МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,

спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
ПСМ-24-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу» _____ **Д.О. Малофеєв**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ **Р.А. Калениченко**
підпис наукового керівника к.психол.н., доцент

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д. психол. н., проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» грудня 2025 р. № 6

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова**,
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 7 03.02.2026
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (

Результат захисту 90/A 06.02.2026
(оцінка) (дата) (під

Голова комісії: (підпис) А.М. Маслюк
(ініціали, ПІБ)

Члени комісії: (підпис) І.О. Нетухова
(ініціали, ПІБ)

(підпис) О.Г. Льовкіна
(ініціали, ПІБ)

(підпис) Т.А. Ткачук
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Малофеєва Дениса Олександровича
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності**
Затверджена наказом ректора від 07.06.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи:
11.02.2026

Цільова установка полягає в теоретико-методологічному аналізі проблем психологічної адаптації військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності; емпіричному дослідженні рівнів стресового навантаження, особистісного адаптаційного потенціалу та соціально-психологічної адаптованості особового складу; визначенні взаємозв'язку між показниками поведінкової регуляції, локусом контролю та емоційним станом бійців в екстремальних обставинах; розробці та обґрунтуванні комплексної системи практичних рекомендацій та програми психологічного супроводу, спрямованої на підвищення рівня адаптованості та збереження ментального здоров'я військовослужбовців.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності.

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація особистості.

Предметом дослідження є психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності.

База дослідження. Серед військовослужбовців. Загалом у дослідженні взяли участь 52 особи дорослого віку (44 чоловіки, 8 жінок).

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	06.02.2026

1. Дата видачі завдання «30» 11 2024 р.
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Р.А. Калениченко
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Д.О. Малофеєв

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджено особливості психологічної адаптації військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності. Основна увага приділяється аналізу теоретико-методологічних підходів до розуміння адаптаційного потенціалу та бойового стресу, емпіричному дослідженню рівнів стресового навантаження і соціально-психологічної адаптованості, а також розробці практичних рекомендацій для оптимізації психологічного стану особового складу. Дослідження проводилось за участю 52 військовослужбовців віком від 22 до 49 років. Встановлено, що понад третина військовослужбовців перебуває у стані вираженої дезадаптації, що супроводжується низькою поведінковою регуляцією, тотальним емоційним дискомфортом та зовнішнім локусом контролю. На основі результатів дослідження розроблено трикомпонентну систему рекомендацій, яка включає заходи з психоосвіти, зміцнення групової згуртованості та індивідуальну корекцію деструктивних настанов. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування розроблених заходів у діяльності військових психологів та командирів підрозділів для збереження боєздатності особового складу.

Ключові слова: психологічна адаптація, військовослужбовці, особливі умови діяльності, бойовий стрес, адаптаційний потенціал, емоційний дискомфорт, поведінкова регуляція.

ABSTRACT

This master’s thesis explores the peculiarities of psychological adaptation of military personnel to special conditions of professional activity. The main focus is on analyzing theoretical and methodological approaches to understanding adaptive potential and combat stress, empirical research into stress load levels and socio-psychological adaptation, and developing practical recommendations for optimizing the psychological state of personnel. The study was conducted with the participation of 52 military personnel aged 22 to 49. It was found that more than a third of the military personnel are in a state of pronounced maladaptation, accompanied by low behavioral regulation, total emotional discomfort, and an external locus of control. Based on the research results, a three-component recommendation system was developed, including psychoeducation measures, strengthening group cohesion, and individual correction of destructive mindsets. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the developed measures in the work of military psychologists and unit commanders to maintain the combat readiness of personnel.

Keywords: psychological adaptation, military personnel, special conditions of activity, combat stress, adaptive potential, emotional discomfort, behavioral regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .. 10
1.1. Сутність та підходи до вивчення феномену психологічної адаптації в психології 10
1.2. Психологічна характеристика особливих умов професійної діяльності військовослужбовців 18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 31
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 37
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 49
3.1. Програма психологічної просвіти та навчання методам саморегуляції психічних станів військовослужбовців 49
3.2. Розвиток комунікативної компетентності та згуртованості військового колективу як ресурсів адаптації 51
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена екстремальним характером умов службово-бойової діяльності та нагальною потребою у збереженні ментального здоров'я і професійної працездатності особового складу. У сучасних умовах повномасштабного воєнного конфлікту значно зростає тиск стресогенних факторів на психіку військовослужбовців, що вимагає мобілізації всіх адаптаційних резервів особистості. Високий рівень психогенних втрат, виснаження нервово-психічної стійкості та ризики розвитку дезадаптивних станів роблять проблему психологічного супроводу адаптаційних процесів стратегічно важливою. Дослідження особливостей психологічної адаптації в особливих умовах є необхідним для розробки дієвих програм підтримки, які б дозволили не лише зберегти боєздатність підрозділів, а й забезпечити успішну реінтеграцію військових у майбутньому.

Значний внесок у розробку проблематики психологічної адаптації та бойового стресу зроблено в роботах таких дослідників як О. М. Кокун [6; 15], О. А. Блінов [4], В. І. Осьодло [40], І. І. Приходько [32], А. Г. Маклаков [30], С. Д. Максименко [34], Т. М. Титаренко [43]. Проблема адаптації в екстремальних умовах та механізми життєстійкості досліджувались С. Хобфоллом [58], С. Мадді [59], Д. Гроссманом [55], К. Роджерсом [30], Г. Сельє [23]. Особливості функціонування військових колективів та фактори дезадаптації розглядали А. Кириченко [14], Л. Л. Тютюнник [47], О. Б. Блага [3] та В. В. Кальниш [12]. Незважаючи на значну кількість наукових праць, недостатньо вивченими залишаються питання комплексного взаємозв'язку між накопиченим стресовим навантаженням, внутрішнім адаптаційним потенціалом та суб'єктивним рівнем емоційного комфорту військовослужбовців безпосередньо в зоні виконання завдань.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація особистості.

Предмет дослідження – психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної адаптації військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену психологічної адаптації особистості та визначити специфіку адаптаційних процесів у військовослужбовців в особливих умовах діяльності.

2. Провести емпіричне дослідження психологічної адаптації військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності.

3. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної адаптації військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення мети було використано комплекс методів, що включає теоретичний аналіз, порівняння, синтез та узагальнення. Емпіричний блок дослідження реалізовано за допомогою наступних методик: шкала оцінки стресостійкості Холмса-Раге; багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200» А. Маклакова; шкала соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда. Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням методів описової статистики.

Наукова новизна полягає в тому, що: вперше комплексно досліджено співвідношення між об’єктивним стресовим навантаженням та суб’єктивним профілем адаптованості військовослужбовців в особливих умовах; виявлено специфічну диспропорцію між високою моральною нормативністю та низькою поведінковою регуляцією як характерну ознаку «втоми від середовища»; уточнено вплив локусу контролю на рівень емоційного дискомфорту бійців; розроблено та обґрунтовано трикомпонентну систему рекомендацій, що поєднує психоосвіту, групову згуртованість та індивідуальну корекцію.

Практична значущість полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій військовими психологами, командирами підрозділів та фахівцями

центрів реабілітації. Матеріали дослідження можуть бути використані при проведенні заходів психологічної підготовки та декомпресії, для вдосконалення системи моніторингу морально-психологічного стану особового складу, а також у навчальному процесі підготовки майбутніх офіцерів та психологів.

База дослідження. Дослідження проводилось серед військовослужбовців. Загалом у дослідженні взяли участь 52 особи дорослого віку (від 22 до 49 років) різного звання та рівня освіти, серед яких 44 чоловіки та 8 жінок.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної конференції:

Малофеєв Д.О., Заушнікова М.Ю. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби/ Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VIII Міжнародної конференції (23–25 квітня 2025 року) – Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – С. 323–325 [23].

Малофеєв Д.О., Калениченко Р.А. Психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : матеріали VIII Міжнародної конференції (12 листопада 2025 року) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 689–691 [24].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки. Робота містить 3 рисунки, 2 таблиці та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Сутність та підходи до вивчення феномену психологічної адаптації в психології

Досліджуючи процеси пристосування особистості до нових, часто кризових умов життєдіяльності, С.М. Волошин зазначає, що потрапляння у змінене соціальне середовище актуалізує потребу індивіда у глибокому переосмисленні поточної життєвої ситуації та пошуку власного місця в новій системі координат. Науковець підкреслює, що успішна адаптація передбачає не лише пасивне пристосування, а й активне оволодіння новими атрибутами, властивостями та навичками, які є необхідними для ефективного функціонування в нових обставинах. Водночас, порушення адаптаційних механізмів внаслідок різкої зміни умов існування може призводити до негативних психологічних наслідків, зокрема зниження самооцінки, втрати віри у власні здібності та появи пасивності у соціальній взаємодії [6].

У контексті аналізу трансформацій особистості під впливом стресогенних чинників, О.С. Солдатова звертає увагу на глибинні зміни, що відбуваються під час адаптації до невизначеності та загрози. Дослідниця вказує на деформацію ціннісних орієнтацій та соціальних установок, що часто супроводжується тенденцією до зайняття оборонної позиції, проявами екстернальності та ескапізму. Характерною ознакою ускладненого адаптаційного процесу стає виражена емоційна напруженість на фоні загального зниження емоційного тону, що зачіпає найглибші пласти особистості, зокрема її ідентичність [37].

Еволюція наукових поглядів на природу адаптації дозволяє простежити трансформацію цього поняття від суто фізіологічного до складного соціопсихологічного конструкту. С.Б. Кузікова зазначає, що первісне використання терміна пов’язане з працями німецького фізіолога Х. Ауберта,

який ще у 1865 році характеризував адаптацію як зміну чутливості сенсорних органів під впливом зовнішніх подразників. Сучасна ж психологічна думка розглядає адаптаційний процес значно ширше, виокремлюючи в ньому як статичний аспект, що фіксує рівень стійкості біосистеми, так і динамічний, котрий відображає безпосередню логіку пристосування до мінливого середовища [20].

Розвиваючи положення класичної теорії Г. Сельє, Н.Г. Твердохліб пропонує розглядати бойовий стрес як особливу форму психічного напруження, що виникає в ході мобілізації внутрішніх ресурсів для пристосування до екстремальних умов воєнних дій. Подібний стан характеризується необхідністю забезпечення стабільного функціонування психіки одночасно у трьох площинах: внутрішній бойовій, індивідуально-особистісній та соціально-зовнішній. Таке трактування дозволяє глибше зрозуміти адаптацію не лише як пасивне виживання, а як активний процес регуляції енергетичного та психологічного потенціалу в умовах безперервного тиску стресогенних факторів [41]. Розуміння природи стресу як базової психологічної категорії, за твердженням М. Кононової та Т. Кучми, є засадничим для вивчення будь-яких адаптивних реакцій, оскільки саме суб’єктивне сприйняття загрози визначає подальшу стратегію поведінки військовослужбовця [17].

Розгляд історико-теоретичного генезису адаптації дозволяє простежити глибокий зв’язок цього явища з еволюційними процесами. А. Кириченко та О. Качалов зазначають, що першочергово поняття пристосування застосовувалося до біологічних систем, де Ч. Дарвін визначав його як головну причину еволюції та засіб виживання в мінливому довкіллі. Жан Батист Ламарк розвинув цю думку, трактуючи адаптивність як докорінну властивість живих істот, що забезпечує передачу інформації про зміни середовища наступним поколінням. У межах когнітивної психології подібний погляд був трансформований Ж. Піаже, який розглядав адаптацію через призму інтелектуального розвитку індивіда, спрямованого на ефективне розв’язання завдань шляхом взаємодії процесів асиміляції та акомодації [14; 7].

Соціологічна традиція аналізу адаптаційних процесів, представлена працями Ж. Тарда та Т. Парсонса, акцентує увагу на ролі соціальної взаємодії. Якщо Ж. Тард пов'язував пристосування особистості з механізмами наслідування в суспільстві, то Т. Парсонс визначав соціальну адаптацію як одну з ключових функціональних умов існування будь-якої складної системи у взаємодії із зовнішнім середовищем. Такий інтегративний підхід дозволяє розуміти адаптацію військовослужбовця не лише як внутрішній психофізіологічний стан, а й як результат енергетично-речовинної взаємодії індивіда з групою та соціумом у цілому [14].

Системний аналіз феномену адаптації, здійснений І.Ю. Остополець та колегами, дозволяє стверджувати, що цей процес не можна розглядати однобічно, оскільки він інтегрує біологічні, психологічні та соціальні фактори. Автори слушно звертають увагу на комплементарність різних теоретичних підходів. Зокрема, якщо біологічний підхід (Г. Сельє) фокусується на гомеостазі та фізіологічній ціні адаптації, то психодинамічний напрям, представлений Е. Еріксоном, розглядає адаптацію крізь призму подолання психосоціальних криз та збереження ідентичності особистості. Для військовослужбовців, які перебувають в умовах тривалого стресу, криза ідентичності може стати ключовим моментом, що ускладнює реінтеграцію, оскільки вимагає інтеграції травматичного бойового досвіду у цілісну структуру «Я» [28].

Важливим для розуміння когнітивних механізмів пристосування є підхід Л. Фестінгера, який описує адаптацію як процес подолання когнітивного дисонансу – узгодження суперечливих знань та переконань. В екстремальних умовах реальність часто суперечить базовим уявленням про безпеку, що змушує особистість активно переосмислювати ситуацію та виробляти нові стратегії поведінки заради зменшення внутрішньої напруги. Водночас, представники біхевіорального напряму (Б.Ф. Скіннер) та теорії соціального научіння (А. Бандура) акцентують на тому, що адаптація є процесом засвоєння нових патернів поведінки через взаємодію з оточенням та спостереження за успішними моделями подолання труднощів іншими людьми [28].

Комплексний характер детермінант соціально-психологічної дезадаптації вимагає структурування чинників за рівнями впливу на особистість. Л. В. Спицька, Н. Є. Завацька та Я. С. Пономаренко пропонують диференціювати ці чинники на мікро-, мезо- та макрорівні. Мікрорівень охоплює безпосередню соціальну взаємодію всередині підрозділу, де формуються емоційні та поведінкові зв'язки, обумовлені спільною бойовою діяльністю. Мезорівень включає взаємини з сім'єю та близьким оточенням, які часто здійснюються дистанційно, проте суттєво впливають на психологічний стан бійця через наявність або відсутність соціальної підтримки. Макрорівень визначається загальносуспільними процесами, зокрема економічним статусом військовослужбовця та пануючими в соціумі стереотипами щодо «культу сили» чи успіху [38]. Подібна багаторівнева структура дозволяє розглядати адаптацію не як ізольований внутрішній процес, а як результат складної взаємодії індивіда з різними шарами соціальної реальності [47].

Особливе місце в системі теоретичних моделей займає трансакційна модель стресу, розроблена Т. Коксом та Д. Маккеєм. У межах подібного підходу стрес тлумачиться як особистісний феномен, що виникає внаслідок взаємодії людини з ситуацією, а ключовим моментом стає суб'єктивна когнітивна оцінка вимог середовища та власних ресурсів для їх виконання. Розбалансування цієї системи призводить до емоційного переживання напруги, що спонукає індивіда до пошуку нових стратегій подолання труднощів. Така динамічна модель дозволяє глибше зрозуміти механіку адаптації військовослужбовців, оскільки акцентує увагу на важливості зворотного зв'язку між усіма компонентами стресової системи: вимогами середовища, внутрішніми потребами та наявною соціальною підтримкою [20].

Психологічна адаптація військовослужбовця до умов професійної діяльності значною мірою детермінується внутрішніми характерологічними особливостями, серед яких чільне місце посідають акцентуації характеру. М.М. Мельничук та М.М. Рева вказують, що певні індивідуальні властивості можуть виступати або як ресурс, що полегшує входження в роль воїна, або як бар'єр,

котрий провокує конфліктність та дисциплінарні порушення. Науковці підкреслюють необхідність врахування типології характеру для прогнозування поведінки особового складу в екстремальних ситуаціях, оскільки акцентуйовані риси стають найбільш помітними саме під впливом стресових чинників військової служби. Досліджуючи питання професійної надійності, В.Я. Білий акцентує увагу на важливості відповідності індивідуально-психологічного профілю фахівця вимогам конкретної бойової спеціальності, що є фундаментом для стабільної роботи адаптаційних механізмів [2; 26].

Сучасна парадигма дослідження адаптації вказує на те, що цей процес не є статичним станом, а являє собою динамічну систему управління ментальним здоров'ям. П. На та колеги, аналізуючи стан комбатантів у різні історичні періоди, зазначають, що здатність до відновлення після екстремальних навантажень (resilience) виступає не лише як вроджена риса, а як результат взаємодії індивіда з підтримуючим соціальним середовищем. Таке розуміння дозволяє розглядати адаптацію як інтегративний показник функціонування особистості, де успішність пристосування залежить від балансу між психологічною стійкістю та інтенсивністю травматичного впливу [61].

Розширення уявлень про етико-психологічні виміри пристосування до війни пов'язане з дослідженнями моральної травми як специфічного складника дезадаптації. Дж. Шей, проводячи паралелі між досвідом учасників сучасних воєн та античними літературними образами, наголошує, що бойова травма не обмежується лише психофізіологічним виснаженням, а зачіпає фундаментальні моральні основи особистості. Глибоке почуття зради з боку системи управління або ігнорування командирами цінності життя підлеглих стають критичними факторами, які руйнують довіру до світу та ускладнюють процес відновлення цілісності его-структур після повернення до мирного життя [63].

Питання суб'єктивної ціни адаптації також тісно пов'язане з психологією подолання інстинктивного бар'єра щодо позбавлення життя іншої людини. Д. Гроссман зазначає, що необхідність застосування зброї, навіть у легітимних умовах оборони держави, вимагає від особистості надзвичайних адаптивних

зусиль. Недостатня психологічна підготовка до цього аспекту діяльності призводить до виникнення тяжких симптомів депресії та почуття провини. Водночас фізична та психологічна дистанційованість від противника, властива сучасним методам ведення бою, дещо змінює структуру стресових реакцій, проте не зменшує загальне когнітивне навантаження на військовослужбовця [55; 56].

Важливим теоретичним базисом для розуміння природи адаптаційних процесів у військовому середовищі є концепція стресу, яку О.М. Макаров аналізує крізь призму класичних поглядів Ганса Сельє. Дослідник слушно зауважує, що стрес слід розглядати як природну реакцію організму на зміну умов середовища, проте вирішальне значення для успішності адаптації має інтенсивність та тривалість цієї реакції. Саме ці параметри визначають рівень адаптаційного потенціалу людини – її здатність зберігати психоемоційну рівновагу під тиском зовнішніх обставин. Відтак, адаптація військовослужбовця є не просто пристосуванням, а динамічним процесом управління власним ресурсом в умовах, що постійно виснажують психофізіологічні резерви організму [23].

Сучасні дослідники К.І. Фоменко, М.С. Бондаренко та Я.О. Шаюк, розглядаючи адаптацію в умовах війни, наголошують, що перебування у небезпечному середовищі виступає потужним дезадаптуючим чинником, який провокує виникнення спектру негативних станів: тривожності, невротичних реакцій, хронічної апатії, дратівливості та порушень сну. Автори акцентують на тому, що кризова ситуація вимагає від особистості повної мобілізації ресурсів, проте тривалий вплив стресорів без належної психологічної підтримки може призводити до виснаження та формування відчуття соціального незадоволення або недовіри до оточення [48].

Звертаючись до витоків поняття, Н.С. Полудьонна зазначає, що термін «адаптація» був вперше введений у науковий обіг німецьким фізіологом Г. Аубертом ще у 1865 році, спочатку позначаючи зміну чутливості органів чуття. Однак згодом це поняття набуло широкого міждисциплінарного значення. У

гуманістичній психології, зокрема у працях К. Роджерса, адаптація розглядається не просто як пристосування, а як процес, де особистість сама виступає джерелом власного розвитку та несе відповідальність за свою поведінку. Е. Фромм, у свою чергу, вказував на парадоксальність людської природи, зазначаючи, що людина здатна адаптуватися навіть до негативних соціальних явищ, які суперечать її сутності, що є важливим для розуміння поведінки військових в умовах жорсткої ієрархії та наказів [31].

Важливим для нашого дослідження є функціональний підхід, запропонований В.Г. Криськом (за Н.С. Полудьонною), який розділяє функції соціально-психологічної адаптації на внутрішні та зовнішні. Внутрішні функції спрямовані на розвиток самої особистості (самопізнання, збереження психічного здоров'я, корекція поведінки), тоді як зовнішні забезпечують інтеграцію індивіда в оточуюче середовище (регулювання спілкування, згуртованість групи). Такий поділ дозволяє чітко диференціювати, на якому рівні відбувається збій у військовослужбовця: на рівні внутрішнього комфорту чи на рівні соціальної взаємодії [30].

Успішність процесу пристосування індивіда до мінливих умов дійсності значною мірою визначається наявним адаптаційним потенціалом, який Г.В. Гуменюк розглядає як сукупність якісно своєрідних індивідуально-психологічних властивостей. Дослідниця наголошує, що такі властивості не лише окреслюють межі функціонального резерву людини, а й дозволяють створювати принципово нові програми поведінки в умовах інтенсивного стресового навантаження. Виступаючи інтегральною характеристикою, адаптаційний потенціал дозволяє диференціювати рівні адаптованості: від стану повного психічного благополуччя до фази дезадаптації, що може переходити у стійкі психічні розлади [8]. Аналізуючи професійну життєстійкість як один із фундаментів цього потенціалу, О.М. Кокун вказує на складність структури цього феномена та його визначальну роль у підтримці цілісності всієї системи особистості під час виконання складних завдань [15].

Поглиблюючи аналіз проблеми пристосування особистості до мирного життя після перебування в екстремальних умовах, варто звернути увагу на підхід колективу авторів навчального посібника «Соціальна педагогіка», які трактують соціальну адаптацію як процес активного пристосування до умов середовища через формування адекватної системи взаємостосунків та інтеграцію у різні спільноти. Проте, як зазначають А.В. Дуля та співавтори, у випадку військовослужбовців цей процес ускладнюється феноменом соціальної ізоляції та відчуженості, що часто стають супутниками ветеранів через відсутність необхідних навичок комунікації у цивільному просторі [54].

Вагомий внесок у розуміння детермінант успішної адаптації зробив О.М. Кокун, який запропонував диференціацію факторів впливу на дві групи: суб'єктивні, до яких належать професійна кваліфікація, мотивація, емоційно-вольові компоненти та світогляд, і об'єктивні, що включають умови діяльності та психологічний клімат. Дослідник наголошує на вирішальній ролі індивідуально-психологічних особливостей у процесі інтеграції [39]. Розвиваючи цю думку, Ю.Л. Бриндіков стверджує, що позитивна адаптація залежить не лише від зовнішнього оточення, а й від внутрішніх трансформацій, зокрема емоційної стійкості, яка виступає гарантом психологічної безпеки особистості [5].

Особливий інтерес для нашого дослідження становить концепція посттравматичного зростання, яку Р. Тадеші та Л. Калхун розглядають як важливий механізм успішної адаптації. Науковці підкреслюють, що конструктивне переосмислення травматичного досвіду дозволяє не лише нівелювати негативні наслідки стресу, а й набути нової життєвої мудрості та покращити якість стосунків із соціальним оточенням. Українські вчені Т.М. Титаренко, М.С. Дворник та В.О. Климчук конкретизують шляхи досягнення такого зростання через відновлення здатності до пошуку сенсу життя, самоосвіту та готовність до змін [43]. Водночас О.В. Мельник доповнює перелік адаптаційних ресурсів такими компонентами, як резильєнтність, копінг-стратегії та загальне психологічне благополуччя [25].

Складність процесу повернення до цивільного життя також підкреслюють Г.А. Пріб, Л.Є. Бегеза та Я.М. Раєвська, зазначаючи, що адаптація вимагає від військовослужбовця переосмислення власних соціальних ролей та моделей поведінки, які були ефективними в умовах бойових дій, але стають неприйнятними у мирному соціумі [33]. У цьому контексті А.В. Дуля, Т.Л. Лях і Т.П. Спіріна акцентують на критичній ролі сім'ї та найближчого оточення як стабілізуючого фактору. Автори переконані, що підготовка родини до повернення учасника бойових дій є необхідною умовою створення комфортного середовища для реадаптації [10]. К.М. Куркова та Л.І. Луценко-Миськів додають, що успішність цього процесу залежить від комплексного підходу, який має включати не лише психологічну підтримку, а й забезпечення соціальних гарантій та сприяння у працевлаштуванні [21].

1.2. Психологічна характеристика особливих умов професійної діяльності військовослужбовців

Характеризуючи особливі умови професійної діяльності, О.М. Макаров виокремлює специфічний комплекс травматичних стресорів, що впливають на військовослужбовців. До них належать не лише безпосередня загроза життю та перебування в зоні бойових дій, а й бойові травми, поранення, втрата побратимів та різка зміна соціальної ролі – перехід від активного військовослужбовця до статусу ветерана або особи з інвалідністю. Така трансформація часто супроводжується відчуттям невизначеності майбутнього та соціальною ізоляцією, що створює додаткове навантаження на психіку [23].

Специфіка бойової обстановки зумовлює дію низки психологічних чинників, що виступають потужними бар'єрами на шляху до успішної адаптації. Н.Г. Твердохліб виокремлює чотири фундаментальні детермінанти, що визначають динаміку бойового стресу: раптовість, небезпеку, невизначеність та дефіцит часу. Раптовість, як чинник різкої зміни послідовності подій, вимагає від військового миттєвого коригування планів та відмови від попередніх установок, що є найбільш виснажливим для нервової системи. Чинник небезпеки актуалізує

інстинкт самозбереження, що за певних умов може провокувати панічні атаки або деструктивні реакції втечі, унеможливлюючи виконання бойового завдання. К.О. Кравченко та О.В. Тімченко підкреслюють, що інтенсивність переживання бойового стресу прямо залежить від сили цих зовнішніх подразників у поєднанні з індивідуальними особливостями реагування особистості на загрозу [18; 41].

Особливе навантаження на когнітивну сферу створює чинник невизначеності, який виявляється у відсутності або суперечливості інформації про противника та умови виконання завдання. Подібний стан постійної напруженості негативно впливає на здатність до ухвалення раціональних рішень. Як зазначають О.Ф. Хміляр та С.В. Черевичний, процес прийняття рішення командиром в умовах амбівалентності та обмеженого часу вимагає не лише фахової підготовки, а й специфічної психологічної стійкості, здатності до символічної регуляції поведінки під тиском обставин [49]. Не менш значущим є чинник дефіциту часу, що змушує військовослужбовця до швидкої перебудови всієї структури діяльності, викликаючи прискорення темпу дій та зміну їх логічної послідовності. Для мінімізації негативного впливу цих чинників І.І. Приходько наголошує на важливості впровадження систем профілактики та контролю бойового стресу, які б дозволяли зміцнювати адаптаційний потенціал ще на етапі підготовки до виконання завдань [32].

Воєнний конфлікт сучасного типу висуває принципово нові вимоги до адаптаційних можливостей особового складу через високу технологізацію, інформаційну насиченість та застосування гібридних методів ведення бою. А. Кириченко та О. Качалов підкреслюють, що в умовах такої динамічності адаптація перестає бути простою реакцією на зміни, а стає стратегічною ціллю, що безпосередньо впливає на боєздатність підрозділу. Джеймс Меттіс слушно зауважує, що на полі бою відбувається постійне змагання адаптивних стратегій, де успіх залежить від здатності військового випереджати логіку ворога та зберігати гнучкість мислення попри сильний емоційний тиск. Подібна ситуація вимагає від бійця не лише фізичної витривалості, а й високого рівня емоційної

витримки, здатності до оперативного прийняття рішень у ситуаціях з дефіцитом часу та інформації [13; 29].

Важливим аспектом розуміння особливих умов діяльності є часова динаміка адаптаційного процесу. Згідно з дослідженнями українських військових психологів, на першому етапі бойової діяльності відбувається миттєва мобілізація внутрішніх резервів, що дозволяє подолати страх смерті та перетворити його на зосереджену роботу. Е. Дінтер та В. Стасюк вказують на фазовий характер цього процесу: початкова стадія стабілізації працездатності триває зазвичай до 10 діб, досягаючи піку людських можливостей на 15–25 добу. Проте тривале перебування в зоні бойового зіткнення понад 40 діб неминуче призводить до спаду морально-психологічного потенціалу та розвитку нестійкої адаптації, головними ознаками якої стають хронічна втома та апатія. Розуміння цих часових меж є критично важливим для збереження психічного здоров'я військовослужбовців та запобігання психогенним втратам особового складу [4; 14].

Важливою детермінантою бойового навантаження у сучасних реаліях виступає стан матеріально-технічного забезпечення підрозділу, який безпосередньо модулює інтенсивність стресових реакцій. В.В. Кальниш та співавтори, використовуючи факторний аналіз, доводять, що рівень забезпечення озброєнням є ключовим зовнішнім ресурсом адаптації. Дефіцит засобів вогневого ураження та захисту провокує формування астенічних станів, почуття вразливості та агресивності щодо оточення через нерівність умов протистояння ворогу. Натомість наявність достатньої кількості сучасних технічних засобів дозволяє військовослужбовцям зберігати відчуття контролю над ситуацією, що суттєво знижує ризик виникнення панічних станів та емоційного вигорання [12].

Тривале перебування під дією потужних фізичних стресорів, таких як обстріли реактивною артилерією, викликає каскад психосоматичних порушень, що виснажують адаптаційний потенціал. І.С. Трінька та колеги вказують, що постійна мобілізація захисних сил організму, супроводжувана надмірним

викидом адреналіну та кортизолу, призводить до дисфункцій серцево-судинної та імунної систем. Подібне перевантаження нервової системи проявляється у когнітивних дефіцитах – втраті здатності до швидкої концентрації уваги та уповільненні мислення в критичних ситуаціях. Такі зміни у функціональному стані організму стають фізіологічним підґрунтям для розвитку посттравматичного стресового розладу, симптоматика якого може маніфестувати як відразу, так і через значний проміжок часу після виходу з особливих умов діяльності [11; 45].

Складна природа особливих умов діяльності зумовлює виникнення специфічного феномену – дистресу війни, який має системний деструктивний вплив на особистість. О.С. Чабан та О.О. Хаустова акцентують увагу на тому, що перебування в зоні бойових дій запускає каскад емоційних порушень, серед яких найбільш поширеними є депресивні стани, генералізовані тривожні розлади та гострі реакції на бойову травму. Подібні зміни часто мають коморбідний характер, що значно ускладнює процес психологічної реінтеграції. В.Л. Савицький, О.М. Ткаленко та Г.З. Мороз підкреслюють, що тріада «ПТСР – тривога – депресія» стає типовою реакцією на хронічний стрес, вимагаючи від військовослужбовця надзвичайних адаптивних зусиль для збереження цілісності «Я» та соціальної дієздатності [35; 51].

Хибне ставлення до власного ментального стану, зокрема намагання нівелювати тривогу через використання алкоголю або тютюнокуріння, часто стає додатковим дезадаптивним фактором в особливих умовах. Подібні стратегії «самолікування» лише маскують симптоми виснаження нервової системи, призводячи до накопичення психологічного дефіциту та підвищуючи ризик раптового зриву поведінкової регуляції під час виконання завдань [27].

І.М. Крук та І.М. Григус, досліджуючи природу стресу в умовах війни, визначають його як комплекс психофізіологічних реакцій, здатних порушити гомеостаз організму. Науковці акцентують на тому, що наслідки дії бойових стресорів мають системний характер і проявляються у широкому спектрі змін: від фізіологічних (порушення сну, хронічна втома, соматичні симптоми) до

психологічних (підвищена тривожність, депресивні стани, прояви посттравматичного стресового розладу). Подібна симптоматика суттєво знижує загальну резистентність організму та ускладнює процес подальшої реінтеграції [19].

Тривала дія бойових стресорів провокує розвиток соціального стресового розладу, який виявляється у виразній когнітивній та поведінковій дезорганізації особистості. Л. Л. Тютюнник зазначає, що в умовах інтенсивних бойових дій характер спілкування з оточуючими може різко змінюватися: спостерігається неадекватність комунікативних навичок, внутрішня скутість та підкреслена відчуженість. Прояви соціально-психологічної дезадаптації часто супроводжуються неприйняттям особистості групою або самоізоляцією, що підсилює стан фрустрованості та пригніченості. Такі трансформації зумовлені руйнівним впливом факторів бойової обстановки на его-структури, що може призводити до агресивних дій або антигуманної поведінки як реакції на втрату базового відчуття безпеки [46; 47].

Окремої уваги заслуговують когнітивні аспекти впливу особливих умов діяльності, на які вказує О. Христук. Дослідниця зазначає, що тривале перебування у стані бойового стресу може призводити до труднощів з концентрацією уваги, погіршення пам’яті та уповільнення мислення. Ці когнітивні порушення стають серйозним бар’єром для ефективної адаптації, ускладнюючи процес ухвалення рішень та засвоєння нових навичок у мирному житті. Тому техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації є критично важливими для збереження професійної дієздатності військовослужбовця [50].

Окрім когнітивних та емоційних зрушень, тривалий вплив екстремальних умов діяльності неминуче позначається на поведінковій сфері військовослужбовців, що іноді призводить до явищ девіації. О.Б. Блага та О.В. Лютан звертають увагу на те, що межа між нормою та патологією в умовах бойових дій є досить розмитою. Поведінка, яка в мирному житті вважається девіантною (агресія, підвищена підозрілість, імпульсивність), на війні може бути адаптивною реакцією, необхідною для виживання. В.М. Філоненко (цит. за О.

Благою) визначає це як специфічну «нормальність» бойових обставин, яка не виходить за межі етичного порядку воєнного часу. Однак, перенесення таких моделей поведінки у мирне середовище без відповідної корекції стає джерелом конфліктів та соціальної дезадаптації [3].

Аналізуючи механізми виникнення відхилень, В.І. Тимошенко та В.В. Корольчук зазначають, що девіантна поведінка військовослужбовців є відносно самостійним видом соціальних відхилень, який часто спричинений неконтрольованими реакціями на пережите (ПТСР, флешбеки, панічні атаки). Науковці виокремлюють низку психологічних проявів, що ведуть до девіацій: від емоційного збіднення та втрати інтересу до активності до самодеструктивної поведінки та спалахів невмотивованої агресії у побуті. Такі стани свідчать про глибоку деформацію ціннісно-світоглядних засад особистості під тиском травматичного досвіду [42].

Водночас, закордонні дослідники О. Хатун та А. Сірін, вивчаючи досвід ветеранів, підкреслюють, що психологічна адаптація залежить не лише від зовнішніх факторів підтримки, а й від індивідуальних стратегій подолання (копінгу) травматичного досвіду. Автори стверджують, що здатність до саморегуляції та конструктивного переосмислення пережитого є ключовим механізмом, який дозволяє пом’якшити негативний вплив травми та забезпечити стабільний розвиток особистості навіть після отримання інвалідності чи важкого поранення [57].

Специфіка службово-бойової діяльності військовослужбовців полягає у тотально складних екстремальних умовах, для яких людська психіка еволюційно не була пристосована. Г.В. Гуменюк звертає увагу на те, що постійна загроза життю, перебування під обстрілами та виснажливе очікування небезпеки зумовлюють виникнення неконтрольованого потоку тривожних очікувань, що перевантажують розум та тіло. Перебування в такому стані тривалий час стає «звичним» атрибутом життя, проте воно неминуче веде до руйнування звичних життєвих смислів – родини, дому та впевненості у майбутньому [8]. Дослідники О. Сафін та Ю. Кузьменко, розглядаючи психологічний аспект особливих умов

життєдіяльності, акцентують увагу на деструктивному впливі воєнних чинників на індивідуальний адаптаційний потенціал, що підкреслює потребу у впровадженні специфічних практик збереження психологічного здоров'я військовослужбовців [36].

Визначаючи критерії успішної адаптації військовослужбовців до мирного життя, О.Б. Блага та О.В. Лютан наголошують на гармонійній відповідності між потребами особистості та вимогами соціального середовища. Дослідники виділяють об'єктивні показники адаптованості (реальні досягнення, соціальний статус) та суб'єктивні (задоволеність стосунками, роботою, впевненість у собі). Ключовими якостями, що забезпечують ефективну реінтеграцію, визначено врівноваженість, здатність до самоконтролю та дотримання нормативних вимог соціуму, що є противагою імпульсивним реакціям, набутим на війні [3].

Аналізуючи варіативність адаптаційних процесів, Н.С. Полудьонна пропонує розрізняти три типи адаптації: нормальну, девіантну та патологічну. Нормальна адаптація, яка може бути захисною (використання механізмів раціоналізації, проекції) або незахисною, забезпечує стабільне функціонування особистості. Девіантна адаптація виникає, коли особистість, незадоволена поточною ситуацією, намагається змінити середовище відповідно до власних переконань, що часто провокує конфлікти. Патологічна ж адаптація характеризується використанням засобів, які є неприйнятними для норм соціуму, що є особливо небезпечним для ветеранів з ПТСР [30].

Для комплексної оцінки успішності адаптації військовослужбовців доцільно використовувати модель П.С. Кузнєцова, який виокремлює групу факторів, що визначають її ефективність. До них належать: економічний фактор (матеріальні ресурси), фактор самозбереження (фізична та економічна безпека), комунікативний (задоволення потреб у спілкуванні) та найскладніший – фактор самореалізації (статус, престиж, досягнення). Н.С. Полудьонна підкреслює, що випадання хоча б одного з цих компонентів, наприклад, втрата відчуття безпеки або соціального статусу після демобілізації, суттєво гальмує весь процес реінтеграції [30].

Узагальнюючи критерії адаптованості, В.С. Лупак та О. Ткачишина наголошують на необхідності балансу між внутрішнім та зовнішнім критеріями. Внутрішній критерій відображає суб'єктивне відчуття задоволеності, психоемоційну стабільність та комфорт, тоді як зовнішній – це відповідність поведінки вимогам соціуму. Н.С. Полудьонна зауважує, що повноцінна адаптація можлива лише за наявності позитивних значень обох критеріїв. Ситуація, коли зовнішня поведінка є адекватною, але внутрішньо людина відчуває дискомфорт (або навпаки), свідчить про односторонню або псевдоадаптацію, яка згодом може призвести до нервового зриву або асоціальної поведінки [37; 44].

Розглядаючи особистість як частину складної екологічної системи, сучасні дослідники все частіше звертаються до екологічного підходу, який підкреслює залежність адаптації від взаємодії між різними рівнями оточення (мікро-, мезо-, екзо- та макросистеми). І.Ю. Остополець, посилаючись на теорію ресурсів С. Хобфолла, зазначає, що в умовах хронічного стресу та невизначеності критично важливим стає не лише наявність ресурсів, а й здатність запобігати їх втраті. Втрата соціальних зв'язків, дому чи здоров'я запускає спіраль дезадаптації, тому збереження та відновлення ресурсного потенціалу є пріоритетним завданням психологічної допомоги [58].

Серед особистісних предикторів успішної адаптації особливої уваги заслуговує концепція життєстійкості (hardiness), розроблена С. Мадді. Як зазначають Г.Б. Варіна та Д.Є. Коновалова, життєстійкість включає три компоненти: залученість у процес життя, контроль над обставинами та прийняття ризику (виклик). Саме ці якості дозволяють військовослужбовцю сприймати стресові події не як загрозу, а як можливість для набуття досвіду, що сприяє швидшому відновленню після травм [59].

Не менш вагомим механізмом адаптації виступає соціальна згуртованість та колективна ідентичність. Згідно з дослідженнями Є.В. Андрієнко, в екстремальних умовах зростання національної свідомості та взаємодопомоги стає потужним буфером проти стресу. Відчуття приналежності до групи та

спільні цінності знижують рівень тривожності та формують почуття захищеності [1]. Це підтверджується і даними С.Д. Максименка, який вказує на ефективність копінг-стратегій, що базуються на пошуку соціальної підтримки та інструментальній взаємодії з громадою [34].

Ефективність пристосувальних механізмів значною мірою залежить від внутрішніх диспозицій особистості, серед яких вагоме значення має стратегія оптимізму. С. Сегерстром та колеги визначають оптимізм не лише як позитивний погляд на життя, а як стійку впевненість у досяжності життєвих цілей, що дозволяє індивіду продовжувати діяльність попри численні перешкоди. Подібна копінгова тенденція стає особливо виразною саме в кризових умовах, сприяючи мобілізації соціальних ресурсів та перетворенню труднощів на можливості для особистісного зростання [62].

Водночас задоволення специфічних потреб у близькості, захисті та інформації забезпечується через багаторівневу систему соціальної підтримки. Ф. Марек та Н. Оексл наголошують, що в гострі адаптаційні періоди міжособистісний рівень взаємодії, який складають сім’я та близьке оточення, виступає головним фактором профілактики деструктивних станів. Своєчасна емоційна та інструментальна допомога дозволяє військовослужбовцям та їхнім родинам краще справлятися з неконтрольованістю зовнішнього середовища, посилюючи загальний адаптаційний потенціал системи [60].

Вагомим механізмом зміцнення адаптаційного потенціалу особистості в умовах війни виступає психоосвіта та формування навичок психологічної самодопомоги. Г.З. Мороз та колеги обґрунтовують, що підвищення обізнаності військовослужбовців щодо природи стресових реакцій дозволяє знизити рівень суб’єктивної тривоги та сприяє активному залученню бійців до самостійного використання методів профілактики. Оволодіння техніками саморегуляції, зокрема антистресовим диханням за схемою «квадрат», нервово-м’язовою релаксацією та методами когнітивної перефокусування, забезпечує військовому можливість оперативно відновлювати емоційну рівновагу безпосередньо в зоні виконання завдань. Свідомий вибір на користь психологічної самоосвіти

дозволяє трансформувати пасивне переживання стресу в активну стратегію подолання труднощів, що є засадничим критерієм високої адаптованості [27].

Для стабілізації психоемоційного стану критично важливою є підтримка життєвої рутини та дотримання режиму сну, що виступає фізіологічною основою життєстійкості. Впровадження практик хвилинної релаксації та медіативних вправ дозволяє знизити рівень адреналінового навантаження, запобігаючи переходу гострого стресу в хронічну форму. Таким чином, поєднання зовнішньої соціальної підтримки з індивідуальними навичками психоемоційної гігієни створює надійний фундамент для збереження професійної надійності військовослужбовця в екстремальних умовах діяльності [27].

Динаміка пристосування до умов несення служби має нелінійний характер і тісно пов’язана з тривалістю перебування у військовому середовищі та індивідуальним стилем реагування. Згідно з результатами досліджень М.М. Мельничук, особи з педантичною акцентуацією характеру часто демонструють вищу адаптованість за показником моральної нормативності, що пояснюється їхньою внутрішньою схильністю до порядку, сумлінності та готовності суворо дотримуватися встановлених регламентів. Водночас гіпертимний тип характеру часто виявляється вразливим у ситуаціях жорсткої дисципліни, що може призводити до емоційної напруги та зниження ідентифікації з роллю військового на певних етапах служби. Подібні розбіжності підкреслюють, що успішна адаптація вимагає диференційованого підходу, де характерологічні особливості враховуються як внутрішні чинники стійкості [26]. Н.Г. Макаренко також наголошує на доцільності корекційної роботи з акцентуйованими рисами для мінімізації ризиків дезадаптації та збереження професійної працездатності в умовах збройного конфлікту [22].

Окрім внутрішніх рис, важливим фактором виступає досвід саморегуляції, який дозволяє військовослужбовцю свідомо керувати власним психологічним станом. Л.І. Березовська розглядає самовиховання та навички емоційного контролю як інструменти, що забезпечують стабільність адаптаційного процесу навіть за умови виражених характерологічних акцентуацій. Такий підхід

дозволяє перетворити потенційно конфліктні риси на професійно значущі якості за умови належного психологічного супроводу [26].

Процесуальний аспект відновлення адаптаційних можливостей детально розкрито у працях В.В. Кондрюкової та І.М. Слюсара. Автори пропонують алгоритм соціально-психологічної адаптації, що включає діагностику наявного адаптаційного потенціалу, індивідуалізацію корекційних заходів та проведення спеціалізованих тренінгів (комунікативних, профорієнтаційних). Такий підхід дозволяє не лише нівелювати наслідки травми, а й сформувати нові компетенції, необхідні для конкурентоспроможності ветерана на ринку праці та його повноцінної реалізації у цивільному суспільстві [16].

Важливим індикатором успішності адаптаційних процесів виступає динаміка ціннісних орієнтацій та локусу контролю особистості. Емпіричні розвідки Л. Л. Тютюнника доводять, що підвищення рівня бойового стресу корелює зі зниженням загального позитивного самоставлення та поваги до себе. У ситуаціях бойової травматизації «локус контролю» військовослужбовців часто зміщується у бік екстернальності, коли відповідальність за події життя повністю перекладається на зовнішні обставини. Найбільш виразно цей процес проявляється у сферах особистих досягнень та сімейних стосунків, що свідчить про вичерпання внутрішніх ресурсів саморегуляції [47].

Водночас система термінальних цінностей, де перші позиції займають любов, здоров’я та щасливе сімейне життя, залишається потужним компенсаторним механізмом. В. Г. Дикун, В. М. Мороз та В. В. Стасюк наголошують, що духовна близькість із значущими іншими стає тим ресурсом, який дозволяє бійцю зберігати цілісність «Я» навіть у стані глибокої психоемоційної напруги. Наявність таких цінностей та конструктивних інструментальних установок, як чесність та відповідальність, виступає фундаментом для розроблення програм ресоціалізації та ефективної адаптивної трансформації учасників бойових дій [9; 40].

Фундаментальним механізмом підвищення стійкості індивіда до впливу психотравмуючих факторів навколишнього середовища виступає

життєстійкість, яку С. Мадді та Д. Кошаба визначають як здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності. Г.В. Гуменюк додає, що цей феномен є ключовим функціональним компонентом життєздатності, який надає людині впевненості та рішучості у власних діях, сприяючи збереженню як соматичного, так і психічного здоров'я в кризових умовах [8; 59].

Важливим фактором успішної адаптації є також когнітивна гнучкість – здатність бути відкритим до нових перспектив та знаходити творчі рішення для несподіваних труднощів. І.К. Чанчиков відмічає, що індивідуальні стратегії подолання стресу безпосередньо залежать від рівня сформованості цієї характеристики та здатності індивіда до випереджувального налаштування функціональних систем [52]. О.А. Чиханцова також підкреслює значення життєстійкості як ресурсу, що не лише мінімізує негативні наслідки травматизації, а й створює передумови для посттравматичного зростання та самоактуалізації в нових умовах [53]. Окрім того, оптимізація життєстійкості можлива через задіяння когнітивних ресурсів подолання, що базуються на розумінні механізмів стресу та впевненості у отриманні соціальної підтримки [8].

Висновки до розділу 1

1. На основі теоретико-методологічного аналізу встановлено, що психологічна адаптація військовослужбовців є складним динамічним процесом встановлення оптимальної відповідності між особистістю та екстремальним середовищем. Дане явище інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти, спрямовані на збереження цілісності індивіда та забезпечення ефективності його професійної діяльності. Визначено, що центральним конструктом пристосування виступає особистісний адаптаційний потенціал, який включає нервово-психічну стійкість, комунікативні здібності та моральну нормативність. Рівень розвитку згаданих характеристик окреслює межі

функціональних резервів організму та дозволяє прогнозувати стійкість особистості до деструктивного впливу воєнних факторів.

2. Проаналізовано особливі умови діяльності військовослужбовців та встановлено, що бойова обстановка характеризується поєднанням таких критичних чинників, як небезпека, невизначеність, раптовість та дефіцит часу. Постійна загроза життю у поєднанні з високою інтенсивністю бойових дій запускає механізми бойового стресу, що виявляється у когнітивній дезорганізації, емоційному виснаженні та трансформації ціннісно-смислової сфери. Встановлено, що тривале перебування в екстремальних умовах призводить до формування специфічної «бойової нормальності», яка за умови відсутності психологічного супроводу може трансформуватися у девіантні форми поведінки, соціальну відчуженість або посттравматичні стресові розлади.
3. Визначено, що ключовими механізмами успішної адаптації виступають життєстійкість (hardiness), конструктивні копінг-стратегії та розвинена система соціальної підтримки на мікро-, мезо- та макрорівнях. Важливу роль у підтримці адаптаційного потенціалу відіграє здатність до саморегуляції та психологічна обізнаність військовослужбовця, що дозволяє перетворювати травматичний досвід на ресурс для особистісного зростання. Встановлено, що успішність реінтеграції до умов мирного життя залежить від балансу між об’єктивною ефективністю діяльності та суб’єктивним відчуттям емоційного комфорту, де сім’я та побратими стають головними буферами проти негативних наслідків дистресу війни.

Таким чином, теоретичний аналіз демонструє, що психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов діяльності є системним процесом, успішність якого визначається взаємодією індивідуально-типологічних рис, наявних когнітивних ресурсів подолання та якості соціального оточення.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне вивчення психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності було реалізовано у 2025 році. У дослідженні взяли участь 52 військовослужбовці (офіцери, сержанти та солдати контрактної служби), які за родом своєї діяльності залучалися до виконання завдань в умовах підвищеного ризику. Демографічний склад вибірки характеризується певною специфікою, зумовленою особливостями комплектування бойових підрозділів. Гендерний розподіл учасників (рис. 2.1) відобразив домінування чоловіків, яких у вибірці налічувалося 44 особи (84,6%), тоді як жінок було залучено 8 осіб (15,4%). Така пропорція дозволяє розглянути адаптаційні механізми крізь призму традиційної структури військових колективів.

Віковий діапазон респондентів варіювався від 22 до 49 років, що охоплює різні етапи професійного та особистісного становлення. Середній вік досліджуваних склав 31,4 року. Щодо освітнього рівня, 21 особа (40,4%) мала повну вищу освіту, 18 осіб (34,6%) – середню спеціальну або професійно-технічну освіту, а решта 13 осіб (25%) – загальну середню освіту. Аналіз сімейного стану показав, що 32 військовослужбовці (61,5%) перебували у зареєстрованому або фактичному шлюбі, що виступає потенційним чинником соціальної підтримки в процесі адаптації. Стаж військової служби в учасників дослідження також був різним: від 1 року (мобілізовані з досвідом бойових дій) до понад 15 років (кадрові військові), що дозволяє порівняти стратегії пристосування у осіб з різним рівнем професійного досвіду.

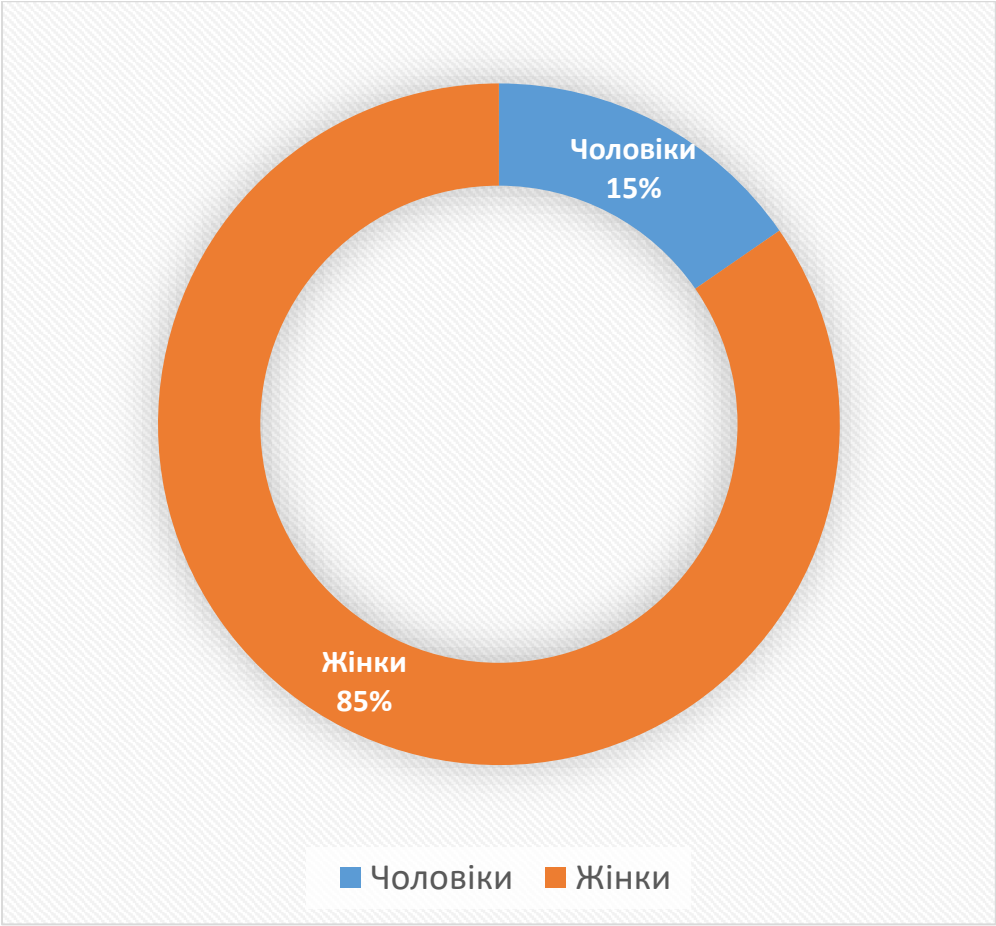


Рисунок 2.1. Гендерний розподіл дослідження

Для реалізації мети роботи та забезпечення всебічного аналізу предмета дослідження було обрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів. Кожен із обраних методів спрямований на виявлення конкретних аспектів адаптаційного процесу: від оцінки об'єктивного стресового навантаження до вивчення суб'єктивних параметрів самоприйняття та соціальної взаємодії.

Першою в методичному блоці була застосована «Шкала оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (The Social Readjustment Rating Scale), розроблена Т. Холмсом та Р. Раге. Використання даного інструментарію обумовлене необхідністю кількісного вимірювання сумарного стресового навантаження, якого зазнав військовослужбовець протягом останнього року. Методика базується на оцінці «одиниць життєвих змін» (Life Change Units), де кожна значуща подія має свою питому вагу.

Особлива цінність шкали Холмса-Раге в контексті військової діяльності полягає в її здатності фіксувати не лише негативні події (втрата близьких, хвороби, поранення), а й соціально очікувані зміни (одруження, зміна місця проживання, просування по службі), які також вимагають від організму та психіки значних адаптаційних зусиль. Сумарний бал дозволяє не лише констатувати поточний стан напруженості, а й спрогнозувати поріг опірності стресу на майбутнє. Це дає можливість виявити групу ризику серед особового складу, схильну до розвитку психосоматичних розладів та станів нервового виснаження, що є критично важливим для командирів та психологів підрозділів при плануванні подальшого бойового використання фахівців.

Наступним інструментом емпіричного блоку було обрано «Методику для оцінки рівня розвитку адаптаційних можливостей особистості» (багаторівневий особовий опитувальник „Адаптивність-200”), розроблену А. Маклаковим та С. Чермяніною. Вибір даного інструментарію зумовлений його вузькою спрямованістю на вивчення адаптаційних ресурсів саме у військовослужбовців, що дозволяє з високою точністю прогнозувати рівень стійкості особистості до бойового стресу. Структура опитувальника побудована за ієрархічним принципом, де на третьому рівні аналізуються фундаментальні психологічні характеристики, а на четвертому – формується інтегральний показник особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП).

Аналітичні можливості методики «Адаптивність-200» базуються на дослідженні трьох основних шкал. Перша з них – шкала поведінкової регуляції (ПР) – спрямована на виявлення рівня нервово-психічної стійкості та здатності військовослужбовця регулювати свою взаємодію з середовищем в умовах вираженого психофізіологічного навантаження. Друга шкала досліджує комунікативний потенціал (КП), відображаючи вміння особистості будувати конструктивні міжособистісні стосунки та інтегруватися у новий колектив. Третя шкала – моральна нормативність (МН) – дозволяє оцінити ступінь соціалізації індивіда, його здатність адекватно сприймати суспільні норми та дотримуватися вимог військової дисципліни.

Окрім базових характеристик, нова версія опитувальника містить додаткові діагностичні шкали: військово-професійної спрямованості (ВПС), схильності до девіантних форм поведінки (ДАП) та суїцидального ризику (СР). Таке поєднання параметрів дозволяє досліднику отримати цілісну картину не лише поточної адаптованості, а й потенційних ризиків професійної деструкції. Обробка результатів передбачає переведення «сирих» балів у стандартизовану шкалу стенів, що дає змогу класифікувати респондентів за чотирма рівнями стійкості до бойового стресу: від високого (перший рівень) до недостатнього (четвертий рівень), який характеризується високою ймовірністю нервово-психічних зривів.

Завершальним етапом формування діагностичного комплексу став вибір «Шкали соціально-психологічної адаптованості» (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації А. Осицького. Використання цієї методики дозволяє змістити акцент з функціональних можливостей організму на внутрішнє, суб'єктивне сприйняття військовослужбовцем свого «Я» та оточуючого світу. Опитувальник складається зі 101 твердження, де респондент оцінює ступінь відповідності кожної фрази своєму досвіду за семибальною шкалою (від 0 до 6). Такий підхід забезпечує високу чутливість інструменту до нюансів емоційного стану та глибинних особистісних налаштувань.

Діагностична цінність шкали Роджерса-Даймонда полягає в аналізі шістьох інтегральних показників, представлених у вигляді полярних шкал. Шкала «адаптивність – дезадаптивність» відображає загальний успіх процесу пристосування. Параметри «прийняття себе – неприйняття себе» та «прийняття інших – неприйняття інших» демонструють рівень самоповаги та толерантності у соціальній взаємодії. Показник «емоційний комфорт – дискомфорт» характеризує переважаючий настрій та наявність внутрішньої напруги. Шкала «інтернальність – екстернальність» вказує на локус контролю особистості, тобто на здатність брати на себе відповідальність за власне життя. Нарешті, шкала «домінування – підлеглість» виявляє прагнення до лідерства або схильність до

пасивного підпорядкування. Додатково методика дозволяє виміряти рівень ескапізму як прагнення до уникнення проблемних ситуацій.

Комплексне застосування зазначених інструментів дозволяє отримати репрезентативні дані щодо психологічної адаптації військовослужбовців, охоплюючи як об'єктивні показники нервово-психічної стійкості, так і суб'єктивні характеристики соціально-психологічного благополуччя особистості.

Процедура емпіричного дослідження була організована у три послідовні етапи, що дозволило забезпечити високу якість збору первинної інформації та мінімізувати вплив сторонніх чинників на стан респондентів. На першому, підготовчому етапі здійснювалося узгодження організаційних моментів із командуванням військової частини та формування вибірки досліджуваних. Важливим аспектом цього періоду стала попередня бесіда з військовослужбовцями, спрямована на встановлення психологічного контакту та формування мотивації до щирих відповідей. Під час спілкування роз'яснювалася наукова значущість роботи, підкреслювалася анонімність результатів та надавалися гарантії того, що отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Кожен учасник надав добровільну інформовану згоду на участь у тестуванні, що відповідає сучасним етичним стандартам психологічної науки.

Робота з респондентами проводилася у спеціально обладнаному навчальному класі або в приміщенні психологічного розвантаження, що дозволило створити атмосферу спокою та захищеності. Діагностичні сесії організовувалися у першій половині дня, коли рівень когнітивної працездатності військовослужбовців є оптимальним. Групи формувалися у кількості 10-13 осіб, що давало можливість психологу-досліднику приділити увагу кожному учаснику та вчасно надати роз'яснення щодо специфіки заповнення бланків.

Послідовність пред'явлення методик була чітко регламентованою та обґрунтованою з точки зору психологічного навантаження. Спочатку пропонувалася «Шкала оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса-

Раге, яка вимагає від респондента ретроспективного аналізу подій минулого року та не викликає значного емоційного опору. Далі переходили до роботи з БОО «Адаптивність-200». Враховуючи великий обсяг даного опитувальника (200 тверджень), військовослужбовцям надавалася можливість зробити коротку п’ятихвилинну перерву в середині тестування для підтримки концентрації уваги. Завершувалася діагностична сесія заповненням шкали соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда, яка вимагає глибокої саморефлексії, до якої респонденти були вже підготовлені попередніми етапами роботи. Загальна тривалість однієї сесії складала приблизно 90-100 хвилин.

Третій етап дослідження був присвячений технічній обробці зібраних протоколів та систематизації даних. Обробка результатів методики А. Маклакова проводилася з використанням стандартних «ключів» для підрахунку сирих балів за шкалами ПР, КП та МН. Наступним кроком здійснювалося переведення отриманих значень у стандартизовану шкалу стенів відповідно до нормативних таблиць для військовослужбовців. Робота зі шкалою Роджерса-Даймонда передбачала підрахунок балів за кожним із шести інтегральних показників, де результати виражалися у відсоткових значеннях від максимально можливого балу, що дозволило забезпечити репрезентативність порівняння різних параметрів адаптованості.

При обробці даних за методикою Холмса-Раге здійснювалося сумування балів «життєвих змін», після чого кожен респондент був віднесений до однієї з трьох категорій опірності стресу. Математико-статистична обробка отриманого масиву даних проводилася з використанням пакету прикладних програм Microsoft Excel та спеціалізованого статистичного середовища. Застосування методів описової статистики дозволило розрахувати середні значення, частотний розподіл ознак та відсоткові показники по кожній із досліджуваних шкал. Використання згаданого алгоритму забезпечило високу точність інтерпретації та створило надійне підґрунтя для подальшого аналізу особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах професійної діяльності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочнемо з вивчення показників за методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Даний інструментарій дозволив зафіксувати рівень накопиченого стресового навантаження на основі об'єктивного переліку значущих життєвих змін, що відбулися з військовослужбовцями протягом останнього року. Кількісна оцінка стресових подій дає змогу реконструювати динаміку виснаження адаптаційних резервів особистості під впливом сукупності зовнішніх обставин (рис. 2.2).



Рисунок 2.2. Розподіл респондентів з високим рівнем значущості мета-цінностей (за статтю).

Дані, отримані в ході діагностики за шкалою Холмса-Раге, виявляють стан глибокої психоемоційної напруженості, у якому перебуває переважна більшість особового складу. Розподіл виявлених рівнів демонструє закономірну відповідність між екстремальним характером особливих умов діяльності та високою ціною, яку платить психіка військовослужбовця за збереження функціональності. Ситуація, коли лише незначна частина респондентів демонструє високу опірність, свідчить про тотальний характер стресового впливу воєнного конфлікту.

Найбільш чисельною виявилася група респондентів із низьким рівнем опірності стресу, що становить 44,3% від загальної вибірки. Перевищення порогу у 300 балів у такій значній кількості випадків є критичним показником, що межує зі станом повної дезадаптації. Накопичення екстремальної суми балів вказує на те, що протягом останнього року життя цих військовослужбовців було перенасичене подіями високої інтенсивності, кожна з яких вимагала докорінної перебудови життєвих стереотипів. Сукупна дія таких чинників створює ефект «нашарування стресу», коли організм не встигає відновитися після одного виклику, як стикається з наступним, що призводить до глибокого виснаження захисних сил.

Стан вразливості, зафіксований у 44,3% опитаних, згідно з теоретичними положеннями авторів методики, корелює з 80-відсотковою ймовірністю виникнення серйозних психосоматичних розладів у найближчій перспективі. Високі показники в цій категорії часто зумовлені специфікою військового побуту: зміною звичок харчування, порушенням режиму сну, тривалою відсутністю відпусток та соціальною ізоляцією від звичного кола спілкування. Крім професійних факторів, суттєвий внесок у загальний бал роблять зміни у сімейному стані та фінансові труднощі, які в умовах війни сприймаються особистістю значно гостріше, поглиблюючи відчуття безпорадності та внутрішнього дискомфорту.

Пороговий рівень здатності опиратися стресу, виявлений у 44,2% військовослужбовців, свідчить про перебування особистості в зоні нестійкої адаптації. Дана категорія респондентів характеризується станом «прихованої напруги», де зовнішня професійна ефективність все ще зберігається, проте внутрішні ресурси знаходяться на межі вичерпання. Ситуація хиткої рівноваги означає, що будь-який новий, навіть незначний стресор може стати тригером для декомпенсації стану. Військові цієї групи часто страждають від підвищеної дратівливості, емоційної лабільності та зниження мотивації, що є передвісником професійного вигорання.

Збереження стабільності у 44,2% представників порогової групи значною мірою залежить від якості поточної підтримки всередині підрозділу та стабільності зв’язків із тилом. Важливим аспектом є те, що багато подій, які за шкалою Холмса-Раге вважаються позитивними (наприклад, несподівана відпустка або коротка зустріч із сім’єю), також вимагають адаптаційних зусиль при поверненні до бойового ритму, що додає балів до загальної картини навантаження. Таким чином, навіть позитивні зміни в умовах війни стають частиною загального стресового фону, який виснажує нервову систему.

Мінімальна кількість респондентів, а саме 11,5%, продемонструвала високий рівень стресостійкості. Наявність такої невеликої групи осіб із низьким сумарним балом життєвих змін може пояснюватися кількома факторами. По-перше, це можуть бути військовослужбовці з винятково стабільною нервовою системою або ті, хто свідомо використовує ефективні техніки саморегуляції, що дозволяє їм суб’єктивно знижувати значущість стресових подій. По-друге, низький бал може свідчити про певну емоційну відстороненість або використання механізму заперечення як захисної реакції, що дозволяє тимчасово не помічати тиск обставин. Аналіз структури подій, що набрали найбільшу частоту в опитувальниках, дозволяє стверджувати, що адаптація військовослужбовців відбувається в умовах системної трансформації всіх сфер життєдіяльності. Високий відсоток осіб у зонах «вразливості» та «порогу» (сумарно 88,5%) підтверджує, що сучасна війна є фактором тотальної деформації життєвого простору особистості. Отримані результати підкреслюють необхідність переходу від періодичної психологічної допомоги до постійного моніторингу стану особового складу, оскільки критичне накопичення стресових одиниць без належного розвантаження неминуче призведе до втрати боєздатності через психогенні причини. Узагальнюючи дані першої методики, можна констатувати, що об’єктивне стресове навантаження на військовослужбовців перевищує нормативи мирного часу в кілька разів. Стан, зафіксований у 44,3% вибірки, вимагає негайного втручання з метою декомпресії та психологічної реабілітації, оскільки подальше перебування в екстремальних

умовах за таких показників загрожує незворотними змінами в психічному здоров'ї. Виявлена картина стресового навантаження слугує надійним фундаментом для подальшого аналізу адаптаційних можливостей особистості, оскільки показує реальний масштаб тиску середовища, якому мають протистояти внутрішні ресурси військовослужбовця.

Звернувшись до даних, отриманих за допомогою багатомірного особового опитувальника «Адаптивність-200» А. Маклакова та С. Чермяніної. Даний інструментарій дозволяє оцінити інтегральну характеристику особистості – особистісний адаптаційний потенціал (ОАП), а також деталізувати стан окремих психологічних структур, що забезпечують стійкість військовослужбовця до бойового стресу. Аналіз розпочнемо з розподілу респондентів за рівнями стійкості, що базуються на інтегральному показнику ОАП (рис. 2.3).

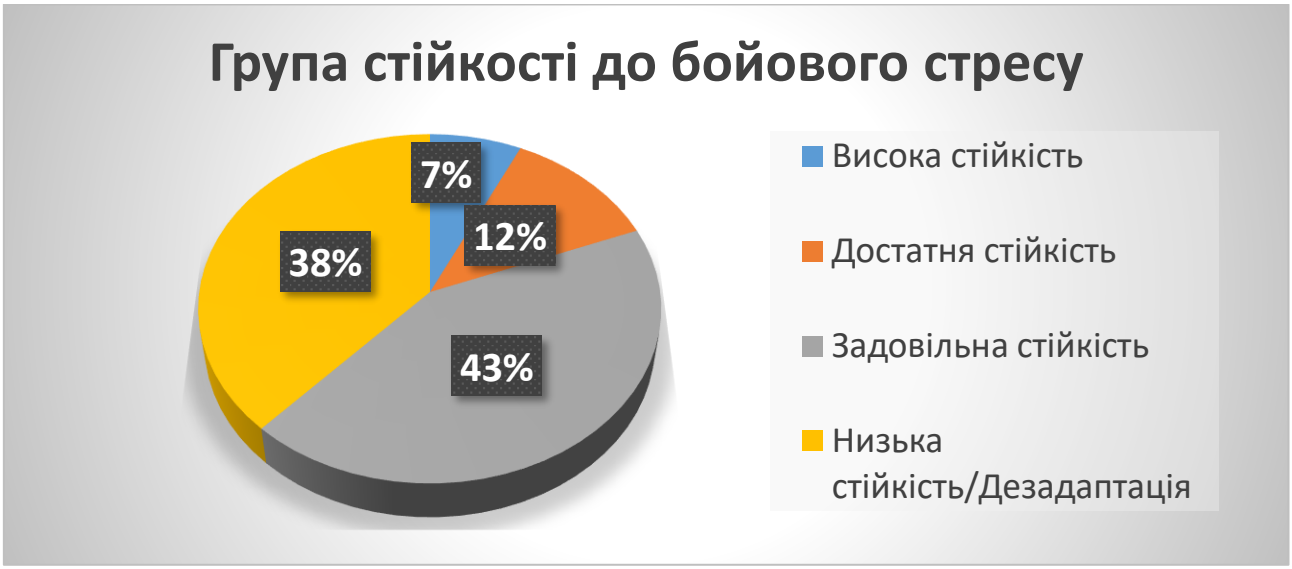


Рисунок 2.3. Розподіл рівнів стійкості військовослужбовців до бойового стресу (за показником ОАП)

Інтегральна оцінка адаптаційного потенціалу виявляє вкрай складну та неоднорідну динаміку психологічного стану особового складу. Отримана картина свідчить про те, що лише 19,2% військовослужбовців володіють високим та достатнім рівнем внутрішніх ресурсів, необхідних для повноцінного збереження професійної працездатності в екстремальних умовах. Дана категорія

осіб характеризується високою швидкістю відновлення функціональних станів та здатністю до ефективної саморегуляції навіть за умови значної тривалості бойових дій. Наявність таких фахівців у підрозділі є критично важливою, оскільки вони виступають психологічними «стабілізаторами» для решти колективу, демонструючи впевненість у критичних ситуаціях.

Особливе занепокоєння викликає виявлений показник у 38,5% осіб, які мають недостатній рівень адаптаційного потенціалу. Знаходження такої значної частки військових на четвертому рівні стійкості вказує на високу ймовірність виникнення нервово-психічних зривів, конфліктної поведінки або психосоматичних порушень. Для цієї групи характерна низька толерантність до психічних навантажень, що в умовах реального бою може призвести до втрати керованості та непередбачуваних реакцій. Такий стан дезадаптації часто супроводжується відчуттям постійної тривоги та неспроможності адекватно оцінювати ризики, що робить цих бійців найбільш вразливою ланкою підрозділу.

Найбільш представленою у вибірці виявилася група із задовільною стійкістю, що охоплює 42,3% респондентів. Військовослужбовці цієї категорії демонструють лише мінімальну відповідність вимогам особливих умов діяльності, проте їхній адаптаційний процес супроводжується вираженим напруженням компенсаторних механізмів. Стан таких бійців можна охарактеризувати як «адаптацію за високу ціну», коли виконання професійних обов’язків відбувається на фоні поступового накопичення втоми та зниження психологічної гнучкості. Подібна ситуація потребує постійної уваги з боку командирів та психологів, оскільки без належної ротації та відпочинку представники даної групи мають високу тенденцію до переходу в категорію дезадаптованих.

Для детальнішого розуміння структури виявлених порушень доцільно проаналізувати результати за основними шкалами третього рівня методики: поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) та моральної нормативності (МН) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1. Показники розвитку окремих адаптаційних характеристик військовослужбовців

Назва шкали (компоненти адаптації)	**Високий рівень**	**Середній рівень**	**Низький рівень**
Поведінкова регуляція (ПР)	13,5%	34,6%	51,9%
Комунікативний потенціал (КП)	21,2%	53,8%	25,0%
Моральна нормативність (МН)	30,8%	55,8%	13,4%

Аналіз окремих компонентів адаптації дозволяє ідентифікувати найбільш вразливі ланки психологічного захисту військовослужбовців. Критичним виявився стан за шкалою поведінкової регуляції, де низький рівень зафіксовано у 51,9% опитаних. Даний показник відображає суттєве зниження нервово-психічної стійкості та здатності до адекватної самооцінки власних можливостей. Переважання низьких значень за цією шкалою свідчить про розвиток станів астенії, дратівливості та емоційної лабільності, що є прямим наслідком тривалого впливу бойових стресорів. Подібне виснаження регуляторних систем організму ускладнює процес ухвалення зважених рішень та знижує загальну ефективність виконання бойових наказів.

Комунікативний потенціал особового складу характеризується переважно середніми значеннями (53,8%), що вказує на збереження базової здатності до побудови міжособистісних контактів. Разом з тим, наявність 25% осіб із низьким рівнем за цією шкалою свідчить про наростання соціальної ізоляції всередині підрозділу. Труднощі у спілкуванні та схильність до конфліктів у замкнутих групах часто призводять до деструкції колективної ідентичності, що в умовах війни є критичним фактором безпеки. Військові з низьким комунікативним ресурсом часто відчувають себе самотніми навіть серед побратимів, що лише підсилює їхній внутрішній дискомфорт та заважає отриманню необхідної соціальної підтримки.

Показники моральної нормативності виявилися найбільш стабільними та високими серед усіх досліджуваних параметрів. Високий та середній рівні зафіксовані у переважної більшості респондентів (разом 86,6%), що свідчить про

глибоку інтеріоризацію військових етичних норм та почуття обов'язку. Схильність до дотримання статутних вимог залишається тим внутрішнім стрижнем, який дозволяє військовослужбовцям продовжувати діяльність навіть за умов критичного психічного виснаження. Виявлена закономірність демонструє, що морально-вольова сфера є найбільш резистентною до впливу бойового стресу, виступаючи головною опорою особистості в екстремальних обставинах.

Поєднання низької поведінкової регуляції з високою моральною нормативністю вказує на наявність глибокого внутрішнього конфлікту у значної частини особового складу. Спроби військовослужбовців «триматися» виключно на почутті обов'язку при виснажених ресурсах нервової системи призводять до формування стану хронічного дистресу. Така ситуація є небезпечною через ризик раптового «вибухового» зриву, коли моральні бар'єри перестають стримувати накопичену емоційну напругу. Отримані результати підкреслюють, що висока дисциплінованість бійців не повинна вводити в оману щодо їхнього реального психологічного благополуччя.

Узагальнюючи результати за методикою А. Маклакова, можна констатувати, що адаптаційний процес у досліджуваній вибірці відбувається в умовах гострого дефіциту регуляторних ресурсів психіки. Стан 38,5% військовослужбовців, віднесених до групи низької стійкості, потребує негайних психокорекційних заходів, спрямованих на відновлення нервово-психічного балансу. Виявлений профіль адаптованості вказує на те, що основною мішенню для психологічної допомоги має стати сфера поведінкової саморегуляції та зниження рівня психоемоційного виснаження. Встановлені дані дозволяють стверджувати, що збереження боєздатності підрозділу за таких умов можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує медико-психологічне відновлення з оптимізацією міжособистісної взаємодії.

Завершальним етапом аналітичного розгляду результатів дослідження став розгорнутий аналіз даних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда. Використання згаданого

інструментарію дозволило суттєво розширити горизонт дослідження, змістивши фокус із суто функціональних можливостей організму на складну сферу суб'єктивних переживань військовослужбовця. Отримані результати розкривають особливості ставлення особистості до власного «Я», оточуючого соціуму та життєвих обставин, що складаються в особливих умовах діяльності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2. Показники соціально-психологічної адаптованості військовослужбовців (за інтегральними шкалами)

Показники (полярні шкали)	**Високий рівень вираженості**
Адаптивність	36,5%
Дезадаптивність	44,2%
Прийняття себе	40,4%
Неприйняття себе	59,6%
Прийняття інших	46,2%
Неприйняття інших	53,8%
Емоційний комфорт	28,8%
Емоційний дискомфорт	71,2%
Інтернальність (Внутрішній контроль)	34,6%
Екстернальність (Зовнішній контроль)	65,4%
Домінування	32,7%
Підлеглість	67,3%

Результати діагностики за інтегральною шкалою «адаптивність – дезадаптивність» демонструють виразне переважання дезадаптивних тенденцій у 44,2% особового складу. Подібна картина свідчить про те, що значна частина військовослужбовців відчуває суттєві труднощі в узгодженні своїх внутрішніх потреб із жорсткими, а часто й агресивними вимогами екстремального середовища. Високий показник дезадаптивності вказує на стан розбалансованості, коли звичні стратегії поведінки виявляються недієвими, а нові моделі ще не сформовані або мають деструктивний характер. Тільки 36,5% респондентів виявили високий рівень адаптивності, що характеризується

здатністю до гнучкого реагування на зміни обставин та збереженням внутрішньої цілісності попри зовнішній тиск.

Найбільш критичним аспектом дослідження став розподіл значень за шкалою емоційного стану. Показник емоційного дискомфорту, зафіксований у 71,2% військовослужбовців, виступає найпотужнішим маркером психологічної ціни, яку платить особистість за перебування в умовах війни. Такий масовий прояв внутрішньої напруги, постійної тривожності та пригніченості свідчить про те, що навіть зовні адаптовані бійці, які успішно виконують службові завдання, перебувають у стані перманентного психологічного виснаження. Емоційний дискомфорт стає фоном життя, який не зникає навіть у періоди відносного спокою, що вказує на глибоку травматизацію емоційної сфери. Лише 28,8% учасників дослідження демонструють здатність до збереження емоційної рівноваги, що дозволяє їм використовувати позитивні емоції як ресурс для відновлення.

Глибинний аналіз емоційної сфери дозволяє стверджувати, що зафіксований дискомфорт у 71,2% опитаних є наслідком неможливості повноцінно відреагувати накопичені негативні переживання. В умовах бойових дій емоції страху або суму часто блокуються заради виконання завдання, що призводить до їхньої консервації та подальшої соматизації. Подібна «замороженість» почуттів з часом трансформується у стійке відчуття незадоволеності життям, дратівливість та емоційну холодність у стосунках із близькими. Отримані дані підкреслюють, що емоційна реабілітація має стати пріоритетним напрямком роботи з особовим складом, оскільки такий рівень напруги є прямим шляхом до розвитку депресивних розладів.

Параметри самосприйняття також виявили тривожну динаміку, оскільки показник «неприйняття себе» домінує у 59,6% опитаних. Високий рівень незадоволеності власною особистістю часто базується на внутрішніх конфліктах, почутті провини або відчутті незворотних змін, що відбулися в характері під впливом екстремального досвіду. Військовослужбовці з такою симптоматикою схильні до болісної самокритики та знецінення власних чеснот,

сприймаючи себе як «зіпсованих» або «інших» порівняно з цивільним минулим. Подібне неприйняття власного «Я» стає серйозним бар'єром для формування позитивних життєвих перспектив, оскільки людина втрачає внутрішню опору. Натомість високий рівень самоприйняття зафіксовано лише у 40,4% осіб, які попри складні обставини зберігають здатність ставитися до себе з повагою та розумінням.

Дослідження міжособистісної взаємодії виявило переважання тенденції до «неприйняття інших» у 53,8% респондентів. У специфічних умовах війни такий стан часто виникає як захисна реакція, що виявляється у підвищеній підозрілості, цинізмі та ворожості до соціуму, який не поділяє бойовий досвід військового. Відчуження від «цивільного світу» та формування закритої корпоративної ідентичності призводить до того, що військовослужбовці починають сприймати оточуючих як потенційну загрозу або як людей, нездатних на глибоке розуміння їхніх проблем. Прийняття інших на високому рівні, виявлене у 46,2% осіб, свідчить про збереження здатності до довіри, проте часто ця довіра обмежується вузьким колом побратимів, що лише підсилює загальну соціальну ізоляцію.

Аналіз локусу контролю продемонстрував чітку схильність до екстернальності у 65,4% військовослужбовців. Переважання зовнішнього контролю вказує на те, що більшість опитаних сприймають події власного життя як такі, що залежать від фатуму, наказів командування або випадкового збігу обставин, а не від власних зусиль. В умовах війни, де багато речей дійсно знаходяться поза зоною індивідуального впливу, така установка може здаватися виправданою, проте її домінування у 65,4% випадків свідчить про формування психології «гвинтика в системі». Відчуття власної безпорадності та неможливості керувати своєю долею є потужним дезадаптивним чинником, що знижує ініціативність та волю до подолання труднощів. Лише 34,6% осіб зберігають внутрішній локус контролю (інтернальність), відчуваючи себе суб'єктами власного життя навіть у вкрай обмежених умовах.

Розподіл показників у парі «домінування – підлеглість» відображає специфіку армійської ієрархії, де високий рівень підлеглості виявлено у 67,3%

респондентів. Така виражена схильність до виконавської поведінки та прийняття чужої волі є необхідною умовою керованості підрозділу, проте її поєднання з високою екстернальністю створює ризик повної втрати самостійності. Військовослужбовці цієї групи демонструють готовність до беззаперечного виконання наказів, але водночас вони найменш захищені від психологічного тиску та маніпуляцій. Прагнення до домінування та лідерства виявлене лише у 32,7% опитаних, що переважно відповідає групі командирів, які мають внутрішню потребу впливати на ситуацію та нести відповідальність за колектив.

Комплексна інтерпретація результатів за методикою Роджерса-Даймонда дозволяє сформувати цілісний портрет особистості в особливих умовах діяльності. Виявлений профіль, де тотальний емоційний дискомфорт (71,2%) поєднується із зовнішнім локусом контролю (65,4%) та неприйняттям себе (59,6%), свідчить про розвиток стану глибокої психологічної фрустрації. Військовослужбовці відчувають себе заручниками обставин, що супроводжується болісним переживанням внутрішніх змін та втратою емоційних орієнтирів. Встановлені закономірності доводять, що успішна зовнішня адаптація часто приховує серйозні внутрішні руйнації, що робить необхідним розробку програм, спрямованих на відновлення позитивного самосприйняття та повернення відчуття суб'єктності кожному бійцю.

Висновки до розділу 2

1. На основі емпіричного дослідження, проведеного за участю 52 військовослужбовців, які виконують завдання в особливих умовах професійної діяльності, встановлено параметри їхнього поточного психологічного стану та рівні адаптованості. За методикою Холмса-Раге виявлено критично високий рівень стресового навантаження: 44,3% респондентів перебувають у зоні вразливості (низька опірність), а 44,2% – на пороговому рівні. Діагностика особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) за А. Маклаковим підтвердила ці дані, зафіксувавши недостатній рівень стійкості до бойового стресу у 38,5%

опитаних та задовільний – у 42,3%. Результати за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда засвідчили переважання дезадаптивних тенденцій у 44,2% особового складу, що супроводжується тотальним емоційним дискомфортом (71,2%) та неприйняттям власного «Я» (59,6%).

2. Аналіз внутрішньої структури адаптаційних процесів дозволив ідентифікувати специфічну диспропорцію між ресурсами особистості військовослужбовця. Встановлено, що найбільш резистентною до стресу є сфера моральної нормативності (86,6% високого та середнього рівнів), яка виступає головною опорою у виконанні обов'язків. Водночас виявлено критичне виснаження механізмів поведінкової регуляції (51,9% низького рівня), що свідчить про глибоку нервово-психічну нестабільність. Виявлено значущу орієнтацію військовослужбовців на зовнішній локус контролю (65,4% екстернальності) та високу схильність до підлеглості (67,3%), що в поєднанні з емоційним виснаженням формує психологію «заручника обставин» та знижує ініціативність бійців. Встановлено, що адаптація до особливих умов діяльності відбувається за рахунок надмірного напруження вольових зусиль на фоні виснажених психофізіологічних резервів.

Таким чином, емпіричне дослідження продемонструвало, що переважна більшість військовослужбовців (понад 80%) перебуває у стані нестабільної адаптації або вираженої дезадаптації. Отримана картина свідчить про необхідність зміщення акцентів у наданні психологічної допомоги з контролю дисципліни на стабілізацію емоційної сфери.

РОЗДІЛ 3.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Програма психологічної просвіти та навчання методам саморегуляції психічних станів військовослужбовців

На основі результатів емпіричного дослідження, які засвідчили наявність критичного рівня емоційного дискомфорту у 71,2% особового складу та виражене виснаження поведінкової регуляції у понад половини респондентів, постає нагальна потреба у впровадженні системних заходів психологічного супроводу. Розроблення практичних рекомендацій має базуватися на комплексному підході, де першочерговим етапом виступає психологічна просвіта та навчання методам індивідуальної саморегуляції. Подібні заходи спрямовані на те, щоб перетворити військовослужбовця з пасивного об’єкта впливу стресогенних обставин на активного суб’єкта управління власним станом, що безпосередньо корелює з необхідністю трансформації екстернального локусу контролю у внутрішній.

Психологічна просвіта (психоосвіта) в умовах особливої діяльності має на меті дестигматизацію психологічних проблем та надання бійцям елементарних знань про фізіологічну та психічну природу стресу. Розуміння того, що тривога, порушення сну або дратівливість є нормальними реакціями організму на ненормальні обставини, дозволяє суттєво знизити рівень вторинної тривоги та неприйняття себе, зафіксованого у 59,6% досліджуваних. Обізнаність щодо фаз розвитку стресових станів та симптомів виснаження допомагає військовослужбовцям вчасно ідентифікувати небезпечні зміни у власному стані та стані побратимів, що є засадничою умовою профілактики нервово-психічних зривів.

Центральною ланкою запропонованої програми є навчання методам дихальної саморегуляції, які виступають найбільш доступним та ефективним інструментом стабілізації стану безпосередньо в зоні виконання бойових

завдань. Застосування техніки «тактичного дихання» або дихання за «квадратом» (чотирисекундний вдих, затримка, видих та затримка) дозволяє оперативно знизити активність симпатичної нервової системи та зменшити рівень адреналінової напруги. Регулярне практикування таких вправ сприяє відновленню ритмічності серцебиття та поверненню здатності до раціонального мислення в моменти гострої загрози, що є критично важливим для осіб із низьким рівнем поведінкової регуляції.

Окрім дихальних технік, вагоме значення має оволодіння методами прогресивної м'язової релаксації за Е. Джекобсоном, адаптованими до умов військової служби. Сутність даного підходу полягає у послідовному напруженні та розслабленні основних м'язових груп, що дозволяє зняти «м'язовий панцир», сформований внаслідок постійної готовності до відсічі. Оскільки фізичне та психічне напруження є взаємопов'язаними процесами, усвідомлене розслаблення тіла веде до зниження інтенсивності тривожних думок та покращення якості короткого відпочинку. Впровадження таких вправ у повсякденну рутину підрозділу дозволяє частково компенсувати дефіцит емоційного комфорту та запобігти хронізації стресових станів.

Важливим компонентом індивідуальної роботи є навчання методам когнітивного перефокусування, що дозволяє нівелювати вплив негативних настанов та почуття провини. Робота у цьому напрямку передбачає розвиток навичок «зупинки думки» та заміни деструктивних когніцій на функціональні установки, орієнтовані на вирішення поточних завдань та збереження життя. Зміцнення внутрішнього відчуття контролю через усвідомлення зон своєї відповідальності та можливостей впливу на ситуацію дозволяє поступово зменшувати рівень екстернальності. Таким чином, поєднання психоосвітніх заходів із практичним оволодінням навичками саморегуляції створює надійний фундамент для підвищення індивідуального адаптаційного потенціалу військовослужбовця в екстремальних умовах діяльності.

3.2. Розвиток комунікативної компетентності та згуртованості військового колективу як ресурсів адаптації

Формування високого рівня групової згуртованості виступає однією з найважливіших стратегій підтримки індивідуальної адаптованості військовослужбовців в екстремальних обставинах. Соціальне середовище підрозділу має стати потужним ресурсом підтримки, особливо з огляду на виявлений у 25,0% респондентів низький рівень комунікативного потенціалу. Зміцнення неформальних зв'язків та розвиток навичок взаємодопомоги дозволяють суттєво нівелювати відчуття соціальної ізоляції, яка часто стає передвісником глибокої дезадаптації в умовах тривалого перебування в замкнутому просторі військового колективу. Ефективна групова взаємодія дозволяє розподілити психологічне навантаження між усіма членами групи, знижуючи рівень індивідуальної тривожності.

Високий показник неприйняття інших, зафіксований у 53,8% учасників дослідження, вказує на розвиток підозрілості та емоційної відстороненості, що руйнує цілісність підрозділу та заважає отриманню підтримки від побратимів. Подолання подібних тенденцій можливе через впровадження спеціалізованих соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток емпатії та навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. Спільне обговорення проблемних ситуацій у безпечному колі дозволяє військовослужбовцям побачити спільність власних переживань із досвідом інших бійців, що знижує рівень агресивності та сприяє поступовому відновленню довіри до соціального оточення. Створення атмосфери відкритості допомагає трансформувати негативні налаштування у бік більшої толерантності та взаєморозуміння.

Важливим інструментом групової роботи виступають регулярні сесії декомпресії та групового обговорення пережитого досвіду (дебрифінги), що проводяться за участю психолога або підготовлених лідерів. Можливість висловити власні почуття та страхи без ризику отримати осуд або порушити вимоги субординації створює умови для емоційного відреагування накопиченої напруги. Впровадження специфічних військових ритуалів та підтримка спільних

традицій підрозділу сприяє зміцненню колективної ідентичності, перетворюючи пасивну підлеглість на усвідомлену приналежність до згуртованої спільноти. Подібні заходи позитивно позначаються на рівні моральної нормативності особового складу, роблячи дотримання статутних вимог не зовнішнім примусом, а внутрішньою цінністю групи.

Розвиток системи взаємопідтримки за принципом напарництва («buddy system») дозволяє суттєво підвищити рівень суб'єктивної безпеки кожного військовослужбовця в зоні виконання завдань. Усвідомлення того, що поруч знаходиться людина, відповідальна за твій стан, і ти несеш аналогічну відповідальність за побратима, сприяє поступовій трансформації екстернального локусу контролю у бік більшої автономності. Подібна модель міжособистісної взаємодії допомагає компенсувати високу схильність до підлеглості (67,3%), надаючи кожному бійцю відчуття значущості його індивідуального внеску в успіх і виживання всієї групи. Відчуття власної значущості в очах товаришів по службі виступає потужним антидепресивним фактором.

Роль командира у процесі групової адаптації є визначальною, оскільки саме лідер безпосередньо формує психологічний клімат у колективі. Орієнтація керівництва на підтримку ініціативи, справедливість у розподілі навантажень та відкритість до діалогу дозволяє зменшити рівень емоційного дискомфорту, який у більшості респондентів пов'язаний із відчуттям несправедливості або ігнорування їхніх потреб. Оптимізація інформаційних потоків усередині підрозділу та забезпечення зрозумілості ухвалених рішень стають надійними запобіжниками проти дезадаптації. Таким чином, зміцнення групової згуртованості через розвиток комунікативної компетентності створює колективний «імунітет» проти руйнівного впливу бойового стресу.

Індивідуальна психокорекційна робота виступає завершальною і найбільш глибокою ланкою системи психологічного супроводу, оскільки вона дозволяє безпосередньо працювати з внутрішніми деструктивними установками, виявленими у значної частини досліджуваних. Враховуючи високий показник неприйняття себе (59,6%) та домінування емоційного дискомфорту,

індивідуальна допомога має бути спрямована на відновлення цілісності особистості та зміцнення її внутрішніх опор. Пріоритетним завданням у цьому контексті стає робота з «образом Я», який під впливом травматичного бойового досвіду часто зазнає суттєвих викривлень, перетворюючись із джерела впевненості на джерело постійної самокритики та внутрішніх конфліктів.

Основним напрямком корекції для військовослужбовців із високим рівнем дезадаптивності (44,2%) є когнітивно-поведінковий підхід, спрямований на ідентифікацію та трансформацію ірраціональних переконань. Виявлена схильність респондентів до зовнішнього локусу контролю (65,4%) потребує застосування технік, що повертають відчуття суб'єктності та особистої відповідальності за власну долю. Через аналіз конкретних ситуацій, де боєць відчуває безпорадність, психолог допомагає виділити ті аспекти дійсності, на які військовослужбовець реально може впливати. Поступове розширення зони індивідуального контролю дозволяє знизити рівень екстернальності та сформувати більш активну життєву позицію, що є необхідною умовою виходу зі стану психологічної фрустрації.

Важливим вектором індивідуальної роботи є подолання наслідків моральної травми та почуття провини, що часто стоять за показниками неприйняття себе. Висока моральна нормативність особового складу (86,6%) у поєднанні з необхідністю діяти в ситуаціях етичної дилеми створює підґрунтя для виникнення внутрішніх розколів. Корекційна робота має бути орієнтована на інтеграцію бойового досвіду в загальну структуру біографії особистості, де події минулого розглядаються не як незмивна пляма, а як винятково важкий, проте осмислений етап життя. Використання технік переформулювання (рефреймінгу) дозволяє військовослужбовцю знайти нові смисли у власному досвіді, що сприяє посттравматичному зростанню та зміцненню життєстійкості.

З огляду на виражений емоційний дискомфорт у 71,2% опитаних, особливу увагу слід приділити методам роботи з емоційними травмами, зокрема технікам десенсибілізації та переробки травми. В індивідуальних сесіях важливо створити простір для легалізації «неприпустимих» почуттів – страху, слабкості або

розпачу, які в армійському середовищі часто витісняються. Можливість висловити ці переживання професіоналу дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги та запобігти розвитку психосоматичних розладів, ризик яких за шкалою Холмса-Раге є вкрай високим у 44,3% вибірки. Поступове емоційне відреагування сприяє відновленню здатності відчувати позитивні емоції та повертає смак до життя поза межами бойової обстановки.

Індивідуальна корекція має також включати блок роботи з життєвим плануванням та професійним самовизначенням, що є особливо актуальним для військових із низьким рівнем адаптаційного потенціалу. Формування чітких короткострокових та довгострокових цілей допомагає структурувати майбутнє, яке в стані дезадаптації здається невизначеним та загрозливим. Робота над створенням «проекту майбутнього» дозволяє мобілізувати вольові ресурси та спрямувати їх на конструктивну діяльність, що автоматично підвищує рівень поведінкової регуляції. Таким чином, індивідуальний підхід забезпечує глибоку трансформацію особистісних настанов, створюючи умови для успішної адаптації військовослужбовця до вимог професійної діяльності та подальшої реінтеграції у цивільний соціум.

Висновки до розділу 3

1. На основі результатів емпіричного дослідження, які засвідчили виражений дефіцит поведінкової регуляції та високий рівень емоційного дискомфорту особового складу, обґрунтовано та розроблено трикомпонентну систему практичних рекомендацій. Визначено, що стратегія оптимізації адаптаційного процесу має базуватися на принципах системності, безперервності та орієнтації на зміцнення суб’єктності військовослужбовця. Встановлено, що пріоритетними напрямками психологічної допомоги в особливих умовах діяльності є: підвищення рівня психологічної обізнаності через заходи психоосвіти, зміцнення групової згуртованості як зовнішнього

ресурсу стійкості та індивідуальна корекція деструктивних особистісних настанов.

2. Розроблено змістовне наповнення кожного з напрямків роботи, що дозволяє диференційовано впливати на різні ланки адаптаційного процесу. Психоосвітній блок орієнтований на навчання методам дихальної та м'язової саморегуляції для стабілізації фізіологічного стану бійців у критичних ситуаціях. Комунікативний напрямок спрямований на подолання міжособистісної відчуженості через впровадження тренінгів згуртованості та системи «напарництва», що дозволяє компенсувати низький комунікативний потенціал групи. Індивідуально-корекційний блок базується на методах когнітивно-поведінкової терапії та спрямований на трансформацію екстернального локусу контролю, підвищення рівня самоприйняття та інтеграцію травматичного досвіду в цілісну структуру особистості.

Таким чином, розроблені рекомендації створюють цілісну методологічну та прикладну основу для підвищення рівня психологічної адаптації військовослужбовців в особливих умовах діяльності. Запропоновані заходи дозволяють не лише нівелювати поточні прояви дезадаптації, а й сформувати стійкі внутрішні механізми життєстійкості, що є необхідною умовою збереження професійної надійності та психічного здоров'я особового складу в екстремальних обставинах.

ВИСНОВКИ

Здійснений у роботі теоретичний аналіз дозволив стверджувати, що психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов діяльності є складним системним процесом, який вимагає безперервного узгодження внутрішніх ресурсів особистості з екстремальними вимогами середовища. Встановлено, що успішність такого пристосування залежить від індивідуального адаптаційного потенціалу, який інтегрує нервово-психічну стійкість, комунікативні навички та моральні орієнтири. Особливі умови бойової обстановки визначено як тотальний стресогенний фактор, що змушує психіку працювати в режимі максимального напруження, часто призводячи до формування специфічної «бойової нормальності», яка може ставати бар'єром для подальшого повернення до мирного життя.

Результати проведеного емпіричного дослідження виявили стан значного виснаження адаптаційних резервів у досліджуваної групи військовослужбовців. Майже кожному другому бійцю притаманний критично низький рівень опірності стресу, що свідчить про надмірне накопичення травматичних життєвих подій протягом останнього року. Подібна вразливість підкріплюється показниками особистісного потенціалу, де більше третини особового складу демонструє недостатню стійкість до бойового стресу. Найбільш тривожним виявився стан емоційної сфери респондентів: переважна більшість військовослужбовців перебуває у стані глибокого психологічного дискомфорту, що супроводжується внутрішньою напругою та тривожністю, навіть за умови зовнішнього збереження професійної ефективності.

Глибока інтерпретація отриманих даних дозволила виявити специфічний адаптаційний профіль, характерний для сучасного воїна. Встановлено, що моральний стрижень та відчуття обов'язку залишаються найбільш стійкими характеристиками, які дозволяють кожному восьмому з десяти військових продовжувати виконання завдань попри втому. Однак такий результат досягається надто високою ціною – через виснаження механізмів поведінкової

регуляції, що спостерігається у більше ніж половини вибірки. Дана ситуація ускладнюється відчуттям втрати контролю над власним життям, адже двоє з трьох респондентів схильні приписувати відповідальність за події зовнішнім обставинам. Поєднання емоційної відчуженості та неприйняття власного зміненого «Я» формує ризик затяжної дезадаптації та соціальної ізоляції бійців.

Розроблені практичні рекомендації спрямовані на подолання виявлених деструктивних тенденцій через впровадження багаторівневої системи підтримки. Запропонована програма фокусується на відновленні суб'єктності військовослужбовця та зміцненні його внутрішньої стійкості. Навчання методам саморегуляції дозволяє бійцям самостійно нівелювати фізіологічні прояви стресу, тоді як групові форми роботи покликані подолати міжособистісну відчуженість та посилити колективну згуртованість. Індивідуальна корекційна допомога орієнтована на стабілізацію самооцінки та трансформацію зовнішнього локусу контролю у внутрішній, що є засадничою умовою відновлення психологічного здоров'я.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що успішна адаптація в особливих умовах можлива лише за умови переходу від стратегії «виживання» до активного управління власними ресурсами. Встановлені закономірності доводять, що психологічний супровід повинен бути спрямований не лише на підтримку дисципліни, а насамперед на емоційну реабілітацію та зміцнення віри особистості у можливість впливати на власну долю. Своєчасне впровадження розроблених заходів дозволить суттєво знизити ймовірність психогенних втрат та забезпечити повноцінну інтеграцію ветеранів у суспільне життя в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко Є. В. Соціальна згуртованість та взаємодопомога як чинники адаптації мешканців прифронтових територій. Соціальна психологія: актуальні питання. 2024. Т. 15, № 2. С. 78–89.
2. Білий В. Я. Медико-соціальні проблеми професійної надійності військовослужбовців у контексті національної безпеки України. Наука і оборона. 2003. № 1. С. 16–20.
3. Блага О. Б., Лютан О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців: проблема девіантної поведінки. Young Scientist. 2025. С. 27–31. https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-6
4. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.
5. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
6. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2019. № 9. С. 73–76.
7. Галкін О. Ю., Тітова Л. О. Основи еволюційної теорії. Київ, 2018. URL: https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/135e9d9b-b56b-4370-902f-8030055308c6/content
8. Гуменюк Г. В. Адаптаційний потенціал особистості та практики оптимізації її життєстійкості в екстремальних умовах. Психологічні науки. 2024. С. 56–59. https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-14
9. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 384 с.

10. Дуля А., Лях Т., Спіріна Т. Готовність сімей до повернення учасника бойових дій додому. Ввічливість. Humanitas. 2024. № 2. С. 24–29. https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.2.4
11. Кальниш В. В., Опанасенко В. В. Специфіка формування компенсаторної функціональної поведінки у комбатантів зони воєнних дій. Український журнал з проблем медицини праці. 2019. № 15(4). С. 271–280. https://doi.org/10.33573/ujoh2019.04.271
12. Кальниш В. В., Швець А. В., Нагорна А. М., Трінька І. С. Структура та наслідки бойового стресу комбатантів в різні періоди 2024 року. Український журнал військової медицини. 2025. Т. 6, № 1. С. 6–16. https://doi.org/10.46847/ujmm.2025.1(6)-006
13. Кириченко А. В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Вип. 2(55). С. 50–58.
14. Кириченко А., Качалов О. Адаптація як ціль та умова успішного виконання військовослужбовцем бойового завдання у війнах нового типу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. № 7. С. 95–103. https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.13
15. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 5. С. 68–81.
16. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.
17. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1(89). С. 28–32.
18. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників

антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, ФОЛ Мезіна В. В., 2017. 186 с.

19. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. Rehabilitation & Recreation. 2023. № 15. С. 50–56. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.6
20. Кузікова С. Б., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни. Київ-Ніжин, 2024. 260 с.
21. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л. І. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. Право та державне управління. 2024. № 1. С. 309–316. https://doi.org/10.32782/pdu.2024.1.43
22. Макаренко Н. Г. Акцентуації характеру і темпераменту та їх урахування у виховній роботі у Збройних Силах України. Вісник Київського університету. Серія «Військово-спеціальні науки». 2000. № 2. С. 38–42.
23. Малофеєв Д.О., Заушнікова М.Ю. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби/ Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VIII Міжнародної конференції (23–25 квітня 2025 року) – Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – С. 323–325.
24. Малофеєв Д. О., Калениченко Р. А. Психологічна адаптація військовослужбовців до особливих умов професійної діяльності. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : матеріали VIII Міжнар. конф., м. Київ, 12 листоп. 2025 р. Київ : КНУБА, 2025. С. 689–691.
25. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 20 с.
26. Мельничук М. М., Рева М. М. Адаптація до умов професійної діяльності військовослужбовців із різним типом акцентуацій характеру. Young Scientist. 2022. № 5(105). С. 65–68. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-12

27. Мороз Г. З., Ткачук І. М., Ренський Л. А. Психоосвіта військовослужбовців щодо подолання впливу бойового стресу: практичні аспекти. Український журнал військової медицини. 2025. Т. 6, № 2. С. 65–72. https://doi.org/10.46847/ujmm.2025.2(6)-065
28. Остополець І. Ю., Варіна Г. Б., Коновалова Д. Є. Соціально-психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 9(49). С. 1421–1431. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1421-1431
29. Охорона психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни : метод. посібник / Р. Ч. Мамедов та ін. ; за ред. В. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2024. 1406 с.
30. Полудьонна Н. С. Соціально-психологічна адаптація до умов мирного життя колишніх військових: зміст, чинники та критерії. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2025. № 68. С. 134–145. https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-68-3-2-134-145
31. Полудьонна Н., Горбенко С. Соціально-психологічна адаптація працівників національної поліції до роботи в умовах воєнного стану. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України : зб. тез VII міжвідомчого наук.-практ. кругл. столу, м. Київ, 17 квіт. 2025 р. URL: https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4171504-9092-4f90-a329-0c5cb695557b/content
32. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2018. № 1. URL: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik_1_2018_psh.pdf
33. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. Габітус. 2022. Вип. 35. С. 159-163.

34. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях / за ред. С. Д. Максименка. Київ : КММ, 2023.
35. Савицький В. Л., Ткаленко О. М., Мороз Г. З. Коморбідні тривожні, депресивні синдроми, посттравматичний стресовий розлад в роботі військового лікаря загальної практики на сучасному етапі : метод. рек. Київ : УВМА, 2023. 43 с.
36. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1(3). С. 195–209.
37. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. UChoice: 4P: Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology : матер. III міждисципл. наук.-практ. конфер., м. Одеса, 6 жовт. 2017 р. / за заг. ред. Д. В. Яковлева. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.
38. Спицька Л. В., Завацька Н. Є., Пономаренко Я. С. Диференціація соціально-психологічних чинників розладів афективного спектру особистості: мікро-, мезо- та макрорівні. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1(54). С. 146–152.
39. Спіріна Т., Дуля А., Боброва О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. Ввічливість. Humanitas. 2025. № 1. С. 157–162. https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.21.
40. Сулятицький І. В., Островська К. О., Осьодло В. І. та ін. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
41. Твердохліб Н. Г. Психологічні чинники бойового стресу та адаптація військовослужбовців. Психологічні студії. 2023. № 3. С. 132–135. https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.20

42. Тимошенко В. І., Корольчук В. В. Причини та юридичні наслідки девіантної поведінки. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. 2023. С. 73–78. https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.76.1.11
43. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
44. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 3. С. 116–120.
45. Трінька І. С., Кальниш В. В., Швець А. В., Мальцев О. В. Особливості впливу чинників бойового середовища на військовослужбовців. Військова медицина України. 2016. № 2. С. 73–80.
46. Тютюнник Л. Л. Профілактика психогенних втрат у військових підрозділах Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 5(81). С. 151–162.
47. Тютюнник Л. Л., Поп'юк Д. В. Соціально-психологічні наслідки впливу бойового стресу на військовослужбовців-учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 4(86). С. 186–193. https://doi.org/10.33099/2617-6858–25–86–4–186-193
48. Фоменко К. І., Бондаренко М. С., Шаюк Я. О. Соціально-психологічна адаптація українців в умовах війни в залежності від рівня функціональності домашнього середовища. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 10(50). С. 1658–1669. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1658-1669.
49. Хміляр О. Ф., Черевичний С. В. Психологія прийняття рішення командиром: від амбівалентності до символічної регуляції поведінки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Т. V, Вип. 15. С. 224–232.
50. Христук О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. Збірник наукових праць Національної академії державної

прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2019. № 3. С. 317–329.

51. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? Український медичний часопис. 2022. № 4(150). С. 1-11. https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297
52. Чанчиков І. К. Психологічні чинники життєстійкості особистості : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2021.
53. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с.
54. Dulia, A. V., Liakh, T. L., & Veretenko, T. G. (2020). Types of families of joint forces operation participants in the east of Ukraine and peculiarities of social work with them. Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference, 4, 211–221. https://doi.org/10.17770/sie2020vol4.5106
55. Grossman, D. (2018). On killing: The psychological cost of learning to kill in war and society. In The Political Self (pp. 141-155). Routledge. http://dx.doi.org/10.4324/9780429482762-7
56. Grossman, D., & Christensen, L. W. (2008). On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace. Warrior Science Publications.
57. Hatun, O., & Şirin, A. (2022). The experience of Veterans with disabilities: a grounded theory study on coping with trauma and adapting to a new life. Military Psychology, 1–14. https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2007001
58. Hobfoll, S. E. (2017). Stress, culture, and community: The psychology of resources and loss. Routledge.
59. Maddi, S. R., & Koshaba, D. M. (2005). Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. AMACOM.
60. Marek, F., & Oexle, N. (2024). Supportive and non-supportive social experiences following suicide loss: a qualitative study. BMC Public Health, 24(1), 1190. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18545-3

61. Na, P. J., Schnurr, P. P., & Pietrzak, R. H. (2023). Mental health of U.S. combat veterans by war era: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. Journal of Psychiatric Research, 158, 36–40. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.12.019
62. Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being. In The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being (pp. 195-212). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_12
63. Shay, J. (1994). Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character. Simon and Schuster.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року. Навпроти події, яка мала місце у Вашому житті, поставте позначку. Підрахуйте сумарну кількість отриманих Вами балів.

№	Життєві події	Бали
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, будинку)	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, пов’язаних з відпочинком, відпусткою	19
35	Зміна звичок, пов’язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад, телевізора)	17
38	Зміна звичок, пов’язаних зі сном, порушення сну	16
39	Зміна кількості членів сім’ї, що живуть разом	15
40	Зміна звичок, пов’язаних з харчуванням	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, святкування Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф)	11

Обробка та інтерпретація результатів

Підраховується загальна сума балів за всіма відміченими подіями. Сума балів дозволяє оцінити рівень стресового навантаження на організм та міру здатності особистості опиратися стресу.

Загальна сума балів	**Міра здатності опиратися стресу**	**Оцінка вразливості**
150–199	Високий рівень	Низька вразливість, стабільна адаптація.
200–299	Пороговий рівень	Середня вразливість, ризик виникнення стресових розладів.
300 і більше	Низький рівень	Висока вразливість, стан дистресу, високий ризик психосоматичних хвороб.

ДОДАТОК Б

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (Багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200») (А. Маклаков, С. Чермяніна)

Інструкція: «Зараз досліджуватимуться деякі Ваші особистісні особливості. Опитувальник містить 200 тверджень про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то у бланку відповідей поруч із номером питання ставте «+» («Так»). Якщо Ви не згодні – ставте «–» («Ні»). Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, відповідайте виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру».

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінку.
14. В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки.
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривистий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситися з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.

21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23. Стан мого здоров’я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім’ї дуже рідко.
36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
38. М’язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе недобре відчуваю я буваю дратівливим.
41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов’язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.

50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
56. Я вважаю, що мене часто карали нізащо.
57. Я легко плачу.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом творитися щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важке утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою трапиться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.
92. У грі я вважаю за краще вигравати.
93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Щасливіше всього я буваю наодинці.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109. Як правило, мені не везе.
110. Мене легко збити з пантелику.
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.

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

140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бувати мені серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.
146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю його, я мало прагну приховати це від нього.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
160. Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я схочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.
166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.
167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.

168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються „промахи” і невдачі по службі.
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
170. Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти.
171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.
173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
174. Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров’ям витримати всі навантаження військової служби.
175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
178. Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу.
179. Із службою у мене ніщо не виходить (не „клеїться”). Часто думаю: „не моя це справа”.
180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.
181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
182. Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.
183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.
184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення.
186. Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я „зриваю зло” на оточуючих.
188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю.
189. Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії.
191. „За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю.
192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять „травичку”. Я їх за це не засуджую.
193. Останнім часом, щоб не „зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки.
194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв’язку з моїми випивками.

195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.

196. У стані агресії я здатний багато на що.

197. Я крутий і жорстокий з оточуючими.

198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же.

199. Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.

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

Ключі для обробки

Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал.

Достовірність (Д)

«ТАК»: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Поведінкова регуляція (ПР)

«ТАК»: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«НІ»: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140.

Комунікативний потенціал (КП)

«ТАК»: 9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«НІ»: 26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральна нормативність (МН)

«ТАК»: 14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165.

«НІ»: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Додаткові шкали (військово-професійна спрямованість, девіантна поведінка, суїцидальний ризик)

ВПС («ТАК»): 166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190. **ВПС («НІ»):** 171, 178, 182, 189.

ДАП («ТАК»): 6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93, 117, 127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200. **ДАП («НІ»):** 13, 100, 163.

СР («ТАК»): 4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155. **СР («НІ»):** 32, 105.

Інтерпретація результатів

Для отримання інтегральної оцінки (ОАП) сумуються сирі бали шкал ПР + КП + МН. Отримане значення переводиться у стени.

- 1-2 стени (≥ 87 сирих балів): 4-й рівень (Низька стійкість, дезадаптація).
- 3-4 стени (63–86 балів): 3-й рівень (Задовільна стійкість).
- 5-6 стенів (31–62 бали): 2-й рівень (Достатня стійкість).
- 7-10 стенів (≤ 30 балів): 1-й рівень (Висока стійкість).

ДОДАТОК В

Методика діагностики соціально-психологічної адаптованості (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптація А. К. Осницького)

Інструкція: Пропонуємо Вам прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом і звичним способом життя. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам, використовуючи таку шкалу:

0 – це мене зовсім не стосується;
1 – це мене здебільшого не стосується;
2 – мабуть, це мене не стосується;
3 – не знаю / важко сказати;
4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
5 – це схоже на мене;
6 – це точно про мене.

Текст опитувальника

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог.
2. Не маю 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 подобатися 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. Приймаю 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 мене 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. Честолюбивий, 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 росту, 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. Схвильований, напружений.
84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуваю невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати 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 чиюсь 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 ціную, 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 результатів

Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів, отриманих за відповіді (0-6) на питання, що відносяться до відповідних шкал.

Шкала	Номери питань	Норма
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
Дезадаптивність	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
Брехня (Нещирість)	«+» (додати бали): 8, 82, 92, 101 «–» (інвертувати або відняти): 34, 45, 48, 81, 89	18-36
Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
Домінування	58, 61, 66	6-12
Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
Ескапізм	17, 18, 54, 64, 86	10-20

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