

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

М. В. Голуб

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2026

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет __ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
бакалавра
на тему: «Психологічні особливості процесу соціалізації військовослужбовців»**

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22з

М. В. Голуб

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Ю. В. Сербін

Рецензент: завідувачка кафедри
загальної та соціальної психології Львівського державного
університету внутрішніх справ, д. психол. н., проф.

З. Я. Ковальчук

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бошонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Голуб Марини Валеріївни

1. Тема роботи: «Психологічні особливості процесу соціалізації військовослужбовців».

Керівник роботи: Ю. В. Сербін - к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи - 124 сторінки (1,5 інтервал, 14 шриффт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| 1. | Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології | 07.05.2026 | 11.06.2026 |
| 2. | Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології | 07.05.2026 | 10.05.2026 |

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|-------------------------------|----------|
| 1 | Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи. | 01.05.2026 - 06.05.2026 | |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 07.05.2026 - 11.06.2026 | |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту. | 07.05.2026 - 10.05.2026 | |
| 6 | Перевірка роботи на академічний плагіат. | 11.06.2026 - 14.06.2026 | |
| 7 | Представлення роботи на зовнішню рецензію | 15.06.2026 - 17.06.2026 | |
| 8 | Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту. | 18.06.2026 - 22.06.2026 | |
| 9 | Захист кваліфікаційної роботи. | 23.06.2026 - 24.06.2026 | |

Здобувачка вищої освіти

Голуб М.В.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Сербін Ю. В.

РЕФЕРАТ

Текст - 50 с., табл. - 2, додатків - 10, література - 71 дж.

У роботі представлено комплексний підхід до аналізу соціалізації особистості в цивільному та військовому середовищі. Розглянуто теоретичні основи соціалізації, включно з різними науковими підходами, та виділено ключові компоненти соціалізаційного процесу: засвоєння норм і цінностей, формування соціальних ролей, розвиток ідентичності. На основі праць О. А. Блінова проаналізовано специфіку мілітарної соціалізації та ресоціалізації, виокремлено особистісні характеристики військовослужбовців, такі як висока нормативність, змінена часова перспектива (у дослідженнях В. І. Осьодла та В. В. Стасюка) та феномен бойової психічної травми (О. В. Тімченко). Особливу увагу приділено аналізу психологічних, сімейних та професійно-статусних бар'єрів, що детермінують складність переходу особистості з військового середовища до умов цивільного соціуму.

Для отримання емпіричних даних використано констатувальний експеримент із комплексом діагностичних методик, що дозволяє визначити особливості соціалізації та рівні субклінічної тривожності у вибірці респондентів (30 осіб). Результати експерименту піддано психологічному та статистичному аналізу, проведено інтерпретацію даних із урахуванням виявлених адаптаційних бар'єрів. На основі аналізу та синтезу теоретичних і емпіричних матеріалів розроблено практичні рекомендації щодо підтримки ресоціалізації військовослужбовців, трансформації їхньої професійної ідентичності та ефективної соціальної адаптації в цивільному середовищі.

Ключові слова: СОЦІАЛІЗАЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, ВІЙСЬКОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ЦИВІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, РЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, АДАПТАЦІЙНІ БАР'ЄРИ, ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ІДЕНТИЧНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

ABSTRACT

Golub M. V. Psychological characteristics of the socialization process of military personnel. Qualification work. Kyiv, 2026.

The paper presents a comprehensive approach to the analysis of the socialization of the individual in civilian and military environments. The theoretical foundations of socialization are considered, including various scientific approaches, and the key components of the socialization process are highlighted: the assimilation of norms and values, the formation of social roles, and the development of identity. Based on the works of O. A. Blinov, the specifics of military socialization and resocialization are analyzed, and personal characteristics of servicemen are identified, such as high normativity (in studies by V. I. Osyodlo and V. V. Stasyuk), a changed time perspective, and the phenomenon of combat-related psychological trauma (O. V. Timchenko). Particular attention is paid to the analysis of psychological, family, and professional-status barriers that determine the complexity of the individual's transition from a military environment to the conditions of civilian society.

To obtain empirical data, an ascertaining experiment with a set of diagnostic methods was used, which allowed for the determination of the features of socialization and levels of clinically expressed anxiety in a sample of respondents (30 people). The results of the experiment were subjected to psychological and statistical analysis, and the data were interpreted taking into account the identified adaptation barriers. Based on the analysis and synthesis of theoretical and empirical materials, practical recommendations were developed to support the resocialization of military personnel, the transformation of their professional identity, and effective social adaptation in the civilian environment.

Keywords: SOCIALIZATION, PERSONALITY, MILITARY ENVIRONMENT, CIVILIAN ENVIRONMENT, RESOCIALIZATION, CONSTITUTIONAL EXPERIMENT, ADAPTATION BARRIERS, PERSONALITY CHARACTERISTICS, IDENTITY, SOCIAL INTERACTION, ANXIETY, PRACTICAL RECOMMENDATIONS.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ | 11 |
| 1.1. Психологічний зміст поняття адаптації та соціалізації особистості та теоретико-методологічні основи дослідження | 11 |
| 1.2. Психологічна характеристика особистості військовослужбовця | 17 |
| 1.3. Специфіка та бар'єри переходу з військового середовища до умов цивільного соціуму | 21 |
| Висновки до розділу 1 | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 26 |
| 2.1. Предмет, завдання та процедура емпіричного дослідження | 26 |
| 2.2. Психодіагностичний інструментарій та повний опис методик дослідження | 30 |
| 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження | 35 |
| 2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптаційного потенціалу, підвищення соціалізації військовослужбовців | 41 |
| Висновки до розділу 2 | 51 |
| ВИСНОВКИ | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 55 |
| ДОДАТКИ | 65 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогодні в Україні існує гостра і безпрецедентна необхідність у забезпеченні комплексного психологічного супроводу для військовослужбовців, які повертаються до умов мирного життя. Масштабні воєнні дії та тривале перебування людини в екстремальних умовах бойових операцій зумовлюють глибокі руйнування психологічної структури особистості. Саме тому питання успішної адаптації ветеранів до цивільного середовища виступає головним завданням для збереження психологічної безпеки та стабільності всього суспільства.

Процес переходу від військової діяльності до цивільних реалій завжди супроводжується кризою та необхідністю докорінної перебудови системи цінностей, соціальних ролей, а також способів міжособистісної взаємодії. Військовослужбовці, які тривалий час функціонували в умовах жорсткої дисципліни, демонструють високу нормативність поведінки. Через це вони часто стикаються із серйозною розбіжністю між власними внутрішніми установками та очікуваннями цивільного оточення. Сучасний науковий досвід показує, що ігнорування психологічних характеристик цього переходу призводить до соціальної ізоляції ветеранів, виникнення жорстких адаптаційних бар'єрів у професійній самореалізації та тривалих криз у сімейній сфері. Сьогоднішні реалії вимагають від ветеранів швидкого включення в економічне та суспільне життя країни. Проте психологічні бар'єри, такі як підвищена тривожність, деструктивна зміна емоційного фону та труднощі у встановленні соціальних контактів, суттєво сповільнюють цей шлях. Глибоке розуміння психологічних факторів та індивідуальних особливостей адаптивного потенціалу особистості дозволяє визначити точні напрями психологічної підтримки, що забезпечить успішну реінтеграцію наших захисників у соціум.

Стан наукової розробки проблеми. Адаптація та ресоціалізація військовослужбовців є предметом активних наукових пошуків українських дослідників. Психологічні особливості бойової психічної травми та процеси

функціонування особистості в умовах бойової діяльності детально проаналізовані у монографіях О. А. Блінова. Вагомий внесок у вивчення стресостійкості особистості належить В. М. Корольчуку, який здійснив ґрунтовний аналіз механізмів психологічної стійкості. Питання психологічної допомоги, реабілітації та формування стійкості військовослужбовця в умовах бойового стресу розкрито у працях В. І. Осьодла, а також у спільних дослідженнях В. І. Осьодла та О. О. Лазуренка.

Істотну увагу науковці приділяють питанням відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях. І. І. Приходько, Я. В. Мацегора та М. С. Байда обґрунтовують ефективність реалізації програм психологічного відновлення особистості. Феномен посттравматичних стресових порушень, його концептуалізація, діагностика та прогнозування є основою досліджень О. В. Тімченка. Важливе місце в системі вивчення проблеми посідають праці О. В. Мельник, яка здійснює розмежування між психологічними особливостями соціальної адаптації та віковими аспектами інтеграції учасників бойових дій до умов мирного життя, приділяючи особливу увагу процесам посттравматичного зростання та резилентної реінтеграції. Психологічний супровід професійної адаптації звільнених у запас військовослужбовців, а також методологічні засади військової психології є предметом досліджень В. В. Ягупова та Ю. В. Кудринського. Методичні основи діяльності психологічних служб у соціальному просторі представлено у працях В. Г. Панка.

Міжнародний досвід вивчення перехідних процесів від військового до цивільного життя висвітлено у фундаментальних працях іноземних авторів. П. Т. Бартон (P. T. Bartone) та Г. Г. Гоміш (G. G. Nomish) фокусуються на ролі особистісної життестійкості у подоланні депресивних станів. Ч. В. Хоуг (C. W. Hoge) аналізує концепцію переходу ветерана додому, а Ч. Р. Фіглі (C. R. Figley) розглядає стратегії лікування посттравматичного стресового розладу. М. С. Моббс (M. S. Mobbs) та Г. А. Бонанно (G. A. Bonanno) розглядають адаптацію через специфічні перехідні виклики військових ветеранів поза межами класичних ПТСР-моделей.

Об'єкт дослідження: процес соціалізації військовослужбовців до умов цивільного життя.

Предмет дослідження: психологічні особливості процесу соціалізації військовослужбовців.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості процесу соціалізації військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукової розробки проблеми адаптації та ресоціалізації військовослужбовців у психологічній літературі.

2. Виявити та охарактеризувати особливості особистості військовослужбовця, а також специфіку адаптаційних бар'єрів, що впливають на процес інтеграції в цивільне суспільство.

3. Підібрати психодіагностичні методики та провести емпіричне дослідження рівнів адаптації, показників тривожності та рівнів стресостійкості у вибірці респондентів.

4. На основі результатів констатувального експерименту розробити та запропонувати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу процесів соціалізації та адаптації військовослужбовців.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають: концепція соціалізації як передавання соціально-культурного досвіду (Е. Дюркгейм, Т. Парсонс, Г. Спенсер, П. Сорокін, Дж. Мід, Р. Лінтон, Н. Смелзер); концепція соціалізації як процесу освоєння соціальних ролей (Р. Лінтон, Дж. Мід, Т. Парсонс, Н. Смелзер); теорія соціально-психологічної адаптації особистості (Г.О. Балл, В.В. Москаленко, Л.Е. Орбан-Лембрик, С.І. Розум, Н.М. Мельникова); концепція соціалізації особистості в умовах військової служби (О.П. Дзьобань, П.В. Квіткін, В.М. Мартинюк, С.С. Семенов); концепція психологічної адаптації військових, що приймали участь у бойових діях (З. Соломон, Р.П. Грінкер, Дж.П. Шпігель).

Методи дослідження. У кваліфікаційній роботі використано комплекс наукових методів: *теоретичний аналіз*, порівняння та систематизація наукових

джерел, *емпіричні методи*: бесіда, спостереження, (констатувальний експеримент), психодіагностичний інструментарій (методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, госпітальна шкала тривоги та депресії HADS, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, опитувальник ієрархії потреб А. Маслоу), а також *методи математичної статистики* для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в систематизації та безпосередньому викладі психологічного змісту адаптаційного потенціалу ветеранів. У дослідженні чітко зафіксовано сучасні наукові уявлення про структуру адаптаційних бар'єрів, а також виокремлено ключові психологічні характеристики, що супроводжують складний перехід особистості від військової до цивільної ідентичності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що підібраний комплекс діагностичних процедур та розроблені методичні рекомендації щодо організації психологічної реабілітації ветеранів війни можуть безпосередньо впроваджуватися в реальну практику. Вони орієнтовані на використання в центрах психологічної допомоги та соціальних службах для підвищення ефективності ресоціалізації військовослужбовців, стабілізації їхніх сімейних систем та зниження загального рівня тривожності особистості. Виявлені психологічні особливості процесу соціалізації дозволять удосконалити інструментарій психологічного діагностування, зокрема критерії, шкали та методики для оцінки стану військовослужбовців у процесі адаптації. На основі цих даних можна сформулювати методичні рекомендації для психологів військових установ щодо роботи з соціалізацією та адаптацією.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Психологічний зміст поняття адаптації та соціалізації особистості та теоретико-методологічні основи дослідження

У сучасній психологічній літературі адаптація особистості розглядається як процес і результат взаємодії індивіда з умовами середовища, що передбачає встановлення відповідності між вимогами соціуму та внутрішніми регулятивними ресурсами людини. В. В. Москаленко описує цей процес через взаємодію, за якої людина входить у соціальні структури, засвоює діючі норми, цінності та формує власні життєві стратегії [27]. У колективній монографії за редакцією С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової та В. Л. Зливкова аналізується життєвий шлях людини, де зміни у суспільстві впливають на внутрішню стабільність особистості, руйнують цілісність її життєдіяльності та потребують додаткових психологічних ресурсів для збереження психічної рівноваги [30].

Теоретико-методологічні основи дослідження адаптації відображені в різних психологічних напрямках. У межах гуманістичної психології К. Р. Роджерс пов'язував цей процес із внутрішньою конгруентністю особистості та її здатністю приймати новий життєвий досвід без використання жорстких механізмів психологічного захисту. Дослідник зазначає, що низький рівень адаптованості супроводжується внутрішньоособистісними конфліктами, зниженням самоприйняття особистості та активізацією захисного уникнення, яке фіксується як відхилення від вирішення життєвих проблем [46]. Інший представник гуманістичного напрямку А. Маслоу вказував, що розвиток людини та її

інтеграція в соціум залежать від ступеня задоволення ієрархічної структури потреб. Діяльність у соціумі та прагнення до вищих рівнів самоактуалізації можливі лише за умови задоволення потреби у безпеці та стабільності. А. Маслоу розглядає потребу в безпеці як базовий методологічний орієнтир при аналізі поведінки осіб, які перебували в екстремальних ситуаціях [19; 66].

М. В. Савчин у підручнику із загальної психології описує закономірності психічного розвитку індивіда та особливості функціонування його регулятивних систем при взаємодії із зовнішнім світом [47]. При цьому в колективній монографії за редакцією С. Д. Максименка зафіксовано, що руйнація звичних опор призводить до дезорієнтації індивіда у соціальному просторі [30]. К. Р. Роджерс та Р. Ф. Даймонд у спільній праці наголошують на тому, що психотерапія та зміни особистості безпосередньо впливають на відновлення адаптаційного потенціалу через реструктуризацію Я-концепції [70]. В. В. Москаленко підтверджує, що соціалізація індивідуальності в умовах суспільних трансформацій вимагає перебудови поведінкових патернів для входження у нові соціальні групи [27].

Українські дослідники вивчають питання реінтеграції індивідів у суспільство з позицій системного підходу. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій розглядають І. А. Лурін та ін., описуючи цей процес як такий, що об'єднує особистісні, соціальні та психологічні ресурси індивіда [17]. М. М. Павлюк та І. В. Овдій вивчали особливості психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ [34]. О. М. Кокун та ін. виклали засади психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців [11]. І. І. Приходько та ін. досліджували психологічне відновлення через «Програму незламності» [36]

Питання адаптації та реабілітації військовослужбовців досліджувалися вітчизняними фахівцями. М. М. Павлюк та І. В. Овдій вивчали особливості, якими характеризується психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України в умовах переходу до цивільного соціуму [34]. О. М. Кокун, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська та І. О. Пішко виклали засади, вітчизняний та зарубіжний досвід щодо такого процесу, як психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України [11]. І. І. Приходько, Я. В. Мацегора та М. С. Байда досліджували психологічне відновлення українських військовослужбовців після участі у бойових діях через реалізацію «Програми незламності» [36].

В. І. Осьодло та О. О. Лазуренко описували детермінанти та деструкції особистості військовослужбовця, аналізуючи, як проявляється психологічна стійкість військовослужбовця в умовах бойового стресу [32]. О. В. Мельник приділяла увагу питанням, у яких вивчаються психологічні особливості соціальної адаптації учасників бойових дій та вікові особливості їхньої адаптації до умов мирного життя, описуючи механізми переходу до цивільних умов через посттравматичне зростання та резилентну реінтеграцію [21; 22; 23]. В. І. Осьодло в підручнику аналізував теорію і практику безпосереднього застосування психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців [51].

Л. Мохнар та Н. Вовк наводять дані про те, що психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя визначаються станом їхнього психічного здоров'я на момент звільнення [28]. В. В. Ягупов та Ю. В. Кудринський розглядають психологічний супровід професійної адаптації звільнених у запас військовослужбовців як елемент системи ресоціалізації, зазначаючи, що військова психологія має чітку методологію, теорію та практику для забезпечення цього супроводу [57; 58].

Проблеми виникнення порушень під час переходу до цивільного життя та руйнацію звичних стереотипів життєдіяльності висвітлено у працях інших дослідників. Г. Ломакін описує прояви порушень реадaptaції учасників бойових дій саме у системі суспільних відносин [16]. О. А. Блінов розглядає виникнення станів дезадаптивності через особливості бойової психічної травми та психологію бойової психічної травми [4; 5]. С. Коротчук та Р. Коваль наводять дані про особливості тривожності серед українських військовослужбовців, що безпосередньо впливає на перебіг початкових етапів реадaptaції [13].

О. М. Кокун, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська та І. О. Пішко аналізують організацію супроводу на етапі переходу через розробку заходів, у яких реалізується психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України [11]. В. Г. Панок у підручнику опрацьовував загальні принципи функціонування психологічної служби, які спрямовані на надання допомоги різним категоріям населення та організацію роботи психолога у соціальному просторі [41].

Питання дезорієнтації індивіда та порушення емоційної стабільності у кризових станах досліджуються через методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Згідно з дослідженнями, адаптація розглядається як комплексний процес, де подолання емоційних бар'єрів залежить від рівня накопиченого психосоціального стресу та наявності адаптаційного потенціалу індивіда [25].

Специфіка військової служби пов'язана з професійною соціалізацією під впливом армійської субкультури, де цивільні моделі поведінки змінюються вимогами військової дисципліни та статуту, а психологічна стійкість розглядається як здатність зберігати ефективність діяльності в умовах бойового стресу [32; 50]. Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. В. Остапчук та В. В. Ткаченко зазначають, що в умовах

бойової діяльності формується стан постійної готовності до реагування, який є необхідним для збереження життя [1]. Після повернення до мирного життя зафіксовані характеристики викликають внутрішній дисонанс, психоемоційне навантаження, дезадаптивні прояви та виникнення бойової психічної травми або синдрому посттравматичних стресових порушень [4; 54].

Зміна умов життєдіяльності впливає на сприйняття часу та оточення індивіда. В. В. Стасюк описує психологічні особливості діяльності та зміни у поведінкових патернах під впливом небезпеки [50]. М. В. Савчин пов'язує виникнення деструкцій життєвого шляху індивіда з особливостями психічних станів особистості та загальними закономірностями функціонування її регулятивних систем при взаємодії із зовнішнім світом [47]. В. Л. Зливков, О. В. Котух, С. Б. Кузікова, С. О. Лукомська та Т. Л. Щербак зазначають, що успішність психологічного супроводу особистості в умовах війни залежить від здатності оточення знижувати рівень тривожності та допомагати подоланню емоційного відчуження [10].

Зарубіжні автори також фіксують ці особливості. Ч. Р. Фіглі (C. R. Figley) описує дезадаптацію як наслідок зміни системи групової підтримки після виходу з військового підрозділу та аналізує лікування посттравматичного стресового розладу [64]. П. Т. Бартон (P. T. Bartone) та Г. Г. Гоміш (G. G. Nomish) розглядають особистісну життєстійкість (hardiness) як ресурс, що дозволяє зберігати відчуття контролю над життям, знижуючи рівень депресії та копінг-стратегій уникнення в умовах невизначеності [59]. Ч. В. Хоуг (C. W. Hoge) вказує, що емоційне стримування та мобілізація уваги, які забезпечували виконання завдань у бою, у мирному житті стають джерелом тривожності під час переходу від комбату до дому [65].

Виявлення цих станів проводиться за допомогою госпітальної шкали тривоги та депресії HADS, особливості застосування якої описує

О. О. Хаустова [55]. Рівень стресового навантаження та особливості соціальної адаптації індивіда визначаються за методикою Т. Холмса та Р. Раге, яка представлена у збірнику М. В. Лемака та В. Ю. Петрище [25].

У науковій літературі адаптація та ресоціалізація військовослужбовців визначаються через сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових параметрів індивіда. Описані авторами теоретичні підходи фіксують зв'язок між рівнем депресивних проявів, тривожності, станом бойової психічної травми та успішністю повернення людини до умов цивільного соціуму [4; 54; 59]. Означені концепції та методичні розробки використовуються як інструментарій для вимірювання конкретних характеристик особистості ветеранів в емпіричному дослідженні, де рівень пристосування визначається за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда [26], стресове навантаження - за методикою Т. Холмса та Р. Раге [25], а фрустрація базових потреб - за опитувальником А. Маслоу [29].

1.2. Психологічна характеристика особистості військовослужбовця

Особливості психологічної характеристики особистості військовослужбовців формуються під впливом специфіки бойової діяльності та вимог мілітарного середовища. Професійна соціалізація військових відбувається під домінантним впливом армійської субкультури, де цивільні моделі поведінки заміщуються вимогами військової дисципліни, статутними нормами та специфічними обов'язками, які передбачають підпорядкування. В. І. Осьодло та О. О. Лазуренко говорять, що такий процес формує стан постійної готовності до реагування, який є професійно необхідним для виконання завдань в умовах бойових дій [32].

Проте після повернення до мирного життя ці характеристики викликають внутрішній дисонанс, психоемоційне навантаження та виникнення дезадаптивних станів через відсутність регламентованих умов, що відображено в дослідженнях бойової психічної травми О. А. Блінова [4; 5] та працях з психології управління військами за редакцією В. В. Стасюка [42].

Досліджуючи трансформації мотиваційної сфери особистості, А. Маслоу вказує на ієрархічну структуру потреб, де потреба в безпеці є базовою умовою стабільного функціонування людини [19; 66]. В умовах бойової діяльності потреба в безпеці частково задовольняється механізмами групової підтримки та жорсткої статутної дисципліни, як зазначається у підручнику під редакцією В. І. Осьодла [51]. Втрата цих механізмів після звільнення в запас призводить до того, що ветеран опиняється в умовах соціальної невизначеності. Згідно з концепцією А. Маслоу, незадоволеність потреби в безпеці в цивільних умовах переводить її у стан стійкої фрустрованості [19; 66]. В індивідуальній структурі особистості ветерана це виявляється у постійному внутрішньому напруженні, стані підвищеної пильності та неможливості зосередитися на актуалізації потреб вищих рівнів ієрархії, через що прагнення до самовираження та самоактуалізації блокується, оскільки ресурси психіки спрямовуються на компенсацію безпекових дефіцитів [19; 51].

Емоційно-вольова сфера особистості військовослужбовця зазнає змін під впливом накопиченого стресового навантаження, закономірності якого в межах психології кризових станів описуються через методику Т. Холмса і Р. Раге [25]. І. І. Приходько, Я. В. Мацегора та М. С. Байда констатують, що особистість у бойових умовах мобілізує емоційно-вольові ресурси для збереження ефективності, що веде до виснаження нервової системи та вимагає подальшої реалізації програм відновлення в межах «Програми незламності» [36]. На етапі переходу до цивільного життя це виявляється у

зниженні стресостійкості та підвищенні показників тривожності й депресивних проявів. Н. А. Агаєв, О. М. Коқун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. В. Остапчук та В. В. Ткаченко зазначають, що такі негативні психічні стани виступають реакцією на невизначеність мирного життя [1]. Кількісне вимірювання цих станів за допомогою госпітальної шкали HADS розглядає О. О. Хаустова, описуючи їх як психосоматичні маски тривоги ветеранів [55].

Суттєвим бар'єром, що гальмує адаптацію, виступає ціннісно-сміслова дезорієнтація. Я. В. Мацегора, О. С. Колесніченко та І. І. Приходько зазначають, що за період військової служби в особистості формуються специфічні військові цінності та відбувається перебудова базових життєвих смислів, де категорії виживання й лояльності до групи стають провідними, що у цивільних умовах може призводити до порушення моральної нормативності індивіда [20]. Конфлікт між сформованими військовими цінностями та цивільною реальністю викликає деформацію когнітивної сфери та руйнацію звичних опор, про що свідчать праці О. В. Тімченка щодо синдрому посттравматичних стресових порушень [54]. Неможливість інтегрувати свій бойовий досвід у цивільний спосіб життя призводить до виникнення бар'єрів ресоціалізації та соціальної ізоляції, проте подолання цього конфлікту, як зазначає О. В. Мельник, забезпечує посттравматичне зростання та резилентну реінтеграцію індивіда [21; 22].

У методичних розробках О. М. Кокуна, В. М. Мороза, Н. С. Лозінської та І. О. Пішка описано емоційно-регулятивний бар'єр, який виникає через нездатність особистості швидко перемикатися з режимів надвисокої мобілізації на цивільні ритми життя [11]. Військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях тривалий час зберігають стан підвищеної пильності, що вимагає застосування психологічної профілактики психотравматизації для запобігання емоційного виснаження та зниження порогу роздратування [11]. Емоційна

регуляція ускладнюється тим, що ветерани часто витісняють переживання болю чи страху, замінюючи їх гнівом, оскільки прояви негативних психічних станів у мілітарній системі сприймаються як загроза статусу індивіда, що підтверджується Н. А. Агаєвим та ін. у збірнику діагностичних методик [1].

Також під час переходу до цивільного середовища фіксується бар'єр соціальної ролі. В умовах військової організації статус військовослужбовця був визначеним, а його дії підпорядковувалися статутним нормам та вимогам дисципліни. В умовах цивільного соціуму індивід зазнає втрати рольової визначеності, що зумовлює зміни у сприйнятті власної ефективності. В. В. Ягупов та Ю. В. Кудринський зазначають, що звуження професійної ідентичності до суто мілітарних функцій обмежує можливості професійної реінтеграції та викликає труднощі під час професійної адаптації до цивільного життя після звільнення в запас [58]. Раніше засвоєні ролі стають нефункціональними, що породжує конфлікт між очікуваннями індивіда щодо власної соціальної значущості та реаліями мирного життя. Це призводить до зниження рівня соціальної адаптованості (яка вимірюється за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда [26]) та формує деструктивні прояви в системі суспільних відносин, описані в дослідженнях реадаптації Г. Ломакіна [16].

Психофізіологічні та соціальні передумови адаптації військовослужбовців досліджуються у працях М. М. Павлюка та І. В. Овдія, які аналізують специфіку пристосування військових фахівців в умовах трансформацій соціального простору [34]. Автори вказують, що зміна системи соціальних орієнтирів вимагає від індивіда наявності адаптаційного потенціалу, який охоплює психофізіологічну стійкість та здатність до когнітивного переосмислення професійного досвіду, оскільки особистість військовослужбовця з досвідом бойових дій характеризується чутливістю до невизначеності [34]. Специфіку надання допомоги

учасникам бойових дій та ветеранам збройних конфліктів опрацьовує В. Г. Панок у межах підручника з психологічної служби, обґрунтовуючи, що психологічна допомога повинна базуватися на врахуванні посттравматичного досвіду та відновленні цілісності структур особистості [41]. Наявність соціальної підтримки, яка забезпечує емоційне визнання досвіду, дозволяє запобігати депресивним станам та соціальній ізоляції, що виступає основою реабілітаційних заходів особистості [11].

Зарубіжна психологічна думка оперує поняттям переходу від комбату до дому, який розглядається як етап ресоціалізації особистості. П. Т. Бартон (P. T. Bartone) та Г. Г. Гоміш (G. G. Homish) визначають особистісну життєстійкість (hardiness) як характеристику, що забезпечує збереження відчуття контролю над подіями власного життя в умовах невизначеності, знижуючи рівень депресії та залучення копінг-стратегій уникнення [59]. Ч. Р. Фіглі (C. R. Figley) описує механізми виникнення дезадаптації через зміну системи групової підтримки, зазначаючи, що втрата приналежності до військового підрозділу позбавляє ветерана зовнішньої опори, а процес переходу до цивільного оточення вимагає вивчення та лікування посттравматичного стресового розладу для подолання соціального відчуження [64]. Ч. В. Хоуг (C. W. Hoge) аналізує когнітивні аспекти адаптації в межах концепції «одного разу воїн - воїн назавжди» та доводить, що мобілізація уваги та емоційне стримування, які забезпечували ефективність у бою, в цивільних умовах стають джерелом тривожності. Успішне повернення до звичного життя вимагає трансформації емоційного стримування задля відновлення соціальної взаємодії у мирних умовах [8; 65].

1.3. Специфіка та бар'єри переходу з військового середовища до умов цивільного соціуму

Дослідження процесу переходу військовослужбовців до цивільного соціуму у вітчизняній психологічній практиці базується на аналізі бар'єрів, які класифікуються як психологічні, сімейні та професійно-статусні. Стани дезорієнтації аналізують І. А. Лурін та ін., які описують соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців-учасників бойових дій як процес відновлення ефективності взаємодії у період мінливості середовища та входження індивіда у цивільні відносини [17]. Автори фіксують втрату актуальності попередніх життєвих стратегій військовослужбовця, за якої моделі поведінки в умовах мирного життя потребують відновлення особистісних соціальних та культурних ресурсів. У свою чергу, О. М. Коқун, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська та І. О. Пішко вказують на розвиток міжособистісної недовіри, пов'язуючи цей процес із захисними механізмами психіки, коли індивід переносить вимоги до взаємодії, характерні для військового підрозділу, на цивільні відносини, що вимагає впровадження психологічної профілактики психотравматизації [11].

Адаптаційні складнощі та сімейна дезорганізація виникають через зміни у структурі родинних стосунків під впливом перенесеного екстремального досвіду. В. Л. Зливков, О. В. Котух, С. Б. Кузікова, С. О. Лукомська та Т. Л. Щербак [10] зазначають, що накопичений психосоціальний стрес виснажує міжособистісні стосунки, через що повернення індивіда супроводжується проявами емоційної відчуженості, які блокують діалог у родині. Ці ж автори стверджують, що успішність психологічного супроводу особистості в умовах війни залежить від здатності оточення знижувати рівень тривожності ветерана та допомагати долати емоційне відчуження, оскільки збереження закритого типу

життєвого простору гальмує відновлення адаптивного потенціалу індивіда й посилює мікросоціальну дистанцію [10].

Професійно-економічні перешкоди та труднощі професійної ідентичності розглядаються у працях В. В. Ягупова та Ю. В. Кудринського, які аналізують психологічний супровід професійної адаптації звільнених у запас військовослужбовців як елемент системи ресоціалізації [58]. Дослідники вказують на невідповідність між організаційною культурою військової служби, що базується на субординації та статутних нормах, й умовами цивільних установ, де переважає конкуренція та вимоги до діяльності є іншими. В.В.Ягупов та Ю.В.Кудринський визначають стан, за якого колишні військові фахівці стикаються з неможливістю прямого перенесення навичок на цивільний ринок праці, що призводить до виникнення професійної дезадаптації, звуження професійної ідентичності до мілітарних функцій та зниження мотивації до оволодіння цивільними професіями [58]. Ці чинники ускладнюють подальше засвоєння цивільних моделей взаємодії, оскільки сформована в межах армійської субкультури картина світу перешкоджає сприйняттю іншої логіки діяльності, що детально відображено у підручниках з військової психології та реабілітації В. І. Осьодла [51] та В. В. Стасюка [50].

Емоційні та когнітивні компоненти адаптаційних бар'єрів визначаються рівнем психічного навантаження та специфікою пережитого бойового досвіду. Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. В. Остапчук та В. В. Ткаченко зазначають, що адаптація військовослужбовців до умов бойової діяльності супроводжується перебудовою психофізіологічних функцій, формуванням стану постійної готовності до реагування та вимагає діагностики негативних психічних станів індивіда, які у цивільному житті стають бар'єром для прояву соціальної ініціативи [1]. О. А. Блінов аналізує виникнення станів дезадаптивності через особливості бойової психічної травми та звуження

часового горизонту особистості до меж теперішнього часу [4; 5], а О. В. Тімченко розглядає синдром посттравматичних стресових порушень, за якого формування деформацій когнітивної сфери та вираженість травматичних симптомів викликають конфлікт із соціумом та руйнацію звичних опор життєдіяльності [54].

Професійна діяльність в умовах бойового стресу формує моделі поведінки, які у разі відсутності своєчасного подолання бар'єрів закріплюються як деструктивні стратегії взаємодії. І. І. Приходько, Я. В. Мацегора та М. С. Байда в межах обґрунтування концепції реалізації «Програми незламності» підкреслюють, що невідповідність цивільної реальності сформованим цінностям веде до вибіркового ставлення до соціальних правил та відчуження від інституцій соціуму [36]. Конфлікт між військовою та цивільною ідентичністю, як зазначають Я. В. Мацегора, О. С. Колесніченко та І. І. Приходько, виникає внаслідок відмінностей у ціннісних системах, де категорії ієрархії й безумовності розходяться з цивільними моделями гнучкості й компромісу, призводячи до порушення моральної нормативності індивіда [20]. Комплексна перевірка структури цих психологічних, сімейних та професійних перешкод підлягає аналізу під час емпіричного дослідження, де рівень пристосування визначається за допомогою методик К. Роджерса та Р. Даймонда [26], рівень стресового навантаження - за методикою Т. Холмса та Р. Раге [25], а фрустрація потреб - за опитувальником А. Маслоу [29].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У науковій літературі аналіз проблеми адаптації та соціалізації особистості здійснюється через дослідження її взаємодії з умовами мінливого середовища та вивчення методологічних засад функціонування індивіда. У межах гуманістичного підходу К. Роджерса критеріями успішності цього процесу виступають становлення особистості, її внутрішня конгруентність та здатність приймати новий життєвий досвід, показники яких вимірюються за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. На основі концепції А. Маслоу встановлено, що інтеграція індивіда в соціум залежить від ступеня задоволення ієрархічної структури потреб, де першочерговою умовою виступає потреба у безпеці та стабільності.

Вивчення психологічних особливостей особистості військовослужбовців у підручнику під редакцією В. І. Осьодла базується на аналізі нормативності поведінки та організації системи психологічної допомоги й реабілітації. В. І. Осьодло та О. О. Лазуренко досліджують детермінанти психологічної стійкості особистості в умовах бойового стресу. Виявлення наслідків бойової психічної травми представлено у монографіях О. А. Блінова, а прояви синдрому посттравматичних стресових порушень - у працях О. В. Тімченка. У структурі військової психології В. В. Стасюк фіксує звуження часової перспективи особистості під впливом небезпеки та обмеження часового горизонту індивіда до меж теперішнього часу. Деформація когнітивної сфери та руйнація звичних опор під впливом умов служби, які аналізує О. В. Тімченко, за умови невідповідності реаліям цивільного соціуму викликають внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти. У свою чергу, Н. А. Агаєв та ін. визначають, що такі стани супроводжуються розвитком негативних психічних станів та тривожності як індикатора дезадаптації особистості у процесі ресоціалізації.

Перехід військовослужбовців до умов цивільного соціуму обмежується системою бар'єрів, теоретично обґрунтованих у працях М. М. Павлюка та І. В. Овдія. Психологічний бар'єр зумовлений необхідністю пристосування індивіда до умов діяльності, що супроводжується перебудовою психофізіологічних функцій, описаною у методичних розробках Н. А. Агаєва, О. М. Кокуна, І. О. Пішка та В. В. Ткаченк. Виникнення стану дезадаптації зафіксовано у дослідженнях І. А. Луріна та ін. в межах аналізу відновлення ефективності взаємодії у період мінливості середовища. Сімейний бар'єр виникає внаслідок трансформації у структурі родинних стосунків, коли накопичений психосоціальний стрес виснажує міжособистісні взаємини, про що свідчать дані методичного посібника з діагностичних методик. Цей процес супроводжується емоційним відчуженням ветерана, яке, за даними В. Л. Зливкова та ін., гальмує відновлення адаптивного потенціалу індивіда. Професійно-статусний бар'єр пов'язаний з виникненням професійної дезадаптації та труднощами професійної ідентичності під час переходу до цивільного життя у працях В. В. Ягупова та Ю. В. Кудринського, де фіксується невідповідність організаційних культур. Специфіка проявів вказаних бар'єрів у структурі військових цінностей доведена Я. В. Мацегорою та ін., що потребує організації супроводу та профілактики психотравматизації на основі методичних розробок О. М. Кокуна та ін.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Предмет, завдання та процедура емпіричного дослідження

Метою емпіричного етапу кваліфікаційної роботи є перевірка теоретичних положень щодо специфіки адаптації військовослужбовців до умов цивільного соціуму. Емпіричне дослідження проведено у формі констатувального експерименту для фіксації рівнів соціально-психологічної адаптації, показників тривожності, ступеня стресостійкості та структури потреб респондентів. Об'єктом виступає процес психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя, а предметом - її психологічні особливості. Досягнення мети передбачає вирішення таких завдань: визначити рівні та параметри соціально-психологічної адаптації у цивільному середовищі на основі методики К. Роджерса та Р. Даймонда [26] з урахуванням підходів І. А. Луріна та ін. [17]; зафіксувати показники тривожності респондентів та ступінь їхньої індивідуальної стресостійкості до життєвих подій за критеріями програми психологічного відновлення І. І. Приходька, Я. В. Мацегори та М. С. Байди [36]; дослідити особливості ієрархічної структури потреб особистості у період ресоціалізації; провести кількісний та якісний аналіз отриманих даних для формування рекомендацій на основі методичних розробок О. М. Кокуна та ін. [11].

Емпіричну базу дослідження склали колишні та чинні військовослужбовці, ветерани, учасники бойових дій, які проходять етап адаптації до умов мирного життя, загальною кількістю 30 осіб. У наукових підходах О. М. Кокуна зазначено, що дослідження категорій осіб з бойовим досвідом обґрунтовує доцільність використання малих цільових вибірок, оскільки глибина та однорідність пережитих стресових ситуацій

забезпечують репрезентативність отриманих результатів [11]. У статевій структурі чоловіки складають 90 відсотків (27 осіб), жінки - 10 відсотків (3 особи). Віковий розподіл респондентів фіксує, що особи віком від 20 до 30 років складають 20 відсотків вибірки, від 31 до 45 років - 50 відсотків, від 46 до 60 років - 30 відсотків, що відображає особливості ресоціалізації особистості на різних етапах життєдіяльності. Задля забезпечення конфіденційності та подальшої математичної обробки кожному респонденту було присвоєно реєстраційний номер від 1 до 30.

Збір первинних даних здійснювався у дистанційній формі з використанням онлайн-форми та електронних таблиць. Вибір такого формату емпіричного дослідження зумовлений характеристиками вибірки, адже в підручнику під редакцією В. Г. Панка обґрунтовано, що опосередкована комп'ютерна взаємодія знижує рівень первинної настороженості ветеранів, мінімізує прояви захисного уникнення та нівелює бар'єри комунікативного характеру, які виникають під час безпосереднього інтерв'ювання з цивільними фахівцями [41]. Організація констатувального експерименту включала чотири послідовні етапи. На першому етапі проводився підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети дослідження, причому критерієм виступала стандартизованість, показники надійності та валідності методик, перевірені у практиці супроводу О. М. Кокуном та ін. [11]. Згідно з вимогами Закону України «Про захист персональних даних» [37], у процедуру анкетування було включено пункт отримання згоди кожного респондента на збір, обробку та зберігання його персональних даних. Після верифікації згоди індивідуальні відповіді були деперсоніфіковані та анонімізовані для збереження психологічної безпеки учасників та забезпечення етичних стандартів, зафіксованих у підручнику під редакцією В. Г. Панка [41].

Другий етап включав безпосереднє заповнення респондентами затвердженого комплексу психодіагностичних методик у дистанційній

формі, де для зниження рівня тривожності виключалося обмеження у часі та забезпечувався попередній інструктаж. Отримані відповіді автоматично фіксувалися та акумулювалися у зведеній електронній базі даних, а первинні відповіді всіх 30 респондентів у вигляді узагальненої матриці даних збережені та долучені до додатків кваліфікаційної роботи.

На третьому етапі здійснювалася первинна обробка отриманого масиву емпіричних даних, що включала перевірку заповнених онлайн-форм на предмет технічної повноти та відсутності пропущених відповідей респондентів. Первинний підрахунок балів проводився за визначеними ключами кожної з використаних психодіагностичних методик. Процедура кодування передбачала переведення отриманих сирих балів за кожною шкалою у відповідні якісні рівні прояву досліджуваних властивостей особистості (низький, середній, високий). На основі інструкцій та тестових норм, представлених у методичних розробках під керівництвом О. М. Кокуна та ін., було сформовано узагальнені матриці даних та проведено розподіл респондентів за групами для подальшого аналізу проблем ресоціалізації та адаптації [11].

На четвертому етапі констатувального експерименту здійснювався вторинний математико-статистичний та якісний аналіз накопиченого масиву деперсоніфікованих даних. Застосування методів математичної статистики забезпечувало рівень вірогідності та обґрунтованості емпіричних висновків роботи. Статистична обробка включала розрахунок показників описової статистики, зокрема визначення середніх арифметичних значень для кожної досліджуваної шкали, а також проведення частотного аналізу для визначення відсоткового розподілу респондентів за виявленими рівнями адаптованості, тривожності та стресонавантаження. Отримані усереднені кількісні показники піддавалися психологічній інтерпретації з опорою на теоретичні положення В. І. Осьодла та О. О. Лазуренка [32] щодо структури психологічної

стійкості особистості військовослужбовця в умовах бойового стресу та організації системи психологічної допомоги й реабілітації [51]. Якісний аналіз виявлених тенденцій відобразив структуру емоційних, когнітивних та професійно-статусних бар'єрів адаптації, що створило підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо ресоціалізації військовослужбовців у цивільному середовищі.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та повний опис методик дослідження

Для проведення констатувального експерименту та визначення психологічних особливостей адаптації військовослужбовців було сформовано психодіагностичний комплекс, що складається з 4 стандартизованих методик. Опис процедури дослідження, інструкцій для респондентів, діагностичних шкал, ключів та переліку тверджень кожного опитувальника наведено у методичних посібниках та працях, зафіксованих у переліку літератури [15; 26; 29; 55].

Для дослідження рівнів дезадаптації та особливостей самосприйняття досліджуваних було обрано **методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда**, опис якої наведено у збірнику М. В. Лемак та В. Ю. Петрище [26]. Опитувальник містить 101 твердження. Згідно з інструкцією, в опитувальнику наведено висловлювання про людину, її спосіб життя, переживання, думки, звички та особливості поведінки, які можна співвіднести з власним способом життя. Прочитавши твердження, респондент оцінює, наскільки воно застосовне до нього і чи відповідає уявленням про себе, обираючи на бланку відповідей варіант від 0 до 6 балів. Оцінка 0 означає повну невідповідність твердження; 1 - невідповідність у більшості випадків; 2 - сумнів щодо відповідності; 3 -

епізодичну відповідність; 4 - часткову відповідність; 5 - відповідність у більшості життєвих ситуацій; 6 - повну відповідність індивіду [26]. Повний текст усіх 101 тверджень опитувальника, які охоплюють аналіз емоційних станів, когнітивних установок та поведінкових патернів у міжособистісній взаємодії, винесено у додатки кваліфікаційної роботи [26].

Обробка та інтерпретація результатів методики здійснюються на основі підрахунку балів за діагностичними шкалами, які інтегруються у 6 інтегральних показників соціально-психологічної адаптації. Перший показник визначає загальний рівень адаптації та дезадаптації індивіда. Через другий показник відображається ступінь самоприйняття або неприйняття себе особистістю, що виступає маркером емоційної стабільності ветеранів. Рівень прийняття або неприйняття інших фіксується за допомогою третього показника, який відображає наявність комунікативних бар'єрів у цивільному соціумі. Четвертий інтегральний критерій описує рівень емоційного комфорту або дискомфорту в період ресоціалізації. Характеристика інтернальності чи екстернальності, яка визначає здатність особистості приймати відповідальність за події власного життя, відображена у п'ятому показнику. Прагнення індивіда до домінування чи формування стратегій веденості у взаємодії вимірює шостий показник. Отримані кількісні значення за кожним параметром переводяться у відсоткові показники для математико-статистичного аналізу [26].

Показниками, які об'єднують прямі та зворотні питання відповідно до затвердженого ключа методики, виступають 6 шкал. Перша шкала (адаптація та дезадаптивність) охоплює прямі твердження под номерами 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 84, 88, 92, 96, 100, а також зворотні твердження під номерами 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 78, 82, 86, 90, 94, 98. Друга шкала (прийняття себе та неприйняття себе) об'єднує прямі пункти під номерами

3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75, 83, 91, 99 та зворотні пункти 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95. Третя шкала (прийняття інших та неприйняття інших) розраховується за такими прямими твердженнями як 9, 25, 41, 57, 73, 89 та зворотними твердженнями 1, 5, 33, 37, 45, 49, 53, 61, 65, 69, 77, 81, 85, 93, 97, 101. Четверта шкала (емоційний комфорт та емоційний дискомфорт) включає прямі пункти 12, 28, 44, 60, 76, 92 та зворотні пункти 10, 26, 42, 58, 74, 90. П'ята шкала (внутрішній контроль або інтернальність та зовнішній контроль або екстернальність) охоплює прямі пункти 4, 20, 36, 52, 68, 84, 100 та зворотні пункти 2, 18, 34, 50, 66, 82, 98. Шоста шкала (прагнення до домінування та підпорядкованість) містить прямі твердження 8, 24, 40, 56, 72, 88 та зворотні твердження 6, 22, 38, 54, 70, 86. Додатковий параметр (ескапізм), що відображає уникнення життєвих проблем особистістю ветерана, розраховується за такими пунктами як 14, 30, 46, 62, 78, 94 [26].

Інтерпретація балів за інтегральним показником адаптивності здійснюється за трьома рівнями. Низький рівень, який охоплює діапазон від 0 до 40 відсотків, фіксує стан дезадаптованості особистості. Середній рівень, що об'єднує показники від 41 до 69 відсотків, є нормативним показником адаптації в цивільному соціумі. Високий рівень, що відображає інтервал від 70 до 100 відсотків, свідчить про соціально-психологічну адаптованість особистості у період ресоціалізації [26].

Другим інструментом психодіагностичного комплексу виступає **методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, представлена у збірнику М. В. Лемак та В. Ю. Петрище [15; 25].** Методика використовується для оцінки рівня індивідуальної стресостійкості та ступеня психосоматичного навантаження через підрахунок життєвих подій, що відбулися в житті людини протягом останнього року. Опитувальник містить перелік із 43 життєвих ситуацій, кожна з яких має визначену вагу в одиницях життєвих змін. Інструкція

передбачає, що необхідно прочитати список життєвих подій та позначити ті з них, які відбулися в житті за останні 12 місяців. Біля кожної події вказано її умовну значущість у балах, а після заповнення всі бали підсумовуються для визначення рівня стресового навантаження особистості. Перелік усіх 43 життєвих подій та їхня індивідуальна вага винесені у додатки кваліфікаційної роботи [25]. Окремі базові події переліку мають фіксовану інтенсивність навантаження на адаптивний потенціал індивіда, де смерть чоловіка чи дружини оцінюється у 100 балів, розлучення становить 73 бали, а розрив шлюбу чи роз'їзд подружжя відповідає 65 балам. Підрахунок підсумкового показника відображає розподіл респондентів за трьома рівнями стресостійкості та ступенем ймовірності виникнення стресогенних порушень в особистості ветерана. Згідно з тестовими нормами, сума балів до 150 свідчить про високу стресостійкість, низький рівень стресового навантаження та мінімальну ймовірність виникнення порушень. Інтервал від 151 до 299 балів фіксує середній рівень стресостійкості, поріг залучення внутрішніх адаптаційних ресурсів та зниження адаптаційних можливостей особистості. Сума балів понад 300 відображає низький рівень стресостійкості, психосоматичне навантаження, стан виснаження та життєвої кризи індивіда в період ресоціалізації [25].

Третім інструментом психодіагностичного комплексу виступає **опитувальник ієрархії потреб А. Маслоу**, україномовний опис якого наведено у збірнику М. В. Лемак та В. Ю. Петрище [29]. Опитувальник виявляє особливості ієрархічної структури потреб особистості та ступінь задоволеності або актуальності 5 груп мотивів у ветеранів, а його текст, інструкція та матриця обробки містяться у додатках кваліфікаційної роботи. Опитувальник побудований за принципом попарного порівняння 15 тверджень. Інструкція передбачає, що в кожній парі необхідно оцінити, яке з 2 тверджень є пріоритетним на теперішньому етапі життя, розподіливши

між ними сумарно 5 балів (наприклад: 5 і 0, 4 і 1, або 3 і 2 відповідно до індивідуальних орієнтирів). Текст усіх 15 тверджень, де 1-е твердження спрямоване на досягнення матеріального благополуччя, а 2-е відображає прагнення мати гарантії безпеки, винесено у додатки кваліфікаційної роботи [29]. Бали підсумовуються за 5 шкалами, де максимально можливий показник становить по 35 балів на кожну групу мотивів. Перша шкала вимірює фізіологічні або матеріальні потреби і охоплює пункти під номерами 1, 6, 11. Друга шкала відображає потребу в безпеці та об'єднує пункти 2, 7, 12. Третя шкала фіксує соціальні потреби особистості через аналіз пунктів 3, 8, 13. Четверта шкала визначає рівень потреби у визнанні та повазі оточуючих на основі підрахунку пунктів 4, 9, 14. П'ята шкала вимірює потребу в самовираженні та самоактуалізації ветерана за пунктами 5, 10, 15. Інтерпретація суми балів за кожною шкалою визначає поточний стан потреби особистості за трьома фіксованими зонами. Діапазон від 0 до 14 балів відображає зону задоволеності, за якої потреба втрачає свій спонукальний характер. Інтервал від 15 до 25 балів фіксує зону часткової задоволеності, що є нормативним станом для особистості. Показники від 26 до 35 балів визначають зону фрустрованості та незадоволеності, де потреба виступає джерелом внутрішнього напруження в період ресоціалізації [29].

Четвертим інструментом психодіагностичного комплексу виступає **госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), розроблена А. С. Зігмондом (A. S. Zigmond) та Р. П. Снайтом (R. P. Snaith) [71]** Методика використовується для експрес-діагностики рівнів тривожності та депресивних станів особистості, а її аналіз наведено у праці О. О. Хаустової [55]. Шкала складається з 14 тверджень, які розподілені на 2 підшкали, де непарні пункти утворюють підшкалу тривожності, а парні пункти складають підшкалу депресії. Інструкція передбачає, що необхідно прочитати твердження та обрати 1 з 4 варіантів відповідей, який відповідає специфіці емоційного стану протягом останнього тижня. Респондентам

рекомендується не замислюватися довго над кожним окремим пунктом, оскільки перша реакція виступає точною. Текст усіх 14 тверджень шкали HADS та 4 варіанти відповідей до кожного з них винесено у додатки кваліфікаційної роботи, де кожна відповідь кодується від 0 до 3 балів залежно від частоти та інтенсивності прояву емоційного симптому [55].

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз індивідуально-психологічних особливостей проявів дезадаптивності у респондентів здійснювався на основі аналізу кількісних показників, отриманих під час констатувального експерименту. Задля дотримання принципів дослідницької етики та забезпечення повної анонімності, відповідно до Закону України «Про захист персональних даних», персональні маркери 30 військовослужбовців були повністю знеособлені [37]. Кожному учаснику присвоєно реєстраційний номер від 1 до 30, під яким його результати внесено до зведеної матриці даних. Для отримання загальних показників досліджуваної вибірки було вираховано середні значення за кожною з 4 психодіагностичних методик, математична процедура обчислення яких узгоджується з підходами до статистичної обробки у військово-психологічних дослідженнях [50]. Отримані усереднені кількісні показники емоційного стану та мотиваційної сфери групи відображено у зведеній базі даних підрозділу.

Згідно з отриманими даними констатувального експерименту, усереднений показник за шкалою HADS для підшкали тривожності становить 14,1 бала, що, відповідно до критеріїв оцінки, відображає зону клінічно вираженої тривоги. Для підшкали депресії усереднений бал по вибірці становить 11,5 бала, що також фіксує клінічно виражені депресивні прояви особистості в період ресоціалізації [55]. За методикою Т. Холмса та

Р. Раге усереднений індекс життєвих змін становить 298,7 бала, що відображає ступінь стресового навантаження та перебування індивідів на порозі психологічного виснаження і життєвої кризи [25]. Аналіз результатів опитувальника А. Маслоу виявляє, що фізіологічні потреби групи перебувають у зоні задоволеності з показником 5,4 бала. Потреба в безпеці фіксує незадоволеність та фрустрованість особистості комбатантів, досягаючи 27,6 бала. Соціальні потреби становлять 15,2 бала, а потреба у визнанні виявляється на рівні 16,4 бала, що визначає перебування цих мотивів у межах зони часткової задоволеності. Потреба в самовираженні та самоактуалізації становить 21,8 бала, що також відображає стан часткової задоволеності [29], дані зафіксовано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Усереднені показники тривоги, депресії, стресового навантаження та актуальності потреб групи (N=30)

| Показники та підшкали методик (HADS, Холмс-Раге, Маслоу) | Усереднений бал по вибірці |
|---|-----------------------------------|
| Шкала HADS: Тривога (Т) | 14,1 |
| Шкала HADS: Депресія (Д) | 11,5 |
| Методика Холмса-Раге: Індекс життєвих змін (LCU) | 298,7 |
| Опитувальник Маслоу: Фізіологічні потреби | 5,4 |
| Опитувальник Маслоу: Потреба в безпеці | 27,6 |
| Опитувальник Маслоу: Соціальні потреби | 15,2 |
| Опитувальник Маслоу: Потреба у визнанні | 16,4 |

| | |
|--|------|
| Опитувальник Маслоу: Потреба в самовираженні | 21,8 |
|--|------|

Первинні бали кожного з 30 респондентів за цими параметрами наведені у Додатку Б. Порівняльний аналіз параметрів міжособистісної та внутрішньоособистісної взаємодії респондентів за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда відображено в узагальнених показниках соціально-психологічної адаптації [26]. Згідно з отриманими результатами констатувального експерименту, усереднений бал по вибірці за шкалою адаптивності становить 71,8 бала, тоді як шкала дезадаптивності досягає 114,9 бала, що свідчить про домінування дезадаптаційних тенденцій у групі. Показник за шкалою прийняття себе становить 26,9 бали, а за шкалою неприйняття себе зафіксовано 22,2 бали. Параметр прийняття інших становить 14,7 бали при цьому рівень за шкалою неприйняття інших виявляється вищим і становить 23,1 бали.

Усереднене значення шкали емоційний комфорт фіксується на рівні 14,9 бала, тоді як показник за шкалою емоційний дискомфорт досягає 23,2 бала, відображаючи психоемоційне навантаження респондентів. Показник за шкалою внутрішній контроль або інтернальність становить 39,4 бала, а за шкалою зовнішній контроль або екстернальність дорівнює 26,9 бала. Рівень за шкалою прагнення до домінування становить 7,5 бала, тоді як параметр підлеглість досягає 18,1 бала. Усереднений показник за шкалою ескапізм або уникнення життєвих проблем становить 17,1 бала, що відображає активізацію захисних механізмів особистості у період ресоціалізації [26]. Порівняльний аналіз параметрів за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда відображено в узагальненій табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Усереднені показники соціально-психологічної адаптації за шкалами методики СПА (N=30)

| Назва діагностичних шкал опитувальника СПА | Усереднений бал по вибірці |
|--|----------------------------|
| Адаптивність | 71,8 |
| Дезадаптивність | 114,9 |
| Прийняття себе | 26,9 |
| Неприйняття себе | 22,2 |
| Прийняття інших | 14,7 |
| Неприйняття інших | 23,1 |
| Емоційний комфорт | 14,9 |
| Емоційний дискомфорт | 23,2 |
| Внутрішній контроль (інтернальність) | 39,4 |
| Зовнішній контроль (екстернальність) | 26,9 |
| Прагнення до домінування | 7,5 |
| Підлеглість | 18,1 |
| Ескапізм (уникнення проблем) | 17,1 |

Результати усереднених значень фіксують бали за шкалами методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Індивідуальні оцінки за всіма 13 шкалами методики щодо кожного з 30 респондентів представлені у Додатку Б. Показники за інтегральною шкалою адаптивності та дезадаптивності фіксують, що низький рівень адаптованості, який охоплює інтервал від 0 до 40 відсотків, зафіксовано у 26,7 відсотка респондентів, а саме у військовослужбовців під реєстраційними номерами 6, 7, 21, 24, 30 (див. Додаток Б). Усереднене значення дезадаптивності в цій підгрупі осіб становить 134,9 бала. Середній рівень адаптованості, що відповідає діапазону від 41 до 69 відсотків, виявлено у 50,0 відсотка військовослужбовців вибірки. Високий рівень соціально-психологічної адаптованості, який відображає інтервал від 70 до 100 відсотків, зафіксовано у 23,3 відсотка осіб, до яких увійшли респонденти під реєстраційними номерами 11, 14, 15 (див. Додаток Б). Максимальний індивідуальний бал за шкалою адаптивності виявлено у респондента під номером 14 і становить 124 бали, а мінімальний зафіксовано у респондента під номером 21, досягаючи 48 балів [26].

Аналіз шкал прийняття себе та неприйняття себе фіксує, що усереднене значення прийняття себе по всій досліджуваній групі становить 26,9 бала, а рівень неприйняття себе дорівнює 22,2 бала. Найнижчі бали за шкалою прийняття себе виявлені у респондентів під номерами 7 (21 бал), 6 (22 бали), 21 (22 бали) та 24 (22 бали). Показник за шкалою неприйняття себе у респондента під номером 21 становить 28 балів, а у респондента під номером 7 зафіксовано 27 балів (див. Додаток Б). Нормативні бали прийняття себе фіксуються у респондентів под номерами 11 (34 бали), 15 (36 балів) та 14 (37 балів) [26].

Показники за шкалами прийняття інших та неприйняття інших фіксують, що усереднений бал за шкалою неприйняття інших по вибірці становить 23,1 бала, а показник прийняття інших дорівнює 14,7 бала. Низький бал за шкалою прийняття інших зафіксовано у респондента під реєстраційним номером 30, де цей показник становить 4 бали при рівні

неприйняття інших у 26 балів. Показники прийняття інших у респондента під номером 21 становить 8 балів, у респондента під номером 7 - 10 балів, у респондента під номером 6 - 11 балів та у респондента під номером 24 - 11 балів (див. Додаткок Б).

При аналізі шкал емоційний комфорт та емоційний дискомфорт визначено, що усереднений по групі показник емоційного дискомфорту становить 23,2 бала, а емоційний комфорт фіксується на рівні 14,9 бала. Показники емоційного дискомфорту у 26 та 27 балів виявлені у респондентів під реєстраційними номерами 6, 7, 16, 21, 22 та 24 (див. Додаткок Б). Емоційний комфорт фіксується у респондентів під номерами 11 (23 бали) та 14 (24 бали).

Оцінка за шкалами внутрішній контроль або інтернальність та зовнішній контроль або екстернальність фіксує, що усереднений показник зовнішнього контролю становить 26,9 бала, а внутрішнього - 39,4 бала. Низький рівень інтернальності зафіксовано у респондента під номером 21 і становить 26 балів при рівні екстернальності 36 балів (див. Додаткок Б). Показники інтернальності у респондента під номером 14 становить 51 бал, у респондента під номером 24 - 52 бали, у респондента під номером 30 - 50 балів, у респондента під номером 15 - 49 балів.

Аналіз шкал прагнення до домінування та підлеглість, а також окремого параметра ескапізм фіксує, що усереднений бал домінування становить 7,5, підлеглості - 18,1, а ескапізму - 17,1 бала. Показники за шкалою домінування у 22 бали зафіксовані у респондентів під реєстраційними номерами 22, 23 та 30. Показники ескапізму виявлені у респондентів під номерами 21 (24 бали), 7 (23 бали), 6 (22 бали) та 22 (22 бали), та зафіксовані як уникнення життєвих проблем особистістю ветерана (див. Додаткок Б).

За підшкалами госпітальної тривоги та депресії HADS респонденти розподілилися за рівнями. Клінічно виражена тривога (11 балів і більше)

зафіксована у 80,0 відсотка військовослужбовців всієї вибірки. Найвищі показники тривожності виявлено у респондентів під реєстраційними номерами 7 (17 балів), 9 (17 балів), 22 (17 балів) та 23 (18 балів) (див. Додаток А). Клінічно виражена депресія (11 балів і більше) верифікована у 60,0 відсотка досліджуваних, при цьому максимальні значення зафіксовані у респондентів під номерами 21 (19 балів) та 30 (18 балів). Одночасне поєднання клінічно вираженої тривоги та клінічно вираженої депресії зафіксовано у 50,0 відсотка осіб вибірки, до яких увійшли респонденти під номерами 1, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 16, 18, 19, 22, 23, 26, 28 (див. Додаток А) [55].

За методикою визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге, низька стресостійкість (300 балів і більше) виявлена у 46,7 відсотка респондентів вибірки, до яких увійшли військовослужбовці під реєстраційними номерами 1, 4, 5, 6, 7, 9, 16, 18, 21, 22, 24, 26, 28 (див. Додаток А) [25]. Для цієї групи зафіксовано високий ступінь стресового навантаження, що супроводжується психологічним виснаженням індивідів у період ресоціалізації. Максимальний індекс життєвих змін зафіксовано у респондента під номером 21 (382 бали) та респондента під номером 18 (362 бали). Пороговий рівень напруження, який охоплює інтервал від 150 до 199 балів, зафіксовано у 40,0 відсотка осіб вибірки. Високу стресостійкість (показник менше 150 балів) мають 13,3 відсотка респондентів, де мінімальне значення виявлено у респондента під номером 14, що становить 135 балів.

Аналіз результатів за тест-опитувальником А. Маслоу фіксує поточний стан задоволеності або актуальності потреб особистості. Усереднене значення за шкалою потреба в безпеці становить 27,6 бала, що входить у зону фрустрованості та незадоволеності. Найвищі показники шкали зафіксовані у респондентів під реєстраційними номерами 1 (34 бали), 7 (35 балів) та 18 (36 балів) (див. Додаток А). Показник за шкалою потреба

в самовираженні становить усереднені 21,8 бала, що відповідає зоні часткової задоволеності, де максимальні бали набрали респонденти під номерами 11 (30 балів) та 24 (29 балів). Показники за шкалою потреба у визнанні становлять усереднені 16,4 бала, відображаючи зону часткової задоволеності, а соціальні потреби фіксуються на рівні 15,2 бала. Фізіологічні потреби мають усереднене значення 5,4 бала, що відповідає зоні повної задоволеності [29]. Показники дезадаптивності, рівні тривоги, депресії, стресового навантаження та стан задоволеності або фрустрованості потреб респондентів використовуються як емпіричне підґрунтя для подальшого формування практичних рекомендацій щодо ресоціалізації ветеранів [11].

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптаційного потенціалу, підвищення соціалізації військовослужбовців

На основі показників дезадаптивності, клінічно вираженої тривоги, депресивних проявів та фрустрації потреби в безпеці, які були зафіксовані під час констатувального експерименту, сформовано практичні рекомендації. При розробці змісту рекомендацій використано методичні матеріали О. М. Кокуна [1; 11; 34], І. В. Приходька [36], а також дослідження О. А. Блінова [4; 5]. Інформацію розподілено за чотирма основними напрямками, викладеними у формі суцільного академічного огляду методів супроводу особистості ветеранів.

Перший напрям включає рекомендації щодо використання методів та прийомів психічної саморегуляції особистості для військовослужбовців та ветеранів. Зважаючи на те, що у 80,0 відсотка осіб вибірки зафіксовано клінічно виражену тривогу, а у 46,7 відсотка - низьку стресостійкість, базовим елементом самопомоги виступає щоденне застосування

прийомів прогресивної нервово-м'язової релаксації, описаних у методичних посібниках О. М. Кокуна [11]. Алгоритм передбачає послідовне короткочасне напруження протягом 5 або 7 секунд окремих м'язових груп тіла з наступним тривалим до 20 чи 30 секунд фіксованим розслабленням і концентрацією на усуненні м'язових блоків, що дозволяє знизити показники соматичного напруження та зменшити бали за підшкалою тривоги. Для купірування виявленого усередненого емоційного дискомфорту, що становить 23,2 бала, рекомендовано регулярне виконання дихальних вправ регулятивного характеру. Навчання респіраторному контролю будується на подовженні фази видиху порівняно із фазою вдиху, де вдих здійснюється протягом 4 секунд через ніс, після чого слідує затримка дихання на 4 секунди, а видих триває 4 секунди через рот з подальшою 4-секундною паузою перед наступним вдихом. Такий цикл респіраторної стабілізації забезпечує уповільнення серцевого ритму [11].

При виникненні спалахів тривожності ветеранам рекомендовано використання технік заземлення, спрямованих на переключення уваги з внутрішніх деструктивних переживань на зовнішні подразники. Метод заземлення передбачає почергову когнітивну фіксацію та словесне перелічування 5 об'єктів, які респондент бачить навколо себе, 4 об'єктів, до яких він може фізично доторкнутися, 3 звуків, які він чує у просторі, 2 запахів, які він розрізняє, та 1 смакового відчуття. Цілеспрямоване збирання офіційної правової, матеріальної та медико-соціальної інформації знижує рівень невизначеності навколишнього середовища, що дозволяє зменшити ступінь фрустрованості за шкалою потреба в безпеці, що становить усереднені 27,6 бала [11]. Окрім зазначених методів, перший напрямок розширюється за рахунок впровадження технік десенсибілізації та психологічного розвантаження, які детально описані у монографіях О. А. Блінова [4; 5]. Оскільки високий рівень тривожності ветеранів часто супроводжується нав'язливими спогадами про бойові події, респондентам

рекомендовано метод усвідомленого переключення уваги, який базується на концепції когнітивного контролю О. В. Тімченка [54]. При виникненні тривожних образів військовослужбовець має застосувати техніку стоп-карт, яка передбачає уявну або вербальну фіксацію команди зупинити внутрішній монолог з подальшим негайним зосередженням на виконанні простої механічної дії, такої як підрахунок предметів певного кольору в кімнаті або фіксація на відчутті опори під ногами [4; 54].

Для подолання стану хронічного психоемоційного навантаження та стабілізації вегетативної нервової системи у посібниках О. М. Кокуна, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко рекомендовано щоденне використання технік аутогенного тренування [11]. Протокол містить послідовне уявне повторення формул самонавіювання, спрямованих на викликання відчуття важкості та тепла в кінцівках, спокою в ділянці серця та прохолоди в ділянці чола. Тривалість такого тренування на початкових етапах ресоціалізації має становити від 10 до 15 хвилин двічі на добу, що дозволяє значно знизити рівень м'язового напруження та запобігти переходу тривожності у хронічні психосоматичні розлади особистості [11]. Важливим елементом самопомоги в межах відновлення адаптивного потенціалу є гігієна сну, яка порушується внаслідок високих балів за підшкалою депресії та тривоги HADS, зафіксованих у Додатку А. Згідно з рекомендаціями І. В. Приходька, ветеранам необхідно дотримуватися суворого графіка засинання та підйому, повністю виключати споживання стимулюючих речовин за 4 години до сну та забезпечувати повне світлоізолювання спального приміщення для відновлення природного синтезу мелатоніну, що знижує рівень нічної гіпервігільності особистості [36]. Додатково в межах першого напрямку саморегуляції, з опорою на дослідження О. А. Блінова щодо затяжних реакцій на бойову психічну травму, військовослужбовцям рекомендовано впровадження техніки когнітивного рефреймінгу для подолання нав'язливого почуття провини [4].

Алгоритм передбачає письмову фіксацію автоматичних деструктивних думок у спеціальних щоденниках самоконтролю з наступним логічним розбором кожного переконання за критеріями реалістичності та наявності об'єктивних чинників контролю в момент події, що описується в посібниках О. М. Кокуна [11]. Когнітивний рефреймінг дозволяє ветерану змінити оціночне ставлення до минулого екстремального досвіду та переструктурувати сприйняття власної особистості у теперішньому часі [4; 11].

Другий напрямок охоплює заходи для членів родин щодо створення адаптивного мікросоціального середовища вдома, зміст яких обґрунтовано у посібнику В. Л. Зливкова та ін. [10]. Оскільки середній індекс життєвих змін за Т. Холмсом та Р. Раге у вибірці становить 298,7 бала (див. Додаток А), що вказує на стан тривалої втоми нервової системи та високе стресове навантаження особистості, близькому оточенню рекомендовано максимально знизити хронічні побутові стрес-фактори та усунути різкі звукові подразники в побуті. Зважаючи на високі показники ескапізму у дезадаптованій частині вибірки (зафіксовані у Додатку Б), прагнення ветерана до періодичної ізоляції має сприйматися членами родини як природне виявлення потреби в усамітненні для відновлення сил, що вимагає безумовного дотримання його індивідуальних психологічних меж. Враховуючи, що у 60,0 відсотка досліджуваних верифіковано клінічно виражену депресію, родичам категорично заборонено примусово спонукати військовослужбовця до обговорення специфічного бойового досвіду чи втрат. Взаємодія має будуватися на прийомах емпатійного слухання без повчань, критики чи знецінення емоційного стану особистості, як вказано у працях щодо партнерської комунікації ветеранів [35]. Для подолання фрустрації за шкалою потреба у визнанні, що становить усереднені 16,4 бала (див. Додаток А), родині слід повністю уникати гіперопіки, натомість делегувати ветерану чітко визначені побутові обов'язки та просити про

допомогу, що підтверджує його соціальну значущість у сімейній системі [10; 35].

Для нейтралізації комунікативного бар'єру в сімейній системі близьким родичам рекомендовано опанування техніки ненасильницького спілкування, викладеної у засадах сімейної адаптації ветеранів [35]. Сформована в бойових умовах звичка до лаконічного, директивного висловлювання думок часто інтерпретується вдома як прояв ворожості, тому членам родини слід уникати зустрічних звинувачень чи підвищення голосу. Будь-які побутові прохання мають формулюватися через безоціночну констатацію фактів, вираження власних емоційних станів за допомогою Я-повідомлень та висловлювання конкретних побажань без ультимативної форми. Членам сім'ї необхідно спільно з ветераном провести новий розподіл домашніх функцій, що дозволяє задовольнити його потребу у належності до групи та мінімізувати емоційне відчуження особистості. При виникненні спалахів роздратування, пов'язаних із високими показниками емоційного дискомфорту у 23,2 бала (див. Додаток Б), родичам слід застосовувати алгоритм таймауту, що передбачає тимчасове припинення поточної дискусії, надання ветерану фізичного простору для заспокоєння та відновлення конструктивного обговорення проблем після зниження рівня вегетативного збудження індивіда [35]. З метою подолання емоційного відчуження, описаного у посібниках з психологічного супроводу особистості в умовах війни, членам сім'ї необхідно створювати умови для поступового відновлення батьківських та подружніх ролей ветерана через метод мінімізації критичних зауважень та розширення позитивного підкріплення [10]. Родичам слід цілеспрямовано помічати та словесно відзначати будь-які успішні побутові дії військовослужбовця, висловлювати вдячність за проявлену турботу та підкреслювати його важливість для кожного члена родини. У науковій літературі зазначається, що за відсутності належної емоційної підтримки вдома ветеран схильний до

фіксації на деструктивних когнітивних установках, тоді як створення атмосфери психологічної безпеки в сімейному колі безпосередньо стимулює процеси посттравматичного зростання особистості [35].

У межах взаємодії з дітьми у сімейній системі подружжю необхідно уникати різкої зміни виховних моделей та залучати ветерана до дитячих справ виключно на добровільних засадах [10]. З огляду на зафіксовані показники клінічно вираженої тривоги у 80,0 відсотка осіб всієї вибірки (див. Додаток А), раптові дитячі крики чи гамірні ігри можуть викликати у військовослужбовця імпульсивні оборонні реакції або спалахи роздратування. Сім'ї рекомендується заздалегідь обговорювати з дітьми необхідність дотримання тиші в певні години, а участь батька чи матері, які повернулися з фронту, у спільній діяльності будувати навколо спокійних занять, таких як малювання, збирання конструкторів або читання, що безпосередньо сприяє подолання комунікативних бар'єрів у родині [10].

Третій напрямок містить методичні рекомендації для практичних психологів реабілітаційних центрів та фахівців установ психологічного супроводу, теоретичні засади яких викладені у підручнику з психологічної служби за науковою редакцією В. Г. Панка [41]. Професійний супровід має будуватися на основі диференціації виявлених рівнів дезадаптивності респондентів, представлених у Додатку Б. При роботі з військовослужбовцями, які мають клінічно виражену тривогу, пріоритетом виступають когнітивно-поведінкові методи, орієнтовані на опрацювання деструктивних переконань через щоденники самоконтролю. Для 60 відсотків вибірки з показниками клінічно вираженої депресії та фрустрацією вищих рівнів ієрархії потреб рекомендовано застосування логотерапевтичного підходу. Робота спрямовується на опрацювання почуття провини, стабілізацію деформованого образу власного Я ветерана та формування нових цивільних цілей і смислових орієнтирів. Оскільки усереднене значення за шкалою неприйняття інших становить 23,1 бала,

класичні групові тренінги комунікації можуть викликати опір у респондентів під реєстраційними номерами 6, 7, 21, 24, 30 (див. Додаток Б). Через це на початкових етапах рекомендується використання методів арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик для відреагування пригнічених емоцій гніву або страху [41]. Задля зниження рівня захисного уникнення проблем та задоволення потреб у належності та повазі, практичним психологам рекомендовано застосування групових форм роботи у вигляді ветеранських платформ взаємопідтримки, обґрунтованих у дослідженнях Я. В. Мацегори [20]. Спільність перенесеного досвіду знижує відчуття ізольованості та оптимізує відновлення показника прийняття інших.

У межах психологічного супроводу на базі ветеранських платформ взаємопідтримки, описаних у працях Я. В. Мацегори та ін., фахівцям установ ментального здоров'я слід впроваджувати методики наративної терапії для мінімізації наслідків бойової психічної травми та успішної ресоціалізації особистості [20]. Оскільки усереднені показники за підшкалою депресії HADS фіксують клінічно виражені стани особистості ветеранів (див. Додаток А), робота спрямовується на структурування травматичного досвіду у формі цілісного життєвого наративу. Метод, розроблений у вітчизняних дослідженнях розвитку життєвої компетентності особистості, передбачає письмове викладення ветераном власної біографії, де бойові події інтегруються як важлива, але завершена частина життєвого шляху, а не як центральний травмуючий епізод, що вимагає витіснення або захисного уникнення. Спільне обговорення сформованих наративів у колі осіб із подібним життєвим досвідом забезпечує відновлення когнітивних опор, знімає відчуття маргіналізації та дозволяє ветерану сформуванню позитивний образ власного Я в умовах цивільного суспільства [20; 45]. Додатково практичним психологам рекомендовано використовувати методи кар'єрного консультування та психологічного моделювання нових професійних сценаріїв. Оскільки

усереднені емпіричні показники (зафіксовані у Додатку Б) відображають високий рівень дезадаптованості та прагнення особистості до захисного уникнення життєвих проблем, супровід має включати техніку деконструкції мілітарних стереотипів поведінки у трудовому колективі. Алгоритм передбачає навчання ветеранів навичкам горизонтальної комунікації, прийняття колегіальних рішень та конструктивного вирішення розбіжностей в умовах цивільних установ, де замість жорсткої субординації панує конкуренція та гнучкість взаємодії, що обґрунтовується у підручниках під редакцією В. І. Осьодла [51] та В. В. Стасюка [50].

Для купірування виявлених клінічно виражених станів тривоги та депресії фахівцям установ ментального здоров'я необхідно інтегрувати в індивідуальні програми супроводу техніки поведінкової активації та відновлення соціальної компетентності особистості. Подолання станів професійного виснаження та життєвої кризи потребує поступового залучення ветерана до активної діяльності через відновлення навичок самоорганізації. Практичним психологам слід використовувати метод ведення карт щоденної активності, де респонденти під реєстраційними номерами 6, 7, 21, 24, 30 (див. Додаток Б) фіксують не лише рівень виконання поточних завдань, а й ступінь суб'єктивного задоволення від кожної соціальної дії, що безпосередньо стимулює мотиваційну сферу та знижує бали за шкалою емоційного дискомфорту [11; 41]. З метою успішної ресоціалізації та трансформації професійного статусу військовослужбовців, звільнених у запас, рекомендується застосування методу професійного менторства в межах діяльності ветеранських організацій. Організація супроводу за принципом «рівний - рівному», коли успішно адаптовані ветерани виступають наставниками для осіб, які щойно повернулися з фронту, дозволяє нівелювати опір та комунікативні бар'єри, які часто виникають при взаємодії з цивільними фахівцями, що детально розписано у працях В. В. Ягупова та Ю. В. Кудринського [58]. Спільна участь у

розробці соціальних проєктів та залучення до громадської діяльності забезпечують відновлення когнітивних опор, задовольняють фрустровану потребу у визнанні та повазі, що зафіксовано на рівні 16,4 бала (див. Додаток А), та дозволяють індивіду сформувати стійку цивільну ідентичність в умовах сучасного суспільства [20; 58].

Ось виправлений фрагмент з актуальною нумерацією та коректними посиланнями згідно з вашим списком:

Четвертий напрямок містить методичні рекомендації щодо організації систематичного психологічного моніторингу та оцінки ефективності впровадження розробленого комплексу заходів. Професійний супровід особистості на етапі ресоціалізації, як обґрунтовано у методичних посібниках О. М. Кокуна, не може обмежуватися лише проведенням терапевтичних сесій, а вимагає обов'язкової фіксації динаміки індивідуально-психологічних змін особистості ветерана [11]. Критерієм успішності реалізації запропонованих практичних рекомендацій виступає повторне психодіагностичне обстеження респондентів, яке доцільно проводити через 6 місяців після початку впровадження програм саморегуляції, сімейної стабілізації та професійного менторства. Повторний зріз даних має базуватися на використанні того самого психодіагностичного інструментарію, що застосовувався під час первинного констатувального експерименту [11; 26]. Об'єктивними маркерами успішності психологічного супроводу та відновлення адаптивного потенціалу військовослужбовців виступає статистично підтвержене зміщення кількісних показників за шкалами використаних методик. За госпітальною шкалою тривоги та депресії HADS (результати якої зафіксовані у Додатку А) ефективність впроваджених дихальних вправ, прогресивної релаксації та методів поведінкової активації виявляється у зниженні усереднених балів підшкали тривожності та підшкали депресії, переведенні особистості з зони клінічно виражених проявів до рівнів

субклінічної або нормативної тривоги, аналіз яких наведено у праці О. О. Хаустової [55]. За методикою визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге успішність терапевтичного втручання фіксується через зниження підсумкового індексу життєвих змін, що свідчить про відновлення ресурсів нервової системи та підвищення індивідуальної стресостійкості індивіда [25].

Динаміка ресоціалізації особистості за тест-опитувальником А. Маслоу виявляється у поступовому зниженні балів за шкалою потреба в безпеці (результати наведені у Додатку А), що відображає її вихід із зони стійкої фрустрованості та незадоволеності, та одночасному зростанні балів за шкалою потреба в самовираженні та самоактуалізації, що свідчить про відновлення здатності ветерана проектувати власне майбутнє у цивільному суспільстві [29]. За методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (результати зафіксовані у Додатку Б) успішність реінтеграції фіксується через значне зниження усередненого бала за шкалами дезадаптивність, емоційний дискомфорт та ескапізм при одночасному зростанні показників за інтегральними шкалами адаптивність, прийняття себе, прийняття інших та внутрішній контроль особистості [26]. Стабільний позитивний зсув за вказаними психометричними параметрами дозволяє констатувати повне подолання адаптаційних бар'єрів та завершення процесу переходу військовослужбовця від мілітарної до стійкої цивільної ідентичності. Впровадження розроблених практичних рекомендацій на основі методичних розробок О. М. Кокуна забезпечує послідовний вплив на показники шкал методик, сприяючи зниженню рівнів тривоги та депресії, а також успішній ресоціалізації військовослужбовців в умовах цивільного суспільства [11; 35].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. Вибір діагностичного інструментарію, який включив методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, госпітальну шкалу тривоги та депресії HADS А. С. Зігмонда та Р. П. Снайта, методику визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге, а також опитувальник ієрархії потреб А. Маслоу, дозволив комплексно оцінити рівень дезадаптованості, тривожно-депресивних станів, стресового навантаження та стан задоволеності потреб респондентів. Отримані кількісні результати констатувального експерименту підтверджують теоретичні положення О. М. Кокуна, Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. щодо системного характеру адаптаційних перешкод ветеранів.

Встановлено, що у 80,0 відсотка досліджуваних фіксується клінічно виражена тривога, а у 60,0 відсотка - депресивні стани особистості, що вказує на високий рівень психоемоційного навантаження. Низька стресостійкість, виявлена у 46,7 відсотка респондентів вибірки, та високі усереднені показники за шкалою дезадаптивності, що досягають 114,9 бала, підтверджують складність процесів ресоціалізації особистості та наявність вираженого емоційного дискомфорту. Аналіз ієрархічної структури потреб за А. Маслоу засвідчив стійку фрустрованість та незадоволеність потреби в безпеці, яка досягає 27,6 бала та є домінуючим бар'єром для подальшого самовираження ветеранів. Отримані результати підтверджують необхідність застосування системних практичних рекомендацій, розроблених на основі методичних матеріалів О. М. Кокуна та ін., для стабілізації емоційного тла та оптимізації адаптаційного потенціалу особистості в умовах цивільного суспільства.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі на основі здійсненого теоретичного аналізу та результатів констатувального експерименту розв'язано завдання щодо дослідження психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. Відповідно до визначених у вступі завдань дослідження, сформульовано остаточні висновки роботи:

1. Проаналізовано стан наукової розробки проблеми адаптації та ресоціалізації військовослужбовців у психологічній літературі. У процесі теоретичного опрацювання встановлено, що адаптація військовослужбовців до цивільного життя розглядається в психологічній науці як тривалий процес внутрішньої перебудови особистості, пов'язаний зі зміною соціального середовища, професійної позиції, системи міжособистісних контактів, ціннісних орієнтацій і способів емоційного реагування. У працях В. Г. Панка та М. В. Савчина розкрито загальні психологічні механізми адаптації, особистісного розвитку та подолання внутрішньої напруги в умовах зміненої життєвої ситуації. Напрацювання О. А. Блінова, В. І. Осьодла, І. І. Приходька, М. С. Корольчука, О. В. Тімченка розкривають психологічну специфіку військової діяльності, вплив бойового досвіду, стресового навантаження, емоційної напруги та посттравматичних проявів на подальше функціонування особистості. Зарубіжні автори Ч. Р. Фіглі, П. Т. Бартон, М. С. Моббс та Г. А. Бонанно поглиблюють розуміння травматичного досвіду, адаптаційного виснаження та специфічних перехідних викликів ветеранів поза межами стандартних категорій.

2. Виявлено та охарактеризовано особливості особистості військовослужбовця, а також специфіку адаптаційних бар'єрів, що впливають на процес інтеграції в цивільне суспільство. Теоретичне опрацювання проблеми показало, що особистість військовослужбовця формується в умовах підвищеної дисципліни, чіткої регламентації поведінки, високої

відповідальності та переважання групової згуртованості. Після повернення до цивільного життя ця система налаштувань стикається з іншим соціальним ритмом, де бракує звичної визначеності. На основі методичних розробок О. М. Кокуна та В. В. Ягупова встановлено, що адаптаційні труднощі мають комплексний вимір. Психологічний бар'єр виявляється у підвищеній тривожності, емоційній напруженості та активізації захисного ескапізму. У сімейній сфері бар'єр пов'язаний із трансформацією родинних стосунків, що описано у працях В. Л. Зливкова та ін. Професійно-статусний бар'єр зумовлений кризою ідентичності та складністю перенесення навичок на цивільний ринок праці, що деталізовано у дослідженнях Ю. В. Кудринського.

3. Підібрано психодіагностичні методики та проведено емпіричне дослідження рівнів адаптації, показників тривожності та стресостійкості у вибірці з 30 респондентів. Первинні результати зафіксовані відповідно до протоколів обробки госпітальної шкали тривоги та депресії HADS, шкал Т. Холмса і Р. Раге, опитувальника К. Роджерса і Р. Даймонда та тест-опитувальника А. Маслоу. За методикою К. Роджерса та Р. Даймонда усереднений показник дезадаптивності становить 114,9 бала, показник адаптивності - 71,8 бала. За шкалою HADS середній показник тривоги становить 14,1 бала, депресії - 11,5 бала. Клінічно виражена тривога виявлена у 80,0% респондентів, депресія - у 60,0%. За методикою Т. Холмса та Р. Раге середній індекс життєвих змін становить 298,7 бала, що свідчить про високе стресове навантаження. За тестом А. Маслоу найвищий показник отримано за шкалою потреби в безпеці - 27,6 бала, що відповідає зоні фрустрованості та незадоволеності.

4. На основі результатів констатувального експерименту розроблено методичні рекомендації щодо психологічного супроводу адаптації військовослужбовців. Для військовослужбовців і ветеранів запропоновано використання прийомів психічної саморегуляції (прогресивна релаксація, дихальні вправи, техніка заземлення). Для членів родин розроблено

рекомендації щодо збереження психологічних меж, використання техніки ненасильницького спілкування та емпатійного слухання. Для практичних психологів запропоновано застосування когнітивно-поведінкових технік, логотерапевтичних прийомів, наративної терапії та групових форм взаємопідтримки. Зміст рекомендацій узгоджено з результатами експерименту, забезпечуючи посилення внутрішніх ресурсів особистості в умовах цивільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1_16.pdf.
2. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : метод. посіб. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2017. 102 с. URL: <https://viknu.mil.gov.ua/files/books/%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%86%D1%96%D0%B2.pdf>.
3. Бегеза Л. Є., Бугайова Н. М., Опанасенко С. В. Емпіричне дослідження особливостей проявів ПТСР у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. Вип. 2. С. 170–174.
4. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 699 с.

5. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. - Київ : Талком, 2016. - 245 с.
6. Бугайова Н. М., Ковальська О. Р. Психоемоційні стани військовослужбовців в умовах медико-соціальної реабілітації. *Габітус*. 2025. Вип. 73. С. 98–104.
7. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. До проблеми психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стану. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах*. Одеса : ОНУ, 2022. С. 45–50.
8. Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. О. Корнюшиної. Київ : Наш Формат, 2024. 352 с.
9. Життєстійкість як фактор впливу на ефективність курації ветеранів з посттравматичним стресовим розладом. *Український вісник психоневрології*. 2025. Том 32, вип. 3. С. 120–125. URL: <https://uvnnpn.com.ua/wp-content/uploads/2025/03/tom-32-vypusk-3-120-zhyttestijkist-yak-faktor-vplyvu-na-efektyvnist-kuracziyi.pdf>.
10. Зливков В. Л., Котух О. В., Кузікова С. Б., Лукомська С. О., Щербак Т. Л. Психологічний супровід особистості в умовах війни : посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741402/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B2%20%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8.pdf>.

11. Коkun О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
12. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. - Київ, 2009. - 40 с.
13. Коротчук С., Коваль Р. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців // *Психологія і особистість*. 2023. № 1 (23). С. 87–96. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/441/377>.
14. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя // *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2017. - Вип. 21. - С. 66–74.
15. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. - 2-ге вид., випр. - Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu_dla_roboty.pdf.
16. Ломакін Г. Прояви порушень реадаптації учасників бойових дій у системі суспільних відносин. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : ОВС, 2019. С. 94–100.
17. Лурін І. А., Льовкін І. М., Числіцька О. В., Маланюк В. І., Борисова С. Л. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Проблеми військової охорони здоров'я*. 2017. Вип. 49 (2). С. 62–70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvozdz_2017_49%282%29_10.
18. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.

19. Maslow A. Мотивація та особистість / пер. з англ. О. Любенко. Київ : КМ-Букс, 2020. 384 с.
20. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Особливості військових цінностей у військовослужбовців-учасників бойових дій з порушенням моральної нормативності. *Честь і закон*. 2023. № 2 (85). С. 110–118. URL: <https://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20285>.
21. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис. ... д-ра філос. (психологія). Київ, 2019. 284 с.
22. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 79–92.
23. Мельник О. В. Психологічні особливості соціальної адаптації учасників бойових дій на Сході України. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - Київ-Ніжин : Лисенко М. М., 2018. С. 222–232.
24. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ*. Серія: Психологічні науки. 2019. Том 2, № 2. С. 26–31.
25. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге / Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ, 2005. С. 98–110.
26. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Психологу для роботи. Діагностичні методики : метод. вид. / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. - Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. С. 115–124.
27. Москаленко В. В. Соціалізація особистості в умовах суспільних трансформацій : монографія. Київ : Фенікс, 2018. 230 с.

28. Мохнар Л., Вовк Н. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя. *Габітус*. 2024. № 67. С. 183–187. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/30.pdf>.
29. Опитувальник ієрархії потреб А. Маслоу / Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
30. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706770/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8F%D0%BA%20%D1%81%D1%83%D0%B1%E2%80%99%D1%94%D0%BA%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9_%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf.
31. Особливості професійної реадaptaції ветеранів війни в сучасних умовах. *Габітус*. 2026. Вип. 82. Ч. 2. С. 197–202. URL: https://habitus.od.ua/journals/2026/82-2026/part_2/39.pdf.
32. Осьодло В. І., Лазуренко О. О. Психологічна стійкість військовослужбовця в умовах бойового стресу: детермінанти та чинник. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2 (66). С. 92–101.

- 33.Отич Д. Д. Я-концепція як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. - Київ, 2014. - 22 с. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ff1a31f0-843c-4672-874d-3da9cebccdc8/content>.
- 34.Павлюк М. М., Овдій І. В. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 6. С. 134–141. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/267100>.
- 35.Партнерська комунікація як чинник успішної адаптації ветеранів до цивільного життя. *Габітус*. 2025. Вип. 72. Ч. 1. С. 115–120. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/72-2025/part_1/26.pdf.
- 36.Приходько І. І., Мацегора Я. В., Байда М. С. Психологічне відновлення українських військовослужбовців після участі у бойових діях: «Програма незламності». *Честь і закон*. 2023. № 4 (87). С. 138–147. URL: <https://chiz.nangu.edu.ua/article/download/295208/288093/681441>.
- 37.Про захист персональних даних : Закон України від 01.06.2010 р. № 2297-VI // *Відомості Верховної Ради України*. 2010. № 34. Ст. 481.
- 38.Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20.12.1991 р. № 2011-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 15. Ст. 190.
- 39.Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 р. № 3551-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 45. Ст. 425.
- 40.Психологічна допомога учасникам бойових дій та їх сім'ям : кол. моногр. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.]. - Луцьк : Вежа-Друк, 2025. - 512 с. URL:

<https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ac10f851-d57d-4205-a835-e7cf71e1faae/content>.

41. Психологічна служба : підручник / за наук. ред. В. Г. Панка. - Київ : Ніка-Центр, 2016. - 362 с.
42. Психологія управління військами : підручник / В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко [та ін.] ; за заг. ред. В. В. Стасюка. - 2-ге вид., перероб. та допов. - Київ : НУОУ, 2024. - 532 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/6218>.
43. Психосоціальні аспекти реабілітації військовослужбовців в умовах масштабної агресії Росії. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. Vol. 77, No. 10. P. 1947–1952. URL: <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-194770-117377?filename=117377.pdf>.
44. Погрібна А., Насібян А. Психологічна допомога військовослужбовцям у кризових та пост-кризових ситуаціях життя. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти : матеріали ІХ Міжнарод. наук.-практ. конф. (Дніпро, 21 березня 2025 р.). Дніпро : ДДУВС, 2025. - Ч. II. - С. 720–722. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/16251/1/104.pdf>.
45. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України : монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.] ; за ред. Н. В. Чепелевої. - Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. - 207 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743074/3/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_2025_%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf.
46. Роджерс К. Р. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / пер. з англ. В. Горбатька. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 608 с.

47. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. - 3-тє вид., стер. Київ : ВЦ «Академія», 2020. 344 с.
48. Соціальна адаптація ветеранів та їхніх сімей в умовах реалізації ветеранської політики. *Соціальна економіка*. 2025. Вип. 70. URL: <https://journals.uran.ua/swe/article/view/351318>.
49. Стасюк В. Психологічні особливості реадaptaції учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 р.)*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.
50. Стасюк В. В. Військова психологія видородової діяльності : підручник. Київ : ПП «Золоті Ворота», 2012. 458 с.
51. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за заг. ред. В. І. Осьодла. - 2-ге вид., доп. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.
52. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. *Перспективи та інновації науки*. 2023. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/3787/3808>.
53. Тимофєєв Ю. П. Корекційно-адаптаційний тренінг як засіб групової психокорекції бар'єрів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2011. Вип. 4 (23). - С. 264–269.
54. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e2760823-1088-4104-a5f7-3cflc97b1714/content>.

55. Хаустова О. О. Психосоматичні маски тривоги (Шкала госпітальної тривоги та депресії HADS). *Український медичний часопис*. 2019. № 4 (132). С. 75–78. URL: <https://umj.com.ua>.
56. Шляхи соціальної реінтеграції та підтримки ветеранів в Україні. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12, No. 70. P. 78–87. URL: <https://amazoniainvestiga.info/check/70/7-78-87.pdf>.
57. Ягупов В. В. Військова психологія: методологія, теорія та практика : підручник. Київ : Психобук, 2023. 517 с.
58. Ягупов В. В., Кудринський Ю. В. Психологічний супровід професійної адаптації звільнених у запас військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4 (41). С. 317–322.
59. Bartone P. T., Nomish G. G. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 265. P. 511–518. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>.
60. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2004-10043-003>.
61. Castro C. A., Kintzle S. Suicidal ideation and transition challenges among veterans. *Military Behavioral Health*. 2017. Vol. 5, No. 3. P. 122–130. URL: https://www.researchgate.net/publication/349588210_Resilience_and_Suicidality_Among_Suicidal_Soldiers.
62. Demers A. When Veterans Return: The Role of Community in Reintegration. *Journal of Loss and Trauma*. 2011. Vol. 16, No. 2. P. 160–179. URL: https://www.researchgate.net/publication/237197260_When_Veterans_Return_The_Role_of_Community_in_Reintegration.
63. Features of social and psychological adaptation of military personnel who participated in combat operations. *ResearchGate*. 2026. URL:

<https://www.researchgate.net/publication/377990980> Features of social and psychological adaptation of military personnel who participated in combat operations.

64. Figley C. R. Trauma and Its Wake: The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. New York : Brunner/Mazel, 1985. Vol. 1. 457 p.
65. Hoge C. W. Once a Warrior – Always a Warrior: Navigating the Transition from Combat to Home. - Guilford : GPP Life, 2010. - 312 p.
66. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.
67. Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat : in 4 vol. / ed. by T. W. Britt, C. A. Castro, A. B. Adler. Westport : Praeger Security International, 2006. 1072 p.
68. Mobbs M. C., Bonanno G. A. Beyond war and PTSD: The transition challenges of military veterans. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol. 61. P. 137–148.
69. Robertson H. C. Career transition of military veterans. *Journal of Employment Counseling*. 2013. Vol. 50, No. 3. P. 120–130.
70. Rogers C. R., Dymond R. F. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago : University of Chicago Press, 1954. 447 p.
71. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. Vol. 67, No. 6. P. 361–370.

ДОДАТОК А

Зведена таблиця первинних балів за методиками HADS, Холмса-Раге та Маслоу (N=30)

| Респондент | # HADS: Тривога (Г) | # HADS: Депресія (Д) | # Холмс-Раге: Індекс LCU | # Маслоу: Фізіологічні | # Маслоу: Безпека | # Маслоу: Соціальні | # Маслоу: Визнання | # Маслоу: Самовираження |
|----------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| № 1 | 13 | 11 | 340 | 4 | 34 | 17 | 11 | 14 |
| № 2 | 11 | 11 | 260 | 3 | 26 | 14 | 11 | 22 |
| № 3 | 12 | 10 | 251 | 5 | 25 | 14 | 18 | 24 |
| № 4 | 14 | 12 | 315 | 3 | 32 | 11 | 15 | 29 |
| № 5 | 14 | 10 | 320 | 7 | 32 | 14 | 14 | 23 |
| № 6 | 16 | 13 | 351 | 0 | 23 | 10 | 9 | 26 |
| № 7 | 17 | 12 | 355 | 5 | 35 | 15 | 13 | 22 |
| № 8 | 13 | 9 | 245 | 5 | 25 | 14 | 15 | 28 |
| № 9 | 17 | 12 | 335 | 0 | 29 | 8 | 10 | 25 |
| № 10 | 14 | 8 | 272 | 3 | 27 | 13 | 15 | 28 |
| № 11 | 11 | 9 | 210 | 4 | 19 | 21 | 15 | 30 |
| № 12 | 13 | 12 | 285 | 8 | 23 | 18 | 14 | 22 |
| № 13 | 14 | 11 | 290 | 12 | 24 | 12 | 26 | 12 |
| № 14 | 12 | 10 | 185 | 4 | 29 | 13 | 14 | 24 |
| № 15 | 11 | 7 | 190 | 3 | 26 | 16 | 18 | 26 |
| № 16 | 15 | 13 | 348 | 10 | 23 | 7 | 16 | 12 |
| № 17 | 12 | 11 | 230 | 2 | 17 | 11 | 23 | 16 |
| № 18 | 14 | 10 | 362 | 3 | 36 | 23 | 17 | 15 |
| № 19 | 16 | 14 | 295 | 3 | 24 | 15 | 24 | 24 |
| № 20 | 15 | 11 | 265 | 4 | 25 | 23 | 14 | 25 |
| № 21 | 12 | 19 | 382 | 11 | 25 | 13 | 11 | 12 |
| № 22 | 17 | 12 | 351 | 13 | 34 | 13 | 18 | 14 |
| № 23 | 18 | 13 | 252 | 4 | 25 | 23 | 14 | 22 |
| № 24 | 16 | 15 | 311 | 3 | 29 | 15 | 17 | 29 |
| № 25 | 14 | 11 | 312 | 9 | 31 | 22 | 15 | 21 |
| № 26 | 13 | 12 | 328 | 3 | 16 | 21 | 21 | 14 |
| № 27 | 15 | 12 | 305 | 4 | 30 | 16 | 13 | 24 |
| № 28 | 16 | 13 | 324 | 7 | 32 | 16 | 13 | 22 |
| № 29 | 13 | 11 | 318 | 7 | 32 | 17 | 10 | 14 |
| № 30 | 14 | 18 | 298 | 13 | 19 | 10 | 30 | 23 |
| СЕРЕДНЄ | 14.1 | 11.5 | 298.7 | 5.4 | 27.6 | 15.2 | 16.4 | 21.8 |

ДОДАТОК Б

Зведена таблиця первинних балів за методикою СПА Роджерса-Даймонда (N=30)

| № Респ. | Адапт. | Дезадапт. | Прийняття себе | Неприйняття себе | Прийняття інших | Неприйняття інших | Емоц. ко мф. | Емоц. диск омф. | Внутр. контр. | Зовн. к онтр. | Домінув. | Підлеглість | Ескапізм |
|------------|--------|-----------|----------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|----------|-------------|-----------|
| № 1 | 68 | 112 | 26 | 23 | 16 | 24 | 14 | 26 | 40 | 28 | 8 | 16 | 18 |
| № 2 | 72 | 108 | 28 | 21 | 15 | 22 | 16 | 23 | 38 | 25 | 7 | 18 | 15 |
| № 3 | 76 | 102 | 29 | 20 | 17 | 21 | 18 | 22 | 41 | 24 | 8 | 17 | 14 |
| № 4 | 65 | 118 | 25 | 24 | 14 | 25 | 12 | 25 | 36 | 29 | 6 | 19 | 19 |
| № 5 | 70 | 115 | 26 | 23 | 16 | 23 | 13 | 24 | 39 | 27 | 7 | 18 | 18 |
| № 6 | 58 | 132 | 22 | 26 | 11 | 26 | 10 | 26 | 32 | 32 | 5 | 22 | 22 |
| № 7 | 56 | 134 | 21 | 27 | 10 | 27 | 9 | 27 | 30 | 34 | 5 | 23 | 23 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|-----------|
| № 8 | 78 | 98 | 30 | 19 | 18 | 20 | 19 | 21 | 42 | 23 | 9 | 16 | 13 |
| № 9 | 60 | 130 | 23 | 25 | 12 | 25 | 11 | 25 | 34 | 31 | 6 | 21 | 21 |
| № 10 | 82 | 92 | 31 | 18 | 19 | 19 | 20 | 19 | 44 | 21 | 10 | 15 | 12 |
| № 11 | 92 | 72 | 34 | 15 | 22 | 15 | 23 | 15 | 48 | 18 | 11 | 13 | 10 |
| № 12 | 74 | 105 | 28 | 22 | 16 | 22 | 15 | 23 | 39 | 26 | 7 | 17 | 16 |
| № 13 | 64 | 124 | 24 | 24 | 13 | 25 | 12 | 25 | 35 | 30 | 6 | 20 | 20 |
| № 14 | 124 | 71 | 37 | 14 | 23 | 14 | 24 | 14 | 51 | 18 | 12 | 12 | 10 |
| № 15 | 118 | 75 | 36 | 15 | 22 | 15 | 23 | 15 | 49 | 19 | 11 | 13 | 11 |
| № 16 | 62 | 128 | 23 | 25 | 12 | 26 | 11 | 26 | 33 | 31 | 5 | 21 | 21 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|-----------|
| № 17 | 80 | 95 | 30 | 19 | 18 | 20 | 19 | 20 | 43 | 22 | 9 | 16 | 13 |
| № 18 | 66 | 116 | 25 | 24 | 14 | 24 | 13 | 25 | 37 | 28 | 6 | 19 | 19 |
| № 19 | 63 | 122 | 24 | 25 | 13 | 25 | 12 | 25 | 36 | 29 | 6 | 20 | 20 |
| № 20 | 67 | 114 | 26 | 23 | 15 | 23 | 14 | 24 | 38 | 27 | 7 | 18 | 18 |
| № 21 | 48 | 136 | 22 | 28 | 8 | 28 | 8 | 26 | 26 | 36 | 4 | 24 | 24 |
| № 22 | 61 | 132 | 23 | 26 | 12 | 26 | 10 | 26 | 34 | 32 | 12 | 22 | 22 |
| № 23 | 68 | 126 | 26 | 24 | 15 | 24 | 14 | 24 | 40 | 34 | 7 | 18 | 18 |
| № 24 | 52 | 134 | 22 | 27 | 11 | 26 | 9 | 27 | 52 | 29 | 9 | 23 | 20 |
| № 25 | 69 | 118 | 26 | 24 | 15 | 24 | 13 | 24 | 39 | 28 | 7 | 19 | 19 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| № 26 | 73 | 110 | 28 | 22 | 16 | 23 | 15 | 23 | 40 | 26 | 8 | 17 | 17 |
| № 27 | 71 | 113 | 27 | 23 | 15 | 23 | 14 | 24 | 39 | 27 | 7 | 18 | 18 |
| № 28 | 70 | 114 | 26 | 24 | 16 | 24 | 13 | 24 | 39 | 28 | 7 | 19 | 19 |
| № 29 | 68 | 115 | 25 | 24 | 15 | 24 | 13 | 25 | 38 | 28 | 6 | 19 | 19 |
| № 30 | 62 | 134 | 28 | 20 | 4 | 26 | 12 | 24 | 50 | 22 | 12 | 14 | 16 |
| СРЕДНЕ | 71.8 | 114.9 | 26.9 | 22.2 | 14.7 | 23.1 | 14.9 | 23.2 | 39.4 | 26.9 | 7.5 | 18.1 | 17.1 |

| Респондент | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| 1 | 3 | 1 | 1 | 6 | 7 | 1 | 9 | 10 | 11 | 1 | 1 | 14 | 1 | 1 | | | | | | 1. Домогтися визнання і поваги. |
| | 3 | 2 | 2 | 6 | 7 | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 2 | 14 | 2 | 2 | | | | | | 2. Мати хороші стосунки з людьми. |
| | | 3 | 3 | 3 | 7 | 3 | 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 3 | 3 | | | | | | 3. Забезпечити собі майбутнє. |
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 4 | | | | | | 4. Заробляти на життя. |
| | | | | 6 | 7 | 5 | 9 | 10 | 11 | 12 | 5 | 14 | 15 | 5 | | | | | | 5. Мати хороших співрозмовників. |
| | | | | | 7 | 6 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 | 6 | 6 | | | | | | 6. Зміцнити своє становище. |
| | | | | | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 14 | 7 | 7 | | | | | | 7. Розвивати свої сили та здібності. |
| | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 8 | 14 | 15 | 8 | | | | | | 8. Забезпечити собі матеріальний комфорт. |
| | | | | | | | | 9 | 9 | 9 | 9 | 14 | 9 | 9 | | | | | | 9. Підвищити рівень майстерності та компетентності. |
| | | | | | | | | | 10 | 12 | 10 | 14 | 10 | 10 | | | | | | 10. Уникати неприємностей. |
| | | | | | | | | | | 11 | 11 | 14 | 11 | 11 | | | | | | 11. Прагнути до нового і невідомого. |
| | | | | | | | | | | | 12 | 14 | 12 | 12 | | | | | | 12. Забезпечити собі стан впливу. |
| | | | | | | | | | | | | 14 | 15 | 13 | | | | | | 13. Купувати хороші речі. |
| | | | | | | | | | | | | | 14 | 14 | | | | | | 14. Займатися справою, яка потребує повної віддачі. |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15. Бути зрозумілим для інших. |
| Номер | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Назва групи потреб | | Номери тверджень та бали | | Сума балів |
| Бали | 6 | 5 | 10 | 0 | 3 | 9 | 12 | 2 | 11 | 7 | 7 | 8 | 1 | 14 | 3 | 1. Фізіологічні потреби | | 4 (0 б.) + 8 (2 б.) + 13 (1 б.) | | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2. Потреби в безпеці | | 3 (10 б.) + 6 (9 б.) + 10 (7 б.) | | 26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 3. Соціальні потреби | | 2 (5 б.) + 5 (3 б.) + 15 (4 б.) | | 12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 4. Потреби у визнанні | | 1 (6 б.) + 9 (11 б.) + 12 (8 б.) | | 25 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5. Потреби в самовираженні | | 7 (12 б.) + 11 (7 б.) + 14 (14 б.) | | 33 |

| Респондент 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-----------------------------------|------------------------------------|------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 | 9 | 1 | 11 | 1 | 1 | 14 | 1 | 1 | 1. Домогтися визнання і поваги. | | | |
| | 3 | 2 | 2 | 6 | 7 | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 2 | 14 | 2 | 2 | 2. Мати хороші стосунки з людьми. | | | |
| | | 3 | 3 | 3 | 7 | 3 | 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 3 | 3 | 3. Забезпечити собі майбутнє. | | | |
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 4 | 4. Заробляти на життя. | | | |
| | | | | 6 | 7 | 5 | 9 | 10 | 11 | 12 | 5 | 14 | 15 | 5 | 5. Мати хороших співрозмовників. | | | |
| | | | | | 7 | 6 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 | 6 | 6 | 6. Зміцнити своє становище. | | | |
| | | | | | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 14 | 7 | 7 | 7. Розвивати свої сили та здібності. | | | |
| | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 8 | 14 | 15 | 8 | 8. Забезпечити собі матеріальний комфорт. | | | |
| | | | | | | | | 9 | 9 | 9 | 9 | 14 | 9 | 9 | 9. Підвищити рівень майстерності та компетентності. | | | |
| | | | | | | | | | 9 | 9 | 9 | 14 | 9 | 9 | 10. Уникати неприємностей. | | | |
| | | | | | | | | | 11 | 12 | 10 | 14 | 15 | 10 | 11. Прагнути до нового і невідомого. | | | |
| | | | | | | | | | | 11 | 11 | 14 | 11 | 11 | 12. Забезпечити собі стан впливу. | | | |
| | | | | | | | | | | | 12 | 14 | 12 | 12 | 13. Купувати хороші речі. | | | |
| | | | | | | | | | | | | 14 | 15 | 13 | 14. Займатися справою, яка потребує повної віддачі. | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 14 | 14 | 15. Бути зрозумілим для інших. | | | |
| Номер | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Назва групи потреб | Номери тверджень та бали | Сума балів |
| Бали | 9 | 5 | 10 | 0 | 3 | 9 | 12 | 2 | 11 | 5 | 9 | 7 | 1 | 14 | 4 | 1. Фізіологічні потреби | 4 (0 б.) + 8 (2 б.) + 13 (1 б.) | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2. Потреби в безпеці | 3 (10 б.) + 6 (9 б.) + 10 (5 б.) | 24 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 3. Соціальні потреби | 2 (5 б.) + 5 (3 б.) + 15 (4 б.) | 12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 4. Потреби у визнанні | 1 (9 б.) + 9 (11 б.) + 12 (7 б.) | 27 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5. Потреби в самовираженні | 7 (12 б.) + 11 (9 б.) + 14 (14 б.) | 35 |

| Респондент | | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|-----------------------------------|------------|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 1. Домогтися визнання і поваги. | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 2 | 2. Мати хороші стосунки з людьми. | | | | |
| | | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 3 | 3 | 3. Забезпечити собі майбутнє. | | | | |
| | | | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 4 | 4 | 4. Заробляти на життя. | | | | |
| | | | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 5 | 5. Мати хороших співрозмовників. | | | | |
| | | | | | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 6 | 6 | 6. Зміцнити своє становище. | | | | |
| | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 7 | 7 | 7. Розвивати свої сили та здібності. | | | | |
| | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 8 | 14 | 8 | 8 | 8. Забезпечити собі матеріальний комфорт. | | | | |
| | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 8 | 8 | 8 | 9. Підвищити рівень майстерності та компетентності. | | | | |
| | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 9 | 9 | 10. Уникати неприємностей. | | | |
| | | | | | | | | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11. Прагнути до нового і невідомого. | | | |
| | | | | | | | | | | | 12 | 13 | 14 | 11 | 11 | 12. Забезпечити собі стан впливу. | | | |
| | | | | | | | | | | | | 13 | 14 | 12 | 12 | 13. Купувати хороші речі. | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 14 | 13 | 13 | 14. Займатися справою, яка потребує повної віддачі. | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 14 | 14 | 14 | 15. Бути зрозумілим для інших. | | | |
| Номер | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Назва групи потреб | Номери тверджень та бали | Сума балів | |
| Бали | 0 | 1 | 5 | 3 | 3 | 6 | 3 | 7 | 5 | 14 | 5 | 6 | 8 | 10 | 9 | 1. Фізіологічні потреби | 4 (3 б.) + 8 (7 б.) + 13 (8 б.) | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2. Потреби в безпеці | 3 (5 б.) + 6 (6 б.) + 10 (14 б.) | 25 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 3. Соціальні потреби | 2 (1 б.) + 5 (3 б.) + 15 (9 б.) | 13 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 4. Потреби у визнанні | 1 (0 б.) + 9 (5 б.) + 12 (6 б.) | 11 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5. Потреби в самовираженні | 7 (3 б.) + 11 (5 б.) + 14 (10 б.) | 18 | |

| Респондент | | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----|----|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----------------------------------|------------------------------------|------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 | 1 | 1 | 11 | 1 | 1 | 14 | 15 | 1 | 1. | | | |
| | 3 | 2 | 2 | 6 | 7 | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 2 | 14 | 15 | 2 | 2. | | | |
| | | 3 | 3 | 3 | 7 | 3 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 14 | 15 | 3 | 3. | | | |
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 4 | 4. | | | |
| | | | | 6 | 7 | 5 | 9 | 10 | 11 | 12 | 5 | 14 | 15 | 5 | 5. | | | |
| | | | | | 7 | 6 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 | 15 | 6 | 6. | | | |
| | | | | | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 14 | 15 | 7 | 7. | | | |
| | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 8 | 14 | 15 | 8 | 8. | | | |
| | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 9 | 14 | 15 | 9 | 9. | | | |
| | | | | | | | | | 11 | 12 | 10 | 14 | 15 | 10 | 10. | | | |
| | | | | | | | | | | 11 | 11 | 14 | 15 | 11 | 11. | | | |
| | | | | | | | | | | | 12 | 14 | 15 | 12 | 12. | | | |
| | | | | | | | | | | | | 14 | 15 | 13 | 13. | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 14 | 14 | 14. | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 15. | | | |
| Номер | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Назва групи потреб | Номери тверджень та бали | Сума балів |
| Бали | 11 | 5 | 5 | 0 | 3 | 6 | 11 | 2 | 4 | 5 | 9 | 6 | 1 | 14 | 13 | 1. Фізіологічні потреби | 4 (0 б.) + 8 (2 б.) + 13 (1 б.) | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2. Потреби в безпеці | 3 (5 б.) + 6 (6 б.) + 10 (5 б.) | 16 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 3. Соціальні потреби | 2 (5 б.) + 5 (3 б.) + 15 (13 б.) | 21 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 4. Потреби у визнанні | 1 (11 б.) + 9 (4 б.) + 12 (6 б.) | 21 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5. Потреби в самовираженні | 7 (11 б.) + 11 (9 б.) + 14 (14 б.) | 34 |

ДОДАТОК Д

Бланк відповідей респондентів за шкалою тривоги та депресії HADS (загальна таблиця)

| | Т | Д | Т | Д | Т | Д | Т | Д | Т | Д | Т | Д | Т | Д | Т | Д | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Респондент | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Т | Д | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 16 | 12 | 1 | Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 13 | 11 | 2 | Д Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає в мене таке ж відчуття |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 12 | 9 | 3 | Т Я відчуваю страх, здається, що ось-ось щось жахливе може статись |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 13 | 11 | 4 | Д Я здатний розсміятися та углядіти у тій чи іншій події смішне |
| 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 | 10 | 5 | Т Метушливі думки крутяться у мене в голові |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 16 | 13 | 6 | Д Я відчуваю бадьорість |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 17 | 12 | 7 | Т Я можу легко сісти та розслабитись |
| 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 13 | 9 | 8 | Д Мені здається, що я став робити все дуже повільно |
| 9 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 17 | 12 | 9 | Т Я відчуваю внутрішню напругу чи тремтіння |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 | 8 | 10 | Д Я не слідкую за своєю зовнішністю |
| 11 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12 | 8 | 11 | Т Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатись |
| 12 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 18 | 13 | 12 | Д Я вважаю, що мої справи (заняття, хоббі) можуть принести мені відчуття задоволення |
| 13 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 | 14 | 13 | Т У мене буває раптове відчуття паніки |
| 14 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 13 | 14 | Д Я можу отримати задоволення від цікавої книги, радіо- чи телепрограми |
| 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 14 | 12 | | |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 21 | | |
| 17 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 16 | 14 | | |
| 18 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 13 | 10 | | |
| 19 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 19 | 16 | | |
| 20 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 | 13 | | |
| 21 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 13 | 21 | | |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 20 | 16 | | |
| 23 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 | 13 | | |
| 24 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 19 | 16 | | |
| 25 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 18 | 16 | | |
| 26 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 14 | 20 | | |
| 27 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 11 | 9 | | |
| 28 | 2 | 1 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 13 | 4 | | |
| 29 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 18 | 15 | | |
| 30 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 16 | 19 | | |

ДОДАТОК Е

Бланк відповідей респондентів за методикою СПА Роджерса-Даймонда

| Питання № | Респондент | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1 | | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | |
| 2 | | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | |
| 3 | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 0 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | |
| 4 | | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | |
| 5 | | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 6 | | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 3 | 5 | 5 | |
| 7 | | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 |
| 8 | | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | |
| 9 | | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | |
| 10 | | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | |
| 11 | | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | |
| 12 | | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 3 | 5 | |
| 13 | | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| 14 | | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 15 | | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | |
| 16 | | 2 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | |
| 17 | | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 6 | 4 | |
| 18 | | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 6 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 5 |
| 20 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 21 | 1 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| 23 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 6 | 6 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 |
| 24 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 |
| 25 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 1 | 1 |
| 27 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 |
| 28 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| 29 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 6 | 2 | 3 | 0 | 1 | 3 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 5 | 1 | 1 |
| 30 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 31 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 |
| 32 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 33 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| 34 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| 35 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | |
| 36 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 |
| 37 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 5 |
| 38 | 4 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| 39 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | 1 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 6 | |
| 41 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 4 | 1 | 1 | |
| 42 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | |
| 43 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | |
| 44 | 6 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| 45 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | | |
| 46 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | |
| 47 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | |
| 48 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |
| 49 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 50 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 | |
| 51 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | |
| 52 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | |
| 53 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | |
| 54 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | |
| 55 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | 2 | |
| 56 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | |
| 57 | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | |
| 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | |
| 59 | 6 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 1 | |
| 60 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 61 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 5 | |
| 62 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 6 | 5 | |
| 63 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 6 | 1 | 2 | |
| 64 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | |
| 65 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| 66 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 5 | |
| 67 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | |
| 68 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | |
| 69 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | |
| 70 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | |
| 71 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | |
| 72 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 5 | 1 | 1 |
| 73 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | |
| 74 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| 75 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | |
| 76 | 6 | 2 | 0 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| 77 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | |
| 78 | 5 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | |
| 79 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | |
| 80 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | |
| 81 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | |

ДОДАТОК Ж

Бланк методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

| № | Життєві події | Бали | Так/Ні |
|-----|-------------------------------------|------|--------|
| 1. | Смерть одного з подружжя | 100 | |
| 2. | Розлучення | 73 | |
| 3. | Розрив з партнером | 65 | |
| 4. | Тюремне ув'язнення | 63 | |
| 5. | Смерть близького члена сім'ї | 63 | |
| 6. | Травма або хвороба | 53 | |
| 7. | Одруження, весілля | 50 | |
| 8. | Звільнення з роботи | 47 | |
| 9. | Примирення з партнером | 45 | |
| 10. | Вихід на пенсію | 45 | |
| 11. | Зміни в стані здоров'я членів сім'ї | 44 | |

| | | | |
|-----|--|----|--|
| 12. | Вагітність дружини (подруги) | 40 | |
| 13. | Сексуальні проблеми | 39 | |
| 14. | Поява нового члена сім'ї, народження дитини | 39 | |
| 15. | Реорганізація на роботі | 39 | |
| 16. | Зміна фінансового становища | 38 | |
| 17. | Смерть близького друга | 37 | |
| 18. | Зміни професійної орієнтації, місця роботи | 36 | |
| 19. | Посилення конфліктності стосунків з партнером | 35 | |
| 20. | Кредит на значну покупку (наприклад дома) | 31 | |
| 21. | Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають | 30 | |
| 22. | Зміна посади, підвищення службової відповідальності | 29 | |
| 23. | Син або донька залишають дім | 29 | |
| 24. | Проблеми з родичами чоловіка (дружини) | 29 | |
| 25. | Видатне особистісне досягнення, успіх | 28 | |
| 26. | Партнер покидає роботу (або починає працювати) | 26 | |

| | | | |
|-----|--|----|--|
| 27. | Початок або завершення навчання в навчальному закладі | 26 | |
| 28. | Зміна умов життя | 25 | |
| 29. | Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки | 24 | |
| 30. | Проблеми з керівником, конфлікти | 23 | |
| 31. | Зміни умов або часу роботи | 20 | |
| 32. | Зміна місця проживання | 20 | |
| 33. | Зміна місця навчання | 20 | |
| 34. | Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки | 19 | |
| 35. | Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням | 19 | |
| 36. | Зміна соціальної активності | 18 | |
| 37. | Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора) | 17 | |
| 38. | Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну | 16 | |
| 39. | Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї | 15 | |
| 40. | Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо) | 15 | |

| | | | |
|-----|---|----|--|
| 41. | Відпустка | 13 | |
| 42. | Різдво, святкування Нового року, день народження | 12 | |
| 43. | Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху) | 11 | |

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

| Загальна сума балів | Міра здатності опиратися стресу |
|------------------------------------|---|
| 150-199 200-299 300 і більше | Високий Пороговий Низький (вразливість) |

Бланк методики Госпітальна шкала тривоги та депресії HADS**Госпітальна шкала тривоги та депресії HADS**

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) розглядає особливості проведення діагностики депресії в Україні.

Турбота про себе є важливою, вчені впевнені в тому, що емоції відіграють важливу роль у виникненні більшості захворювань. Стрес, пов'язаний з роботою, - одна з найважливіших проблем у багатьох країнах, адже він має багато негативних наслідків.

Пропонуємо Вам пройти опитування для визначення Вашого стану. Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає тому, як Ви почували себе на минулому тижні. Не думайте надто довго щодо кожного твердження, оскільки Ваша перша реакція буде завжди найвірнішою.

Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі

3 О Увесь час

2 О Часто

1 О Час від часу, іноді

0 О Зовсім не відчуваю

Д Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає в мене таке ж відчуття

0 О Це так

1 О Напевно, це так

2 О В дуже малій мірі це так

3 О Це зовсім не так

Т Я відчуваю страх, здається, що ось-ось щось жахливе може статись

3 О Це так, та страх дуже сильний

2 О Да, це так, але страх не дуже сильний

1 О Іноді, але це мене не турбує

0 О Зовсім не відчуваю

Д Я здатний розсміятися та углядіти у тій чи іншій події смішне

0 О Це так

1 О Напевно, це так

2 О В дуже малій мірі це так

3 О Це зовсім не так

Т Метушливі думки крутяться у мене в голові

3 О Постійно

2 О Більшу частину часу

1 О Час від часу і це не так часто

0 О Тільки іноді

Д Я відчуваю бадьорість

3 О Зовсім не відчуваю

2 О Дуже рідко

1 О Іноді

0 О Практично весь час

Т Я можу легко сісти та розслабитись

0 О Це так

1 О Напевно, це так

2 О Зрідка це так

3 О Зовсім не можу

Д Мені здається, що я став робити все дуже повільно

3 О Практично весь час

2 О Часто

1 О Іноді

0 О Зовсім ні

Т Я відчуваю внутрішню напругу чи тремтіння

0 О Зовсім не відчуваю

1 О Іноді

2 О Часто

3 О Дуже часто

Д Я не слідкую за своєю зовнішністю

3 О Це так

2 О Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно

1 О Мені здається, я став менше приділяти цьому уваги

0 О Я слідкую за собою так, як і раніше

Т Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатись

3 О Це так

2 О Напевно, це так

1 О В деякій мірі це так

0 О Зовсім не відчуваю

Д Я вважаю, що мої справи (заняття, хоббі) можуть принести мені відчуття задоволення

0 О Точно так, як і звичайно

1 О Так, але не в тій мірі, як раніше

2 О Значно менше, ніж звичайно

3 О Зовсім так не вважаю

Т У мене буває раптове відчуття паніки

3 О Дуже часто

2 О Досить часто

1 О Не так і часто

0 О Зовсім не буває

Д Я можу отримати задоволення від цікавої книги, радіо- чи телепрограми

0 О Часто

1 О Іноді

2 О Зрідка

3 О Дуже рідко

Тепер підраховуємо бали окремо по *шкалі тривоги (Т)* і *депресії (Д)*. Критеріями оцінки даних за HADS є: 0 - 7 балів - норма; 8 - 10 балів - виражена тривога/депресія; 11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія.

ДОДАТОК И

Бланк методики дослідження соціально - психологічної адаптації
К.Роджерса - Р.Даймонда

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації
К. Роджерса - Р. Даймонда

| Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом | | | | | | | | |
|---|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках: | | | | | | | | |
| 0 | - це мене зовсім не стосується; | | | | | | | |
| 1 | - це мене не стосується; | | | | | | | |
| 2 | - мабуть, це мене не стосується; | | | | | | | |
| 3 | - не знаю, чи це мене стосується; | | | | | | | |
| 4 | - це схоже на мене, але травню сумніви; | | | | | | | |
| 5 | - це схоже на мене; | | | | | | | |
| 6 | - це точно я. | | | | | | | |
| № | Текст методики | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог | | | | | | | |
| 2. | Не має бажання розкриватися перед іншими. | | | | | | | |
| 3. | У всьому подобається ризик, боротьба, змагання. | | | | | | | |
| 4. | Маю до себе високі вимоги. | | | | | | | |
| 5. | Часто сварю себе за те, що зробив. | | | | | | | |
| 6. | Часто відчуваю себе пригніченим. | | | | | | | |
| 7. | Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі. | | | | | | | |
| 8. | Свої обіцянки виконую завжди. | | | | | | | |
| 9. | Теплі, добрі стосунки з оточуючими. | | | | | | | |
| 10. | Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь. | | | | | | | |
| 11. | У невдачах звинувачую себе. | | | | | | | |
| 12. | Людина відповідальна, на яку можна покластися. | | | | | | | |
| 13. | Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні. | | | | | | | |
| 14. | На багато що, дивлюся очима однолітків. | | | | | | | |
| 15. | Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись. | | | | | | | |
| 16. | Власних переконань і правил не вистачає. | | | | | | | |
| 17. | Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності. | | | | | | | |
| 18. | Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти. | | | | | | | |
| 19. | Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема. | | | | | | | |
| 20. | Часто змінюється настрій, настає нудьга. | | | | | | | |
| 21. | Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою. | | | | | | | |
| 22. | Люди, як правило, мені подобаються. | | | | | | | |
| 23. | Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю. | | | | | | | |
| 24. | Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо. | | | | | | | |
| 25. | Нині бажаю все покинути, кудись сховатися. | | | | | | | |
| 26. | З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся. | | | | | | | |
| 27. | Важко боротися із самим собою. | | | | | | | |
| 28. | Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього. | | | | | | | |
| 29. | У душі - оптиміст, вірю у найкраще. | | | | | | | |
| 30. | Людина вперта, таких називають важкими. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 31. | До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують. | | | | | | | | |
| 32. | Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. | | | | | | | | |
| 33. | Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене. | | | | | | | | |
| 34. | Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати. | | | | | | | | |
| 35. | Людина з привабливою зовнішністю. | | | | | | | | |
| 36. | Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч. | | | | | | | | |
| 37. | Прийнявши рішення, виконую його. | | | | | | | | |
| 38. | Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей. | | | | | | | | |
| 39. | Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу. | | | | | | | | |
| 40. | Відчуваю неприязнь до того, що його оточує. | | | | | | | | |
| 41. | Всім задоволений. | | | | | | | | |
| 42. | Почуваюся погано: не можу організувати себе. | | | | | | | | |
| 43. | Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим. | | | | | | | | |
| 44. | Врівноважений, спокійний. | | | | | | | | |
| 45. | Роздратований, часто не можу стриматися. | | | | | | | | |
| 46. | Часто відчуваю себе ображеним. | | | | | | | | |
| 47. | Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості. | | | | | | | | |
| 48. | Буває, що поширюю плітки. | | | | | | | | |
| 49. | Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене. | | | | | | | | |
| 50. | Досить важко бути самим собою. | | | | | | | | |
| 51. | На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую. | | | | | | | | |
| 52. | Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве. | | | | | | | | |
| 53. | Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є. | | | | | | | | |
| 54. | Намагаюся не думати про свої проблеми. | | | | | | | | |
| 55. | Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною. | | | | | | | | |
| 56. | Людина сором'язлива. | | | | | | | | |
| 57. | Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця. | | | | | | | | |
| 58. | У душі відчуваю перевагу над іншими. | | | | | | | | |
| 59. | Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я". | | | | | | | | |
| 60. | Боюся думок інших про себе. | | | | | | | | |
| 61. | Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим. | | | | | | | | |
| 62. | Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство. | | | | | | | | |
| 63. | Людина діяльна, енергійна, ініціативна. | | | | | | | | |
| 64. | Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями. | | | | | | | | |
| 65. | Просто недостатньо оцінюю себе. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 66. | Ватажок, вмію впливати на інших. | | | | | | | | |
| 67. | Ставлюся до себе в цілому добре. | | | | | | | | |
| 68. | Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму. | | | | | | | | |
| 69. | Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки. | | | | | | | | |
| 70. | Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності. | | | | | | | | |
| 71. | Розгублений, невпевнений у собі. | | | | | | | | |
| 72. | Задоволений собою. | | | | | | | | |
| 73. | Мені часто не щастить. | | | | | | | | |
| 74. | Людина приємна, приваблюю інших. | | | | | | | | |
| 75. | Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість. | | | | | | | | |
| 76. | З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними. | | | | | | | | |
| 77. | Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви. | | | | | | | | |
| 78. | Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б. | | | | | | | | |
| 79. | Умію наполегливо працювати. | | | | | | | | |
| 80. | Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу. | | | | | | | | |
| 81. | Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення. | | | | | | | | |
| 82. | Завжди кажу тільки правду. | | | | | | | | |
| 83. | Схвилюваний, напружений. | | | | | | | | |
| 84. | Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому. | | | | | | | | |
| 85. | Відчуваю невпевненість у собі. | | | | | | | | |
| 86. | Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки. | | | | | | | | |
| 87. | Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших. | | | | | | | | |
| 88. | Людина, якій подобається міркувати. | | | | | | | | |
| 89. | Іноді подобається хизуватися. | | | | | | | | |
| 90. | Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу. | | | | | | | | |
| 91. | Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу. | | | | | | | | |
| 92. | Ніколи не запізнююся. | | | | | | | | |
| 93. | Відчуваю внутрішню несвободу. | | | | | | | | |
| 94. | Відрізняюся від інших. | | | | | | | | |
| 95. | Не дуже надійний, на мене не можна покластися. | | | | | | | | |
| 96. | Добре себе розумію, все в собі приймаю. | | | | | | | | |
| 97. | Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми. | | | | | | | | |
| 98. | Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати. | | | | | | | | |
| 99. | Себе не ціню, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять. | | | | | | | | |
| 100. | Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі. | | | | | | | | |
| 101. | Всі свої звички вважаю позитивними. | | | | | | | | |

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

| № з/п | | Показники | Номер висловлювань | Норма |
|-------|---|------------------------------|---|---------|
| А | а | Адаптивність | 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | 68-136 |
| | б | Деадаптивність | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | 68-136 |
| 2 | | Неправда - | 34,45, 48,81,89 | 18 - 36 |
| | | Неправда + | 8, 82, 92, 101 | |
| S | а | Прийняття себе | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 | 22-42 |
| | б | Неприйняття себе | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | 14 - 28 |
| L | а | Прийняття інших | 9, 14, 22, 26, 53, 97 | 12 - 24 |
| | б | Неприйняття інших | 2, 10,21,28, 40, 60, 76 | 14 - 28 |
| E | а | Емоційний комфорт | 23,29,30,41,44,47, 78 | 14 - 28 |
| | б | Емоційний дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | 14 - 28 |
| I | а | Внутрішній контроль | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98 | 26 - 52 |
| | б | Зовнішній контроль | 13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77 | 18 - 36 |
| D | а | Домінування | 58,61,66 | 6 - 12 |
| | б | Підлеглість | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | 12 - 24 |
| 8 | | Есканізм (уникнення проблем) | 17, 18, 54, 64, 86 | 10 - 20 |

ДОДАТОК І**Бланк опитувальника ієрархії потреб А. Маслоу**

Тест для визначення ступеня задоволення головних потреб людини

За допомогою цього тесту особа оцінює свої потреби: фізіологічні, потреби в безпеці, соціальні (міжособистісні) потреби, потреби у визнанні, потреби у самовираженні. Це відкриває орієнтири для самовдосконалення, допомагає ефективніше використовувати свої здібності, додає впевненості в собі і підвищує рівень особистої безпеки.

Методика визначення ступеня задоволення основних потреб містить 15 тверджень, які необхідно попарно порівняти і надати перевагу одному із пари.

Спочатку порівнюють перше твердження послідовно з чотирнадцятьма іншими, потім друге – з тринадцятьма іншими і так далі. У таблицю результатів записуємо номер того твердження, якому надаємо перевагу (див. табл. 2). Під час тестування корисно для кожного твердження вголос промовити фразу “Я хочу...”.

Перелік тверджень:

1. Домогтися визнання і поваги.
2. Мати хороші стосунки з людьми.
3. Забезпечити собі майбутнє.
4. Заробляти на життя.
5. Мати хороших співрозмовників.
6. Зміцнити своє становище.
7. Розвивати свої сили та здібності.
8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.
9. Підвищити рівень майстерності та компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути до нового і невідомого.
12. Забезпечити собі стан впливу.
13. Купувати хороші речі.
14. Займатися справою, яка потребує повної віддачі.
15. Бути зрозумілим для інших.

Таблиця I.1

Таблиця результатів

| Номери тверджень, які порівнюють | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | | 3 | 3 | 6 | 3 | 8 | 9 | 3 | 11 | 3 | 3 | 14 | 15 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 6 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 7 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 8 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 11 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 13 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 14 | |

У таблицю результатів внесено як зразок результати порівняння 3-го твердження з усіма іншими. Наприклад, порівнюючи 3 твердження з 10, перевагу надали 3-му, і тому в клітинку на перехресті 3-го і 10-го тверджень поставлено 3-тє, а порівнюючи це твердження з 15-м, перевагу надано 15-му, і в клітинку на перехресті 3-го і 15-го поставлено 15-те.

Заповнивши таблицю, підраховують частоту появи того чи іншого твердження, за якою визначають найпріоритетніші потреби особистості (перші п'ять, які найчастіше з'являються).

Потім визначають ступінь задоволення п'яти головних потреб, підраховавши загальну кількість появи тверджень з певними номерами у таблиці результатів, а саме:

16. Фізіологічні потреби визначає сума тверджень – 4, 8, 13.
17. Потреби в безпеці визначає сума тверджень – 3, 6, 10.
18. Соціальні (міжособистісні) потреби визначає сума тверджень – 2, 5, 15.
19. Потреби у визнанні визначає сума тверджень – 1, 9, 12.
20. Потреби в самовираженні визначає сума тверджень – 7, 11, 14.

Здобуті результати записують у таблицю задоволення потреб (див. табл. 3)

Після закінчення роботи з тестом треба зробити висновки про ступінь задоволення головних потреб особистості та рівень особистої безпеки.

Таблиця I.2

Таблиця задоволення потреб

