

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

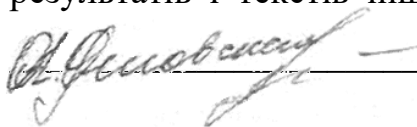
**ОРЛОВСЬКА ОЛЬГА АНАТОЛІЇВНА**

УДК 159.0-027.533-044.332-058.65

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ  
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Спеціальність: 053 – психологія

Подається на здобуття ступеня доктора філософії  
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



О. А. Орловська

Науковий керівник: Пріб Гліб Анатолійович, д-р мед. наук, професор

Запоріжжя – 2025

## АНОТАЦІЯ

**Орловська О.А. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

*Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». – Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2024.*

Дисертацію присвячено теоретичному аналізу й узагальненню підходів до розуміння і вивчення психологічних чинників сімейної адаптації учасників бойових дій. На базі теоретичного узагальнення вітчизняних і зарубіжних публікацій визначено теоретико-методологічні засади дослідження проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій. З'ясовано, що психологічні чинники в учасників бойових дій (УБД) є частиною психічного регулювання, а підґрунтям у генезі порушення сімейної адаптації є взаємозв'язки компонентів травматичної події, сімейної тривоги, неадаптивних копінг-механізмів, агресії. За результатами дослідження побудовано теоретичну модель психологічних чинників сімейної адаптації учасників бойових дій. Обстежено 369 УБД та членів сімей учасників бойових дій (ЧС УБД), відібрано 241 особа, з яких УБД – N=143, ЧС УБД – N=98. Період дослідження 2022– 2023 рр. У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та виконано науково-практичне завдання, пов'язане з розробкою «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».

Дослідженням маркерів посттравматичного зростання у УБД та ЧС УБД встановлено, що чоловікам та жінкам із екстраверсією властиві наполегливість та життєрадісність у соціальних взаємодіях, не зважаючи на травмуючий досвід ( $p \leq 0,05$ ). Особи з «негативними емоціями та високим рівнем невротизму» проявляли ризик емоційних розладів ( $p \leq 0,05$ ), у свою чергу особи з низьким рівнем відкритості мислення – мали риси консерватизму, несприйняттям змін, що заважало сімейній адаптації ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз бойового посттравматичного стресового розладу у УБД виявив клінічні ознаки «Фізіологічної збудливості», які виражені у 43,4 % осіб. У УБД прояви відповідали МКХ-10: порушення сну (якість та тривалість), які

повторюються та проявляються нічними кошмарами, труднощами засинання; дратівливість; спалахи неконтрольованого гніву та агресії ( $p \leq 0,05$ ). «Уникнення» виявлено у 30,1 % УБД характеризувалося стійким униканням стимулів, пов'язаних із травмою, що супроводжується емоційним збідненням, почуттям байдужості до інших людей. «Вторгнення» виявлено у 23,1 % УБД у вигляді інтрузій та флешбеків, що порушували відчуття реальності, викликали тривогу, розгубленість, небезпеку для оточуючих ( $p \leq 0,05$ ).

Посттравматичний стресовий розлад виявлено у 11,0 % УБД ( $p \leq 0,05$ ), характерні клінічні ознаки у 17,0 %, у 72,0 % встановлено добру адаптованість ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл свідчить про задовільний рівень соціальної адаптації, незважаючи на тривале перебування у травмуючій ситуації ( $p \leq 0,05$ ). Вплив травматичної події сформував структурований прояв посттравматичного стресу, за якого у досліджуваних переважали симптоми уникнення, вторгнення та гіперзбудження ( $p \leq 0,05$ ). Виявлено взаємозв'язок між проявами посттравматичного зростання та симптоматикою посттравматичного стресу, а саме травматичний досвід у цивільному житті проявлявся згадуванням, проблемами зі сном, роздратуванням, гнівом, заборорою на емоційні реакції ( $p \leq 0,05$ ). Аналіз посттравматичного зростання виявив помірний його рівень у 39,0 % УБД та 46,8 % ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). УБД та ЧС УБД, які мали високий індекс зростання, характеризувалися відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, легко адаптувалися до змін, відчували впевненість у власних можливостях вирішувати життєві проблеми ( $p \leq 0,05$ ).

Загальний інтегративний показник соціальної підтримки склав 72,8 % у УБД та ЧС УБД. У свою чергу, показник відносин зі значущими особами – 80,7 %, що свідчить про те, що у УБД та ЧС УБД із низькою адаптивністю значущою є соціальна підтримка від осіб не з близького оточення. УБД та ЧС УБД з високим рівнем соціальної підтримки, вважали себе потрібними для суспільства, гідними та здатними до відновлення соціальних ролей у житті. Виявлено зв'язок між показниками соціальної підтримки та посттравматичного зростання ( $p < 0,001$ ). Більшість УБД та ЧС УБД мали соціальну підтримку від друзів та родини й сприймали її ( $p \leq 0,05$ ).

Вживання алкоголю з високим ризиком формування залежності виявлено у 74,6 % УБД та 73,21 % ЧС УБД. Стиль зловживання корелював з небезпекою для фізичного ( $p \leq 0,01$ ), психологічного ( $p \leq 0,01$ ) та психічного здоров'я ( $p \leq 0,01$ ). Медико-соціальними наслідками зловживання алкоголем виявлено зневажання роботою, фізичні травми ( $p \leq 0,01$ ).

Аналіз чинників рольових очікувань і домагання у шлюбі виявив, що для УБД та ЧС УБД в цілому характерна узгодженість сімейних цінностей. Жінки ЧС УБД очікують від чоловіків спільності інтересів. У чоловіків УБД виявлено орієнтацію на роль жінки, як емоційного лідера в питаннях психологічного клімату. Встановлено, що неузгодженість домагань і очікувань є наслідком знаходження у довготривалій стресовій ситуації, як УБД. Аналіз чинників сімейної тривоги виявив почуття провини у 18,0 % жінок в сімейних стосунках як відповідальності за все негативне, що відбувається в родині, у чоловіків – 28,5 %. Тривога у чоловіків виявлена у 27,2 %, у жінок – 20,1 %. Переживають напруженість у виконанні сімейних обов'язків, які є надто складними, 40,7 % жінок, а 52,2 % чоловіків відчують напруженість у сімейних стосунках. Встановлено, що провина і тривога більше виражені у чоловіків УБД, а напруженість у жінок ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Виявлено посилення напруги в сімейних стосунках, що пов'язано із вживанням алкоголю ( $p \leq 0,05$ ). У родинях виявлено експресивність, агресію і конфліктність, а також невизначеність сімейних правил і обов'язків ( $p \leq 0,01$ ). Подружжя з ригідною структурою - 44,7 % склали групу ризику із повільною адаптацією до стресів, що перешкоджало розвитку родини. У іншу групу увійшли 55,3 % УБД, структура сім'ї яких хаотична і незбалансована, що свідчить про перебування у ситуації кризи ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз домінуючих типів копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД виявив найвищі показники у самоконтролі та плануванні вирішення проблем. У складній ситуації УБД проявляли почуття, але «погані справи» також ховали від інших осіб. Більшість УБД намагаються долати труднощі за допомогою аналізу та напрацювання «стратегії вирішення проблеми». УБД планує власні дії, враховуючи умови існування та досвід, який він має, на підставі ресурсів, якими володіє. Так стратегія «втеча – уникнення» має вкрай низькі значення,

що вказує на те, що велика кількість УБД та ЧС УБД не використовують як основні неконструктивні, так пасивні варіанти подолання проблем (фантазування, сподівання на щось нереальне, очікування самотійного вирішення) ( $p \leq 0,05$ ). Індекс агресивності у УБД склав 25,76 балів у ЧС УБД – 20,08 балів ( $t=9,84$  ( $p \leq 0,001$ )). У УБД показник фізичної агресії склав 5,07, у ЧС УБД – 7,38 балу ( $t=9,19$  ( $p \leq 0,001$ )), показник дратівливості відповідно 5,87 балів та 7,96 ( $t=7,83$  ( $p \leq 0,001$ )). У жінок ЧС УБД виявлено почуття провини, а також непряму і вербальну агресію, роздратування, де в цілому ворожість нижча за агресивність ( $p \leq 0,001$ ). У чоловіків переважали низькі і середні показники агресивності з переживанням почуття провини ( $p \leq 0,001$ ).

Науково обґрунтовано «Систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» в залежності від взаємозв'язку між психологічними особливостями, особливостями сімейної адаптації та копінг-стратегіями УБД та ЧС УБД. Оцінка ефективності системи виявила відновлення узгодженості, рольової відповідності, низький ступінь конфліктності у відносинах в сім'ях УБД. ( $p \leq 0,05$ ). Встановлено зниження сімейної тривоги у вигляді почуття провини, тривоги та напруженості у УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Сімейна згуртованість на високому рівні характеризувалася відновленням єдності та міцності родинних зв'язків, а такі сфери як «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок» стали емоційно взаємозалежні ( $p \leq 0,05$ ).

**Наукова новизна** дослідження полягає у тому, що:

*вперше:* визначено чинники та взаємозв'язки психологічних особливостей, характеристик бойового ПТСР, травматичної події та посттравматичного зростання, сприйняття соціальної підтримки, рольових очікувань у шлюбі, сімейної згуртованості та тривоги, копінг-механізмів, агресії та їх сукупний вплив у УБД на сімейну адаптацію.

*Емпірично визначено,* клінічні ознаки проявів бойового ПТСР у УБД: «Фізіологічна збудливість» – порушення сну, нічні кошмари, труднощі засинання; дратівливість; спалахи неконтрольованого гніву та агресії; гіпертрофовану підозрілість, яка проявлялася недовірою родичам; «Уникнення» – стимулів та спогадів пов'язаних із травмою; «Вторгнення» – інтрузії та флешбеки.

*Уточнено*, що УБД з вираженим ПТСР мали «хронічне» почуття «оціпеніння», емоційне притуплення, відчуження від інших людей, ангедонію, уникнення, вторгнення та гіперзбудження. Виявлено взаємозв'язок між проявами посттравматичного зростання та симптоматикою посттравматичного стресу.

*Поглиблено* уявлення щодо вживання алкоголю УБД та ЧС УБД, які мали високий ризик формування залежності, а стиль зловживання корелював з небезпекою для фізичного, психічного здоров'я. Медико-соціальними наслідками зловживання алкоголем виявлено зневажання роботою, фізичні травми.

*Розширено* характеристику рольових очікувань і домагання у шлюбі УБД та ЧС УБД. Чоловіки УБД орієнтувалися на роль жінки як емоційного лідера в питаннях психологічного клімату, мали вираженість показника домагань стосовно батьківсько-виховної функції та демонстрували орієнтацію на батьківські обов'язки. Жінки ЧС УБД очікували від чоловіка спільності інтересів. Встановлено, що неузгодженість домагань і очікувань є наслідком знаходження у довготривалій стресовій ситуації УБД, а сфера інтимно-сексуальних стосунків на деякий час ставала менш значимою в сімейному житті для УБД та ЧС УБД.

*Подальшого розвитку* набуло розуміння сімейної тривоги, та встановлено, що провина і тривога більше виражені у чоловіків УБД, а напруженість у жінок ЧС УБД. Сімейна адаптація УБД та ЧС УБД проявлялась через риси лідерства, почуттів приналежності до сім'ї, орієнтацією на активний відпочинок, високий ступінь сімейної поваги до етичних і моральних цінностей.

*Виокремлено* домінуючі типи копінг-стратегій в УБД та ЧС УБД у вигляді планування вирішення проблем і самоконтролю, приховування почуттів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці та впровадженні «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», «Рекомендацій з сімейної адаптації УБД для членів сім'ї», маркерів сімейної адаптації/дезадаптації в вигляді «Готовності УБД та ЧС до сімейної адаптації», «Схеми зниження сімейної адаптації». Впроваджено тренінг «Відновлення родини», навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій». Розроблено методичне забезпечення «Система супроводу психологічної

сімейної адаптації УБД», яке складається з навчально-методичного посібника «Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника», навчального посібнику «Соціальна робота з різними категоріями клієнтів», підрозділу «Соціальна робота з УБД та ЧС УБД після повернення із зони бойових дій».

**Ключові слова:** адаптація, виснаження, довіра, дезадаптація, депресія, емоційне реагування, життєстійкість, конфлікт, копінг, мотивація, особистість, психологічні чинники, психоемоційний стан, прийняття рішень, психотерапія, провина, реагування, самодостатність, сім'я, стрес, особистість, тривога, терапевтичні стосунки, учасник бойових дій.

## ABSTRACT

**Orlovskaya O.A. Psychological factors of family adaptation of combatants.**

– Qualifying scientific paper. Manuscript copyright.

*Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 «Social and behavioural sciences» in speciality 053 «Psychology». Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia 2024.*

The dissertation is devoted to the theoretical analysis and generalization of approaches to understanding and studying psychological factors of family adaptation of combatants. Based on the theoretical generalization of ukrainian and foreign publications, the theoretical and methodological principles of studying the problem of family adaptation of combatants were determined. It was found that psychological factors in combatants are part of mental regulation, and the basis for the genesis of family adaptation disorders is the interrelationships of the components of a traumatic event, family anxiety, maladaptive coping mechanisms, aggression. According to the results of the research, a theoretical model of psychological factors of family adaptation of combatants was built. 369 combatants (C) and family members of combatants (FM C) were examined, 241 individuals were selected, of whom C – N=143, FM C – N=98. The study period is 2022-2023. The dissertation provides a theoretical generalization and a scientific and practical task related to the development of the «Support system for psychological family adaptation of combatants». Summarizing the results of theoretical and empirical research, the following conclusions were drawn.

A study of markers of post-traumatic growth in C and FM C was established that men and women with extraversion are characterized by perseverance and cheerfulness in social interactions, despite traumatic experiences ( $p \leq 0,05$ ). Persons with conscientiousness are characterized by organization, reliability and discipline. Persons with insufficient conscientiousness are characterized by spontaneity, carelessness and loneliness ( $p \leq 0,05$ ). Persons with «negative emotions and neuroticism's high levels» showed a risk of emotional disorders ( $p \leq 0,05$ ), in turn, persons with an open-mindedness's low level had traits of conservatism, non-



acceptance of changes, which hindered family adaptation ( $p \leq 0,05$ ). C with pronounced traits according to the factor «Conscientiousness» more easily process traumatic experiences, overcome their consequences, are focused on the perception of growth and are disciplined. The factor «benevolence» is associated with a high level of subjective and objective social support, which facilitates post-traumatic growth, acceptance of a traumatic event, and the search for social support to it overcome ( $p \leq 0,05$ ).

Analysis of C combat post-traumatic stress disorder revealed clinical signs of «Physiological excitability», which are expressed in 43,4% of persons. The C manifestations corresponded to ICD-10: sleep disturbances (quality and duration), which are repeated and manifested by nightmares, difficulty falling asleep; irritability; outbursts of uncontrolled anger and aggression ( $p \leq 0,05$ ). Hypertrophied suspiciousness was manifested by distrust, which extended to relatives ( $p \leq 0,05$ ). «Avoidance» was found in 30,1% of C and, according to ICD-10, was characterized by persistent stimulus avoidance associated with the trauma, accompanied by emotional impoverishment, a feeling of indifference to other people. C was avoided memories associated with the trauma, showed mental amnesia, showed a low ability to empathize with other people and a feeling of alienation from others ( $p \leq 0,05$ ). «Intrusion» was detected in 23,1% of C in the form of intrusions and flashbacks that disrupted the sense of reality, caused anxiety, confusion and danger to others ( $p \leq 0,05$ ).

Post-traumatic stress disorder in 11,0% of C was detected ( $p \leq 0,05$ ), characteristic clinical signs in 17,0%, good adaptation was established in 72,0% ( $p \leq 0,05$ ). The distribution indicates a satisfactory level of social adaptation, despite a long stay in a traumatic situation ( $p \leq 0,05$ ). C's who scored the maximum points had post-traumatic stress disorder with a «chronic» feeling of «numbness» and emotional blunting, alienation from other people, non-responsiveness to others, anhedonia, avoidance of activities and situations reminiscent of the trauma ( $p \leq 0,05$ ). These symptoms were observed against the background of anxiety and depression ( $p \leq 0,05$ ). The traumatic event impact formed a structured manifestation of posttraumatic stress, in which the subjects were dominated by symptoms of avoidance, intrusion and

hyperarousal ( $p \leq 0,05$ ). C had higher stress index on the scales than FM C ( $p \leq 0,05$ ). Men have more pronounced the symptoms of posttraumatic stress disorder, despite the time that passed since being in a stressful situation, and women have less significant and pronounced ( $p \leq 0,05$ ). It was found interconnection between the manifestations of posttraumatic growth and the symptoms of posttraumatic stress, namely, traumatic experience in peaceful life was manifested by recollection, sleep problems, irritation, anger, prohibition of emotional reactions ( $p \leq 0,05$ ). Analysis of posttraumatic growth revealed its moderate level in 39,0% of C and 46,8% of FM C ( $p \leq 0,05$ ). C and FM C, who had a high index of posttraumatic growth, were characterized by openness in communication with others, a positive attitude to life, empathy, easily adapted to changes, felt confident in their own abilities to solve life problems ( $p \leq 0,05$ ). In the phenomenon of C personal growth in the posttraumatic period, its structure and the main determinants of the severity of the three spheres, the greatest expression was achieved by factor No. 1 named «Changes in the perception of own «I» / new opportunities». The least expressiveness was achieved by factor No. 2 named «Interpersonal relationships». The presence of reflection, recognition of one's own changes after the experience of combat operations, sensitivity to the feelings of others, appreciation of loved ones and one's own life is common.

The total integrative indicator of social support was 72,8% in C and FM C. In turn, the indicator of relationships with significant others is 80,7%, which indicates that in C and FM C with low adaptability, social support from people outside the immediate environment is significant. C and FM C with a social support's high level of considered themselves necessary for society, worthy and capable of restoring social roles in life. It was found a relationship between indicators of social support and post-traumatic growth ( $p < 0,001$ ). The majority of C and FM C had social support from friends and family and perceived it ( $p \leq 0,05$ ).

It was found an alcohol use with a high risk of addiction in 74,6% of C and 73,21% of FM C. It was detected pathological addictive behavior in 59,70% of C and 60,7% of FM C, signs of addiction that required professional intervention were detected in 40,3% of C and 39,2% of FM C. The style of abuse correlated with the danger to physical ( $p \leq 0,01$ ), psychological ( $p \leq 0,01$ ) and mental health ( $p \leq 0,01$ ). It

was detected next medical and social consequences of alcohol abuse: work's neglect, physical injuries ( $p \leq 0,01$ ). The constant nature of use was characterized by loss of situational control, amnestic forms of intoxication. C and FM C have prevailed «classic» symptoms according to the ICD-10: the impact of quantitative growth of abuse, unsatisfactory family relationships, impoverishment of social contacts ( $p < 0,01$ ). These symptoms were manifested by destructive behavior in the C's family. According to the analysis of role expectations in marriage, it was revealed generally characterized by consistency of family values for C and FM C. Women of FM C expect common interests from men. In the social sphere, such women indicate their own professional needs ( $p \leq 0,05$ ). In C men an orientation towards the role of a woman as an emotional leader in matters of psychological climate was revealed. Men had a pronounced indicator of demands regarding the parental and educational function, that mean, they demonstrated an orientation towards parental duties more than women ( $p \leq 0,05$ ). It was established that the inconsistency of demands and expectations is a consequence of being in a long-term stressful situation, like C. Also, for some time, the sphere of intimate sexual relations became less significant in family life for C and FM C ( $p \leq 0,05$ ). It was revealed a sense of guilt in 18,0% of women in family relationships as responsibility for everything negative that happens in the family, and in men – 28,5%, according to the analysis of family anxiety. It was found 27,2% men anxiety and 20,1% women anxiety. It was established 40,7% of women experience tension in performing family duties, which are too difficult, and 52,2% of men feel tension in family relationships. It was found increased tension in family relationships, which is associated with alcohol use ( $p \leq 0,05$ ). It was revealed the next leading areas of C and FM C according to the analysis of family adaptation and cohesion: «family boundaries», «decision-making», «time», «interests and rest», which indicated a qualitative emotional connection between family members. C and FM C who scored high showed leadership traits, took into account children's suggestions, and discussed punishments together according to «family adaptation». Household duties changed from one family member to another in families ( $p \leq 0,05$ ). The structure of relations between spouses was manifested by cohesion, a pronounced sense of belonging to the family, an orientation towards active recreation,

a high degree of family respect for ethical and moral values ( $p \leq 0,05$ ). However, it was expressiveness, aggression and conflict, as well as uncertainty of family rules and responsibilities ( $p \leq 0,01$ ) were revealed. Couples with a rigid structure (44,7%) were a risk group with slow adaptation to family stresses, which hindered family development. Such structure made it difficult to survive crisis periods. Another group included families (55,3%) of C, whose structure is chaotic and unbalanced, which indicates that the couple is in a crisis situation ( $p \leq 0,05$ ).

It was revealed the highest indicators in self-control ( $M = 55,41$ ;  $SD = 15,886$ ) and problem-solving planning ( $M = 72,15$ ;  $SD = 15,602$ ) according analysis of the dominant coping strategies' types of C and FM C. C expressed their own feelings in a difficult situation, but also hid «bad deeds» from other people. Most of C try to overcome difficulties by analyzing and developing a «problem-solving strategy». C plans its own actions, taking into account the conditions of existence and the experience it has based on the resources it possesses. Thus, the strategy of «escape – avoidance» ( $M = 41,82$ ;  $SD = 16,850$ ) has extremely low values, which indicates that many C and FM C don't use both the main non-constructive and passive options for overcoming problems (fantasizing, hoping for something unrealistic, expecting an independent solution) ( $p \leq 0,05$ ). It was found the C's aggressiveness index 25,76 points, in the FM C – 20,08 points ( $t = 9,84$  ( $p \leq 0,001$ )). The C's physical aggression index was 5,07 points, in the FM C – 7,38 points ( $t = 9.19$  ( $p \leq 0,001$ )), the irritability index was respectively 5.87 points and 7,96 points ( $t = 7.83$  ( $p \leq 0,001$ )). It was detected a sense of guilt, indirect and verbal aggression, irritation, where overall hostility is lower than aggressiveness in FM C women ( $p \leq 0,001$ ). Among men prevailed low and medium indicators of aggressiveness with feelings of guilt ( $p \leq 0,001$ ).

It has been scientifically substantiated depending the «Support system for psychological family adaptation of combatants» depending on the relationship between psychological characteristics, family adaptation characteristics and coping strategies of C and FM C. It was revealed the restoration of coherence, role conformity and a low degree of conflict in relationships in C families in consequence of assessment of the system effectiveness ( $p \leq 0,05$ ). Relationships are not «idealized»

and are approximate to the real role behavior of a man and a woman ( $p \leq 0,05$ ). It was established a restoration on the scales of economic and household, parental and educational, social activity, emotional and psychotherapeutic and external attractiveness in C and FM C. The role behavior adequacy of the husband and wife correlated with role expectations and demands in the FM C ( $p \leq 0,05$ ). The restoration of relationships and common values of C and FM C, the ability to negotiate, as well as role expectations and demands ( $p \leq 0,05$ ) was revealed. C and FM C were oriented towards the joint activities of the couple in all life's spheres ( $p \leq 0,05$ ). A decrease in family anxiety in the form of feelings of guilt, anxiety and tension was established in C and FM C ( $p \leq 0,05$ ). The high level of family cohesion was characterized by the restoration of unity and strength of family ties, and such areas as «family boundaries», «decision-making», «time», «interests and leisure» became emotionally interdependent ( $p \leq 0,05$ ). The high level of family adaptation was characterized by leadership traits, taking into account children's suggestions, a sense of belonging to the family, respect for ethical and moral values ( $p \leq 0,05$ ).

**The practical significance of the obtained results** consists in *developing* and implementation of the «Support system for psychological family adaptation of combatants», which is based on the identified relationship «Model of family life disorders of C», «Recommendations for family adaptation of C for family members», markers of family adaptation/maladaptation in the form of «Readiness of C and FM C for family adaptation», the levels of «Restorative potential of the family» and degrees of «Disorders of family life». It has been proposed «The scheme for reducing family adaptation» and have been identified «The characteristic features of changing C behavior». The «Family Restoration» training has been developed and implemented, the purpose of which is psychological adaptation, the formation of a culture of family and partnership relations, overcoming problems and difficulties in partnership relations of C. A training and methodological seminar «Psychological adaptation of family members of military personnel, combatants» has been developed and implemented with educational components (disciplines) with thematic lecture content, mandatory seminar classes and independent work, namely: «Rehabilitation psychology», «Psychodiagnostics in social work», «Fundamentals of symbol-drama»,

«Social work in emergency situations», «Psychosomatics». The methodological software of the «Support system for psychological family adaptation of combatants» consists of the training and methodological manual «Fairytale therapy as a symbol-drama method of a psychologist and social worker labor» and the training manual «Social working with different categories of clients», subsection «Social working with combatants and members of their families after returning from the hostilities zone».

**Keywords:** adaptation, exhaustion, trust, maladaptation, depression, emotional response, resilience, conflict, coping, motivation, personality, psychological factors, psycho-emotional state, decision-making, psychotherapy, guilt, response, self-sufficiency, family, stress, personality, anxiety, therapeutic relationships, combatant.

## Список опублікованих праць за темою дисертації

*Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, та міжнародних наукометричних баз даних:*

1. Орловська О.А. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 100–105. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>
2. Орловська О.А. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (72). С. 45–49. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>
3. Орловська О.А. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій. *Молодий вчений*. 2020. № 7 (83). С. 26–29. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-6>
4. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* 10 квітня 2020 р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І Вернадського. 2020. С. 132–136. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.27>
5. Смірнова О.П., Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 214–219. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>
6. Орловська О. А. Емпіричне вивчення психологічних особливостей учасників бойових дій та членів їх сімей, які зазнали впливу травмуючої події. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024 №3. С. 39-43. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.7>
7. Орловська О.А. Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій на основі емпіричного дослідження. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 225–229. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.39>

*Розділи монографій:*

8. Орловська О.А. Адаптація учасників бойових дій АТО та ООС: проблеми та перспективи їх вирішення. *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі*: мон. / за заг. ред Г. А. Приба, В.Є. Калюжної; колектив авторів. Херсон : Олді+, 2022. С. 534–545. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33829.78565>

*Тези на конференціях апробаційного характеру:*

9. Орловська О.А. Військовослужбовці та їх родини в період адаптації: проблема психологічних чинників. *Інноватика в сучасній освіті і науці: теорія і практика*. Матеріали наук.-практ. конф. 27–28 вересня 2019 р., м. Чернівці. Херсон : Видавництво «Молодий вчений». С.78–80.

10. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. Соціально-психологічні проблеми суспільства : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 10 квітня 2020 р. – К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. 2020. С. 237–240.

11. Орловська О.А. Застосування казок в межах арт-терапії із постраждалих від АТО. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18–19 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). – Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ, 2020. – С.82–84.

12. Смирнова О.П., Орловська О.А. Проблеми адаптації учасників бойових дій. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 21–22 жовтня 2021 р. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. С 84–85.



13. Орловська О.А. Психологічна адаптація учасників бойових дій допрофесійних викликів на ринку праці. *Ринок праці: досягнення, виклики та перспективи у національному та європейському просторі* : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 18 травня 2023 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Пріба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2023. – С.244–247.

14. Орловська О.А. Детермінанти успішної психологічної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей «Ринок праці: можливості та вектори розвитку у глобалізованому світі» : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16 травня 2024 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Пріба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2024. – С.277–279.

*Відомості про апробацію результатів дисертації:*

15. Орловська О.А. Соціальна робота з учасниками бойових дій та членами їх сімей після повернення із зони бойових дій. *Соціальна робота з різними категоріями клієнтів* : навч. посіб. / за ред. С. В. Мітіної. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 436 с., С. 225–254.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВСТУП .....                                                                                                                 | 20  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ                           | 30  |
| 1.1. Теоретичні підходи до вивчення чинників психологічної<br>адаптації учасників бойових дій .....                         | 30  |
| 1.2. Психоемоційний стан учасників бойових дій .....                                                                        | 40  |
| 1.3. Психологічні особливості сімейної адаптації учасників<br>бойових дій та їх родин.....                                  | 56  |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                                 | 79  |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ<br>ЧИННИКІВ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ<br>БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ..... | 83  |
| 2.1. Методологія та організація проведення етапів дослідження                                                               | 83  |
| 2.2. Психологічні особливості учасників бойових дій та членів<br>їх сімей, які зазнали впливу травмуючої події.....         | 91  |
| 2.3. Чинники та особливості сімейної адаптації учасників<br>бойових дій та членів їх сімей.....                             | 131 |
| 2.4. Копінг-стратегії учасників бойових дій та членів їх сімей у<br>сімейній адаптації.....                                 | 148 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                 | 165 |
| РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СІМЕЙНОЇ<br>АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....                                  | 174 |
| 3.1. Науково-методичне обґрунтування «Система супроводу<br>психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій»....      | 175 |
| 3.2. Аналіз ефективності «Система супроводу психологічної<br>сімейної адаптації учасників бойових дій».....                 | 196 |
| Висновки до розділу 3 .....                                                                                                 | 204 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                              | 207 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                            | 213 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                               | 237 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| АТО    | антитерористична операція          |
| ООС    | операція Об'єднаних Сил            |
| УБД    | учасник бойових дій                |
| ПТСР   | посттравматичний стресовий розлад  |
| ПЧ     | психологічні чинники               |
| ОП     | освітня програма                   |
| ДГ     | діагностична група                 |
| УБД    | учасники бойових дій               |
| ЧС УБД | члени сімейї учасників бойових дій |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В усьому світі люди потерпають від різноманітних екстремальних ситуацій, зокрема стають жертвами чи потерпілими від зброєних воєнних конфліктів. При цьому в тих країнах, які тією чи іншою мірою залучені до збройних конфліктів, особливо гостро постає проблема адаптації УБД до мирного життя, оскільки участь у війні має як безпосередні, так і відстрочені наслідки для особистості. В Україні військове вторгнення та бойові дії призвели до окупації частини території, переселення громадян, спостерігається значне збільшення кількості УБД та ЧС УБД. Тому все більш актуальними стають дослідження проблем адаптації осіб, які були учасниками військових дій, що відповідає на виклики сьогодення і є важливим для нашої держави.

У вітчизняному науковому дискурсі нині посилена увага приділяється особливостям адаптації сімей УБД після їх повернення із зони бойових дій та засадам вирішення проблем, що виникають у цей період. Результатом бойових конфліктів є не тільки фізичні втрати, а й психологічні. Психологічне навантаження через довготривале напруження, яке виникає в УБД, зумовлено набутим досвідом, з яким люди повертаються до мирного життя. Цей досвід впливає як на саму особу, так і на її близьке оточення, членів сім'ї. Психологічне напруження та психологічні бар'єри, які можуть виникати у військовослужбовців, зумовлені специфікою виконуваної діяльності у поєднанні із індивідуальними особливостями, що в сукупності позначається на особливостях протікання адаптації. Поява складнощів в цей період призводить до формування специфічних відносин у всій сім'ї, проте сім'я відіграє надзвичайно особливу роль, оскільки розуміння та емпатія близьких є потужним фактором для адаптації людини до нових умов життя, що дозволяє особистості укріпити власний психологічний стан. Також важливу роль в період адаптації військовослужбовців відіграють ті умови, в яких вони опиняються, атмосфера та психологічний клімат у сім'ї, реакція близьких на їх морально-психологічний стан, поведінку, особливості переживання набутого

досвіду. Повернення до цивільного життя є також стресом для УБД, який вони переживають разом із членами своєї сім'ї. При цьому саме сім'я стає потужним ресурсом підтримки і чинником психологічної адаптації військовослужбовця.

Загальнотеоретичні дослідження проблеми сімейної адаптації УБД здійснювали Р. Абдурахманов, Л. Вакуленко, Н. Губа, Т. Добровольська, М. Зеленова, О. Карояні, П. Корчемний, В. Маслюк, Є. Миск, В. Попов, Є. Снедков, С. Сєдін, І. Соловійової, С. Харченко, А. Єна, Л. Яковлева. Серед прикладних аспектів окремо слід відзначити наукові доробки С. Вільямс, Дж. Вілсона, Л. Калхуна, В. Холла, Д. Кишбог, Р. Лауфера, Г. Пріб, М. Ткалич, Р. Скурфілда, Н. Шевченко та інших. Явище адаптації, його особливості та закономірності також вивчали у своїх роботах Ф. Березін, С. Гарькавець, Н. Завацька, О. Зотова, Я. Рейковський.

Погляди на закономірності, механізми та форми адаптації представлено у роботах В. Казначєєва, В. Клименко, Ц. Короленко, В. Семиченко, М. Маркова, В. Дорожкін. Суть адаптації як інструменту пристосування до середовища, захисного механізму вивчено у роботах К. Роджерса, Л. Фестінгера.

Питання реадаптації УБД досліджувалося С. Басараб, О. Буковською, М. Бояриною, С. Васильєвим, В. Гічун, І. Дрогобозом, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, В. Кондрюковою, М. Кравченко, Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтєвим, І. Лубківським, І. Мульованою, М. Мушкевич, О. Напрєєнко, О. Сироп'ятовим, В. Синишиною, Ю. Смєловим, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицьким, О. Філатовим, А. Чаплигінім. Проблематика реадаптації ветеранів до мирного життя та можливості налагодження системи психологічної допомоги для них цікавила Є. Александрова, В. Березовця, А. Єну, А. Іванова, С. Литвинцева, А. Маклакова, О. Рєзника, М. Титова та інших. У дослідженнях висвітлюється ідея негативного впливу травматичного досвіду ветеранів воєнних конфліктів як на членів сім'ї (С. Вєрбовски, К. Вільямс, Ю. Воснер, Б. Джордан, А. Мацакис, Д. Райан), так й на особистість військового (І. Діденко, О. Жмиріков, І. Каськов). У роботах М. Зеленової, Д. Калшеда, О. Лазєбної, Н. Тарабріної досліджуються особистісні, смисложиттєві зміни та зміни свідомості осіб, що були учасниками

війни. Психологічній допомозі УБД з ціллю збереження психологічного здоров'я приділили увагу у своїх роботах В. Осьодло, О. Сафін, О. Хміляр, С. Хоружий, В. Христенко, В. Шиленко.

Розширення прошарку наукових досліджень в зарубіжному та вітчизняному науковому просторах щодо сімейної адаптації УБД доводить важливість цього багатоаспектного психосоціального феномену. Проте, недостатньо розробленими залишаються питання щодо впливу психологічних особливостей, бойового стресу, травматичної події, посттравматичного зростання, соціальної підтримки, вживання алкоголю, сімейної тривоги, згуртованості, копінг-механізмів та агресії на структуру сімейної адаптації. Бракує також методологічно обґрунтованої системи супроводу психологічної сімейної адаптації УБД, як ефективного інструменту їх пристосування до мирного життя. Вищезазначені факти й зумовили вибір теми дослідження «Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконане у межах науково-дослідних робіт «Розвиток ринку праці в умовах глобалізації» (2018–2020 рр. № держреєстрації 0118U004241) Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України та «Психологічні закономірності соціальних процесів та розвитку особистості у сучасному суспільстві» (2022–2027 рр. № держреєстрації 0122U200428). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України (протокол №10 (162) від 23.12.2020 р.). Уточнення теми дисертації затверджено на засіданні Вченої ради Академій праці, соціальних відносин і туризму (протокол № 6 від 23.02.2023 р.).

**Об'єкт дослідження** – сімейна адаптація учасників бойових дій.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя.

**Мета дослідження** – на основі теоретико-емпіричного вивчення психологічних чинників сімейної адаптації учасників бойових дій розробити систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій.

### **Гіпотеза дослідження:**

Концептуальна: якість сімейної адаптації обумовлюється різноманітністю особистісних особливостей УБД;

Емпіричні: індивідуально-психологічні особливості, психотравматичні події, конфлікти в сім'ї, негативний клімат в сім'ї, низька готовність до змін, обумовлюють порушення сімейної адаптації; формування сімейного ресурсу у процесі адаптації УБД забезпечується шляхом психологічного супроводу УБД та членів їх сімей.

### **Відповідно до мети сформульовано завдання дослідження:**

1. Визначити основні теоретико-методологічні аспекти сімейної адаптації учасників бойових дій.
2. Дослідити вплив психологічних особливостей учасників бойових дій на етапі сімейної адаптації до умов цивільного життя.
3. Розкрити вплив травматичної події та посттравматичного зростання на сприйняття учасниками бойових дій соціальної підтримки.
4. Визначити взаємозв'язок впливу копінг-механізму та агресії на рольові очікування у шлюбі, сімейну тривогу, адаптацію та згуртованість родини.
5. Обґрунтувати, розробити і впровадити систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій, оцінити її ефективність.

Методи дослідження. Реалізація етапів дослідження включала використання діагностичних методик у УБД та членів сімей УБД, психологічних особливостей: 1) методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л. Голдберга [1]; 2) «Міссісіпська шкала для оцінки бойового ПТСР» [2, 3]; 3) «Шкала оцінки впливу травматичної події» [4, 5]; 4) «Опитувальник посттравматичного зростання» [6, 7]; 5) «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (С. Зімет) [8, 9]; 6) «Тест ідентифікації розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю» [10]; Б) дослідження особливостей сімейної адаптації: 7) опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» [11]; 8) «Опитувальник сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер) [12]; 9) «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Д. Олсон) [13, 14, 15]; В) дослідження

копінг-стратегії у сімейній адаптації: 10) «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» [16, 17, 18]; 11) «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Хайм) [19]; 12) «Опитувальник рівня агресивності» (А. Баса – Е. Даркі) [20].

**Вірогідність і обґрунтованість результатів дослідження** забезпечені теоретико-методологічною обґрунтованістю наукових положень, логічною несуперечливою реалізацією вихідних позицій, логікою проведення експерименту відповідно до мети завдань і умов проведеного дослідження; практичним підтвердженням основних теоретичних положень в експериментальній роботі.

### **Організація дослідження.**

Теоретичний етап (2019–2021 рр.). Визначено тему, об'єкт і предмет дослідження. Сформульовано завдання і гіпотези дослідження. Проаналізовано психологічні чинники проблеми сімейної адаптації УБД та ЧС УБД з позиції клінічної психології та сімейної психології, сформовано напрям наукового пошуку, визначено та обґрунтовано вектори дослідження.

Емпіричний етап (2022–2023 рр.). Розроблено схеми емпіричного дослідження, відібрано діагностичні методики. Складено програму експерименту, робочий план і процедуру. Виконано математичне планування обробки експериментальних даних [21, 22, 23]. Загальна схема складається з трьох частин і виглядає наступним чином:

1. Проведено скринінг-діагностику психосоціального стресу. З дотриманням принципів біоетики та деонтології [24, 25, 26, 27] протягом 2021–2023 рр. проведено комплексне обстеження 369 УБД та ЧС УБД.

2. Психодіагностичне дослідження. Ідентифікація психологічних особливостей, впливу травматичної події та посттравматичного зростання. Вивчався зв'язок та аналізувалися сприйняття соціальної підтримки та вживання алкоголю УБД та ЧС УБД. Дослідження рольових очікувань у шлюбі, сімейної тривоги, адаптації та згуртованості родини. Порівняним аналізом вивчено та оцінено взаємозв'язок копінг-механізми та агресії у УБД та ЧС УБД.

3. Етап обґрунтування та впровадження заходів. Розробка та



впровадження у практику індивідуального консультування «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». Розроблено «Рекомендації з сімейної адаптації УБД для членів сім'ї» з врахуванням маркерів сімейної адаптації/дезадаптації у вигляді «Готовності УБД та ЧС до сімейної адаптації», рівнів «Відновного потенціал родини» та ступеню «Порушення життєдіяльності сім'ї».

Особливого значення набуло визначення структури, форм, методів, обсягу і змісту тренінгу «Відновлення родини», метою якого є психологічна адаптація, формування культури родинних і партнерських відносин, подолання проблем і складнощів у партнерських стосунках та навчально-методичного семінару «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій». З метою опрацювання страху, горювання, ресурсу, поведінки, мотивації впроваджено навчально-методичний посібник «Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника».

Експериментальний етап (2023–2024 рр.). На основі результатів емпіричного етапу розроблено формувальний експеримент.

Процедура формувального експерименту – апробація та оцінка ефективності «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», що розроблена на основі результатів, отриманих на попередніх етапах. На етапі реалізовано вимірювання та аналіз кореляційних зв'язків, їх сумарної сили, проаналізовано та виокремлено рольові очікування і домагання у шлюбі», сімейну тривогу, сімейну адаптацію та згуртованість, які увійшли у теоретичну модель психологічних чинників сімейної адаптації УБД.

Підсумковий етап (2023–2024 рр.). Запропоновано інтерпретацію отриманих результатів, сформульовано висновки дослідження.

На протязі усіх етапів дослідження проводилися публікація та апробація отриманих результати у вітчизняних та зарубіжних наукових виданнях та наукових конференціях.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота здійснювалася на базі громадських організацій: «Легіон АТО», Спілки ветеранів АТО Голосіївського, Шевченківського, Оболонського, Харківського,

Деснянського районів м. Києва. За умови отримання інформованої згоди комплексно обстежено 241 УБД та ЧС УБД. Серед загальної кількості обстежених проведено аналіз результатів дослідження у групах: УБД, N=143 та ЧС УБД, N=98, період дослідження 2022-2023 рр. Основним критерієм включення у дослідження був факт участі у бойових діях та близькі родинні відносини з учасником бойових дій.

**Наукова новизна** дослідження полягає у тому, що:

*вперше:* визначено чинники та взаємозв'язки психологічних особливостей, характеристик бойового ПТСР, травматичної події та посттравматичного зростання, сприйняття соціальної підтримки, рольових очікувань у шлюбі, сімейної згуртованості та тривоги, копінг-механізмів, агресії та їх сукупний вплив у УБД на сімейну адаптацію.

*Емпірично визначено,* клінічні ознаки проявів бойового ПТСР у УБД: «Фізіологічна збудливість» – порушення сну, нічні кошмари, труднощі засинання; дратівливість; спалахи неконтрольованого гніву та агресії; гіпертрофовану підозрілість, яка проявлялася недовірою родичам; «Уникнення» – стимулів та спогадів пов'язаних із травмою; «Вторгнення» – інтрузії та флешбеки.

*Уточнено,* що УБД з вираженим ПТСР мали «хронічне» почуття «оціпеніння», емоційне притуплення, відчуження від інших людей, ангедонію, уникнення, вторгнення та гіперзбудження. Виявлено взаємозв'язок між проявами посттравматичного зростання та симптоматикою посттравматичного стресу.

*Поглиблено* уявлення щодо вживання алкоголю УБД та ЧС УБД, які мали високий ризик формування залежності, а стиль зловживання корелював з небезпекою для фізичного, психічного здоров'я. Медико-соціальними наслідками зловживання алкоголем виявлено зневажання роботою, фізичні травми.

*Розширено* характеристику рольових очікувань і домагання у шлюбі УБД та ЧС УБД. Чоловіки УБД орієнтувалися на роль жінки як емоційного лідера в питаннях психологічного клімату, мали вираженість показника домагань стосовно батьківсько-виховної функції та демонстрували орієнтацію на

батьківські обов'язки. Жінки ЧС УБД очікували від чоловіка спільності інтересів. Встановлено, що неузгодженість домагань і очікувань є наслідком знаходження у довготривалій стресовій ситуації УБД, а сфера інтимно-сексуальних стосунків на деякий час ставала менш значимою в сімейному житті для УБД та ЧС УБД.

*Подальшого розвитку набуло розуміння сімейної тривоги, та встановлено, що провина і тривога більше виражені у чоловіків УБД, а напруженість у жінок ЧС УБД. Сімейна адаптація УБД та ЧС УБД проявлялась через риси лідерства, почуттів приналежності до сім'ї, орієнтацією на активний відпочинок, високий ступінь сімейної поваги до етичних і моральних цінностей.*

*Виокремлено домінуючі типи копінг-стратегій в УБД та ЧС УБД у вигляді планування вирішення проблем і самоконтролю, приховування почуттів.*

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у *розробці та впровадженні «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», «Рекомендацій з сімейної адаптації УБД для членів сім'ї», маркерів сімейної адаптації/дезадаптації в вигляді «Готовності УБД та ЧС до сімейної адаптації», «Схеми зниження сімейної адаптації». Впроваджено тренінг «Відновлення родини», навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій». Розроблено методичне забезпечення «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», яке складається з навчально-методичного посібника «Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника», навчального посібнику «Соціальна робота з різними категоріями клієнтів», підрозділу «Соціальна робота з учасниками бойових дій та членами їх сімей після повернення із зони бойових дій».*

**Результати дослідження впроваджено** в практичну діяльність «Психолого-реабілітаційний центру «Сенс Є» Академії праці, соціальних відносин і туризму, кафедри психології та соціальної роботи (акт впровадження №2 від 28.06.2023), в навчальний процес Академії праці, соціальних відносин і туризму, кафедри психології та соціальної роботи (акт впровадження №1 від 30.06.2023), в практичну діяльність Громадської організації «Легіон АТО».

**Особистий внесок здобувача.** Теоретичні та практичні результати дослідження, що виносяться на захист, отримані автором самостійно. Пошук та аналіз літературних джерел за дисертаційного дослідження, розроблення, моделей і методів вирішення завдань та прийняття рішень виконано автором одноосібно.

В опублікованій у співавторстві з Смірною О.П.:

– у статті: Смірнова О.П., Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах цивільного життя. Габітус. 2021. Вип. 27. С. 214-219 <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>, особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження та отриманні результатів, що аспекти, які можуть вплинути на сімейну адаптацію учасника бойових дій. Особисто доведено, що близьке сімейне оточення учасника бойових дій може стати для нього психологічною опорою, джерелом підтримки, розуміння й емпатії. Сформульовано рекомендації для полегшення сімейної адаптації УБД та ЧС УБД, яким необхідно прийняти й усвідомити зміни, що відбулися або відбудуться в людини, зрозуміти зміну системи її цінностей, нові «правила життя» після її перебування в зоні бойових дій. Виконано порівняльний аналіз, систематизацію, оформлення та обговорення результатів.

– тезах на конференції: Смирнова О.П., Орловська О.А. Проблеми адаптації учасників бойових дій. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 21-22 жовтня 2021 р. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. С 84-85, особистий внесок здобувача полягає в окресленні психологічних чинників сімейної адаптації УБД. Автором виявлено, що переживання адаптації в УБД проявляється індивідуально. Виокремлено реакції УБД на психотравмуючі ситуації. Визначено, що адаптація може проходити із ускладненнями, що може стати ознакою дезадаптивності. Самостійно визначено, що в період адаптації потужним ресурсом є підтримка та розуміння сім'ї. Усі положення новизни, що виносяться на захист, та висновки, зроблені у цій статті, отримані автором самостійно, апробовані та опубліковані автором.

**Апробація матеріалів дисертації.** Основні положення дисертаційної роботи, теоретичні та практичні висновки дослідження доповідались автором на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях, зокрема: науково-практичній конференції «Інноватика в сучасній освіті і науці: теорія і практика» (27-28 вересня 2019 р., м. Чернівці), міжнародній науково-практичній конференції «Соціально-психологічні проблеми суспільства» (10 квітня 2020 р., м. Київ), V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (21–22 жовтня 2021 р., м. Запоріжжя), VII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (27–28 жовтня 2023 р., м. Запоріжжя), міжнародній науково-практичній конференції «Ринок праці: досягнення, виклики та перспективи у національному та європейському просторі» (18 травня 2023 р., м. Київ), міжнародній науково-практичній конференції «Ринок праці: можливості та вектори розвитку у глобалізованому світі» (16 травня 2024 р., м. Київ).

**Публікації.** За результатами дисертаційного дослідження опубліковано 15 наукових праць, у тому числі 7 статей у фахових виданнях України, внесених до міжнародних науково-метричних баз даних, із них 6 одноосібних, один розділ у колективній монографії, 7 праць апробаційного характеру.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації становить 248 сторінок. Основний обсяг дисертації становить 195 сторінок. Робота містить 13 рисунків, 44 таблиці, 3 додатка. Список використаних джерел налічує 203 найменувань (39 джерело іноземною мовою). Список джерел та додатки займають 36 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

#### 1.1. Теоретичні підходи до вивчення чинників психологічної адаптації учасників бойових дій

Загальне розумінні поняття адаптація трактується як процес пристосування організмів до умов існування [28, с. 25]. У науковому обігу поняття «адаптація» використовується у багатьох сферах і відноситься до живих організмів, які здатні змінюватися, реагувати системно.

Поняття «психологічна адаптація» у науковій літературі розглядається як складний діалектичний процес по встановленню рівноваги у координаті взаємин особистості та соціального оточення. Адаптація особистості відбувається завдяки моделюванню поведінки як персональної стратегії та тактики для досягнення необхідного результату. Розглядаючи особливості адаптаційного процесу, науковцями вказується, що психологічна адаптація – це процес, під час якого здійснюється пристосування особистості до наявних у соціумі вимог через узгодження індивідуальних цінностей і переконань та наявних у суспільстві норм. Психологічна адаптація особистості в суспільстві, в соціальних групах, в тому числі, й в сім'ї як малій соціальній групі, відбувається завдяки психологічним механізмам рефлексії, ідентифікації, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку та інших [28, с. 25]. У продовження вищезазначеного, та з позиції системного підходу (на думку І. Галецької), явище соціально-психологічної адаптації особистості необхідно розглядати «як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища» [30, с. 91]. Таким чином, трактування поняття адаптації потребує аналізу підходів та класифікацій чинників, що впливають на процес адаптації.

Наукові праці містять значний доробок класифікацій психологічних чинників адаптації особистості, що варіюють в залежності від призми розгляду, методології, галузі знань їх розгляду. Під «психологічними чинниками адаптації особистості» науковцями розуміється комплекс умов, що визначає характер, вид, результати адаптації, її успішність або неуспішність. У продовження думки, під «психологічними чинниками, факторами адаптації» вказуються умови, що впливають на значення показників адаптації. Тобто, на результат адаптації впливають різноманітні чинники, які взаємопов'язані між собою та прискорюють чи гальмують процес адаптації. Відтак, можна визначити: об'єктивні чинники (наприклад, чинники, що визначають загальний напрям адаптації особистості); специфічні чинники середовища (характеризують показники конкретного середовища та умови, до яких адаптується особистість) [34, 35, 36, 37].

У вивченні адаптаційних можливостей людини О. Кокуном визначено групи чинників, що впливають на успішність адаптації: суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, емоційні та вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо) та об'єктивні (умови діяльності людини, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо) [38, с. 32].

Таким чином, у наукових дослідженнях авторами представлено класифікації психологічних чинників, що впливають на адаптацію особистості. Проте, навіть при наявності аналізу чинників, викликає складнощі визначення критеріїв успішності адаптації, оскільки «адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток» [30, с. 92].

У ході нашого дослідження потребує визначення поняття «УБД». «УБД – це особи, які брали участь у виконанні бойових завдань по захисту Батьківщини у складі військових підрозділів, з'єднань, об'єднань всіх видів і родів військ Збройних Сил діючої армії (флоту), у партизанських загонах і підпіллі та інших формуваннях як у воєнний, так і у мирний час» [53]. Дане поняття є достатньо широким і поширюється на велику кількість категорій осіб, які мають відношення до участі у воєнних та бойових діях різних років – згідно українського законодавства у статті 6 Закону про «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» зазначено категорії осіб, які вважаються УБД [53]. Останні зміни до законів, що стосуються УБД, було внесено у зв'язку із повномасштабним збройним вторгненням Російської Федерації в Україну 24.02.2022 року. У зв'язку із цим важливо зазначити про Резолюцію Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй «Агресія проти України» A/RES/ES-11/1 від 02 березня 2022 року, якою визнається, що Росія вчинила агресію проти України, порушивши базові норми ООН, і якою від Російської Федерації вимагається припинити збройну агресію проти України, включаючи також деокупацію Криму та Донбасу, негайно, повністю та безумовно вивести всі свої збройні сили з території України в межах її міжнародно визнаних кордонів [54, с. 3-4]; Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо регулювання правового режиму на тимчасово окупованій території України» [55].

Зазначимо, що результати нашої роботи можуть бути застосовані до усіх вищезазначених категорій осіб, визначених законодавством. Проте, у нашому дослідженні акцентування є на категорії УБД, які брали участь у бойових діях на східних територіях України в межах АТО/ООС.

Період адаптації УБД умовно можна розділити на такі етапи: підготовчий, етап психологічного напруження перед звільненням, етап гострих психічних реакцій під час переходу до цивільного життя, етап гострих психічних реакцій виходу з військового життя, етап перегляду колишніх стереотипів і надбання нових умінь та навичок [29, с. 19]. Таким чином, адаптація УБД починається з моменту його підготовки до звільнення і



повернення до умов цивільного життя, проте наш науковий інтерес становить період його перебування уже в умовах цивільного життя, де відбувається сімейна адаптація.

Аналізуючи вплив чинників на процес пристосування, варто проаналізувати бачення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців А. Фоменко: «процес соціально-психологічної адаптації зумовлює зміну особистості під впливом чинників соціального середовища, здатність до взаємодії з його особливостями та чинниками, збереження самостійності і можливості приймати власні рішення, здійснювати самостійний вибір та успішно діяти у відповідності до цих умов, а адаптованість розглядатиметься, як результат процесу адаптації особистості, що пов'язана із внутрішньою зміною (перебудовою) під особливості та чинники середовища [31, с. 354].

Одним із факторів процесу адаптації УБД є травматичні події та отриманий травматичний досвід. У дослідженні Г. Пріба, Я. Раєвської, Л. Бегези травматичний досвід УБД аналізується у наступному розумінні: «Травматичні події та обставини кардинально змінюють звичний спосіб життя людей, їх побут, стосунки, мрії, цінності, пріоритети, що потребує постійної адаптації до кризових умов» [64, с. 106]. Разом із цим дослідники звертають увагу на різні аспекти впливу кризових ситуацій на самодостатність особистості: з одного боку криза накладає негативний вплив на умови життя, разом із цим, може спонукати до пошуку нових можливостей, реалізації потенціалу та прихованих особистих ресурсів. З огляду на сказане автори виділили два типи факторів адаптації УБД: до першого типу відносяться фактори, що сприяють успішній адаптації, «ці фактори здійснюють позитивний вплив, допомагають особі адаптуватися до нових умов середовища, до прийнятих в ньому норм і правил поведінки, пристосуватися до нової соціальної ролі, переосмислити своє місце в суспільстві. Такі фактори стимулюють особу до повноцінного включення у соціальну діяльність, допомагають у відновленні після травматичного досвіду», до другого – фактори, що їй перешкоджають, «такі фактори здійснюють скоріше

деструктивний вплив, підтримують руйнівну поведінку особи, негативну оцінку життєвої ситуації, не сприяють або перешкоджають відновленню та в цілому ускладнюють процес адаптації особи» [64, с. 105].

У продовження вищезазначеного адаптацію УБД розглядаємо як процес пристосування особистості військовослужбовця до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки, пристосування до вимог суспільства. Мається на увазі узгодження розбіжностей між вимогами і очікуваннями соціуму по відношенню до людини та її реальною поведінкою, а також між можливостями людини та реаліями соціального середовища, в якому вона перебуває. А у аспекті «сімейної адаптації» період пристосування аналізується з точки зору процесу адаптації до нових умов взаємодії, що стосується усіх членів сім'ї УБД, після його повернення до цивільного життя. У зарубіжній та вітчизняній літературі зачасту використовується поняття «реадаптація», «реінтеграція», «перехід», «інтеграція до громади». Р. Жиленко зауважує, що синонімізація поняття «реадаптація» іншими схожими термінами, в окремих випадках є підміною понять та неправильним вживанням. «Щодо концептуальних відмінностей було встановлено, що поняття реадаптація, як і процес, що йому відповідає, основну увагу зосереджує на психологічній функції учасника процесу, психологічних та емоційних змінах, пов'язаних з поверненням до цивільного життя, подоланням розладів. Поняття реадаптація включає до себе багато аспектів: зайнятість, освіту, міжособистісні відносини, сферу здоров'я тощо, однак саме психологічні і емоційні зміни визначаються як рушійний фактор оволодіння новими цивільними ролями» [32, с. 64]. Поняття «психологічна реадаптація» визначено як процес зворотного пристосування особистості до умов середовища, адаптацію до нових умов в середовищі, що раніше було звичним з причини тимчасової відсутності у ньому. Адаптація не є пасивним процесом, що протікає сам по собі – це динамічний процес і уособлює собою взаємовплив людини та світу, в якому змінюються і людина, і світ, а у разі, якщо цей процес відбувається продуктивно – це призводить до психологічного зростання, формування стресостійкості [33, с. 21].

Проаналізовано різноманітні наукові дослідження психологічних чинників адаптації УБД до цивільного життя, а саме: практику реабілітації військовослужбовців, психологічної травматизації військовослужбовців, посттравматичного стресового розладу у УБД, адаптації як передумови самореалізації військовослужбовців [39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52].

Проаналізуємо погляди на питання психологічних чинників адаптації серед закордонних колег. В. Терзієв та С. Дімітрова (Болгарія) у роботі «Новий погляд на соціальну адаптацію військових, звільнених з військової служби в Болгарії» доклали зусиль до вивчення моделей соціальної адаптації військовослужбовців, а також тих факторів, що впливають на рівень інституалізації процесу. Автори наголошують на фундаментальному впливі комплексу внутрішніх і зовнішніх факторів на адаптацію військовослужбовців у конкретному взятому суспільстві і визначають три їх можливі моделі: інституційна, частково інституційна та надінституційна [56]. Чинники соціальної адаптації розглядає П. Штомпка у роботі «Соціологія. Аналіз сучасного суспільства» [57], який описує їх як умови соціального середовища, які або сприяють або перешкоджають інтеграції її членів в суспільство та їх соціальній адаптації. Розглядаючи суспільство та суспільні процеси на глобальному рівні автор неодноразово звертається до аналізу поняття «адаптація», зокрема в темі травм, і визначає індивідуальну та групову здатність людини до адаптації у складних ситуаціях, здатність справлятися з виникаючими проблемами та загрозами, перш за все в залежності від того, якими фінансовими, соціальними і культурними капіталами володіють люди. Також у дослідженні стверджується, що окремі особи та групи не однаково схильні до травма, оскільки володіють різноманітними можливостями захисту та анестизуючими засобами і запасами.

Американська наука має потужний досвід адаптації та реадaptaції УБД. У дослідженні американського фахівця Р. Моріна, в роботі «Складний перехід від військового до цивільного життя» [58] здійснено вивчення факторів, що впливають на успішність процесу адаптації та ускладнюють його. Автор у

великому емпіричному дослідженні навів набір з 18 характеристик, серед яких були: статус випускника коледжу, релігійність, наявність чи відсутність травматичного досвіду, наявність серйозних травм, наявність загиблих серед побратимів, з якими проходив службу, одруженість на момент проходження служби та інші. У американському дослідженні К. Ельнітські, М. Фішер та К. Блевінс під назвою «Реінтеграція військовослужбовців та ветеранів: концептуальний аналіз, уніфіковане визначення та ключові сфери» автори досліджували реінтеграцію військовослужбовців та ветеранів у мирному житті, оцінювали успішність інтеграції та здійснили спробу аналізу валідного та надійного вимірювання їх інтеграції; окрему увагу автори приділили вивченню концепції соціальної адаптації військовослужбовців та факторів їх вибору [59].

У документах української законодавчої бази встановлено психологічну складову соціальної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню та осіб, звільнених з військової служби, як одну з трьох складових компонентів (поряд з правовою та професійною) і визначено її як оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі, з метою виконання наявних у ньому вимог до особистості [60]. Слід відмітити результати роботи з дослідження аспектів адаптації «Психологічна та соціальна допомога очима ветеранів АТО» Української асоціації фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій за підтримки Міжнародного Фонду «Відродження» 2016 р. [61]. В руслі досліджень громадських організацій необхідно відмітити вклад Всеукраїнської правозахисної організації «Юридична сотня» [62], яка у 2017 році презентувала аналітичний звіт з визначення стану завершеності кожного з 55 заходів офіційного Плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників АТО.

На думку Р. Жиленка аналіз вітчизняної наукової літератури з тематики адаптації військовослужбовців можна поділити умовно на три категорії: перша категорія – це публікації які містять теоретичні узагальнення вітчизняних та закордонних авторів, друга категорія – це роботи, що містять опис успішних закордонних практик соціальної адаптації військовослужбовців, третя категорія

– це достатньо свіжі роботи, які містять перші узагальнення нового українського досвіду адаптації колишніх бійців [32, с. 63]. На прикладі результатів виконання міжнародних програм і проектів з проблеми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців та їх сімей, соціальну адаптацію в різних аспектах дослідив у монографії Ю. Бриндіков [63]. Визначаючи соціальну адаптацію [63, 64], як процес активного пристосування офіцера та членів його сім'ї до нових умов проживання в громадянському суспільства з ринковою системою взаємовідносин, він визначає успішну адаптацію як добре збалансоване відношення потреб людини та потреб конкретного середовища; на швидкість адаптації впливають дві умови: зовнішня (ступінь сприятливості життєвих обставин) і внутрішня (готовність самих військовослужбовців до змін). Досліджуючи процес адаптації, автор виділив декілька її типів:

- урівноважування (між індивідуумом та середовищем, взаємна терпимість до системи цінностей і стереотипів поведінки одне одного);
- псевдоадаптація (поєднання зовнішньої пристосованості до обстановки з негативним ставленням до її норм та вимог);
- пристосування (визнання і прийняття основної системи цінностей нової ситуації, взаємні поступки);
- уподібнення (психологічна переорієнтація, трансформація колишніх поглядів, орієнтації, установок відповідно до нової ситуації) [63, с. 13-14].

Г. Приб, Л. Бегеза, Я. Раєвська звертають увагу, що військовослужбовці/ветерани УБД можуть використовувати різні стратегії та механізми соціально-психологічної адаптації, а окрім цього й поєднувати різні види адаптації. Зокрема, імітувати адаптацію (зовнішнє адаптування при внутрішньому неприйнятті); урівноважувати власні цінності та цінності соціального середовища; уподібнюватися певним моделям поведінки відповідно до особливостей середовища; пристосовуватися із повним прийняттям та визнанням цінностей соціального середовища [64, с. 160].

Аналізуючи вікові особливості адаптації учасників бойових дій, О. Мельник розроблено класифікації чинників адаптації УБД до умов якості цивільного життя. Так, авторка виділяє п'ять чинників:

- психологічне благополуччя – це переживання людиною ставлення до власного буття, що впливає на адаптацію в якості позитивного погляду на світ та допомагає долати складні ситуації;
- копінг-стратегії – це індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів та є продуктивною адаптацією у нестандартних ситуаціях через зниження емоційного напруження;
- життєстійкість – це вміння людини ефективно діяти, попри стресовість життєвих ситуацій: відтак, стресові події інтерпретуються як корисні, такі, що відкривають нові можливості та шляхи самовдосконалення;
- посттравматичне зростання – це позитивні зміни, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями, завдяки чому усвідомлюється цінність та якість життя, нових перспектив і можливостей, змінюються життєві пріоритети;
- резилентність як здатність справлятися із негативними емоціями, зумовленими травмуючою подією з метою запобігання дезадаптації – в процесі адаптації зумовлює вміння використовувати результати посттравматичного зростання у стресових ситуаціях життя [65, с. 8].

Питання копінг-стратегій військовослужбовців є актуальним та вивчається з різних точок наукового пошуку [66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74]. У свою чергу питання життєстійкості, психологічного виснаження під час війни, психоемоційних станів [75, 76, 77], психотерапевтичних підходів допомоги в Україні [78, 79, 80], функціонування сімейної системи і постстресової психологічної дезадаптації учасників бойових дій також широко вивчається дослідниками в Україні [81, 82, 83].

При проведенні дослідження адаптацію військовослужбовців до умов мирного життя О. Мельник виділила фактор віку. Так, авторка встановила, що адаптовані учасники бойових дій характеризується вираженою резилентністю

(здатністю до подолання стресів), життєстійкістю, адаптивними копінг-стратегіями і помірним психологічним благополуччям; учасники бойових дій, яким характерна квазіадаптація, виражають помірну резилентність і життєстійкість, відносно адаптивні копінг-стратегії, часто – високий рівень психологічного благополуччя; учасники бойових дій із дезадаптацією демонструють низький рівень психологічного благополуччя, резилентності, посттравматичного зростання, помірну або невиражену життєстійкість; в межах емпіричного дослідження дослідниця встановила, що переважна більшість УБД є добре адаптованими, однак група осіб, що старші 45 років, частіше потребує психологічної допомоги в адаптації до мирного життя [65, с. 15]. О. Буряк та М. Гіневський зауважують, що окрім чинників, що сприяють успішній адаптації військовослужбовців, є чинники, що ускладнюють цей процес, серед яких: необхідність кардинальної зміни життя та діяльності (побутові звички, житлові умови), необхідність опанування нової спеціальності після закінчення служби та можливі психологічні бар'єри, що можуть виникнути в цих обставинах: соціальна адаптація в умовах мирного життя супроводжується «..не тільки оволодінням конкретними знаннями, вміннями та навичками, але і розвитком життєво важливих якостей, які сприяють освоєнню нового виду діяльності» [84, с. 161]. У роботах Є. Балабушка виділено чинник «психічна ригідність» і висунуто гіпотезу, згідно якої він ускладнює процес реадaptaції колишніх комбатантів, які перенесли бойовий стрес і є несприятливим чинником розвитку посттравматичного стресового розладу [85].

У дослідженні особливостей адаптації особистості І. Галецької визначено такий перелік загальних критеріїв успішності соціальної адаптації: суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації; позитивний емоційний стан; наявність можливостей для подальшого розвитку; позитивне ретроспективне оцінювання через певний час [30, с. 92]. Такий перелік є застосовуваним і до психологічних аспектів адаптації УБД і акцентується на рефлексуванні учасника бойових дій і його суб'єктивній оцінці власного стану. Авторкою зазначається, що важливими особистісними чинниками адаптації особистості є інтелект, егоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація та відчуття когерентності [30].

На її думку ці індивідуально-психологічні властивості визначають потенційну адаптивність особистості як здатність особистості мобілізувати власні ресурси незалежно від того, наскільки складною об'єктивно є ситуація та яку значущість вона має для людини. Окрему увагу фахівчиня приділила психологічним чинникам, які визначають особливості соціальної адаптації. Відтак, І. Галецька виділила наступні: психологічні властивості особистості; індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації; копінг-стратегії; способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [30, с. 92]. Отже, психологічні та соціально-психологічні чинники, зокрема копінг-поведінка, що впливають на УБД та ЧС УБД, пов'язані із пережитим досвідом участі у бойових діях, комплексом особистісних рис особистості УБД та тим, яким чином процес адаптації переживають члени сім'ї.

## **1.2. Психоемоційний стан учасників бойових дій та їх сімей**

Суспільство не може бути повною мірою готовим до воєнних конфліктів та їх наслідків. Навіть коли країна перебуває в стані оголошеної або неоголошеної війни, травматизм цих подій не залишає осторонь жодного громадянина, оскільки як перші, так і відтерміновані у часі наслідки подій важко уявити. «Війна – це невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації, оскільки вона розхитує, а інколи й руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни» [86, с. 63]. В останні роки нашу державу не оминув травматизм воєнних дій. «Зухвала і несподівана військова агресія, що супроводжується порушенням цілісності країни, політико-економічними катаклізмами, численними втратами (близьких людей, власних домівок, можливості звично жити і працювати), викликає у великих мас людей розгубленість, пригніченість, різноманітні стресові розлади» [87, с. 3-4]. Г. Пріб вказує на розгалужені наслідки воєнних подій: «Негативні емоції, які виникають та супроводжують суспільні кризи, є переживання особистості, в



яких відбиваються відносини з макро- та мікросоціальним оточенням» [88, с. 75, 89, 90, 91, 92, 93]. Саме тому фахівцям необхідно особливу увагу приділяти тим заходам, які сприятимуть успішній адаптації людей після пережитого. Разом із цим, «як зауважують експерти, єдиної концепції реабілітації та адаптації військових після повернення із зони конфлікту в державі досі не існує» [94], проте розробки в цьому напрямі ведуться, а їхня кількість зростає.

Перебування в зоні бойових дій супроводжується психотравмуючим впливом через екстремальні ситуації, в які потрапляє УБД, що впливають на його психологічний стан. «Військові дії в Україні спричинили появу особливої категорії військовослужбовців, які відчули на собі негативний вплив комплексу інтенсивних тривало діючих стресогенних факторів, що призводять до проявів стресів, ПТСР, емоційних розладів» [95, с. 69]. Невід'ємною частиною його буденності стає бойовий стрес. Бойовий стрес розуміється як «багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напругою механізмів реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін» [96, с. 44]. Особи, які брали участь у військових діях зазнають широкого спектру стрес-факторів: від стрес-факторів низької інтенсивності (наприклад, перебування далеко від сім'ї та дому) до стрес-факторів високої інтенсивності (особа стає свідком жорстокості, смертей, отримання травми тощо). «Бойовий стрес невисокої інтенсивності, як правило, ефективно долався більшістю військовослужбовців на початковому етапі та сприяв підвищенню їх бойової активності» [97, с. 138]. Надалі, стрес ставав звичним або звичним для особистості, або переростав у стрес більшої інтенсивності, що впливав не тільки на військовослужбовця, а й на його оточення: це провалляється у неадекватному відповідно до бойової обстановки підвищенню або зниженню бойової активності, емоційного збудження або заціпеніння; появою деструктивних форм мотивації бойової діяльності, відчуття нереальності того, що відбувається в бойовій ситуації, зниження дисциплінованості, появою порушень моральних норм міжособистісних відносин, високим рівнем необґрунтованої дратівливості, гнівливості, агресивності, зростанням

тривожності або необґрунтованим нехтування небезпекою, появою замкнутості, пригніченості, апатії, втратою інтересу до якості життя, виникненням думок про самогубство, підвищенням психічної напруженості і настороженості, появою схильності до панічних настроїв тощо [97, с. 138].

Військовослужбовці УБД переживають морально-психологічні, фізичні навантаження, що руйнують звичне сприйняття, змінюють поведінку. Пережитий ними досвід неодмінно впливає на їх психологічний стан не тільки безпосередньо після стресової ситуації, а й набагато пізніше. «Особливого тиску зазнає емоційна сфера військовослужбовця, адже для людини притаманне емоційне реагування на всі події, що відбуваються навколо неї» [98, с. 62]. Гострі стресові ситуації є неминучими для учасника бойових дій – враховуючи специфіку виконуваної діяльності він зустрічається із чималою їх кількістю. Т. Баннер визначає такі: раптовість, несподіваність появи і розвитку екстремальної події; загроза нормальній життєдіяльності та здоров'ю індивіда; незвичність і новизна ситуацій; повна або часткова відсутність інформації, її нестача, суперечливість бойової обстановки; надмірність інформації (через перевищення кількості інформації щодо певних подій та явищ, коли виникає необхідність глибокого і точного аналізу та адекватних висновків); дефіцит часу (на аналіз, оцінювання обстановки, ухвалення рішення і виконання конкретних дій – порівняно зі звичними умовами діяльності військовослужбовцям надається дуже мало часу); відповідальність (за виконання наказів і розпоряджень); наявність тривалих труднощів, дискомфорту, а іноді й поневірянь, яких зазнають військовослужбовці через відсутність належних для успішної життєдіяльності умов [99]. Уже у цивільному житті, як наслідок, в організмі може статися психологічний фідбек, «зворотній зв'язок» на пережитий стрес, що може проявитися у розладах адаптації. Реакціями організму на психотравмуючу ситуацію в період адаптації уже в умовах цивільного життя можуть стати:

- фізичні реакції (безсоння, постійна втома; проблеми зі шлунком та вживанням їжі; головний біль та пітливість при думці про війну; швидке серцебиття і дихання; загострення наявних захворювань);

- емоційні реакції (погані сни, кошмари; часті негативні спогади про війну; злість, ненависть; відчуття безпорадності, страху, нервування; відчуття суму, самотності, непотрібності; відчуття збудження, схвильованості; відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції; легко погіршуваний настрій; почуття провини, сорому, самосуду; почуття безнадії щодо майбутнього) [100, с. 9-10]. В період адаптації учасники бойових дій переживають суттєве порушення почуття безпеки, що проявляється у поведінці та емоційних реакціях. Досліджуючи кризи та стратегії подолання їх наслідків, колективом авторів (Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець [101, с. 50]) сформульовано та систематизовано інформацію стосовно проявів проявів емоційних реакцій учасників бойових дій, яку представлено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

### Прояви емоційних реакцій учасників бойових дій

| Реакції     | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Фізичні     | Утруднене дихання, запаморочення, підвищений кров'яний тиск, непритомність, втома, скреготання зубами, головний біль, тремтіння, нудота, біль, сильне потовиділення, швидке серцебиття, нервові посмикування, слабкість.                                                                                                      |
| Когнітивні  | Звинувачення інших, змінена (надмірна) настороженість, збентеження, гіперпильність, підвищення або зниження рівня усвідомлення реальності, інтрузивні образи, проблеми з пам'яттю, кошмари, погане абстрактне мислення, погана увага, погана концентрація, утруднене прийняття рішень, утруднене вирішення проблем.           |
| Емоційні    | Збудження, тривога, недобре передчуття, відмова (заперечення), депресія, емоційний шок, страх, відчуття переповнення (переобтяження), горе, почуття провини, неадекватні емоційні реакції, дратівливість, втрата контролю над емоціями, мотивація.                                                                            |
| Поведінкові | Зловживання алкоголем, асоціальні вчинки, зміни у діяльності, зміни у спілкуванні, зміни у сексуальній активності, зміни у мовленнєвих шаблонах, емоційні спалахи, неможливість відпочивати, зміна апетиту, безцільне ходіння туди-сюди, посилення старт-рефлексу (здригання), підозрілість, соціальне відчуження (ізоляція). |

Таким чином, фізичні, когнітивні, емоційні, поведінкові реакції УБД на бойову травму потребують подальшого науково-практичного вивчення у напрямі психологічної та соціально-психологічної адаптації.

Дослідниця проблеми посттравматичного досвіду Т. Титаренко зазначає, що «як відомо, вже через місяць перебування у безпосередньому зіткненні з ворогом адаптивний потенціал людини вичерпується через стан надмірної мобілізованості та напруги» [102, 95]. Далі неодмінно починається спад; після 30-40 діб неперервного перебування в безпосередньому зіткненні із противником адаптивний потенціал особистості практично повністю вичерпується, бо вона знаходиться у стані надмірної мобілізованості, постійного напруження, наслідком чого стає спочатку сильна втома (її ще називають «бойова втома»), а пізніше – повне знесилення та виснаження [86, с. 68-69].

Переживання адаптації у військовослужбовців проявляється індивідуально, але навіть якщо симптоматика не виражена яскраво або не виражена зовсім, вплив від пережитих травмуючих подій може проявитися згодом, адже «посттравматичний синдром – це бомба уповільненої дії, він може проявитися через півроку, а може і через десять років» [103, с. 178]. Американський дослідник впливу травми, в тому числі в наслідок воєнних дій, Б. ван дер Колк, зауважує, що навіть з плином тривалого часу після травматичних подій, спогади можуть відродитися при найменшому натяку на загрозу; «це породжує потужні негативні емоції і реальні фізичні відчуття, а також провокує імпульсивні та агресивні дії» [104, с. 8].

Т. Титаренко вказується: «За нашими спостереженнями, отримавши воєнну травму, приблизно третина людей переживає певну розщепленість, порушення цілісності, деструктивні зміни я-ідентичності. Такі зміни відбивають майже повне зникнення або відчутне зменшення потреби в самореалізації. Здатність до саморегуляції, корекції власних емоційних станів, особливо негативних, теж погіршується» [86, с. 71]. Також авторка зазначає, що в УБД простежуються зміни на багатьох рівнях: 1) на індивідуально-психологічному відбувається зниження креативності, збалансованості та

адаптивності; 2) на ціннісно-смысловому тимчасово втрачається здатність до пошуку сенсів та осмислення власного досвіду, особі стає важче отримувати задоволення від повсякденної якості життя; 3) на соціально-психологічному простежується зменшення схильності до співробітництва, здатності до співпереживання; 4) окрім цього знижується рівень довіри до світу, особливо, до мирного якості життя куди особа повертається після військової служби [86, с. 71].

В ряді досліджень автори дійшли висновку, що приблизно 25-30 % військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, переживають хронічні посттравматичні стани, що викликані впливом стресових факторів [105, с. 67]. Згідно з «Дослідницькими діагностичними критеріями» посттравматичний стресовий розлад визначається як відстрочена або затяжна реакція на стресогенні подію чи ситуацію, винятково загрозливого або катастрофічного характеру, які можуть зумовити у людини дистрес. Слід розуміти, що посттравматичний стресовий розлад – це не хворобливий стан, а стан низької толерантності до стресу та прагнення людини переосмислити травматичні спогади [106, с. 48]. Постстресовий розлад прийнято відносити до межових психічних розладів, тобто тих, що характеризуються не різко вираженими порушеннями, хоча і зустрічаються випадки із порушеннями психіки. Посттравматичний стресовий розлад ще називають «хронічним військовим неврозом», який характеризується збудливістю, дратівливістю, нестримним реагуванням на подразники, схильністю до некерованих агресивних реакцій. А фактори, що його детермінують «... це, насамперед, психотравма, отримана від екстремальних впливів, особливості роботи людської психіки і впливу соціального середовища. Вплив екстремальних стресових подій охоплює всі рівні людського організму і може викликати зміни як психічного, так і соматичного характеру» [107, с. 39]. С. Кучеренко та Н. Хоменко зауважують: «Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають усі рівні людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної і соціальної взаємодії) і призводять до стійких особистісних змін не тільки у людей, що безпосередньо пережили стрес, але й у

членів їхніх родин, а також очевидців. Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв і можуть впливати на подальшу якість життя» [105, с. 67]. Група дослідників особливостей реабілітації УБД відзначають, що у 100 % випадках особи з посттравматичним стресовим розладом (що часто зустрічається після повернення із зони бойових дій), наголошують на психологічних проблемах у взаєминах із оточуючими, в першу чергу, із членами сім'ї [108, с. 7]. Тобто, вірогідність появи складнощів у адаптаційному процесі після повернення є дуже високою, що неодмінно позначається на близькому оточенні.

Початкові симптоми ПТСР проявляються неспецифічними симптомами, тому їх складно відрізнити від інших проблем: проблеми зі сном, дратівливість, стійкий тривожний або пригнічений настрій; численні стійкі фізичні симптоми без явної причини (наприклад, головний біль, калатання серця) можуть характеризувати осіб і з іншими психологічними станами, зокрема, й після переживання потенційно травматичних подій [109, с. 27]. ПТСР має три основні симптоми: 1) нав'язливе намагання «переосмислити» неприємні події, відтворення їх в уяві (зокрема, у сновидіннях); 2) намагання уникати того, що нагадує про травму (наприклад, місця події); 3) підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозрілість [110, с. 33, 111]. Згідно з «Уніфікованим клінічним протоколом первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги при реакціях на важкий стрес та розлади адаптації», у посттравматичного стресового розладу визначаються такі симптоми:

- повторне переживання – нав'язливі тривожні спогади про травматичну подію; кошмари; інтенсивні психологічні страждання або соматичні реакції, такі як підвищене потовиділення, прискорене серцебиття та паніка при нагадуванні про травматичну подію;

- уникнення і емоційне заціпеніння – уникнення занять, місць, думок, почуттів або розмов, пов'язаних з подією; обмежені емоції; втрата інтересу до звичайної діяльності; відчуття відстороненості від інших;

– надмірне збудження – безсоння, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, надмірна настороженість, надмірний старт-рефлекс [112, с. 10].

Якщо військовослужбовець переживає посттравматичний стресовий розлад, то у нього, вірогідно, проявляються один із цих типів симптомів, якими характеризується розлад.

У намаганні відшукати у УБД симптоми гострого стресового розладу, посттравматичні стресові реакції виникають ризики, зауважує В. Климчук. Ризиків існує декілька: виключне фокусування на патологічних симптомах загрожує навішування діагностичних ярликів на тих, хто був учасником бойових дій; існує ризик не помітити позитивні зміни, наприклад, у переосмисленні цінності власного життя, свого місця в світі; є ризик втратити віру у сили психіки самовідновлюватися; а також є ризик професійного вигорання у фахівця, який здійснює допомогу УБД, переоцінення своїх можливостей через відповідальність за психологічний добробут іншої людини, що не володіє достатніми ресурсами [106, с. 46].

Згідно із правилами надання допомоги за гуманітарних надзвичайних станів ВООЗ, якщо наступні симптоми наявні у особистості протягом приблизно місяця після пережитої події, то у неї ймовірно розвинувся ПТСР:

- симптоми перепроживання (повторювані та небажані згадування про подію, наче вона відбувається тут і зараз: наприклад, у снах, які лякають, флешбеках або нав'язливих спогадах, що супроводжуються інтенсивним страхом або жахом);
- симптоми уникнення (навмисне уникнення думок, спогадів, діяльності або ситуацій, які нагадують людині про подію: уникнення розмов про проблеми, які нагадують людині про події, або уникнення відвідування місць, де сталася подія);
- симптоми, пов'язані з відчуттям посиленої загрози – «симптомами гіперзбудження» (надмірне занепокоєння та пильність до загрози або сильна реакція на неочікувані раптові рухи чи гучний шум: людина реагує здриганням на найменші подразники або «на межі»);

– значні труднощі з повсякденним функціонуванням [109, с. 28, 113].

М. Мушкевич, Р. Федоренко та А. Мельник, проаналізувавши діагностики та симптоматики посттравматичного стресового розладу, виокремили такі:

- 1) повторні нав'язливі спогади про події, включаючи думки або відчуття;
- 2) часта повторюваність спогадів, що викликає значне занепокоєння;
- 3) наявність дій або відчуттів, що створюють враження, ніби подія сталась знову;
- 4) сильний психологічний дистрес під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, які символізують або нагадують про аспекти травмуючої події;
- 5) фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, які символізують або нагадують про аспект психотравмуючої події (почервоніння, збліднення, тремтіння, підвищене серцебиття);
- 6) флешбеки;
- 7) постійне уникання стимулів, пов'язаних із травмою: загальне заціпеніння, втрата активності;
- 8) гіперактивність, яка включає в себе дратівливість, вибухи гніву, труднощі засинання та порушення тривалості сну, труднощі концентрації уваги, надпильність, посилену реакцію на сильні сигнали [114, с. 12].

У дослідженнях останніх років окремо виділяють ще й складний посттравматичний стресовий розлад, ознаками якого є розлад регуляції рівня афективного збудження (хронічна дисрегуляція афектів, неспроможність справитися із злістю, деструктивна та суїцидальна поведінка, неспроможність адекватно вибудувати сексуальні стосунки, поширення імпульсивних і ризикованих способів поведінки), розлади уваги і свідомості (амнезія, дисоціація), хронічні зміни особистості (зміни у сприйнятті себе – хронічні відчуття провини, самокатування, відчуття нездатності на щось вплинути, відчуття ушкодженості назавжди, зміни у сприйнятті кривдника, зміни у ставленні до інших людей); зміни у системі цінностей (розпач і безнадія, втрата життєвих переконань) [101, с. 47-48].

Л. Музичко визначає клінічні симптоми, які можуть проявлятися у військовослужбовців: невмотивована пильність – людина уважно слідкує за



всім, що відбувається навколо, має постійне відчуття загрози, реагує вибухово, в певних ситуаціях робить стрімкі рухи; притупленість емоцій – людина повністю або частково втрачає емоційні прояви, переживає важкість у встановленні близьких та дружніх стосунків з оточуючими, недоступними стають емоції радості, кохання, творчого підйому, грайливості; агресивність – прагнення вирішувати свої проблеми з допомогою грубої сили, переважно, фізичної, емоційної, вербальної; порушення пам'яті та концентрації уваги – виникнення труднощів в ситуаціях, коли потрібно зосередитися, щось згадати; депресія – у цьому стані людина може переживати відчай, почуття безглуздості життя, що супроводжується нервовим виснаженням, апатією; загальна тривожність – на фізіологічному рівні (ломота в спині, спазми шлунку, головні болі), на рівні психіки (постійне хвилювання, «параноїдальні» явища), в емоційних хвилюваннях (постійне почуття жаху, невпевненості, комплекс провини); зловживання наркотичними та лікарськими речовинами – з метою зниження інтенсивності посттравматичних синдромів ветерани зловживають наркотиками, алкоголем [114, 115] та іншими токсичними препаратами; непрохані спогади, що є важливим симптомом посттравматичного стресового розладу [117, с. 292-293].

На думку Т. Титаренко існують ефективні стратегії подолання наслідків посттравматичних подій, що ґрунтуються:

- на формуванні навичок позитивної переоцінки складної ситуації;
- на стимулюванні спроб досягнути пережите в найрізноманітніших контекстах;
- на активізації конструктивного переосмислення власних переживань і можливостей, пов'язаних з травмою;
- на розвитку вміння акцентувати увагу на світлій стороні речей [118, с. 14-15]. Такі стратегії можуть застосовувати члени сім'ї для допомоги у переосмисленні учасником бойових дій пережитих подій.

З-поміж ряду стратегій подолання наслідків посттравматичних подій часто найефективніше використовують підхід позитивного погляду, позитивної переоцінки та прийняття ситуації, а саме: позитивна переоцінка як спроба

інтерпретувати пережите, поглянувши насамперед на світлу сторону речей [119, с. 798]. В контексті адаптації УБД слід згадати про поняття «посттравматичне зростання», що характеризує позитивні, а не негативні зміни у особистості після пережитих травматичних подій: за даними дослідників це явище зустрічається у 30 і 70 % осіб, що зазнали травматичного впливу від травм різного типу [120; 121]. Посттравматичне зростання стає можливим для особистості в будь-яких складних, негативно забарвлених, катастрофічних, трагічних подіях і впливає, по-перше, на переосмислення стосунків із оточуючими, по-друге, на переосмислення себе, власної ієрархії цінностей та якості життя. До 1996 року для позначення цих позитивних змін використовувалися такі терміни: «сприйнята вигода», «інтерпретована вигода», «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів», «розростання» [106, с. 47]. Завдяки опублікованій у 1996 році роботі Р. Тадеші та Л. Калхуна [7] в науковий обіг увійшло поняття «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth), що містилося у представленому авторами інструменті для вимірювання. Посттравматичне зростання відзначається такими проявами у розумінні себе та близького оточення:

- по-перше, у більш глибоких і щирих стосунках особистості із значимими для неї людьми – членами сім'ї, друзями;
- по-друге, у кращому розумінні себе, своїх можливостей – чутливості і сили, сміливості і витривалості;
- по-третє, у вмінні цінувати кожний прожитий день свого життя та радіти повсякденним речам;
- по-четверте, у бажанні проявляти свої здібності та розвивати схильності [118, с. 16].

У емпіричних лонгітюдних американських дослідженнях посттравматичного зростання ученими було визначено, що 60-70 % ветеранів позитивно відгукуються про наслідки свого воєнного досвіду, а саме: освоєння більш високих рівнів копінгу (дії, спрямовані на подолання стресу), відчуття

упевненості у своїх силах впоратися із найскладнішими екстремальними ситуаціями, подолати будь-які негаразди, зростання здатності до самодисципліни, розвиток навичок співпраці, розширення планів на майбутнє та в цілому завдячення знаковому моменту свого життя за особистісне зростання та впевненість у власних силах [122]. Дане явище є складним та комплексним, тому іноді може розглядатися через низку вимірів, як наприклад у В. Горбунової, А. Карачевського, В. Климчука, Г. Нетлюх та О. Романчука [33, 123, 124]. В найбільш широкому сенсі, поняття «посттравматичне зростання» уособлює позитивний погляд на самодостатність особистості, яка пережила травматичну ситуацію: «Позитивний – не у сенсі «рожевих окулярів», а в сенсі фокусу уваги на сильних сторонах, на ресурсах, на здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін» [33, с. 11]. Посттравматичне зростання є досвідом позитивних змін, які сліднують за життєвою кризою, що спіткала особистість. На думку пари американських психологів Р. Тадеші та Л. Калхуна, посттравматичне зростання – це не тільки ситуація, при якій особистість справилася із травматичними переживаннями, а й набула розвитку, який перевищує її попередній рівень: особистість не тільки вижила в складних травматичних обставинах, не тільки повернулася до базового стану, а й значно вдосконалилася в порівнянні із своїм попереднім станом [121]. Вдосконалення і розвиток в даному випадку можуть проявлятися у переоцінці якості власного життя, підвищення його цінності, перегляд пріоритетів, наповнення близьких стосунків сильнішим значенням та новим смислом, зростання відчуття внутрішньої сили.

С. Джозеф [125] представив цілісний підхід до сприяння зростання у роботі психотерапевтів, назва якого сформульована в аббревіатуру THRIVE ((англ.) – процвітання, добробут, розростання). Ця модель містить наступні елементи: Taking stock (інвентаризація): необхідно переконатися, що клієнт у безпеці й допомогти йому навчитися справлятися із посттравматичним стресом, приміром, за допомогою технік експозиції: Harvesting hope (збір врожаю надії): навчитися мати надію на майбутнє; Re-authoring (ре-авторизація): переписати власний досвід через створення історій; Identifying change (ідентифікація змін):

помічати посттравматичне зростання, наприклад, за допомогою шкал та опитувальників; Valuing change (ціннісні зміни): розвинути впевненість у нових пріоритетах; Expressing change in action (дієві прояви змін): активно шукати способи як перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ.

Водночас, існують практики для посттравматичного зростання, які відзначає Т. Титаренко:

- 1) зміна ставлення до воєнної травматизації;
- 2) пошук нових способів взаємодії, більш ефективних форм контактування з оточенням, переформатування симпатій-антипатій;
- 3) відновлення здатності до пошуку смислу власного буття, до сенсотворення;
- 4) посилення уваги до власної ролі у всьому, що відбувається, зміна ставлення до причин і наслідків певних подій у житті;
- 5) постійне самонавчання, зростання готовності до змін, усе більш конструктивне ставлення до власних помилок [118, с. 18-19].

Якщо адаптація до умов цивільної якості життя проходить із більшими ускладненнями, за певних ознак можна стверджувати про дезадаптивність. У дослідженні особливостей психологічної адаптації військовослужбовців [126, с. 142] визначено такі ознаки дезадаптованості, як: переживання тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх вирішення: нервово-психічні захворювання, депресії, виснаження нервової системи, серцево-судинні захворювання. Переживання адаптації у УБД проявляється індивідуальними ознаками. В разі складного психологічного стану, проявів клінічних симптомів, довготривалого стресового стану людині необхідна спеціалізована допомога [63, с. 52].

Інші дослідники виокремлюють показання до надання допомоги УБД: ситуативні фактори (ясно усвідомлюване почуття загрози для життя; інтенсивний стрес, пов'язаний з умовами бойових дій, стріляниною, вибухами, пораненнями, загибеллю товаришів; необхідність вбивати; специфічні фактори бойової обстановки: невизначеність, хаос, раптовість; позбавлення і тяготи: поганий сон і харчування, антисанітарія; кліматичні та географічні умови) та

особистісні фактори (неврастенічний або психотичний склад особистості, наявність межевих розладів; алкогольна та наркотична залежність; наявність психічних травм, особливо в ранньому дитинстві; соціальна та інтелектуальна незрілість; соціально-патологічні поведінкові акти; неповна сім'я; соціальна ізоляція; неблагополучне найближче оточення [63, с. 52]. Психологічна допомога учасникам бойових дій має на меті рефлексію тих емоцій та переживань, що були викликані набутий на військовій службі досвідом та сприяти їх успішній адаптації до нових умов життя [127, с. 273]. Л. Матвієць звертає увагу на те, що для надання психологічної допомоги військовослужбовцю, фахівцю необхідно розуміти динаміку переживання важкої травматичної ситуації, яка включає різні етапи [128]. Авторка, зокрема, виділяє такі етапи:

1. Перший етап – фаза заперечення або шоку – настає одразу після дії травматичного фактору, є короткотривалим етапом, характеризується тим, що людина не може прийняти на емоційному рівні подію, яка відбулася. Так психіка захищається від деструктивної дії травматичної ситуації через заперечення або несприйняттям;

2. Другий етап – фаза агресії і провини – на цьому етапі людина починає переживати травмуючу подію, що відбулася, може намагатися зрозуміти причини події, шукати винних, переживати провину, направляти агресію на себе;

3. Третій етап – фаза депресії – характеризується усвідомленням того, що обставини виявилися сильнішими, це супроводжується почуттям безпорадності, безпомічності, самотності, власної непотрібності, відсутності мети подальшої якості життя, може викликати депресію. На цій фазі людина може втратити інтерес до спілкування, не проявляти зацікавленості у комунікації із оточуючими, що посилює відчуття самотності, незрозумілості іншими людьми;

4. Четвертий етап – фаза зцілення – характеризується сприйняттям пережитих травмуючих подій, усвідомленням та прийняттям минулого, набуття нового сенсу існування [128, с. 8].

Чимало дослідників психологічної галузі, серед яких й С. Кучеренко та Н. Хоменко, акцентуючи увагу на психологічних аспектах цього періоду, наголошують, що в період адаптації актуальною є професійна допомога учасникам бойових дій та членам їх сімей, оскільки це сприяє їх успішній адаптації до нових умов життя. В межах психологічної допомоги можуть бути включені наступні напрямки: «діагностика особливостей адаптації та поведінки до умов цивільного життя, психоемоційного стану, синдрому соціально-психологічної дезадаптації; психологічне консультування (індивідуальне та сімейне); психокорекційна робота з метою виправлення тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній нормі; навчання навичкам саморегуляції – прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу й іншим методам; соціально-психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця і його особистісного розвитку; допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація в цілях перенавчання та подальшого працевлаштування» [105, с. 70]. Фахівці, які займаються психологічною реабілітацією демобілізованих учасників АТО, відзначають, що у останніх нерідко виникає проблема «випалювання душі» [100, с. 50].

Надання комплексної допомоги військовослужбовцю, який опинився в складному психологічному стані після повернення із зони бойових дій, здійснюється в рамках психологічної реабілітації. Психологічна реабілітація відображає процес і результати надання психологічної допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації УБД після повернення до умов цивільного життя і надається у Центрі психологічної допомоги учасникам АТО та їхнім сім'ям. Метою психологічної реабілітації є надання військовослужбовцю допомоги для відновлення психічного стану здоров'я до оптимального, необхідного для проведення діяльності, стану. Найчастіше психологи виділяють чотири ключові етапи психологічної реабілітації військовослужбовців:

1. Діагностичний етап – на цьому етапі здійснюється вивчення характеру наявних у військовослужбовців психологічних проблем, оцінюється ступінь їх

впливу на їх психічне здоров'я. Визначають такі завдання вивчення та оцінки психічного стану: а) визначення наявності, складу та вираженості виявлених негативних психологічних наслідків бойового стресу; б) з'ясування причин їх виникнення та прояви рецидивів; в) встановлення ефективності способів опанування військовослужбовцем негативних психологічних наслідків бойового стресу; г) визначення доцільності використання тих чи інших методів психологічної допомоги конкретному військовослужбовцю;

2. Психологічний етап – тут передбачається цілеспрямоване використання конкретних методів впливу на психіку реабілітованих військовослужбовців;

3. Реадаптаційний етап – здійснюється, переважно, при проведенні специфічної реабілітації;

4. Етап супроводу – включає спостереження за військовослужбовцями, їх консультування та, у разі потреби, надання їм додаткової психологічної допомоги після етапу психологічної реабілітації [129, с. 138].

У разі звернення до центру соціально-психологічної реабілітації УБД, військовослужбовець може отримати різносторонню фахову допомогу та сприяння, що корелюється із завданнями центру:

1. Медичну реабілітацію військовослужбовців (особливо, інвалідів);
2. Заходи для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, УБД та членів їх сімей (індивідуальна психологічна та психотерапевтична допомога, групові та індивідуальні форми реабілітації);
3. Соціально-психологічну підтримку військовослужбовців і членів їх сімей (з цією метою повинна бути організована робота кімнати психологічного розвантаження при центрі);
4. Допомогу у здійсненні освітньої діяльності (профконсультування, первинна або додаткова професійна освіта, підвищення кваліфікації за цивільними спеціальностями, професійна перепідготовка);
5. Сприяння в працевлаштуванні: створення банку вакансій робочих місць на ринку праці, підтримання зв'язків з роботодавцями;

6. Соціально-правовий захист (координація дій центру з військкоматами, військовими частинами, службами зайнятості, навчальними центрами, юридичне консультування; підтримка підприємництва, участь у створенні і реалізації систем соціального захисту) [130, с. 60].

Таким чином, психологічний стан УБД залежить від характеру переживання досвіду бойових дій. Ступінь тяжкості травматичного досвіду, наявність чи відсутність складних психоемоційних станів УБД неодмінно впливає на близьке оточення у мирному житті, в нашому випадку – на членів їх сімей.

### **1.3. Психологічні особливості сімейної адаптації учасників бойових дій та їх родин**

Психологічна адаптація (Р. Федоренко) ґрунтується на трьох основних підходах: спілкування; прийняття бійця таким, яким він є; та допомога фахівців [127, с. 273]. Основними завданнями адаптації військовослужбовців, на думку С. Денисюк та В. Корнієнко, є:

- «планування і здійснення заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних і суспільно-психологічних наслідків, пов'язаних зі звільненням військовослужбовців та їхньою соціальною адаптацією;
- зниження соціальної напруженості в місцях розміщення військових формувань і проживання громадян, звільнених з військової служби;
- створення умов і можливостей для здобуття освіти, перепідготовки та працевлаштування;
- розробка пропозицій щодо вдосконалення законодавства про права, пільги та соціальні гарантії військовослужбовцям, громадянам, звільненим з військової служби, та членам їх сімей;
- вдосконалення механізмів та інститутів соціальної адаптації військовослужбовців» [131, с. 112].

Після ротації, у період адаптації, перед УБД в першу чергу постають питання пристосування до нових, змінених, соціальних умов, через зміну



статусу, новим життєвим досвідом, зміненим світоглядом та ціннісними орієнтаціями. У той же, час, на адаптацію УБД до цивільного життя впливає бойова травма, що у подальшому травмуючим чином позначається на їх психічному здоров'ї. «Однозначно можна сказати про те, що ціннісно-смилова сфера особистостей, що пройшли крізь воєнні дії, вже ніколи не буде такою, як у цивільних» [132, с. 60]. «Однак, набагато серйозніше зм'якшені й відстрочені наслідки війни, що впливають не тільки на психофізичне здоров'я військовослужбовців, але й на їхню психологічну врівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій» [105, с. 67]. Р. Федоренко стверджує, що після того, як особистість побувала на війні, вона відрізняється від інших, зокрема, учасники бойових дій відрізняються іншою системою моральних цінностей та іншим рівнем духовного розвитку, оскільки спостерігається загострення інтуїтивних відчуттів нещирості, фальші, корисливих намірів у процесі комунікації із іншими [127, с. 273]. М. Титаренко зазначає: «Внаслідок тривалої травматизації суттєво знижуються соціально-адаптивні можливості людей, втрачається колишній рівень особистісної цілісності, комунікативної компетентності, професійної самоєфективності, психологічного благополуччя» [133, с. 225]; а також дослідниця відмічає, що «багато військовослужбовців повертаються з фронту, обтяжені відчутними психологічними проблемами – від хронічної пригніченості, втоми, безсоння, агресивних спалахів до складностей із поверненням у професію і сім'ю, переживанням провини перед товаришами, яких вбили чи які після тяжких поранень втратили працездатність» [86, с. 69]. В. Стасюк звертає увагу на те, що після повернення до умов мирного соціально якісного життя у ветеранів бойових дій актуалізуються універсальні потреби: яскраво виражене бажання бути зрозумілими; психологічна картина переживань починає включати необхідність соціального визнання; з'являється прагнення бути прийнятим у систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з вищим, ніж колись, соціальним статусом; переживання стану приголомшення реаліями мирного життя; зниження порогів чутливості до соціальних впливів [134, с. 153-154].

Аналізуючи вищевказані переконання, найбільш важливим психологічним чинником, і у той же час ресурсом, для адаптації та соматико-психологічного відновлення бійця є його сім'я та родина [135, с. 40]. «До проблем, пов'язаних із зовнішнім середовищем, нерідко додаються сімейні конфлікти, які виникають після повернення комбатанта з війни, оскільки бойовий досвід дуже часто деструктивно впливає на людину, роблячи її занадто дратівливою та агресивною» [136, с. 33]. Ю. Бриндіков стверджує, що «успішна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, й психологічну адаптацію» [137, с. 74].

У контексті досліджуваної теми, проаналізуємо поняття «сім'я», а також поведінкові стратегії сім'ї, які спрямовані на взаємодію членів сім'ї та УБД в процесі адаптації. Беззаперечним є розуміння сім'ї як базового осередку суспільства. Однак, визначень поняття «сім'я» існує чимало: з огляду на те, в галузі якої науки розглядається дане поняття або який підхід використовує дослідник, визначення сім'ї варіюється, виходячи з фокусу на тому чи іншого аспекті її існування. Окреслимо деякі із них.

У соціології поняття «сім'я» розглядається як мала соціальна група, в якій функціонують та співіснують її члени. На правових аспектах буття сім'ї, правах та обов'язках її членів, регулюванні немайнових сімейних відносин, характері сімейної політики в тій чи іншій країні сфокусована увага дослідників у політології. Демографія зорієнтовується на виченні числових показників відтворення населення, розглядаючи сім'ю як популяцію, зміну поколінь один одним, а також числових показників за критеріями віку, статі, дітонародження. Проте, на наш погляд, найцікавіший підхід, сформовано у психології, оскільки висвітлюються різноманітні аспекти всередині сім'ї як утворення: вивчення психологічного клімату в сім'ї, трансформації взаємодії між поколіннями та нуклеаризація сім'ї, конфліктів, виховання дітей, взаємодія батьків та дітей, соціально-психологічної цілісності, механізмів формування гендерних стереотипів стосовно ролі чоловіка і дружини, ступеня довіри та підтримки в

складних життєвих ситуаціях тощо. Однією із таких проблематик є вивчення сімейної адаптації учасника бойових дій після його повернення із зони бойових дій до цивільного життя, що на нашу думку, посідає чільне місце у сучасній психологічній науці і є актуальним у сьогоденні.

У дослідженні феноменології сім'ї термінологічно науковці дане поняття визначають, як історично конкретну систему взаємозв'язку подружжя, батьків і дітей як малої групи, члени якої мають священні шлюбні або родинні відносини, пов'язані спільно існуючою і взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність якої обумовлена потребою суспільства у фізичному і духовному відтворенні населення [151]. Серед численних тлумачень поняття «сім'я», варто зупинимось на наступному визначенні: «Сім'я є мала спільність людей, яка заснована на союзі одного чоловіка і однієї жінки, або декількох чоловіків і декількох жінок, які пов'язані між собою взаємними правами і обов'язками, встановленими звичаями або законами і проживають разом з дітьми, які народжені в цьому союзі, в одному домі, або ж утворюють сімейну групу, яка проживає принаймні в різних домах» [152]. Іншими словами «сім'я заснована на єдиній загальносімейній діяльності спільність людей, які пов'язані узами шлюбу-батьківства-спорідненості, і тим самим здійснює відтворення населення і спадкоємність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей та підтримку існування членів сім'ї» [153]. Доречним є ще одне трактування визначення сім'ї: «Сім'я – це перша в житті людини соціальна спільність, завдяки якій вона долучається до цінностей культури, засвоює перші соціальні ролі, набуває досвіду поведінки у суспільстві» [151, с. 10]. Разом із цим, наголошує дослідниця, сім'я не є просто сукупністю індивідів, кожен із яких займається своїми справами. Напроти – це складне соціальне утворення, кожен член якого є одночасно неповторною індивідуальністю і складовою частиною єдиної сімейної групи [151, с. 11-12]. «Сім'я є багатоаспектним явищем, оскільки включає в себе проблематику батьківства і материнства, шлюб, нові форми сім'ї, сексуальність, гендерну проблематику – тобто, усі супутні питання, які виникають в процесі сумісної взаємодії представників обох статей» [154, с. 130].

З позиції психології вивчення сім'ї має декілька векторів:

– перший підхід, суб'єктний, який в свою чергу містить два аспекти: розгляд сім'ї через реалізацію особистістю суб'єктних функцій в ній, що стосується членів сім'ї та УБД, який повернувся, та розгляд сім'ї як колективного суб'єкту, як функціонування групи, в склад якої повернувся військовослужбовець;

– другий підхід вивчає сім'ю як систему взаємовідносин – це стосується відновленого функціонування сім'ї із учасником бойових дій [155, с. 367].

На рівні суспільства сім'я є малою соціальною групою із власними внутрішніми процесами та явищами. Окрім загальних характеристик, на кшталт наявності шлюбних та родинних зав'язків, спільності території та побуту, особливі морально-психологічні відносини, сім'я характеризується такими особливостями: довічна приналежність до сімейної групи, широкий гетерогенний склад даної соціальної групи (різність вікових, статевих, особистісних, професійних та інших ознак), максимальна неофіційність контактів у сім'ї, підвищене емоційне значення подій та ситуацій у сім'ї [151, с. 13]. Сім'я виконує ряд функцій, які представляють собою потреби, задоволення яких вимагають її члени. На думку розробників теорії сім'ї О. Столярчук [156, 151, с. 16-17] та Л. Помиткіної [157, с. 37-38], можна виділити такі функції сім'ї [154]:

1) репродуктивна функція – фундаментальна функція, спрямована на біологічне відтворення населення у суспільному значенні, та реалізації батьківства; на індивідуальному рівні ця функція задовольняє потребу у дітях;

2) сексуально-еротична функція (або функція статевого регулювання) – полягає в задоволенні сексуальних потреб партнерів, у впорядкуванні природніх статевих потреб партнерів, які набувають форми подружніх взаємовідносин;

3) виховна функція – реалізується у соціалізації членів сім'ї та формуванні у них необхідних знань, умінь і навичок, задоволення потреб у

народжуваності, контактах із дітьми, є духовним відтворенням населення, включає самовиховання подружжя, взаємовиховання;

4) регенеративна функція (або соціально-статусна функція) – полягає у передачі прізвища, статків, майна та статусу, соціального положення; в аспектів соціального контролю реалізується через відповідальність за поведінку членів сім'ї у суспільстві та їх діяльність,

5) господарсько-побутова функція – полягає у підтримці здоров'я та нормального рівня життєдіяльності усіх членів сім'ї, догляд за дітьми, неповнолітніми, старіючими, непрацездатними, надання господарсько-побутових послуг одним членам сім'ї іншим, пов'язані із піклуванням про харчування сім'ї, придбанням та утриманням домашнього майна, одягу, піклуванням про благоустрій помешкання, організацією життя й побуту, створенням домашнього затишку, розподілом сімейного бюджету;

6) економічна функція – полягає у матеріальному забезпеченні одними членами сім'ї інших, надання економічної незалежності одними членами іншим;

7) сфера духовного спілкування – розвиток особистості та духовного взаємозбагачення в колі сім'ї, зміцнення дружніх основ шлюбу;

8) соціально-статусна – полягає у наданні членам сім'ї соціального статусу та соціального позначення приналежності до сім'ї, відтворення соціальної структури, задоволення потреб у соціальному просуванні, визначення членів сім'ї у соціальних групах;

9) функція дозвілля – організація відпочинку та взаємовідпочинку членів сім'ї, соціальний контроль у сфері дозвілля, задоволення взаємного-збагаченого інтересу, пов'язаного із дозвіллям, мотивація;

10) емоційна функція – отримання психологічної підтримки та захисту в колі сім'ї, емоційна стабілізація членів суспільства та їх психологічна терапія, задоволення потреб у особистому щасті та любові, психологічний захист кожного члена сім'ї, його емоційна стабілізація;

11) рекреативна функція – реалізується у взаємоповазі, довірі, на підтримці членів сім'ї, втілюється для підтримки сім'ї як цілісної системи,

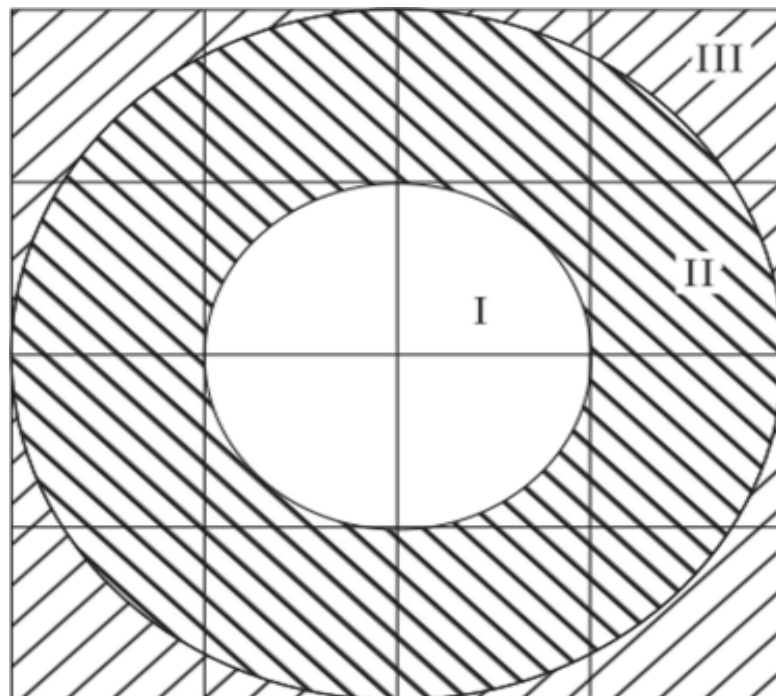
спрямованої на підтримку фізичного стану членів сім'ї; може включати зміст і форми проведення дозвілля в залежності від рівня культури, сімейних та національних традицій, віку членів сім'ї, їх статків, індивідуальних інтересів та схильностей.

Важливе наукове значення у дослідженні структури сімейних стосунків та сімейної організації відіграє циркулярна модель Д. Олсона [158]. В контексті моделі автор виділяє чотири типи структури сім'ї. Перший тип – ригідний (rigid): характеризується досить низькою гнучкістю та жорсткою ієрархією, сім'я прагне до збереження існуючої структури, ролі в ній чітко розподілені, а правила взаємодії залишаються незмінними; такі характеристики роблять поведінку її членів ригідною та високо передбачуваною. Другий тип – структурований (structured): характеризується деякою пластичністю, ролі й сімейні правила - стабільні, однак має місце обговорення різних питань. Третій тип – гнучкий (flexible): цьому типу характерні відкриті переговори членів сім'ї, а зміни сімейних ролей і правил є цілком можливими за наявної необхідності. Четвертий тип – хаотичний (chaotic): характеризується надмірною гнучкістю, невизначеністю структури сім'ї, в межах якої ролі незрозумілі і часто переходять від одного члена сім'ї до іншого, що призводить до непередбачуваності подій у сім'ї [158, с. 4-5]. Модель включає у собі дві осі: згуртованість і близькість, які і задають тип сімейної структури, а також ще один додатковий параметр – комунікацію [159, с. 29]. Згуртованість (чи близькість) трактується як ступінь емоційного зв'язку, критерієм ступеня зв'язку є інтенсивність переживань характеру своїх взаємин. Чим більше в сім'ї згуртованість, тим більше доцентрових тенденцій, а саме: менше індивідуальних відмінностей, сімейні цінності переважають над особистим, внутрішні кордони слабо диференційовані. У циркулярній моделі виділено чотири рівні згуртованості:

- рівень заплутаний (enmeshed): високий рівень згуртованості, надмірна взаємна емоційна залученість, низький рівень диференційованості один від одного, члени сім'ї не можуть діяти незалежно один від одного, мають мало особистого простору, інтереси фокусуються всередині сім'ї;

- рівень пов'язаний (connected): емоційна близькість та залученість, проте ще не досягнута заплутаність, зв'язки емоційно насичені, є повага до індивідуальних кордонів; члени сім'ї цінують спільно проведений час, що превалює над іншими інтересами і часом, проведеним із друзями;
- рівень розділений (separated): наявна певна емоційна дистанційованість, члени сім'ї здатні об'єднуватися для вирішення проблем, приймати спільні рішення, давати підтримку один одному, однак при цьому більше цінують час, проведений окремо;
- рівень роз'єднаний (disengaged): найслабший ступінь згуртованості членів сім'ї; має місце відчуженість та емоційна розділеність членів сім'ї, неузгоджена поведінка, часто проводять час відокремлено, мають різні інтереси і різні кола друзів, мають труднощі із підтримкою один одного та спільним вирішенням проблем [158].

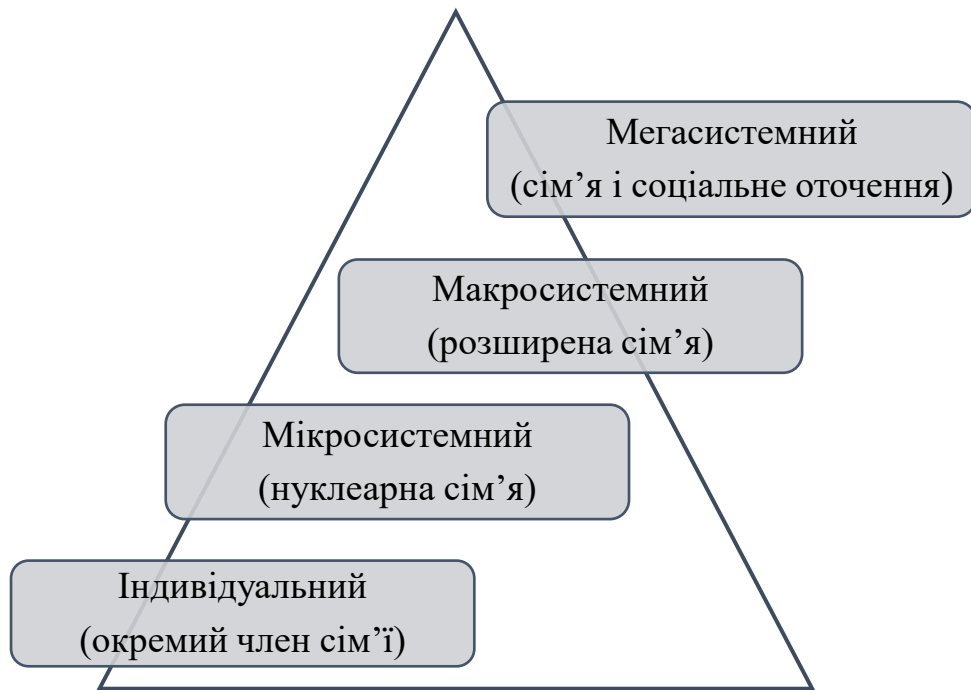
Найрізноманітніші комбінації цих чотирьох рівнів згуртованості та чотирьох типів структури дають 16 типів сімейних структур (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Циркулярна модель сім'ї (Д. Х. Олсону) [158, с. 4]**

Примітка. I – збалансовані за двома базовими характеристиками (згуртованість і гнучкість) типи сімейних структур; II – незбалансовані типи; III – екстремальні типи.

Детальний аналіз типологій та структур сімей Н. Оліфірович [160] разом із співавторами представила багаторівневу модель психологічного функціонування сім'ї (рис. 1.2), яке відбувається на чотирьох рівнях та має три аспекти-показники.



**Рис. 1.2. Рівні психологічного функціонування сім'ї (Н. Оліфірович) [160]**

Авторами [160] також аналізуються показники функціонування сім'ї:

- *Когнітивна складова* (самоідентифікація себе як члена сім'ї; власні кордони, сімейно обумовлена індивідуальна міфологія; циркуляція інформації, метакомунікація, внутрішні і зовнішні кордони, а також уявлення про сімейну ієрархію нуклеарної сім'ї; сімейні міфи, історія, сценарії, цінності, норми і правила, внутрішні і зовнішні кордони, а також уявлення про ієрархію в розширеній сім'ї; уявлення кожного члена сім'ї про його соціальний статус і ступінь відповідності нормам і вимогам, прийнятим в соціумі).
- *Емоційна складова* (рівень задоволеності шлюбом і сімейними взаєминами, соматизація, обумовлена сімейним функціонуванням; стиль емоційної комунікації, наявність згуртованості; задоволеність сім'ї власним становищем у суспільстві, мотивація).
- *Поведінкова складова* (різноманітні прояви індивіда в якості члена сім'ї, сімейна адаптація; патерни взаємодії, традиції та ритуали сім'ї, рольова та



ієрархічна взаємодія членів нуклеарної сім'ї; взаємодія, традиції та ритуали розширеної сім'ї, рольова та ієрархічна взаємодія її членів; соціальна адаптація, взаємодія з соціальними інститутами, сімейна взаємодія).

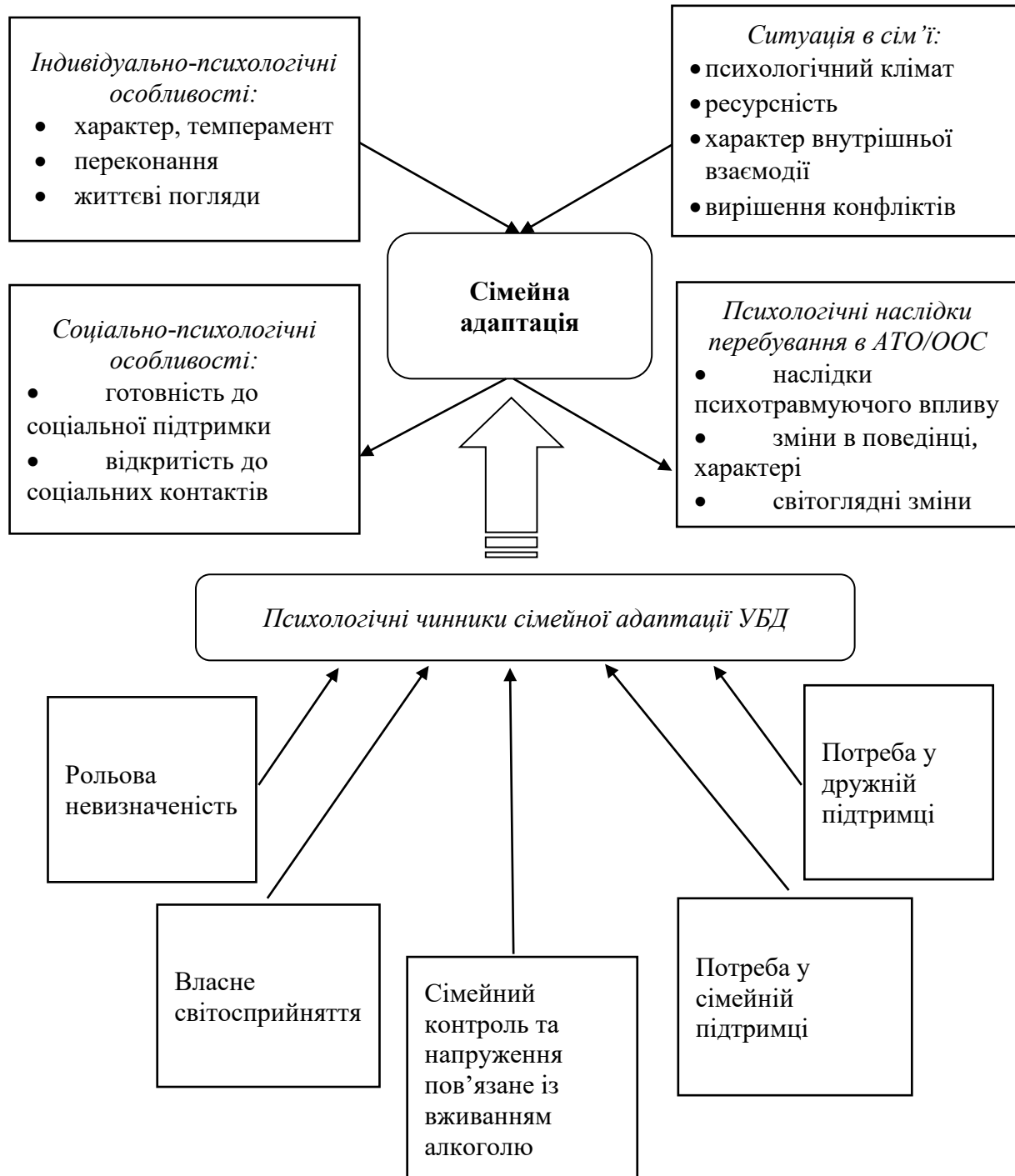
Опираючись на когнітивну, емоційну та поведінкову складові, що функціонують на індивідуальному, мікросистемному, макросистемному та мегасистемному рівнях, вбачаємо, що сімейна адаптація УБД – це процес ідентифікації та узгодження взаємодії на психофізіологічному, когнітивному, поведінковому та соціальному рівні військовослужбовців із членами сім'ї, що характеризується індивідуально-психологічними та соціально-психологічними особливостями.

Грунтуючись на наукові положення 1.1 та 1.2, на розуміння сімейної адаптації військовослужбовців, розроблено теоретичну модель психологічних чинників сімейної адаптації УБД до цивільного життя (рис. 1.3.).

Згідно моделі, структуру сімейної адаптації складають психологічні чинники та особливості (вектори, фактори), що характеризують індивідуальні стратегії адаптування УБД та членів сім'ї. У моделі зінтегровано особливості сімейної адаптації такі, як:

*I. Індивідуально-психологічні особливості* (чинник, що становить індивідуальний набір якостей, властивостей, рис особистості): характер, темперамент, переконання, життєві погляди.

Оскільки особистість – це сукупність рис, що дозволяє передбачити дії людини в певній ситуації [175, с. 214], то сукупність індивідуально-психологічних рис є показником внутрішніх характеристик поведінки, згідно яких поведінка людини є природною у різноманітних соціальних умовах. Для УБД такими індивідуально-психологічними рисами є: риси характеру, акцентуації, властивості темпераменту, ціннісні орієнтації (життєві погляди), світоглядні переконання та ін, які у своїй сукупності зокрема впливають і на особливості сімейної адаптації.



**Рис. 1.3. Теоретична модель психологічних чинників сімейної адаптації УБД**

Примітка. \* Джерело: розроблено автором.

*II. Сімейна ситуація* (чинник, який відображає різні параметри взаємодії між членами сім'ї, а також особливості сімейної організації): психологічний клімат, ресурсність, характер внутрішньої взаємодії, вирішення конфліктів.

На сімейну адаптацію УБД може впливати психологічний клімат у сім'ї, характер взаємодії між членами сім'ї, способи, якими члени сім'ї вирішують

конфлікти та досягають згоди. Підставою для виокремлення цього чинника є теза про те, що сім'я є потужним ресурсом підтримки у складних життєвих обставинах.

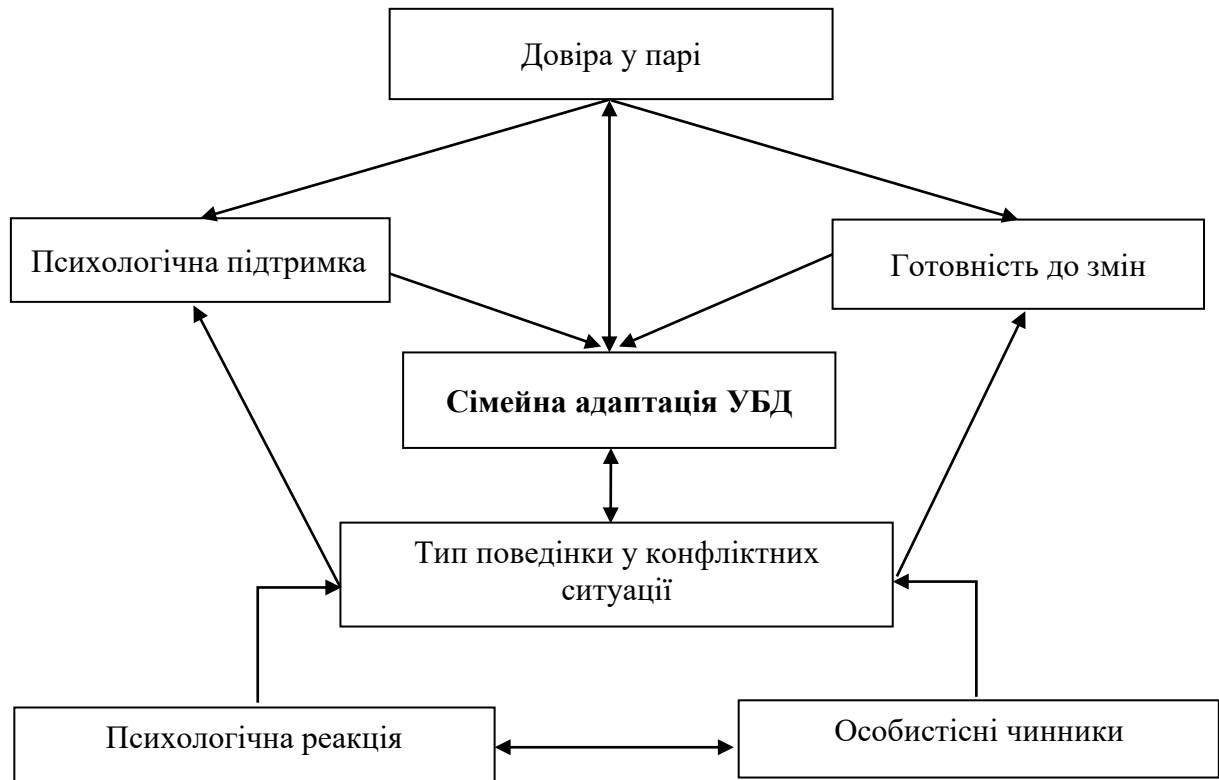
Відновлення конструктивної взаємодії учасника АТО/ООС із членами сім'ї після розлуки суттєво впливає на весь процес адаптації військовослужбовця до умов мирного життя, оскільки сім'я має потужний ресурсний потенціал [172, 173, 174]. З огляду на складний характер процесу адаптації УБД потребують підтримки – в такому разі сім'я є вагомим ресурсом в психологічній адаптації. «Саме на членів сім'ї випаде багато випробувань, щоб заново відновити довіру та втрачену близькість свого захисника, котрий повернувся із зони бойових дій» [127, с. 273]. Зокрема, члени родини можуть продемонструвати свою психологічну готовність вислухати, дізнатися якомога більше про симптоми посттравматичного стресового розладу, сходити разом до психолога, взяти участь у допомозі, надати певний простір, проте заохочувати до спільних занять, цікавої діяльності, до отримання радісних відчуттів. Механізми уникнення можуть примушувати людину сумніватися щодо потреби бути поряд з іншими людьми, однак членам сім'ї необхідно намагатися підтримувати соціальну активність, оскільки підтримка є дуже важливою [165, с. 29].

*III. Психологічні наслідки після виконуваної діяльності в зоні АТО/ООС:* наслідки психогічного впливу бойової травми, зміни в поведінці, характері, світоглядні зміни.

Підставою для виокремлення даного чинника є психологічний вплив досвіду та часу перебування в зоні АТО/ООС військовослужбовців, що впливає на самодостатність особистості, трансформуючи її світогляд, пріоритети і цінності. Особливістю даного чинника є наслідки психотравмуючого впливу після виконуваної діяльності, загострення одних особистісних рис і зменшення дії інших, зміни у світогляді, новоутворення у характері та стилі поведінки, поява нових звичок.

*IV. Соціально-психологічні особливості* (чинник, що відображає аспекти взаємодії особистості із соціумом, відкритість до соціальної взаємодії): готовність до соціальної підтримки, відкритість до соціальних контактів.

У контексті нашого дослідження нас зацікавило ставлення УБД до соціальної підтримки, до психологічної готовності отримувати підтримку від членів сім'ї, готовність до діалогу у вирішення проблем сімейної адаптації. За результатами теоретичного аналізу представлено модель взаємозв'язків складових життєдіяльності сімейної пари, які впливають на виникнення адюльтеру (рис. 1.4).



**Рис. 1.4. Взаємозв'язок складових життєдіяльності сімейної пари, як ресурс підтримки у сімейній адаптації УБД**

Примітка. \* Джерело: розроблено автором.

Потрібно зазначити, що існують й інші труднощі адаптації УБД, що впливають на систему взаємовідносин у сім'ї та родині. Так, у дослідженні Pew Research Center (2001) [58], було виявлено причини складнощів адаптації військовослужбовців-ветеранів до цивільного життя. Вибірка становила 1853 особи, які у 27,0 % випадків мали складнощі із поверненням до цивільного життя. У результатах дослідження були виявлені найбільш значущі характеристики, що мали вплив на ці складнощі адаптації, а саме:

- пережиття травматичного досвіду та страждань під час поранень;
- емоційний дистрес;
- смерть товаришів по службі;
- безпосередня участь у бойових діях;
- недостатнє розуміння своєї місії чи обов'язків під час служби [58].

У той же час, дії воєнні подій є джерелом низки негативних наслідків не лише для УБД, а й для цивільного населення, яке не брало безпосередньої участі у військових діях. Тому, період адаптації є складним етапом і для УБД, і для членів його сім'ї, оскільки адаптація членів сім'ї УБД пов'язана із тим, яким чином цей період переживає сам військовослужбовець. «Повернення — це один із найважчих періодів у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя» [138, с. 68], зауважує група дослідників на чолі із Г. Циганенко.

Однією із проблем сімейної адаптації військовослужбовців [141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148] є їх реінтеграція до цивільного життя. Додамо до проблеми реінтеграції, що в українських колишніх військовослужбовців-учасників АТО реінтеграція до умов мирного життя може мати дисфункціональний характер, що становить небезпеку для стабільності суспільства. Т. Титаренко зазначає: «Оскільки серед учасників тривалої АТО чимало молоді, яка не має достатнього життєвого досвіду, сформованих навичок саморегуляції, відповідного рівня стресостійкості, спостерігається зростання виявів девіантної та делінквентної поведінки» [86, с. 68]. Зазначимо, що серед категорій осіб, що піддаються ризикам розвитку психогенних порушень, учасники бойових дій, військовослужбовці, бійці належать до групи підвищеного ризику. Серед порушень переважають як донозологічні — соціально-стресові розлади, так і клінічні психічні розлади — від гострої реакції горя до посттравматичного стресового розладу [149, с. 26]. Слід додати, що на ускладнення з реадаптацією також впливають вік військовослужбовця, наявність або відсутність сім'ї, наявність раніше пережитих травматичних випробувань та їх характер.

Розвиток розладів адаптації залежить від: «кількісної та якісної характеристик стресових впливів на організм особи (сила та інтенсивність дії стресогенних чинників) та їх індивідуальної значущості для конкретної людини [150, с. 33]. Нагадаємо, що поняття «розлади адаптації» тлумачиться як психологічна відповідь на стресову ситуацію, що призводить до виникнення клінічно значущих емоційних або поведінкових проявів.

Виокремлюють два основні клінічні варіанти розладів адаптації. Вони різняться особливостями домінуючої симптоматики:

- афективний варіант, який містить підваріанти: депресивний (депресивна оцінка себе, середовища та перспектив, відчуття пригніченості, смутку, підвищена плаксивість, фіксація на негативних подіях свого життя; можуть виникати відчуття безвихідного становища, самотності, безпорадності, залежності від оточуючих людей і обставин; невпевненість щодо свого професіоналізму, адекватності своїх потреб і вимог, зменшення мотивації до трудової діяльності); тривожний (переважно, відбувається порушення інших емоцій: відчуття психічного і фізичного дискомфорту, немотивована напруженість, нав'язливі уявлення, загальна стурбованість та нервозність, неможливість розслабитись, відчуття внутрішнього тремтіння або «дискомфорт» і «тиск» у грудях, неспокійного очікування будь-якого лиха або неприємностей); змішаний (поєднання симптомів психічної і соматичної тривоги);

- поведінковий варіант, який проявляється у дезадаптивній або дизсоціальній поведінці: надмірна збудливість та дратівливість, короткочасні реакції образи, гніву, агресивності, які супроводжуються непродуктивною метушливістю і конфліктною поведінкою; також спостерігається нетерпимість до всього, що відбувається навколо, тенденція до обвинувачення оточуючих [114, с. 12-13].

Натомість складнощі у адаптаційний період можуть призводити до соціальної дисфункцій. Однієї із перелічених функцій, яка особливо привертає нашу увагу, є емоційна функція, в межах якої здійснюється підтримка членами сім'ї один одного на складних етапах життя – в контексті нашого дослідження

це стосується членів сім'ї учасника бойових дій. Після завершення служби УБД повертається до цивільного життя, до проживання разом із сім'єю – цей момент возз'єднання членів сім'ї є довгоочікуваним моментом для всіх, проте складний психологічний стан після пережитого досвіду специфічної діяльності, що позначається на емоційному стані особистості, впливає і на сім'ю. «У проблематиці соціально-психологічної реадаптації учасників АТО найголовнішою проблемою було і залишається питання про те, як повернутися в мирне життя, реалізувати свій творчий та виробничий потенціал без порушення психіки особистості й негативних наслідків як для себе, так і для оточуючих» [161, с. 94].

Одним із факторів, що впливає на психологічний клімат в сім'ї та взаємовідносини є характер проявів переживання отриманого бойового досвіду УБД та його реакція на ці події. Члени сім'ї звикають з особливостями його поведінки: чим характеризується його поведінка, самопочуття, психоемоційний стан, можливі новоутворення, ставлення до оточуючих, можлива акцентуація нових рис тощо, а також нових умов взаємоіснування. В період перебування на військовій службі УБД знаходиться у розлуці із членами сім'ї – кожен живе різним життям, усі адаптуються до умов життя відокремлено. Під час військової служби учасника бойових дій сімейна взаємодія суттєво порушується і може стати деструктивною після повернення учасника бойових дій до мирного життя. Відокремлений від сім'ї військовослужбовець в зоні бойових дій включений до нової діяльності: він функціонує як частина мікросоціальної групи, піклується про свою безпеку та безпеку побратимів. «Під час війни у багатьох військовослужбовців формуються нові навички, уміння, зростає досвідченість, професіоналізм; у цей час відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети, набувається досвід, підвищується соціальний статус» [96, с. 50]. Натомість члени його сім'ї справляються із робочим і побутовим навантаженням самостійно. «Тривалість розлуки на рік чи більше закріплює ці «різні» способи життя. Відокремлений від родини військовослужбовець (солдат, офіцер) вчиться функціонувати як самодостатня особистість і піклуватися про себе та безпеку бойової команди.

В цей час його дружина справляється з робочим навантаженням, яке раніше розподілялося на двох» [139, с. 81], зауважується у дослідженні. Окрім цього, дружини УБД знаходяться у стані підвищеної психологічної та фізичної напруги в період виконуваної ним діяльності [140, 53].

Після возз'єднання із сім'єю можуть виникати й проблеми. В процесі емпіричного дослідження ролі сім'ї для психологічного стану військовослужбовців учасників АТО Н. Дідик виявила проблеми в сімейній взаємодії у подружжя, як-от:

- напружені стосунки в подружжі через замкненість та відчуження чоловіка, або страх дружини через незвичні (у тому числі вживання алкоголю, побутову агресію) прояви поведінки чоловіка;
- холодність в стосунках між батьком і дитиною;
- недостатність часу на проведення дозвілля з родиною між службовими завданнями та порушення інтимних стосунків [163].

Н. Олексюк, роздумуючи над змінами стосунків у сім'ї УБД, переконана у наступному: «Виникнення порушень у сімейних взаєминах, як правило, пояснюється наявністю значної дистанції між членами родини, пов'язаної з прагненням уникнути контакту, неприйняттям особистості партнера або надмірною емоційною зосередженістю на ньому, що виявляється в опіці, захисті, надмірній вимогливості та спробі будь-що підігнати його під уявлюваний образ чоловіка, дружини або дитини» [164, с. 254]. Тому прояви емпатії та створення атмосфери довіри в сім'ї є надзвичайно важливими у період адаптації. Механізми уникнення можуть примушувати людину сумніватися щодо потреби бути поряд з іншими людьми, однак членам родини необхідно намагатися підтримувати соціальну активність, оскільки підтримка та довіра є дуже важливою [165, с. 29, 166].

Спираючись на підрозділи 1.1., 1.2, теоретичну модель психологічних чинників сімейної адаптації УБД (рис. 1.3), розроблено модель психологічного функціонування сім'ї УБД (табл. 1.2). Змістовність даної моделі полягає у тому, що забезпечення потреб УБД та членів сім'ї, у сукупності можлива переважно тільки в колі сім'ї.



**Модель психологічного функціонування сім'ї УБД**

| <b>Рівні функціонування сім'ї</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Індивідуальний<br>(окремий член сім'ї)                                                                                                                                                                                           | Мікросистемний та<br>макросистемний (нуклеарна<br>та розширена сім'я)                                                                                                                                        | Мегасистемний<br>(сім'я і соціальне<br>оточення)                                                                                                                                     |
| <b>Показники функціонування сім'ї</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Когнітивний аспект</b>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| Ідентифікація себе<br>як члена сім'ї; сімейно-<br>рольова ідентифікація;<br>індивідуальні кордони;<br>світоглядні переконання і<br>погляди; індивідуальні<br>рис.                                                                | Внутрішні і зовнішні<br>кордони сім'ї; уявлення про<br>сімейну ієрархію; сімейна<br>історія, сценарії, цінності,<br>норми і правила.                                                                         | Уявлення членів<br>сім'ї про їх соціальний<br>статус і ступінь<br>відповідності нормам і<br>вимогам до сім'ї;<br>соціальний статус УБД та<br>пов'язані з цим соціальна<br>підтримка. |
| <b>Емоційний аспект</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| Задоволеність<br>сімейними стосунками і<br>рольовим розподілом;<br>задоволеність потреб<br>членами сім'ї,<br>задоволеність потреби у<br>підтримці в період<br>адаптації УБД.                                                     | Стиль емоційної<br>комунікації; згуртованість;<br>психологічний клімат у<br>сім'ї; ресурсна підтримка у<br>період адаптації УБД до<br>цивільного життя,<br>мотивація                                         | Задоволеність сім'ї<br>своїм становищем у<br>суспільстві; готовність до<br>соціальної підтримки;<br>відкритість до соціальних<br>контактів.                                          |
| <b>Поведінковий аспект</b>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| Прояви індивіда як<br>члена сім'ї; виконання<br>сімейних ролей; сімейна<br>адаптація; характер<br>переживання<br>психотравмуючого впливу<br>перебування у АТО/ООС;<br>світоглядні зміни<br>особистості УБД після<br>бойових дій. | Патерни поведінки,<br>традиції та ритуали сім'ї;<br>рольова та ієрархічна<br>взаємодія членів сім'ї;<br>характер міжособистісної<br>взаємодії між членами<br>сім'ї; стиль вирішення<br>конфліктних ситуацій. | Соціальна<br>адаптація; взаємодія з<br>соціальними інститутами.                                                                                                                      |

Примітка. \* Джерело: розроблено автором.

Таким чином, теоретична модель інтегрує ключові психологічні детермінанти психологічних чинників сімейної адаптації УБД. Центральну роль відіграють психологічні чинники сімейної адаптації УБД, а саме: рольова невизначеність, власне світосприйняття, сімейний контроль та напруження пов'язане із вживанням алкоголю, потреба у сімейній та дружній підтримці. У той же час, переживання адаптації у військовослужбовців проявляється

індивідуально, але навіть якщо симптоматика не виражена яскраво або не виражена зовсім, вплив пережитих травмуючих подій може проявитися згодом, зокрема у посттравматичному стресовому розладі. Тому, актуальною може стати професійна психологічна допомога або психологічна реабілітація.

Для психологічної допомоги сім'ям колишнім УБД американські дослідники виділяють такі завдання:

1) подолання у ветерана ідентифікації з образом «пацієнта» в сім'ї, стану депресії, емоційної і соціальної відчуженості, неадекватних реакцій (прояв відстороненості) на хворобу і горе інших членів сім'ї;

2) подолання випадків насильства в сім'ї, зловживання алкоголем і наркотиками, прагнення до тривалої відсутності в сім'ї;

3) подолання небажання учасника бойових дій розповідати про свій військовий досвід, зменшення психологічної дистанції між ветераном і дітьми, поліпшення відносин між подружжям;

4) психологічна допомога жінкам ветеранів, надання взаємопідтримки в сім'ї [167, с. 206].

Стосовно програм підготовки військовослужбовців та їх сімей до стресових ситуацій показовим є досвід Сполучених Штатів Америки. Слід відмітити навчальну програму «Battlemind» для солдатів, командирів та дружин військовослужбовців, фундамент якої складають позитивно орієнтовані підходи. Силами фахівців програми члени сім'ї військовослужбовців можуть розраховувати на психосоціальну підтримку [139, с. 48].

У стресових ситуаціях доцільним є не тільки індивідуальне, а й сімейне психологічне консультування. Психолог допомагає військовослужбовцям та членам їх родин відновити й утвердити свої зв'язки з природним, соціальним і культурним просторами життя, структурувати в самосвідомості реальності зовнішнього світу, співвідносячи їх з реальностями внутрішнього світу, на що звертають увагу Ю. Акименко та Т. Сила [100, с. 59]. Ю. Бриндіков визначає цілі психологічної терапії із сім'ями УБД та формування терапевтичних стосунків:

- діагностування психоемоційного стану кожного члена сім'ї, який приймає участь у сімейній психотерапії;
- покращення психоемоційного стану всіх членів сім'ї, особливо, військовослужбовця;
- допомога у формуванні умінь чітко розподіляти ролі з відповідними правами й обов'язками;
- в разі потреби – зміна або обмін ролями; допомога у вдосконаленні комунікаційного стилю взаємодії у сім'ї (адекватна реакція на критику);
- робота для створення сприятливих морально і фізично здорових взаємовідносин у сім'ї;
- програвання найбільш проблемних ситуацій, пошук можливих варіантів їх розв'язання;
- допомога у розвитку умінь спільно розв'язувати проблеми, переходячи з індивідуального контексту на системний сімейний;
- формування умінь будувати гармонійні, терапевтичні стосунки у сім'ї;
- допомога у виробленні та прийнятті чітких правил поведінки у сім'ї;
- визначення індивідуальних і сімейних системних цілей [137, с. 227].

Виконання таких цілей допоможе адаптуватися УБД до існування із сім'єю та сприятиме гармонізації стосунків.

Уваги заслуговують перелік правил поведінки із УБД для його більш комфортного повернення у звичне середовище та повернення емоційної активності, що запропоновані Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України. Вони розповсюджуються на членів сім'ї, близьке оточення військовослужбовця чи УБД. [168, 169]. Якими би не були прояви адаптації військовослужбовця, йому необхідна підтримка та розуміння сім'ї. Окремим напрямком роботи є робота із сім'ями військовослужбовців перед їх поверненням. Рекомендації та роз'яснення для сім'ї допоможуть сприяти більш комфортним умовам в цей період: 1. Необхідно уважно

вислуховувати розповіді свого партнера про те, що йому довелося пережити – дуже важливо дати йому висловитися в комфортній обстановці моральної підтримки близької і коханої людини. 2. Потрібно намагатися допомогти своїй близькій людині психологічно повернутися в нормальне звичне життя. 3. Проявляти увагу і терпіння до проблем близької людини, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо – родині слід усвідомити, що це тимчасове явище, з яким треба допомогти впоратися. 4. Необхідно враховувати, що за час розлуки усі члени сім'ї дещо змінилися, необхідно якийсь час, щоб знову звикнути один до одного. 5. Особливу увагу потрібно приділяти дітям. Важливо, щоб при відновленні відносин з чоловіком, вони не опинилися без належної уваги і турботи. 6. Створювати сприятливу інтимну обстановку, давати зрозуміти партнеру, що в ньому мають потребу і підтримують його в подальшому житті. 7. Не заохочувати вживання алкоголю – при можливості, ввести мораторій на алкоголь у сім'ї [170]. Активно розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важкі переживання – при цьому зменшується афективна напруга, структуруються переживання [103, с. 140].

Проаналізувавши особливості реадaptaційного процесу військовослужбовців УБД, Н. Гуцуляк і Н. Матейчук пропонують використовувати наступний підхід для ефективної комунікації: «бути витривалими і навчитися робити паузу; поважати думку іншої людини; поступово залучати учасників АТО до домашніх справ; спілкуватися тихо і доброзичливо; навчитися стримувати емоції та керувати ними; прийняти за правило – до учасника АТО підходити, заздалегідь попереджуючи; ніколи не підходити зі спини, якщо так трапляється, то повідомити про це; з учасниками АТО намагатися розмовляти тільки на запропоновані ними теми, не задавати ніяких зайвих запитань, коли вам відмовили у відповіді; у родинному колі учаснику АТО варто спокійно розповідати, як ви жили за період його відсутності, як справлялися самостійно з життєвими труднощами; довіряти учасникам АТО, з розумінням та прийняттям ставитися до їхніх потреб,

турботи про своїх побратимів, відвідувань зібрання учасників АТО; всі ваші слова, поведінка, вчинки стосовно ставлення до учасника АТО мають бути для нього передбачуваними та зрозумілими; варто прийняти його зміни у задоволенні потреб у їжі, сні, безпеці, справедливості» [161, с. 97-98]. На думку В. Горбунової, А. Карачевського, В. Климчука, Г. Нетлюх та О. Романчука мотиваційні інтервенції можна умовно розділити на дві групи: перша група стосується допомоги сім'ям ветерана мотивувати останнього звернутися за допомогою до фахівців; друга група стосується мотивації самих ветеранів до участі та роботі в програмі адаптації [33, с. 28]. Члени сім'ї мають бути інформовані, що після повернення до цивільного життя колишня близькість, довіра та взаєморозуміння можуть бути тимчасово втрачені. В такому разі члени сім'ї мають проявляти терпіння і дотримуватися порад, які рекомендує колектив вітчизняних дослідників, а саме: 1. Не змушуйте вашого військового говорити. Можливо, УБД потребує для цього певного часу або ж ніколи не буде почуватися зручно настільки, щоб розповісти про свій бойовий досвід. Вдалими можуть виявитися альтернативні стратегії, на кшталт розмови зі свідками цих подій, або ж інші методи полегшення бойового стресу; 2. Якщо УБД проявляє відвертість і розпочинає розмову, його не слід зупиняти; 3. Намагайтеся не давати оцінок пережитому ним стресового досвіду; 4. Не намагайтеся вказувати, що йому треба робити; 5. Не використовуйте усталені вирази, на кшталт «Війна – це пекло» або «Якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому» – такі кліше навряд чи полегшать емоційний стан учасника бойових дій. Краще проявити емпатію та поділитися своїми переживаннями, запевнити, що ви будете поруч, коли це йому знадобиться; 6. Утримуйтеся від порад УБД до того, поки не вислухали його; 7. Не поспішайте і дайте час. Підготуйтеся до того, що для повторного «знайомства» і відновлення комфортного відчуття поряд одне з одним необхідний певний проміжок часу [165, с. 17, 166].

У контексті теми адаптації УБД та сім'ї варто згадати про поняття «реабілітаційний потенціал сім'ї». Дане поняття розглядають як «інтегральну характеристику сім'ї, що відображається у її здатності щодо членів сім'ї та

сімейної групи в цілому виконувати захисну та відновлювальну функцію, та складається з, по-перше, особистісних ресурсів членів родини (їх індивідуально-особистісних якостей, необхідних для подолання складних життєвих обставин) та, по-друге, з сімейних ресурсів (здатності членів сім'ї кооперувати свої зусилля для подолання наслідків переживання травматичних подій, виходу з кризи) [171]. На ресурсному потенціалі сім'ї зауважує й Н. Денисевич, вказуючи на його провідній для адаптації ролі: «І тому вкрай важливо, щоб сім'я військовослужбовця мала достатній рівень реабілітаційного потенціалу як на відновлення сімейної взаємодії, так і на відновлення психологічного здоров'я комбатанта» [136, с. 33-34]. Важливість сім'ї у період адаптації не піддається сумніву, оскільки для більшості УБД «... сім'я служить компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [164, с. 252].

Для особистості УБД актуальним є пошук особистісних ресурсів для включення у мирне життя: «Це можуть бути несуперечливі, узгоджені уявлення про мирне життя, про себе та інших людей в ньому, визначеність емоційно-ціннісного ставлення особистості до явищ цивільного життя, переживання стану самоствердження, самоактуалізованості, безконфліктне продуктивне виконання діяльності (професійної, сімейних ролей тощо), задоволеність основних соціальних потреб» [162, с. 194]. В цій ситуації необхідно надавати психологічну підтримку УБД.

Отже, адаптація УБД є складним комплексом аспектів, які зумовлюють успішне пристосування особистості УБД до нових умов життєдіяльності у цивільному житті.

## Висновки до розділу 1

Узагальнюючи науково-теоретичні підход до вивчення чинників психологічної адаптації УБД, поняття «психологічна адаптація» розглянуто як складний діалектичний процес по встановленню рівноваги у координаті взаємин особистості УБД. Адаптація УБД визначається як процес пристосування військовослужбовця до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки, пристосування до вимог суспільства. Проаналізовано узгодження розбіжностей між вимогами і очікуваннями соціуму по відношенню до людини та її реальною поведінкою, а також між можливостями людини та реаліями соціального середовища, в якому вона перебуває.

Проаналізовано психологічні чинники адаптації УБД до цивільного життя: суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації; позитивний емоційний стан; способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування; індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації; копінг-стратегії; самоактуалізація; особистісна рефлексія учасників бойових дій і суб'єктивна оцінка психічного стану; наявність можливостей для подальшого розвитку; позитивне ретроспективне оцінювання через певний час.

З'ясовано, що військовослужбовці-УБД переживають морально-психологічні, фізичні навантаження, які впливають на їх психоемоційний стан і поведінку. Проаналізовано прояви емоційних реакцій учасників бойових дій:

- *фізичні*: утруднене дихання, запаморочення, підвищений кров'яний тиск, непритомність, втома, скреготання зубами, головний біль, тремтіння, нудота, біль, сильне потовиділення, швидке серцебиття, нервові посмикування, слабкість;

- *когнітивні*: звинувачення інших, змінена (надмірна) настороженість, збентеження, гіперпильність, підвищення або зниження рівня усвідомлення реальності, інтрузивні образи, проблеми з пам'яттю, кошмари, погане абстрактне мислення, погана увага, погана концентрація, утруднене прийняття рішень, утруднене вирішення проблем;

- *емоційні*: збудження, тривога, недобре передчуття, відмова (заперечення), депресія, емоційний шок, страх, відчуття переповнення (переобтяження), горе, почуття провини, неадекватні емоційні реакції, дратівливість, втрата контролю над емоціями, мотивація;

- *поведінкові*: зловживання алкоголем, асоціальні вчинки, зміни у діяльності, зміни у спілкуванні, зміни у сексуальній активності, зміни у мовленнєвих шаблонах, емоційні спалахи, неможливість відпочивати, зміна апетиту, безцільне ходіння туди-сюди, посилення старт-рефлексу (здригання), підозрілість, соціальне відчуження (ізоляція).

Визначено, що сімейна адаптація УБД – це процес ідентифікації та узгодження взаємодії на психофізіологічному, когнітивному, поведінковому та соціальному рівні військовослужбовців із членами сім'ї, що характеризується індивідуально-психологічними та соціально-психологічними особливостями.

Розроблено теоретичну модель психологічних чинників сімейної адаптації УБД до цивільного життя. Структуру сімейної адаптації складають психологічні чинники та особливості (вектори, фактори), що характеризують індивідуальні стратегії адаптування УБД та членів сім'ї. Зінтегровано особливості сімейної адаптації:

*I. Індивідуально-психологічні особливості* (чинник, що становить індивідуальний набір якостей, властивостей, рис особистості): характер, темперамент, акцентуації, переконання, ціннісні орієнтації (життєві погляди).

*II. Сімейна ситуація* (чинник, який відображає різні параметри взаємодії між членами сім'ї, а також особливості сімейної організації): психологічний клімат, ресурсність, характер внутрішньої взаємодії, вирішення конфліктів.

*III. Психологічні наслідки після виконуваної діяльності УБД*: наслідки психогічного впливу бойової травми, зміни в поведінці, характері, світоглядні зміни.

*IV. Соціально-психологічні особливості* (чинник, що відображає аспекти взаємодії особистості із соціумом, відкритість до соціальної взаємодії): готовність до соціальної підтримки, відкритість до соціальних контактів.

Проаналізовано психологічні чинники сімейної адаптації УБД: рольова невизначеність; власне світосприйняття; сімейний контроль та напруження пов'язане із вживанням алкоголю; потреба у сімейній та дружній підтримці.



**Результати дослідження, які представлено у розділі 1, знайшли відображення в таких публікаціях автора:**

*Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, та міжнародних наукометричних баз даних:*

1. Орловська О.А. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 100–105. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>
2. Орловська О.А. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. Молодий вчений. 2019. № 8 (72). С. 45–49. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>
3. Орловська О.А. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій. Молодий вчений. 2020. № 7 (83). С. 26-29. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-6>
4. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 10 квітня 2020 р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І Вернадського. 2020. С. 132–136. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.27>
5. Смірнова О.П., Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. Габітус. 2021. Вип. 27. С. 214–219. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>

Розділи монографій:

6. Орловська О.А. Адаптація учасників бойових дій АТО та ООС: проблеми та перспективи їх вирішення. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: мон. / за заг. ред Г. А. Приба, В.Є. Калужної; колектив авторів. Херсон : Олді+, 2022. С. 534–545. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33829.78565>

7. Орловська О.А. Військовослужбовці та їх родини в період адаптації: проблема психологічних чинників. Інноватика в сучасній освіті і науці: теорія і практика. Матеріали наук.-практ. конф. 27–28 вересня 2019 р., м. Чернівці. Херсон : Видавництво «Молодий вчений». С.78–80.

8. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. Соціально-психологічні проблеми суспільства : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 10 квітня 2020 р. – К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. 2020. С. 237–240.

9. Орловська О.А. Застосування казок в межах арт-терапії із постраждалих від АТО. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18–19 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). – Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ, 2020. – С.82–84.

10. Смирнова О.П., Орловська О.А. Проблеми адаптації учасників бойових дій. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 21–22 жовтня 2021 р. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. С 84–85.

11. Орловська О.А. Психологічна адаптація учасників бойових дій до професійних викликів на ринку праці. Ринок праці: досягнення, виклики та перспективи у національному та європейському просторі : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 18 травня 2023 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Пріба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2023. – С.244–247.

12. Орловська О.А. Детермінанти успішної психологічної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей «Ринок праці: можливості та вектори розвитку у глобалізованому світі» : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16 травня 2024 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Пріба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2024. – С. 277–279.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Виходячи із дизайну роботи загальною метою даного етапу наукового пошуку стало дослідження та оцінка психологічних чинників сімейної адаптації УБД до цивільного життя, визначення зв'язку психологічних особливостей та структурних компонентів психологічних чинників УБД та ЧС УБД [176, 177, 178, 179]. У роботі використані: психодіагностичний, соціально-демографічний та методи математичної статистики. Психодіагностичний метод використаний для оцінки психологічних особливостей УБД та ЧС УБД. Соціально-демографічний метод використано для вивчення наступних характеристик досліджених: вік, стать, соціальний статус, трудова діяльність тощо.

### 2.1. Методологія та організація проведення етапів дослідження

Дизайн (організація та програма) дослідження.

Відповідно до загального дизайну експерименту проведено формувальний (первинної діагностики) та констатувальний (психодіагностичне обстеження) етапи дослідження. Мета експериментальної частини дослідження – на основі системного підходу вивчити психологічні особливості і особливості сімейних взаємовідносин УБД, що впливають на сімейну адаптацію. В основу констатувального етапу дослідження було покладено таке припущення: в період адаптації до цивільного життя сім'я є важливим аспектом успішної адаптації для УБД. Підтримка та розуміння близького сімейного оточення відіграє ключову роль в успішній реадaptaції УБД до умов цивільного життя та відновлення їх психологічного стану.

На етапі оцінювання ефективності вивчалася тривалість впливу виявлених психологічних чинників на респондентів. Для цього респонденти

були розподілені на гомогенні групи з однорідним складом учасників, а саме чоловіки та жінки УБД та ЧС УБД.

*Формування груп дослідження.* Дослідницько-експериментальна робота здійснювалася на базі громадських організацій: «Легіон АТО», Спілки ветеранів АТО Голосіївського, Шевченківського, Оболонського, Харківського, Деснянського районів м. Києва.

Частина досліджень виконана за допомогою інструментів Google Forms у форматі комп'ютерного особистого інтерв'ювання (Computer Assisted Personal Interviewing, CAPI) та комп'ютерного веб-опитування (Computer Aided Web Interviewing, CAWI) [22].

З дотриманням етичних принципів [24, 25, 26, 27] обстежено 241 особу. Дослідження ґрунтувалося на методологічному фундаменті наукової психології та передбачало дотримання принципу науковості з використанням дослідницьких методів та методів активного впливу на особистість.

Дослідження складалося з трьох етапів:

I – етап – діагностичний. Проведено скринінг-діагностику на підставі анкети-опитувальника. З дотриманням етичних принципів [25], зокрема добровільності, інформованості, конфіденційності, протягом 2019–2022 рр. проведено комплексне психологічне обстеження 369 УБД та ЧС УБД.

II етап – констатувальний (психодіагностичне дослідження).

В процесі дослідження із загальної кількості досліджених відібрано 241 УБД та ЧС УБД (116 чоловіків, 125 жінок). Респонденти розділені на групи, які були однорідними за складом. Відповідно до статусу УБД склали 143 особи – 59,3 % та ЧС УБД 98 осіб – 40,7 %. Середній вік склав – 39,5 років. Даний етап виконувався з використанням наступного методичного апарату (інтерпретація значущих характеристик методик представлено у Додатку А):

*А) Для дослідження психологічних особливостей УБД та ЧС УБД, які зазнали вплив травмуючої події, використано:*

1. Методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л. Голдберга (в адаптації Г. Г. Князева, Л. Г. Митрофанової, В. А. Бочарова);
2. Міссісіпська шкала для оцінки бойового ПТСР (лише УБД);

3. Шкала оцінки впливу травматичної події;
4. Опитувальник посттравматичного зростання;
5. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (С. Зімет, в адаптації В. Ялтонського, Н.Сироти);
6. Тест ідентифікації розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю.

*Б) У дослідженні сімейної адаптації УБД та ЧС УБД використано:*

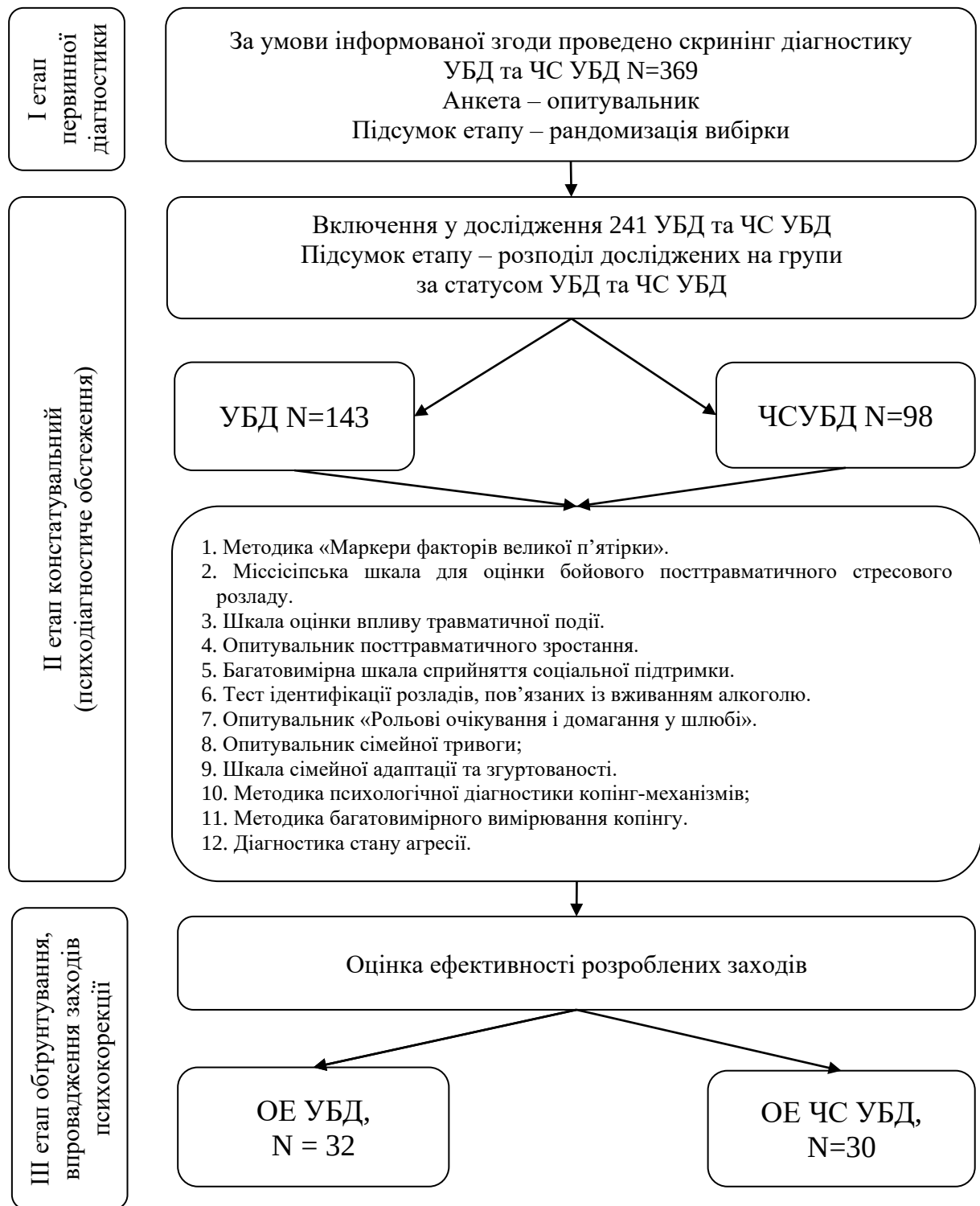
7. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А. Волкова);
8. Опитувальник сімейної тривоги (Е. Г. Ейдемільер);
9. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) (Д. Олсон);

*В) Для дослідження копінг-стратегії УБД та ЧС УБД у сімейній адаптації використано:*

10. Методика багатовимірного вимірювання копінгу (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS);
11. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма;
12. Опитувальник діагностики стану агресії А. Баса – Е. Даркі;

III етап – обґрунтування та впровадження «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», а також оцінювання її ефективності. У групу оцінки ефективності (ОЕ) увійшло 62 респондента. ОЕ–УБД – 32 особи; ОЕ–ЧС УБД – 30 осіб, де проводилися розроблені заходи психокорекції. Періодом оцінювання обрано три місяця від початку психокорекційної роботи. Загальний дизайн виконання завдань дослідження протягом основних етапів формульовального та констатувального етапів дослідження представлено на рис. 2.1.

Розробка та впровадження у практику «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». Обґрунтовано комплекс психокорекційних заходів з урахуванням особливостей УБД та ЧС УБД. Особливого значення набуло визначення структури, форм, методів, обсягу і змісту психокорекції, з обґрунтуванням доцільності дотримання визначеної послідовності впливів, кінцевою метою якої є прийняття реальної життєвої перспективи із гармонізації сімейного середовища як джерела власного адаптивного ресурсу.



**Рис. 2.1. Дизайн основних етапів дослідження**

Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою системи керування базами даних MS Access v.8 for Windows, програми MS Excel v.8.0.3. та програми SPSS 10.0.5 for Windows. Результати в цифровій формі вносилися в спеціально створену базу даних. Формування зведених таблиць проводилося за допомогою програми MS Excel v.8.0.3. Аналіз, обробка і підрахунок відсоткових характеристик і коефіцієнтів кореляції здійснювалися за допомогою програми SPSS 10.0.5 for Windows [21].

Загальнонаукові вимоги до емпіричних методів та фрагменти статистичного аналізу представлені у Додатках Б та В. Оцінка вірогідності результатів включала визначення помилки репрезентативності (середньої похибки відносних величин) –  $mp$ , за формулою:

$$mp = \sqrt{\frac{p \cdot q}{n}}, \quad (2.1)$$

де:  $mp$  – похибка репрезентативності;  $P$  – значення відносної величини у %;  $q = 100 - P$ ;  $n$  – число спостережень.

За допомогою методів варіаційної статистики обчислювалися часткові та інтегральні показники, що характеризують різні аспекти дослідження, розраховувалися середнє арифметичне варіаційного ряду  $\bar{x}$  та його SD (standarddeviation) – стандартна похибка.

Кореляційний аналіз здійснено за допомогою критерію Ст'юдента (Student's  $t$ -test), після визначення якого за допомогою таблиці Ст'юдента розраховувалася достовірність статистичних відмінностей ( $p$ ) для кількості мір свободи  $n_1 + n_2 - 2$ . Відмінності розцінювалися як достовірні при значенні  $p < 0,05$  (вірогідність відмінностей більше 95,0 %).

Для обробки результатів використовувалися параметричні й непараметричні методи порівняння вибірок. При параметричному дисперсійному аналізі дискретні змінні проаналізовано за допомогою точкового критерію Фішера (Fisher's exact test). Також вірогідність результатів дослідження встановлювалася за допомогою знаково-рангового подвійного тесту Т (критерій Вилкоксона), використовуваного програмою SPSS 10.0.5. для непараметричних даних. Для аналізу розподілу змінних у групах на відповідність нормальному розподілу використано критерій Колмогорова-Смірнова. Використано факторний аналіз методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера. Отже, весь комплекс використаних у роботі методів був адекватний меті та завданням дослідження [22].

Критерії включення у дослідження: 1) статус УБД; 2) проблеми сімейної адаптації УБД, які підтверджені ЧС УБД; 3) запит УБД та ЧС УБД, добровільна згода та бажання участі у дослідженні.

Критерії виключення із дослідження: 1) відсутній статус УБД; 2) особи, які мали досвід бойових дій, але на час дослідження не мали статус УБД; 3) наявність психічних та поведінкових розладів або розладів внаслідок вживання психоактивних речовин у стані загострення.

Характеристика обстеженого контингенту. Розподіл респондентів УБД та ЧС УБД за віком представлено у табл. 2.1, дані якої демонструють, що середній вік респондентів склав 41–50 рр. Вік наймолодшого учасника – 21 рік, найдорослішого – 57 років.

Загалом було сформовано вибірку сукупність учасників УБД чисельністю 143 особи: 112 особи чоловічої статі та 22 жіночої статі (85,0 % та 15,0 % відповідно), а також ЧС УБД чисельністю 98 осіб: 27 особи чоловічої статі та 71 жіночої статі (28,0 % та 72,0 % відповідно), що представлено у табл.2.2.

*Таблиця 2.1.*

**Розподіл респондентів УБД та ЧС УБД за віком**

| Група  | Вік, у роках | N   | %     |
|--------|--------------|-----|-------|
| УБД    | 21 – 30      | 38  | 26,5  |
|        | 31 – 40      | 33  | 23,1  |
|        | 41-50        | 46  | 32,2  |
|        | 51 >         | 26  | 18,2  |
| Всього |              | 143 | 100,0 |
| ЧС УБД | 21 – 30      | 27  | 27,5  |
|        | 31 – 40      | 22  | 22,5  |
|        | 41 – 50      | 33  | 33,7  |
|        | 51 >         | 16  | 16,3  |
| Всього |              | 98  | 100,0 |
| Усього |              | 241 | 100,0 |



Таблиця 2.2

**Розподіл респондентів за гендерним складом у сім'ї та участю  
у бойових діях**

| Категорія за статтю | N   | %     |
|---------------------|-----|-------|
| УБД чоловіки        | 112 | 85,0  |
| УБД жінки           | 22  | 15,0  |
| Всього              | 143 | 100,0 |
| ЧС УБД чоловіки     | 71  | 72,0  |
| ЧС УБД жінки        | 27  | 28,0  |
| Всього              | 143 | 100,0 |
| Усього              | 241 | 100,0 |

Дані табл. 2.2. демонструють, що найбільшу кількість респондентів складають чоловіки, які мають досвід бойових дій, а найменшу – жінки УБД.

Наступним став аналіз розподілу респондентів згідно часу, якій пройшов після завершення виконуваної ними діяльності у зоні бойових дій. Так, до одного року після повернення спостерігалось 20 осіб – 8,3 %, до двох років 15 осіб – 6,2 %, до трьох років 16 осіб – 6,6 %, до чотирьох років 19 осіб – 7,9 %, до п'яти років 23 особи – 9,5 %, більше п'яти років 30 осіб – 12,4 %.

Найбільша кількість респондентів повернулася з зони бойових дій більше 5 років – 12,4 % опитуваних, найменший термін після повернення менше 2 років склав – 6,2 %. Вагомим параметром для оцінки майбутніх заходів сімейної адаптації є показник місця проживання з точки зору доступності та отримування послуг та наявності фахівців. Тому проаналізовано місця проживання УБД та ЧС УБД за типом населеного пункту (враховувався населений пункт проживання): місто, селище міського типу, село, що відображено у табл. 2.3.

**Розподіл проживання досліджуваних за типом населеного пункту**

| №      | Тип населеного пункту | N   | %     |
|--------|-----------------------|-----|-------|
| 1      | Місто                 | 206 | 85,5  |
| 2      | Селище міського типу  | 19  | 7,9   |
| 3      | Село                  | 16  | 6,6   |
| Всього |                       | 241 | 100,0 |

Дані, представлені у табл. 2.3., демонструють, що найбільша кількість респондентів мешкає у місті – 85,5 %, найменша – у селі (6,6 %). Даний критерій також використовувався для розуміння впливу соціокультурних традицій на сім'ї із населених пунктів різного типу. Наприклад, жителі села, селища міського типу тяжіють до традиційних поглядів. В контексті сім'ї – це традиційне розуміння сімейного устрою, цінність збереження сім'ї за будь-яких умов, проте внаслідок цього можуть замовчуватися проблеми задля збереження сімейно-шлюбних відносин. Сім'ї, що проживають у місті, більше схильні до сучасних поглядів на сім'ю, сімейний устрій, рівноправних стосунків, розподілу обов'язків тощо.

Наступним важливим параметром оцінювання став сімейний стан респондентів, що відображено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів за сімейним станом**

| №      | Сімейний стан                       | N   | %     |
|--------|-------------------------------------|-----|-------|
| 1      | Перебувають у зареєстрованому шлюбі | 135 | 56,0  |
| 2      | Перебувають у цивільному шлюбі      | 64  | 26,5  |
| 3      | Розлучені                           | 42  | 17,4  |
| Всього |                                     | 241 | 100,0 |

За даними табл. 2.4 видно, що найбільша кількість респондентів перебувають у зареєстрованому шлюбі – 56,0 %. Майже вдвічі менше респондентів перебувають у цивільному шлюбі – 26,5 %. Найменша кількість

респондентів були розлучені – 17,4 %. Загалом, усі учасники дослідження перебували у сімейних або партнерських стосунках, тому уможливилася перевірка гіпотези про формування сімейного ресурсу підтримки процесу адаптації УБД. Соціально-демографічні показники у подальшому комплексно аналізувалися у їх взаємозв'язку з психологічними чинниками сімейної адаптації УБД у наступних підрозділах.

Узагальнюючі можна зазначити, що даний етап дослідження дозволив відібрати методики ідентифікації посттравматичного зростання, сприйняття соціальної підтримки, оцінки бойового посттравматичного стресового розладу, впливу травматичної події, розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю, рольових очікувань і домагання у шлюбі, сімейної тривоги та згуртованості, стану агресії, копінг-стратегій поведінки у УБД та ЧС УБД та методи статистичної обробки інформації. Визначено критерії включення та виключення УБД та ЧС УБД у дослідження, проведено розподіл досліджених на групи. За загальною характеристикою контингент УБД та ЧС УБД за соціально-демографічними показниками був гетерогенним (жінки та чоловіки), що дозволило вивчити проблему, а результати дослідження вважати такими, які репрезентативно відображають генеральну сукупність.

## **2.2. Психологічні особливості учасників бойових дій та членів їх сімей, які зазнали впливу травмуючої події**

Метою даного етапу дослідження психологічних чинників сімейної адаптації УБД було виявлення особистісних рис, особливостей посттравматичного стресового розладу, його впливу на посттравматичне зростання, сприйняття соціальної підтримки, ідентифікації розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю. Також у результаті комплексного аналізу визначалася можливість сприйняття УБД психокорекційних заходів та формування первинних терапевтичних груп в залежності від крайніх показників методик, шкал, тестів для їх включення у «Систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». За результатами дослідження показників та

міжгрупового аналізу встановлені розбіжності за психологічними особистісними рисами, як за частотою їх зустрічальності, так і за ступенем вираженості. Статистичні розбіжності наочно представлені у ілюстративному матеріалі (табл. 2.5 – табл. 2.21, рис. 2.2 – рис.2.3).

Методикою «Маркери факторів великої п'ятірки» Л. Голдберга досліджено індивідуально-психологічні детермінанти прояву посттравматичного зростання учасників бойових дій та членів їх сімей [1]. Важливо зазначити, що хоча дослідники особистості загалом сходяться на думці про цінність рис «Великої п'ятірки» як способу узагальнення особистості, не існує загальноприйнятого переліку граней, які слід вивчати [1, 180, 181, 182, 183, 184]. Дослідники Пола Кости і Джеффа Маккрея вважають, що грані можуть бути корисними, оскільки вони дають більш конкретні описи того, що таке людина [180, 181, 182, 183 ]. Проте, оскільки різні аспекти в межах широкої, глобальної риси, як екстраверсія, як правило, йдуть разом, широка риса часто дає корисний підсумок того, що таке людина. Однак, для розуміння поведінки особистості знання граней є важливими [185, 186, 187, 188, 189].

Риси важливі та цікаві, оскільки вони описують стабільні моделі поведінки, які зберігаються протягом тривалого періоду часу (Caspi, Roberts, Shiner, 2005) [180, 181]. Важливо, що ці стабільні моделі можуть мати широкі наслідки для багатьох сфер життя [1, 180, 181, 182, 183, 184], зокрема, дослідники особистості виявили, що така риса особистості, як сумлінність, відіграє важливу роль у навчанні новому ймовірно тому, що такі люди наполегливо навчаються, вчасно виконують свою роботу та менше відволікаються на несуттєві заходи, які віднімають час. Крім того, дуже сумлінні особистості часто здоровіші, ніж люди з низьким рівнем сумлінності, оскільки вони частіше підтримують здорову дієту, займаються фізичними вправами та дотримуються основних процедур безпеки.

У довгостроковій перспективі ця послідовна модель поведінки може додати до значущих відмінностей у здоров'ї та довголітті, що важливо у нашому дослідженні з точки зору особистісної психологічної реабілітації УБД та загалом сімейної адаптації УБД та ЧС УБД. Таким чином, дослідження рис особистості –

це корисний спосіб, якій допомог передбачити вид роботи та діяльність, якими буде користуватися людина та адаптуватися. Відповідно до аналізу маркерів факторів великої п'ятірки надано їх узагальнення у УБД та ЧС УБД. Чоловікам та жінкам із *екстраверсією* була властива компанійність, вони легко знаходили спільну мову практично з будь-якою людиною, обожнювали спілкування, черпали енергію від перебування в натовпі. Не дивлячись на травмуючий досвід війни, такі особистості були напористі та життєрадісні у своїх соціальних взаємодіях ( $p \leq 0,05$ ). Чоловікам та жінкам із характерними рисами доброзичливості був властивий високий ступінь теплоти і доброти. Чим більше УБД та ЧС УБД були доброзичливіше, тим більше такі люди довіряли, допомагали і співчували близьким у сімейному оточенні ( $p \leq 0,05$ ). У свою чергу УБД та ЧС УБД з низьким рівнем доброзичливості вимічалися холодністю, підозрілістю, недовірою до інших членів родини менш схильні до співпраці ( $p \leq 0,05$ ).

Чоловікам та жінкам із вираженими рисами *сумлінності* було властиво організованість, надійність, дисциплінованість і націленість на досягнення своїх цілей. Проте, такі особистості з низьким рівнем сумлінності у побуті були більш спонтанні і розкуті, недбалі, почасти проводили час на самоті ігноруючи родинні соціальні ролі ( $p \leq 0,05$ ). Чоловіки та жінки із характерними «*негативними емоціями*» у вигляді *невротизму* з його високим рівнем переживали занепокоєння, відчували тривогу та переживали депресивні епізоди. Високий рівень невротицизму у них, супроводжувався підвищеним ризиком розвитку емоційних розладів. УБД та ЧС УБД з низьким рівнем невротицизму виявляли емоційну стабільність і врівноваженість ( $p \leq 0,05$ ). Чоловікам та жінкам із вираженими рисами «*Відкритість мислення*» з високим рівнем відкритості новому досвіду властиві авантюрні риси. Ці особи характеризувалися як «любителі пригод». Такі УБД та ЧС УБД проявляли допитливість, багату уяву, схильні до експериментів. У свою чергу особистості із низьким рівнем відкритості проявляли риси консерватизму, що порушувало сімейне функціонування та взагалі адаптацію. Вони не сприймали зміни, воліли дотримуватися одноманітності в своїй рутині, залишалися вірними своїм звичкам ( $p \leq 0,05$ ). З огляду виокремлені характеристики осіб на початку

дослідження розраховано кореляційний аналіз між показниками результатів опитувальника «Велика п'ятірка» (ОВП-2) та методики оцінювання посттравматичного зростання (ОПТЗ), що представлено у табл. 2.5. Як видно з наведених у табл. даних, середнє значення за методикою ОПТЗ достовірно відповідає шкалі методики ОВП-2 – сумлінність ( $r = 0,11$ ;  $p < 0,044$ ) та шкалі доброзичливість ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,002$ ). За даними Дж. Шекспір-Френч у дослідженні медичних працівників встановлено вагомий кореляційний зв'язок між вираженістю фактора «доброзичливість»  $r = 0,14$  ( $p < 0,01$ ) у посттравматичному зростанні та фактору «сумлінність» ( $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ ) [190].

Таблиця 2.5

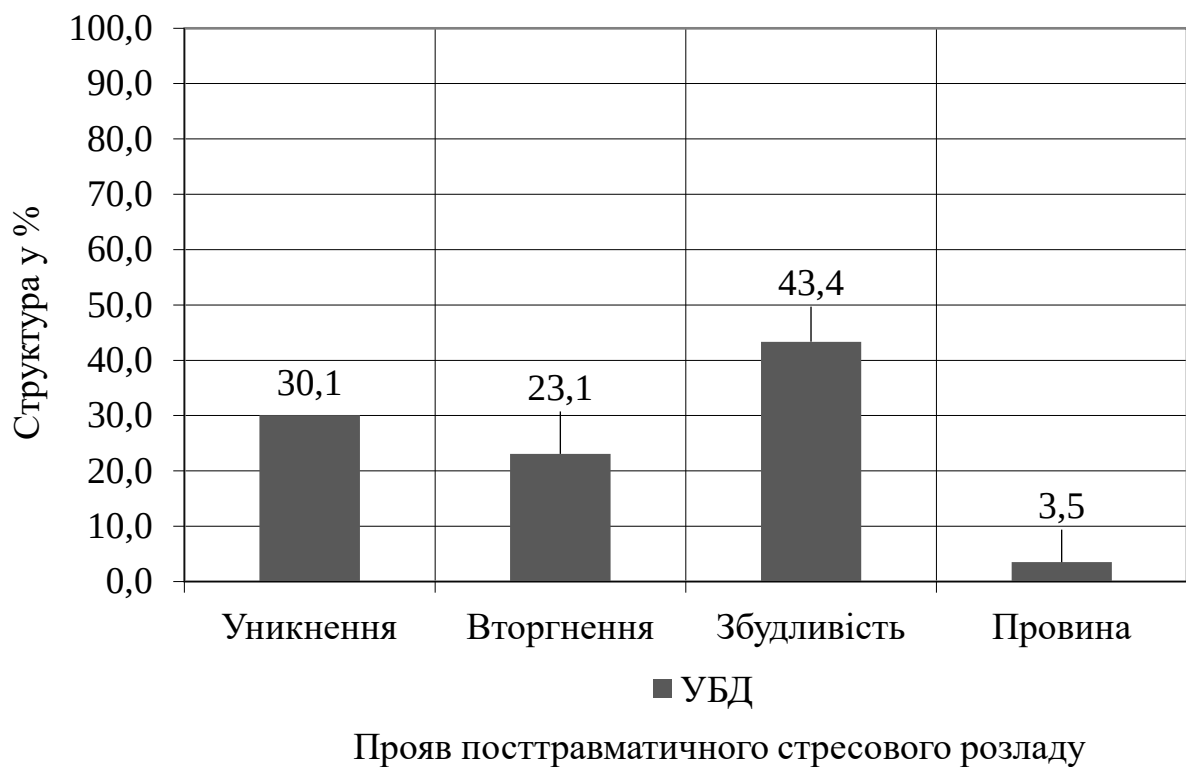
**Показники кореляційного аналізу між результатами опитувальника ОВП-2 та методики оцінювання посттравматичного зростання**

| Велика п'ятірка      | Опитувальник<br>посттравматичного зростання |
|----------------------|---------------------------------------------|
| Екстраверсія         | $r = 0,08$ ( $p = 0,221$ )                  |
| Доброзичливість      | $r = 0,18$ ( $p < 0,002$ )                  |
| Сумлінність          | $r = 0,11$ ( $p < 0,044$ )                  |
| Негативні емоції     | $r = -0,02$ ( $p < 0,605$ )                 |
| Відкритість мислення | $r = 0,09$ ( $p = 0,113$ )                  |

Визначені за результатами дослідження кореляційні взаємозв'язки між вираженістю посттравматичного зростання та рисами особистості УБД та ЧС УБД їх сімей є за сутнісним наповнення витриманими. Так, за працями досліджень Р. МакКрай, О. Джон «сумлінність» є особистісною рисою, що має високий рівень саморегуляції, контролю імпульсивності, наполегливості орієнтації на досягнення та самодисципліну У свою чергу фактор «доброзичливість» за показує наступні особистісні риси: довірливість, альтруїзм та поступливість [182, 183].

Наступним стало емпіричне дослідження за «Міссісіпською шкалою оцінки бойового посттравматичного стресового розладу» (Т. М. Кеане та співавт., 1987) [2, 3, 191] діагностики посттравматичних стресових розладів УБД, які виконували завдання в зоні бойових дій, та аналіз особливостей симптоматики посттравматичного стресового розладу із встановленим діагнозом ПТСР. Даний етап дослідження дозволив узагальнити різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. Дану шкалу обрано у зв'язку із тим, що вона уможлиблює виокремлення субшкал, які співвідносяться з трьома групами симптомів ПТСР: 11 питань першої шкали описують симптоми групи вторгнення; 11 симптомів другої шкали – симптоми групи уникнення; 8 питань третьої шкали – симптоми збудливості; 5 інших питань описують симптоми, пов'язані із почуттям провини і суїцидальних нахилів.

Слід зазначити, що на початку дослідження у УБД було виключено стани патологічних особистісних реакцій, декомпенсації неврозів, дебюту афективних і ендогенних процесів. Результати досліджень критеріїв прояву посттравматичного стресового розладу УБД представлено на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Критерії прояву посттравматичного стресового розладу УБД**

З представлених на рис. 2.2 даних можна зазначити, що вагомим критерієм клінічних ознак ПТСР є «Фізіологічна збудливість», де як виражений він виявлений у 43,4 % УБД від загальної вибірки у групі. Основними клінічними проявами фізіологічної збудливості, які відповідають МКХ-10, виокремлено наступні симптоми: порушення сну (якості та тривалості), які повторюються та проявляються нічними кошмарах, труднощами засинання; дратівливість; спалахи неконтрольованого гніву та агресії ( $p \leq 0,05$ ).

Агресія проявлялася у відкритій формі до рідних та близьких, немотивована пильність виглядала постійним фізичним напруженням (не дозволяла розслабитися і відпочити) ( $p \leq 0,05$ ). Гіпертрофована підозрілість, проявлялася недовірою, яка поширювалася на родичів ( $p \leq 0,05$ ). Наступним вагомим критерієм встановлено «Уникнення» у 30,1 % УБД від загальної вибірки у групі. Відповідно до МКХ-10 критерій клінічно характеризується стійким униканням стимулів, пов'язаних із травмою, що супроводжується емоційним збідненням, почуттям байдужості до інших людей. УБД уникали спогадів, пов'язаних із травмою (дій, ситуацій, думок, почуттів), виявляли психічну амнезію (неспроможність згадати важливий аспект травми), проявляли низку здатність до співпереживання до інших людей та почуття відчуження щодо оточуючих ( $p \leq 0,05$ ). Критерій «Вторгнення» виявлено у 23,1 % УБД від загальної вибірки у групі. Симптоми «вторгнення» значно погіршували якість життя УБД у вигляді явищ інтрузій та флешбеків, що порушували відчуття реальності, викликали тривогу, розгубленість, провокуючи небезпеку для оточуючих ( $p \leq 0,05$ ).

Наступним стало встановлення вірогідності розвитку посттравматичного стресового розладу у УБД, що представлено у табл. 2.6. З представлених у табл. 2.6 даних можна зазначити, що в цілому кількість осіб, що мають схильність до прояву посттравматичного стресового розладу (високий рівень), є досить значною ( $p \leq 0,05$ ). Так, посттравматичний стресовий розлад було констатовано у 11,0 % УБД ( $p \leq 0,05$ ). Характерні клінічні ознаки посттравматичного стресового розладу (97–111 балів – порушення адаптації) констатовано у 17,0 % досліджуваних УБД ( $p \leq 0,05$ ). У 72,0 % досліджуваних УБД виявлена добра адаптованість (35-96 балів) ( $p \leq 0,05$ ).



**Оцінка бойового посттравматичного стресового розладу УБД**

| Вибірка | N   | Вірогідність посттравматичного стресового розладу, % |        |         |        | Рівень значущості |
|---------|-----|------------------------------------------------------|--------|---------|--------|-------------------|
|         |     | М                                                    | Низька | Середня | Висока |                   |
| УБД     | 143 | 33,0                                                 | 72,0   | 17,0    | 11,0   | $p \leq 0,01$     |

Це свідчить про те, що у більшості УБД встановлено задовільний рівень соціальної адаптації, незважаючи на тривале перебування у травмуючій ситуації ( $p \leq 0,05$ ). Порівняльна характеристика результатів середнього значення оцінки посттравматичного стресового розладу УБД представлена у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

**Середнє значення оцінки бойового посттравматичного стресового розладу УБД та ЧС УБД**

| Показник                    | Середнє значення, М | SD    | Рівень значущості |
|-----------------------------|---------------------|-------|-------------------|
|                             | УБД                 | УБД   |                   |
| Сума 1                      | 61,64               | 19,05 | $p < 0,05$        |
| Сума 2                      | 30,14               | 6,57  |                   |
| Загальна оцінка прояву ПТСР | 92                  | 21    |                   |

З представлених у табл. 2.7 даних можна зазначити, що середні показники за загальною оцінкою прояву ПТСР у УБД свідчать про наявність ознак посттравматичної стресової реакції, в тому числі і посттравматичного стресового розладу ( $p \leq 0,05$ ). Результати досліджень посттравматичного стресового розладу за окремим твердженням УБД у %, представлено у табл. 2.8.

## Розподіл окремих тверджень за Mississippi Scale у УБД, %

| №   | Твердження                                                                                         | Абсолютно<br>невірно | Іноді<br>невірно | У деякій мірі<br>вірно | Вірно | Абсолютно<br>вірно |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------------|-------|--------------------|
| 1   | 2                                                                                                  | 3                    | 4                | 5                      | 6     | 7                  |
| 1.  | До служби в армії у мене було більше друзів ніж зараз                                              | 43,4                 | 8,4              | 20,3                   | 25,2  | 2,7                |
| 2.  | У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії                              | 13,3                 | 16,8             | 7,7                    | 16,8  | 45,4               |
| 3.  | Якщо хтось виведе мене з терпіння, я швидше за все застосую фізичну силу                           | 37,8                 | 14,0             | 32,8                   | 2,1   | 13,3               |
| 4.  | Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю | 40,6                 | 16,8             | 27,3                   | 10,5  | 4,8                |
| 5.  | Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться                                                     | 54,5                 | 16,8             | 18,2                   | 2,8   | 7,7                |
| 6.  | Я здатний вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми                                     | 12,6                 | 16,8             | 37,7                   | 16,8  | 16,1               |
| 7.  | Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні                                     | 51,7                 | 14,0             | 16,8                   | 13,3  | 4,2                |
| 8.  | Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити                     | 75,5                 | 16,8             | 2,8                    | 4,9   | –                  |
| 9.  | Зовні я виглядаю бездушним                                                                         | 53,8                 | 16,8             | 16,8                   | 7,7   | 4,9                |
| 10. | Останнім часом я відчуваю, що хочу покінчити з собою                                               | 83,9                 | 14,0             | –                      | –     | 2,1                |
| 11. | Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати                      | 16,1                 | 27,3             | 18,8                   | 32,2  | 5,6                |
| 12. | Я весь час задаю собі питання, чому я ще живий, а інші загинули на війні                           | 53,1                 | 36,4             | 2,8                    | 5,6   | 2,1                |
| 13. | У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії                                       | 44,1                 | 27,3             | 16,1                   | 4,8   | 7,7                |
| 14. | Мої сни реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати                    | 49,0                 | 25,2             | 16,7                   | 7,0   | 2,1                |
| 15. | Я відчуваю, що більше не можу                                                                      | 61,5                 | 22,4             | 11,2                   | –     | 4,9                |
| 16. | Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають                               | 16,1                 | 46,8             | 21,7                   | 12,6  | 2,8                |
| 17. | Мене досі радують ті самі речі, що й раніше                                                        | 8,4                  | 21,0             | 18,8                   | 35,7  | 16,1               |
| 18. | Мої фантазії реалістичні і викликають страх                                                        | 65,0                 | 19,6             | 7,7                    | 5,6   | 2,1                |
| 19. | Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації                                            | 27,2                 | 16,8             | 23,8                   | 14,0  | 18,2               |
| 20. | Мені важко зосередитися                                                                            | 48,3                 | 30,8             | 18,8                   | 2,1   | –                  |
| 21. | Я без причини плачу                                                                                | 69,9                 | 16,8             | 11,2                   | –     | 2,1                |
| 22. | Мені подобається бути в товаристві інших людей                                                     | 2,8                  | 24,5             | 29,4                   | 32,8  | 10,5               |
| 23. | Мене лякають мої прагнення і бажання                                                               | 54,5                 | 22,4             | 12,6                   | 8,4   | 2,1                |
| 24. | Я легко засинаю                                                                                    | 15,4                 | 21,7             | 27,3                   | 22,4  | 13,3               |
| 25. | Від несподіваного шуму я легко здригаюся                                                           | 18,9                 | 28,0             | 21,0                   | 22,4  | 9,8                |

| 1   | 2                                                                                                                        | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|
| 26. | Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю                                                             | 24,4 | 28   | 29,4 | 16,1 | 2,1  |
| 27. | Я легка, спокійна, врівноважена людина                                                                                   | –    | 30,1 | 35,6 | 18,2 | 16,1 |
| 28. | Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти кому-небудь, тому що цього нікому не зрозуміти | 25,2 | 21,0 | 24,5 | 16,8 | 12,5 |
| 29. | Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб заснути або забути про ті речі, що трапилися зі мною                           | 60,1 | 5,6  | 21,0 | 5,6  | 7,7  |
| 30. | Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі                                                                      | 5,6  | 21,7 | 41,3 | 12,6 | 18,8 |
| 31. | Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці                                                                          | 39,8 | 33,6 | 16,1 | 8,4  | 2,1  |
| 32. | Я боюся засинати                                                                                                         | 76,2 | 16,1 | 2,8  | 2,8  | 2,1  |
| 33. | Я намагаюся уникати того, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії                                  | 58,0 | 13,3 | 23,8 | –    | 4,9  |
| 34. | Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше                                                                                   | 11,2 | 32,3 | 18,8 | 25,2 | 12,6 |
| 35. | Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть до близьких                                                          | 34,3 | 35,7 | 19,6 | 5,6  | 4,8  |

З представлених у табл. 2.8, даних можна узагальнити, що УБД, які набрали максимальну кількість балів, мали посттравматичний стресовий розлад. Виходячи з мети дослідження проведено порівняльну характеристику чоловіків та жінок в залежно від наданих ними тверджень, що характеризували посттравматичний стресовий розлад. Розподіл відповідей виглядав наступним чином:

– «До служби в армії у мене було більше друзів ніж зараз»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 47,4 %, «Іноді невірно» – 3,4 %, «У деякій мірі вірно» – 21,7 %, «Вірно» – 24,1 %, «Абсолютно вірно» – 3,4 %. Відповідно жінки: – «Абсолютно невірно» – 40,8 %, «Іноді невірно» – 19,2 %, «У деякій мірі вірно» – 12,0 %, «Вірно» – 28,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 13,8 %, «Іноді невірно» – 6,9 %, «У деякій мірі вірно» – 13,0 %, «Вірно» – 24,1 %, «Абсолютно вірно» – 42,2 %. Відповідно жінки: – «Абсолютно невірно» – 12,0 %, «Іноді невірно» – 19,2 %, «У деякій мірі вірно» – 3,2 %, «Вірно» – 15,2 %, «Абсолютно вірно» – 50,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Якщо хтось виведе мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу)»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 37,1 %,

«Іноді невірно» – 13,8 %, «У деякій мірі вірно» – 37,1 %, «Вірно» – 2,5 %, «Абсолютно вірно» – 9,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 43,1 %, «Іноді невірно» – 32,0 %, «У деякій мірі вірно» – 15,2 %, «Абсолютно вірно» – 9,7 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 31,1 %, «Іноді невірно» – 20,7 %, «У деякій мірі вірно» – 19,8 %, «Вірно» – 16,4 %, «Абсолютно вірно» – 6,0 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 52,8 %, «Іноді невірно» – 12,8 %, «У деякій мірі вірно» – 31,2 %, «Вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 50,9 %, «Іноді невірно» – 24,1 %, «У деякій мірі вірно» – 19,0 %, «Вірно» – 3,4 %, «Абсолютно вірно» – 2,6 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 56,0 %, «Іноді невірно» – 9,6 %, «У деякій мірі вірно» – 18,4 %, «Вірно» – 3,2 %, «Абсолютно вірно» – 12,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я здатний вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 16,4 %, «Іноді невірно» – 10,3 %, «У деякій мірі вірно» – 39,7 %, «Вірно» – 24,1 %, «Абсолютно вірно» – 9,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 20,8 %, «Іноді невірно» – 18,4 %, «У деякій мірі вірно» – 19,2 %, «Вірно» – 25,6 %, «Абсолютно вірно» – 16,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 50,9 %, «Іноді невірно» – 10,3 %, «У деякій мірі вірно» – 17,2 %, «Вірно» – 16,4 %, «Абсолютно вірно» – 5,2 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 63,2 %, «Іноді невірно» – 15,2 %, «У деякій мірі вірно» – 16,0 %, «Вірно» – 3,2 %, «Абсолютно вірно» – 2,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 80,3 %, «Іноді невірно» – 10,3 %, «У деякій мірі вірно» – 3,4 %, «Вірно» – 2,6 %, «Абсолютно вірно» – 3,4 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 80,8 %, «Іноді невірно» – 16,0 %, «Вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Зовні я виглядаю бездушним»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 60,4 %, «Іноді невірно» – 13,8 %, «У деякій мірі вірно» – 13,8 %, «Вірно» – 6,0 %, «Абсолютно вірно» – 0,0 %.

«Абсолютно вірно» – 6,0 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 65,6 %, «Іноді невірно» – 24,8 %, «У деякій мірі вірно» – 6,4 %, «Вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Останнім часом я відчуваю що хочу покінчити з собою»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 76,7 %, «Іноді невірно» – 13,8 %, «У деякій мірі вірно» – 6,9 %, «Абсолютно вірно» – 2,6 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 91,2 %, «Іноді невірно» – 8,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 19,8 %, «Іноді невірно» – 20,7 %, «У деякій мірі вірно» – 12,9 %, «Вірно» – 32,8 %, «Абсолютно вірно» – 13,8 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 9,6 %, «Іноді невірно» – 21,6 %, «У деякій мірі вірно» – 28,0 %, «Вірно» – 31,2 %, «Абсолютно вірно» – 9,6 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я весь час задаю собі питання, чому я ще живий, в той час як інші загинули на війні»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 52,6 %, «Іноді невірно» – 34,5 %, «У деякій мірі вірно» – 3,4 %, «Вірно» – 6,9 %, «Абсолютно вірно» – 2,6 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 75,2 %, «Іноді невірно» – 19,2 %, «У деякій мірі вірно» – 2,4 %, «Абсолютно вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 40,5 %, «Іноді невірно» – 27,7 %, «У деякій мірі вірно» – 12,9 %, «Вірно» – 6,0 %, «Абсолютно вірно» – 12,9 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 60,0 %, «Іноді невірно» – 28,0 %, «У деякій мірі вірно» – 12,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 50,9 %, «Іноді невірно» – 24,1 %, «У деякій мірі вірно» – 17,2 %, «Вірно» – 5,2 %, «Абсолютно вірно» – 2,6 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 60,0 %, «Іноді невірно» – 31,2 %, «У деякій мірі вірно» – 3,2 %, «Вірно» – 5,6 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я відчуваю, що більше не можу»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 66,4 %, «Іноді невірно» – 13,8 %, «У деякій мірі вірно» – 10,3 %, «Абсолютно вірно» – 9,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 69,6 %, «Іноді невірно» – 27,2 %, «У деякій мірі вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 16,4 %, «Іноді невірно» – 48,3 %, «У деякій мірі вірно» – 19,8 %, «Вірно» – 12,1 %, «Абсолютно вірно» – 3,4 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 35,2 %, «Іноді невірно» – 40,0 %, «У деякій мірі вірно» – 19,2 %, «Вірно» – 3,2 %, «Абсолютно вірно» – 2,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Мене досі радують ті самі речі, що й раніше»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 10,3 %, «Іноді невірно» – 16,4 %, «У деякій мірі вірно» – 19,8 %, «Вірно» – 33,7 %, «Абсолютно вірно» – 19,8 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 6,4 %, «Іноді невірно» – 24,8 %, «У деякій мірі вірно» – 19,2 %, «Вірно» – 27,2 %, «Абсолютно вірно» – 22,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Мої фантазії реалістичні і викликають страх»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 60,3 %, «Іноді невірно» – 20,7 %, «У деякій мірі вірно» – 6,0 %, «Вірно» – 7,0 %, «Абсолютно вірно» – 6,0 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 52,8 %, «Іноді невірно» – 31,2 %, «У деякій мірі вірно» – 3,2 %, «Вірно» – 6,4 %, «Абсолютно вірно» – 6,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 27,6 %, «Іноді невірно» – 10,3 %, «У деякій мірі вірно» – 25,9 %, «Вірно» – 20,7 %, «Абсолютно вірно» – 15,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 40,8 %, «Іноді невірно» – 25,6 %, «У деякій мірі вірно» – 12,8 %, «Вірно» – 8,0 %, «Абсолютно вірно» – 12,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Мені важко зосередитися»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 46,6 %, «Іноді невірно» – 27,6 %, «У деякій мірі вірно» – 19,8 %, «Вірно» – 2,6 %, «Абсолютно вірно» – 3,4 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 65,6 %, «Іноді невірно» – 22,4 %, «У деякій мірі вірно» – 9,6 %, «Вірно» – 2,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я без причини плачу»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 76,7 %, «Іноді невірно» – 10,3 %, «У деякій мірі вірно» – 10,3 %, «Абсолютно вірно» – 2,6 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 65,6 %, «Іноді невірно» – 31,2 %, «У деякій мірі вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Мені подобається бути в товаристві інших людей»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 3,4 %, «Іноді невірно» – 13,8 %, «У деякій мірі вірно» – 25,9 %, «Вірно» – 40,5 %, «Абсолютно вірно» – 16,4 %. Відповідно жінки:

«Абсолютно невірно» – 6,4 %, «Іноді невірно» – 28,0 %, «У деякій мірі вірно» – 19,2 %, «Вірно» – 24,8 %, «Абсолютно вірно» – 21,6 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Мене лякають мої прагнення і бажання»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 54,3 %, «Іноді невірно» – 20,7 %, «У деякій мірі вірно» – 19,0 %, «Вірно» – 3,4 %, «Абсолютно вірно» – 2,6 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 61,6 %, «Іноді невірно» – 22,4 %, «Вірно» – 9,6 %, «Абсолютно вірно» – 6,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я легко засинаю»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 15,6 %, «Іноді невірно» – 24,1 %, «У деякій мірі вірно» – 23,3 %, «Вірно» – 17,2 %, «Абсолютно вірно» – 19,8 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 6,4 %, «Іноді невірно» – 21,6 %, «У деякій мірі вірно» – 25,6 %, «Вірно» – 30,4 %, «Абсолютно вірно» – 16,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Від несподіваного шуму я легко здригаюся»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 13,8 %, «Іноді невірно» – 31,0 %, «У деякій мірі вірно» – 22,5 %, «Вірно» – 17,2 %, «Абсолютно вірно» – 15,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 28,0 %, «Іноді невірно» – 32,0 %, «У деякій мірі вірно» – 21,6 %, «Вірно» – 12,8 %, «Абсолютно вірно» – 5,6 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 24,1 %, «Іноді невірно» – 20,7 %, «У деякій мірі вірно» – 25,9 %, «Вірно» – 23,3 %, «Абсолютно вірно» – 6,0 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 56,8 %, «Іноді невірно» – 16,0 %, «У деякій мірі вірно» – 21,6 %, «Вірно» – 2,4 %, «Абсолютно вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я легка, спокійна, врівноважена людина»: чоловіки – «Іноді невірно» – 27,6 %, «У деякій мірі вірно» – 26,7 %, «Вірно» – 22,4 %, «Абсолютно вірно» – 23,3 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 6,4 %, «Іноді невірно» – 15,2 %, «У деякій мірі вірно» – 16,0 %, «Вірно» – 16,0 %, «Абсолютно вірно» – 18,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти кому-небудь, тому що цього нікому не зрозуміти»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 17,2 %, «Іноді невірно» – 23,3 %, «У деякій мірі вірно» – 19,8 %, «Вірно» – 20,7 %, «Абсолютно вірно» – 19,0 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 48,0 %, «Іноді невірно» – 21,6 %, «У деякій мірі вірно» – 12,0 %, «Вірно» – 18,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я служив в армії»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 57,8 %, «Іноді невірно» – 6,9 %, «У деякій мірі вірно» – 19,0 %, «Вірно» – 10,3 %, «Абсолютно вірно» – 6,0 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 68,8 %, «Іноді невірно» – 15,2 %, «У деякій мірі вірно» – 6,4 %, «Вірно» – 3,2 %, «Абсолютно вірно» – 6,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 10,3 %, «Іноді невірно» – 10,3 %, «У деякій мірі вірно» – 47,5 %, «Вірно» – 15,5 %, «Абсолютно вірно» – 16,4 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 9,6 %, «Іноді невірно» – 21,6 %, «У деякій мірі вірно» – 28,0 %, «Вірно» – 24,8 %, «Абсолютно вірно» – 16,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 43,1 %, «Іноді невірно» – 27,6 %, «У деякій мірі вірно» – 16,4 %, «Вірно» – 10,3 %, «Абсолютно вірно» – 2,6 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 40,0 %, «Іноді невірно» – 37,6 %, «У деякій мірі вірно» – 12,8 %, «Вірно» – 6,4 %, «Абсолютно вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я боюся засинати»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 81,0 %, «Іноді невірно» – 9,5 %, «У деякій мірі вірно» – 3,4 %, «Вірно» – 3,4 %, «Абсолютно вірно» – 2,7 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 74,4 %, «Іноді невірно» – 22,4 %, «У деякій мірі вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 51,7 %, «Іноді невірно» – 12,9 %, «У деякій мірі вірно» – 25,9 %, «Абсолютно вірно» – 9,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 69,6 %, «Іноді невірно» – 22,4 %, «У деякій мірі вірно» – 5,6 %, «Абсолютно вірно» – 2,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

– «Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 7,0 %, «Іноді невірно» – 33,6 %, «У деякій мірі вірно» – 19,8 %, «Вірно» – 24,1 %, «Абсолютно вірно» – 15,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 22,4 %, «Іноді невірно» – 24,8 %, «У деякій мірі вірно» – 18,4 %, «Вірно» – 31,2 %, «Абсолютно вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).



– «Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть по відношенню до близьких людей»: чоловіки – «Абсолютно невірно» – 36,2 %, «Іноді невірно» – 37,1 %, «У деякій мірі вірно» – 17,2 %, «Абсолютно вірно» – 9,5 %. Відповідно жінки: «Абсолютно невірно» – 50,4 %, «Іноді невірно» – 12,0 %, «У деякій мірі вірно» – 24,8 %, «Вірно» – 9,6 %, «Абсолютно вірно» – 3,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

Симптомами у УБД виявлено ознаки, які відповідають МКХ-10, а саме:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя події;
- важкі сновидіння з кошмарними картинами пережитих подій, розлад сну;
- прагнення уникати чуттєвих навантажень;
- невпевненість через страх і, як наслідок, відкладання ухвалення рішень, непривітність з оточенням; надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність зосереджувати увагу на чомусь;
- схильність до антисоціальної поведінки (вживання психоактивних речовин, надмірний цинізм).

Характерним у досліджених є виникнення хронічного почуття «оціпеніння» та емоційного притуплення, відчуження від інших людей, відсутність реакції на оточення, ангедонія (відсутність задоволення від життя та його проявів) та ухилення від діяльності і ситуацій, що нагадують про травму. Зазвичай УБД уникали того, що нагадувало про травму. Спостерігалися гострі спалахи страху, паніки чи агресії, провоковані стимулами, що викликають несподіваний спогад про травму або про первісну реакцію на неї. Виявлявся стан підвищеної вегетативної збудливості, посилення реакції переляку і безсонням. Дані симптоми спостерігалися на тлі явищ тривоги і депресії, нерідкими ставали суїцидальні думки (у тяжких випадках дії). В цілому за аналізом симптомів можна зробити висновок, що показники, які характеризують загальну оцінку прояву ПТСР, є значно вищими в УБД, які безпосередньо виконували завдання в зоні бойових дій.

З метою виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу, аналізу особливостей симптоматики і оцінки ступеня їх вираженості проведено діагностику респондентів за «Шкалою оцінки впливу травматичної події». Методика опублікована М. Горовицем (M.Horowitz, 1979) [5].

Д. Вейс (D.S.Weiss) [192] зазначив, що дана методика є корисною, оскільки діагностує не лише такі симптоми ПТСР, як вторгнення і уникнення, а й симптоми гіперзбудження, які увійшли у діагностичний критерій DSM-IV і є складовою частиною психологічної реакції на травматичні події [192].

Шкала складається з 22 пунктів, які поділяються на шкали: «вторгнення», «уникнення» і «збудливість». Пункт оцінюється у балах: «ніколи» – 0, «рідко» – 1, «іноді» – 3, «часто» – 4. Проаналізовано взаємозв'язки посттравматичної симптоматики та прояву посттравматичного зростання учасників УБД та ЧС УБД.

Результати досліджень показників прояву посттравматичної симптоматики УБД та ЧС УБД за середнім значенням та стандартним відхиленням представлено у табл. 2.9.

*Таблиця 2.9*

**Показник прояву посттравматичної симптоматики УБД та ЧС УБД за середнім значенням та стандартним відхиленням**

| Шкала оцінки впливу травматичних подій | Min | Max | Середнє значення, М | SD    |
|----------------------------------------|-----|-----|---------------------|-------|
| Субшкала «вторгнення»                  | 0   | 34  | 11,06               | 7,844 |
| Субшкала «уникнення»                   | 0   | 31  | 11,31               | 8,094 |
| Субшкала «фізичне збудження»           | 0   | 32  | 7,10                | 8,112 |

З представлених у табл. 2.9, даних можна зазначити, що за аналізом «сирих балів», в середньому симптоматика посттравматичного стресу для вибірки УБД та ЧС УБД перебуває на рівні  $M = 29,47$ ;  $SD = 24,05$ . Загальний показник посттравматичного стресу є помірним. Результати досліджень розподілу окремих тверджень «Шкали оцінки впливу травматичної події» у УБД та ЧС УБД, у % представлено у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

## Розподіл окремих тверджень «Шкали оцінки впливу травматичної події»

у УБД та ЧС УБД, у %

| №   | Твердження                                                                                                                                         | Ніколи |        | Рідко |        | Інколи |        | Часто |        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|
|     |                                                                                                                                                    | УБД    | ЧС УБД | УБД   | ЧС УБД | УБД    | ЧС УБД | УБД   | ЧС УБД |
| 1.  | Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося                                                                       | 16,8   | 16,3   | 29,4  | 35,7   | 42,6   | 39,8   | 11,2  | 8,2    |
| 2.  | Я не міг спокійно спати вночі                                                                                                                      | 19,5   | 20,4   | 44,1  | 35,7   | 25,2   | 36,7   | 11,2  | 7,2    |
| 3.  | Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося                                                                             | 13,3   | 19,4   | 33,6  | 44,9   | 42,0   | 24,5   | 11,1  | 11,2   |
| 4.  | Я відчував постійне роздратування і гнів                                                                                                           | 28,7   | 27,6   | 28,0  | 57,1   | 32,2   | 11,2   | 11,1  | 4,1    |
| 5.  | Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї                                                   | 14,0   | 20,5   | 31,5  | 39,8   | 46,2   | 35,7   | 8,3   | –      |
| 6.  | Я думав проти своєї волі про те, що трапилося                                                                                                      | 18,9   | 24,5   | 49,0  | 31,6   | 21     | 39,8   | 11,2  | 4,1    |
| 7.  | Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним                                            | 36,4   | 35,7   | 35,0  | 28,6   | 20,3   | 28,6   | 8,3   | 7,1    |
| 8.  | Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося                                                                                | 35,7   | 27,5   | 37,1  | 39,8   | 10,5   | 24,5   | 16,7  | 8,2    |
| 9.  | Окремі картинки того, що сталося, раптово виникали у свідомості                                                                                    | 14,0   | 24,5   | 38,5  | 36,7   | 30,8   | 27,6   | 16,7  | 11,2   |
| 10. | Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене                                                                        | 40,6   | 38,8   | 30,0  | 36,7   | 15,4   | 16,3   | 14,0  | 8,2    |
| 11. | Я намагався не думати про те, що трапилося                                                                                                         | 38,5   | 35,7   | 30,1  | 31,6   | 28,7   | 28,6   | 2,7   | 4,1    |
| 12. | Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути                | 29,4   | 27,6   | 46,8  | 35,7   | 21,0   | 32,7   | 2,8   | 4,0    |
| 13. | Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося, були наче паралізовані                                    | 41,3   | 52,0   | 40,6  | 27,6   | 15,4   | 20,4   | 2,7   | –      |
| 14. | Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації                                                            | 46,9   | 43,9   | 21,7  | 35,7   | 25,9   | 16,3   | 5,5   | 4,1    |
| 15. | Мені було важко заснути                                                                                                                            | 16,8   | 31,6   | 51,7  | 40,8   | 23,1   | 19,4   | 8,4   | 8,2    |
| 16. | Мене буквально заклинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією                                                                   | 35,7   | 31,6   | 35    | 28,6   | 18,2   | 35,7   | 11,1  | 4,1    |
| 17. | Я намагався витіснити те, що трапилося                                                                                                             | 30,8   | 35,7   | 39,8  | 24,5   | 23,8   | 24,5   | 5,6   | 15,3   |
| 18. | Мені було важко зосередити свою увагу на чомусь іншому                                                                                             | 35,0   | 36,7   | 46,8  | 26,5   | 15,4   | 28,6   | 2,8   | 8,2    |
| 19. | Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – пітливість, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс тощо | 55,2   | 48,0   | 24,5  | 24,5   | 14,7   | 23,4   | 5,6   | 4,1    |
| 20. | Мені снилися важкі сни про те, що трапилося                                                                                                        | 47,6   | 35,7   | 21,7  | 32,7   | 20,3   | 27,6   | 10,4  | 4,0    |
| 21. | Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане                                                                                | 41,3   | 38,8   | 30,1  | 28,6   | 25,8   | 32,7   | 2,8   | –      |
| 22. | Я намагався не говорити про те, що трапилося                                                                                                       | 32,8   | 43,9   | 14,0  | 12,2   | 39,2   | 32,7   | 14,0  | 11,2   |

З представлених у табл. 2.9 та 2.10 даних можна зазначити, що в цілому показник стресу у більшості УБД вищий, ніж у ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Результати статистичного аналізу стосовно симптоматики за узагальненою оцінкою обох груп за 3 діагностичними кластерами свідчать, що середнє значення «вторгнення» є на рівні  $M = 11,06$ ;  $SD = 7,844$ ; «уникнення»  $M = 11,31$ ;  $SD = 8,094$ ; «фізичне збудження»  $M = 7,10$ ;  $SD = 8,112$ . Спираючись на результати можна стверджувати, що у структурі прояву ПТСР симптоми уникнення ( $M = 11,31$ ) та вторгнення ( $M = 11,06$ ) є вищими, а симптомів гіперзбудження є нижчими ( $M = 7,10$ ) ( $p \leq 0,05$ ). Д. Зубовський за аналізом досліджень О. Кокуна, проведеного з військовослужбовцями, які були задіяні, як УБД впродовж травня – серпня 2014 року вказує, що у досліджених показники були розподілені наступним чином: «уникнення»  $M = 14,75$ ; «вторгнення»  $M = 11,25$ ; «фізіологічне збудження»  $M = 10,78$  з врахуванням наведеного, можна зробити висновок, що саме такий розподіл симптоматики є стійким для більшості УБД [193].

Виходячи з мети дослідження наведено порівняльну характеристику особливостей симптоматики і оцінки ступеня вираженості посттравматичного стресового розладу за окремим твердженням «Шкали оцінки впливу травматичної події» за статтю у %, що представлено у табл.2.11.

З даних табл. 2.11, можна зазначити, що розподіл за ступенем вираженості серед чоловіків та жінок виявився не рівномірним. Так, серед чоловіків більшість відповідей ( $> 50,0\%$ ) на твердження розподілилася між «Інколи» та «Часто», що свідчило про актуальність симптомів посттравматичного стресового розладу, незважаючи на великий час, який пройшов після знаходження у стресовій ситуації.

У свою чергу серед жінок більшість відповідей ( $> 50,0\%$ ) на твердження розподілилася у межах «Ніколи», «Рідко» та «Інколи», що свідчало про наявні, але менш значущі та виражені хвилювання щодо симптомів посттравматичного стресового розладу ( $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 2.11

**Розподіл досліджених за твердженнями «Шкали оцінки впливу  
травматичної події» за статтю, у %**

| №   | Твердження                                                                                                                                        | Ніколи |      | Рідко |      | Інколи |      | Часто |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|------|--------|------|-------|------|
|     |                                                                                                                                                   | Ч      | Ж    | Ч     | Ж    | Ч      | Ж    | Ч     | Ж    |
| 1.  | Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося                                                                      | 14,8   | 20,2 | 27,3  | 38,6 | 44,1   | 41,2 | 13,8  | –    |
| 2.  | Я не міг спокійно спати вночі                                                                                                                     | 20,7   | 19,2 | 37,1  | 44,0 | 28,4   | 31,2 | 13,8  | 5,6  |
| 3.  | Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося                                                                            | 9,5    | 21,6 | 34,5  | 41,6 | 38,8   | 31,2 | 17,2  | 5,6  |
| 4.  | Я відчував постійне роздратування і гнів                                                                                                          | 22,7   | 36,8 | 36,8  | 44,8 | 31,6   | 18,4 | 8,9   | –    |
| 5.  | Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію та те, що нагадувало про неї                                                            | 10,3   | 22,4 | 35,3  | 34,4 | 44,0   | 40,0 | 10,4  | 3,2  |
| 6.  | Я думав проти своєї волі про те, що трапилося                                                                                                     | 23,3   | 19,2 | 39,7  | 44,0 | 23,3   | 33,6 | 13,7  | 3,2  |
| 7.  | Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним                                           | 41,4   | 31,2 | 25,9  | 38,4 | 22,4   | 24,8 | 10,3  | 5,6  |
| 8.  | Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося                                                                               | 41,5   | 24,8 | 37,3  | 40,8 | 6,7    | 28,0 | 14,5  | 6,4  |
| 9.  | Окремі картинки того, що сталося, раптово виникали у свідомості                                                                                   | 14,8   | 22,4 | 34,9  | 41,6 | 29,7   | 30,4 | 20,6  | 5,6  |
| 10. | Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене                                                                       | 31,2   | 49,6 | 38,1  | 28,8 | 14,9   | 18,4 | 15,8  | 3,2  |
| 11. | Я намагався не думати про те, що трапилося                                                                                                        | 33,6   | 40,8 | 33,6  | 28,0 | 25,9   | 31,2 | 6,9   | –    |
| 12. | Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути               | 26,7   | 30,4 | 37,1  | 47,2 | 29,3   | 22,4 | 6,9   | –    |
| 13. | Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося, були наче паралізовані                                   | 37,1   | 53,6 | 39,7  | 31,2 | 19,8   | 15,2 | 3,4   | –    |
| 14. | Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, ніби перебуваю в тій ситуації                                                                     | 44,9   | 47,2 | 19,8  | 34,4 | 25,9   | 18,4 | 9,4   | –    |
| 15. | Мені було важко заснути                                                                                                                           | 20,7   | 24,8 | 46,6  | 48,0 | 22,4   | 20,8 | 10,3  | 6,4  |
| 16. | Мене буквально заходили важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією                                                                             | 26,7   | 40,8 | 36,2  | 28,8 | 19,8   | 30,4 | 17,3  | –    |
| 17. | Я намагався витіснити те, що трапилося                                                                                                            | 34,5   | 31,2 | 29,3  | 37,6 | 22,4   | 25,6 | 13,8  | 5,6  |
| 18. | Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь                                                                                              | 36,2   | 35,2 | 44,0  | 33,6 | 12,9   | 28,0 | 6,9   | 3,2  |
| 19. | Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс тощо | 47,4   | 56,8 | 26,7  | 22,4 | 19,0   | 17,6 | 6,9   | 3,2  |
| 20. | Мені снилися важкі сні про те, що трапилося                                                                                                       | 44,8   | 40,8 | 16,4  | 35,2 | 22,4   | 24,0 | 16,4  | 24,0 |
| 21. | Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане                                                                               | 37,1   | 43,2 | 26,7  | 32,0 | 32,8   | 24,8 | 3,4   | –    |
| 22. | Я намагався не говорити про те, що трапилося                                                                                                      | 33,6   | 7,0  | 35,3  | 24,1 | 40,8   | 19,2 | 37,6  | 2,4  |

Результати кореляції між показниками методик «Опитувальник посттравматичного зростання», «Міссісіпська шкала для оцінки бойового посттравматичного стресового розладу» й «Шкала оцінки впливу травматичних подій» представлено у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

### Результати кореляції психодіагностичних методик

| Шкала оцінки впливу травматичних подій | Опитувальник посттравматичного зростання | Міссісіпська шкала для оцінки бойового ПТСР |
|----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Шкала «вторгнення»                     | $r = 0,02$ ( $p = 0,590$ )               | $r = 0,08$ ( $p = 0,354$ )                  |
| Шкала «уникнення»                      | $r = 0,04$ ( $p = 0,327$ )               | $r = 0,10$ ( $p = 0,211$ )                  |
| Шкала «фізичне збудження»              | $r = 0,03$ ( $p = 0,621$ )               | $r = 0,04$ ( $p = 0,568$ )                  |

З представлених у табл. 2.12, даних можна зазначити, що посттравматична стресова симптоматика та посттравматичне зростання достовірно статистично не пов'язані (не корелювали) між показниками трьох методик. Це можна пояснити відносною незалежністю посттравматичної стресової симптоматики та посттравматичного зростання ( $p \leq 0,05$ ). Дана думка узгоджується із дослідженням Д. Зубовського, який зазначає неправомірність розгляду цих станів як континуальних протилежностей травматичного переживання. Автор вказує на дослідження Т. Зеллер та А. Маеркер, «у більшості емпіричних робіт, які досліджували взаємозв'язок між посттравматичним зростанням та симптомами посттравматичного стресового розладу в межах експерименту, жодного взаємозв'язку встановлено не було» [193]. Узагальнюючі можна зазначити, що різноманітний прояв травматичного досвіду у мирному житті складають показники: згадування, проблеми зі сном, роздратування і гнів, заборона на емоційні реакції при згадках про травматичну подію ( $p \leq 0,05$ ).

Опитувальником посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) [7, 121] емпірично досліджено прояви та структуру особистісного зростання учасників УБД та ЧС УБД у посттравматичний період. За аналізом

життєвих викликів та їх подолання, що сприяють особистісному зростанню, виявлено наступний розподіл за твердженнями та відповідно значущим ступнем за п'ятьма шкалами (ступенями змін). У аналіз відібрано значущі твердження з більш ніж 10 % відповідей за шкалою «ступінь зміни» у групі.

1. «Змінив свої пріоритети стосовно того, що важливо в житті» у групі УБД виявлено зміни: «невеликі» – 18,8 %, «помірні» – 37,8 %, «великі» – 11,2 %, «дуже суттєві» – 18,2 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 20,4 %, «помірні» – 20,4 %, «великі» – 19,4 %, «дуже значні» – 16,3 %, «дуже суттєві» – 19,4 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «невеликі» – 19,8 %, «помірні» – 36,2 %, «дуже значні» – 10,3 %, «дуже суттєві» – 23,3 %. Відповідно жінки: «жодних» – 19,2 %, «помірні» – 25,6 %, «великі» – 21,6 %, «дуже значні» – 12,8 %, «дуже суттєві» – 14,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

2. «Я набагато краще розумію цінність власного життя» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 10,5 %, «невеликі» – 21,6 %, «помірні» – 37,8 %, «великі» – 14,0 %, «дуже суттєві» – 13,3 %. У групі ЧС УБД відповідно: «невеликі» – 16,3 %, «помірні» – 11,2 %, «великі» – 36,8 %, «дуже значні» – 12,2 %, «дуже суттєві» – 19,4 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 10,3 %, «невеликі» – 16,4 %, «помірні» – 32,8 %, «великі» – 17,3 %, «дуже суттєві» – 19,8 %. Відповідно жінки: «невеликі» – 22,4 %, «помірні» – 21,6 %, «великі» – 28,8 %, «дуже суттєві» – 12,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

3. «У мене з'явилися нові інтереси» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 13,3 %, «невеликі» – 27,3 %, «помірні» – 24,5 %, «великі» – 21,7 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 11,2 %, «помірні» – 44,9 %, «великі» – 20,4 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 13,8 %, «невеликі» – 19,8 %, «помірні» – 30,2 %, «великі» – 19,8 %. Відповідно жінки: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 21,6 %, «помірні» – 35,2 %, «великі» – 22,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

4. «Я став більш впевненим у собі» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 10,5 %, «невеликі» – 29,4 %, «помірні» – 22,4 %, «великі» – 16,1 %, «дуже суттєві» – 13,2 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %,

«помірні» – 19,4 %, «великі» – 44,9 %, «дуже суттєві» – 12,8 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «невеликі» – 22,4 %, «помірні» – 24,1 %, «дуже значні» – 26,7 %, «дуже суттєві» – 13,0 %. Відповідно жінки: «жодних» – 14,4 %, «невеликі» – 19,2 %, «помірні» – 18,4 %, «великі» – 28,8 %, «дуже суттєві» – 12,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

5. «Я став краще розуміти духовні питання» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 27,3 %, «невеликі» – 15,2 %, «помірні» – 21,7 %, «великі» – 21,0 %, У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 12,2 %, «помірні» – 15,3 %, «великі» – 32,7 %, «дуже суттєві» – 11,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – жодних» – 20,8 %, «невеликі» – 24,1 %, «помірні» – 19,8 %, «великі» – 22,4 %. Відповідно жінки: «жодних» – 21,6 %, «невеликі» – 18,4 %, «помірні» – 32,0 %, «великі» – 19,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

6. «Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 23,7 %, «невеликі» – 21,0 %, «помірні» – 25,2 %, «великі» – 14,0 %, %, «дуже значні» – 10,5 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 28,6 %, «помірні» – 32,7 %, «великі» – 11,2 %, «дуже суттєві» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – жодних» – 23,3 %, «невеликі» – 22,4 %, «помірні» – 17,2 %, «великі» – 13,8 %, «дуже значні» – 13,0 %, «дуже суттєві» – 12,0 %. Відповідно жінки: «жодних» – 14,4 %, «невеликі» – 25,6 %, «помірні» – 38,4 %, «великі» – 12,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

7. «Я скерував своє життя на новий шлях» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 21,0 %, «невеликі» – 37,1 %, «помірні» – 16,7 %, «дуже суттєві» – 10,5 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 20,4 %, «помірні» – 32,7 %, «великі» – 25,5 %, «дуже суттєві» – 11,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – жодних» – 16,4 %, «невеликі» – 49,1 %, «великі» – 10,3 %, «дуже суттєві» – 13,8 %. Відповідно жінки: «жодних» – 17,6 %, «невеликі» – 12,8 %, «помірні» – 38,4 %, «великі» – 19,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

8. «Я відчуваю більшу близькість з оточуючими» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 32,8 %, «невеликі» – 32,2 %, «помірні» – 15,4 %, «великі» – 14,0 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 12,2 %, «невеликі» – 26,5 %, «помірні» – 32,7 %, «великі» – 28,8 %.



«помірні» – 32,7 %, «великі» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – жодних» – 24,1 %, «невеликі» – 32,8 %, «помірні» – 15,5 %, «великі» – 13,8 %. Відповідно жінки: «жодних» – 24,8 %, «невеликі» – 27,2 %, «помірні» – 28,8 %, «великі» – 12,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

9. «Я охоче виражаю свої емоції» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 30,1 %, «невеликі» – 41,6 %, «помірні» – 17,1 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 12,2 %, «невеликі» – 31,6 %, «помірні» – 35,8 %, «великі» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – жодних» – 27,6 %, «невеликі» – 38,8 %, «помірні» – 13,0 %, «великі» – 17,2 %. Відповідно жінки: «жодних» – 18,4 %, «невеликі» – 34,5 %, «помірні» – 34,5 % ( $p \leq 0,05$ ).

10. «Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 10,5 %, «невеликі» – 30,1 %, «помірні» – 37,8 %, «великі» – 11,2 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 28,6 %, «помірні» – 24,5 %, «великі» – 16,3 %, «дуже суттєві» – 11,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки «невеликі» – 16,4 %, «помірні» – 43,1 %, «великі» – 10,7 %. Відповідно жінки: «жодних» – 14,4 %, «невеликі» – 41,6 %, «помірні» – 22,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

11. «Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті» у групі УБД виявлено зміни: «невеликі» – 16,7 %, «помірні» – 37,1 %, «великі» – 21,7 %. У групі ЧС УБД відповідно: «невеликі» – 16,3 %, «помірні» – 24,6 %, «великі» – 35,7 %, «дуже суттєві» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «невеликі» – 13,8 %, «помірні» – 31,9 %, «великі» – 19,8 %, «дуже значні» – 13,8 %, «дуже суттєві» – 13,8 %. Відповідно жінки: «невеликі» – 19,2 %, «помірні» – 32,0 %, «великі» – 34,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

12. «Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 13,3 %, «невеликі» – 43,4 %, «помірні» – 16,7 %, «великі» – 15,4 %, «дуже суттєві» – 11,2 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 19,4 %, «невеликі» – 12,2 %, «помірні» – 40,8 %, «великі» – 19,4 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 13,8 %, «невеликі» – 39,7 %, «помірні» – 13,8 %, «великі» – 22,4 %.

Відповідно жінки: «жодних» – 17,6 %, «невеликі» – 22,4 %, «помірні» – 38,4 %, «великі» – 12,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

13. «Я можу більше цінувати кожен день свого життя» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 10,5 %, «невеликі» – 16,7 %, «помірні» – 27,3 %, «великі» – 27,3 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «помірні» – 28,6 %, «великі» – 28,6 %, «дуже значні» – 12,1 %, «дуже суттєві» – 15,3 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 10,3 %, «невеликі» – 13,8 %, «помірні» – 26,7 %, «великі» – 23,3 %, «дуже значні» – 13,8 %, «дуже суттєві» – 12,1 %. Відповідно жінки: «жодних» – 11,2 %, «помірні» – 28,8 %, «великі» – 32,0 %, «дуже суттєві» – 12,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

14. «У мене з'явилися нові можливості, які не були мені доступні раніше» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 18,8 %, «невеликі» – 29,4 %, «помірні» – 18,2 %, «великі» – 19,6 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 18,4 %, «невеликі» – 40,8 %, «великі» – 16,3 %, «дуже суттєві» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 23,3 %, «невеликі» – 16,4 %, «помірні» – 22,4 %, «великі» – 20,7 %, «дуже значні» – 10,3 %. Відповідно жінки: «жодних» – 14,4 %, «помірні» – 50,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

15. «Я став більше співчувати іншим» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 13,3 %, «невеликі» – 30,1 %, «помірні» – 30,1 %, «великі» – 13,3 %. У групі ЧС УБД відповідно: «невеликі» – 20,4 %, «помірні» – 28,6 %, «великі» – 22,4 %, «дуже суттєві» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 10,3 %, «невеликі» – 26,8 %, «помірні» – 23,3 %, «великі» – 23,3 %, «дуже суттєві» – 10,3 %. Відповідно жінки: «жодних» – 12,0 %, «помірні» – 25,6 %, «великі» – 35,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

16. «Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 32,9 %, «невеликі» – 32,9 %, «помірні» – 23,7 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 38,8 %, «невеликі» – 12,2 %, «помірні» – 20,4 %, «дуже значні» – 12,4 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 34,5 %, «невеликі» – 30,2 %, «помірні» – 22,4 %. Відповідно жінки: «жодних» – 36,0 %, «невеликі» – 19,2 %, «помірні» – 22,4 %, «великі» – 12,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

17. «Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 13,3 %, «невеликі» – 21,7 %, «помірні» – 21,0 %, «великі» – 32,8 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 15,3 %, «невеликі» – 36,7 %, «помірні» – 23,5 %, «дуже значні» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «невеликі» – 12,9 %, «помірні» – 26,0 %, «великі» – 33,6 %, «дуже значні» – 10,3 %, «дуже суттєві» – 10,3 %. Відповідно жінки: «жодних» – 20,8 %, «невеликі» – 41,6 %, «помірні» – 18,4 %, «великі» – 12,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

18. «Я став більш віруючим (релігійним)» у групі УБД виявлено зміни: «жодних» – 41,3 %, «невеликі» – 19,5 %, «помірні» – 18,2 %, «великі» – 15,4 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 30,6 %, «невеликі» – 24,5 %, «помірні» – 24,5 %, «дуже суттєві» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – жодних» – 37,9 %, «невеликі» – 17,2 %, «великі» – 22,4 %. Відповідно жінки: «жодних» – 36,0 %, «невеликі» – 25,6 %, «помірні» – 32,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

19. «Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав» у групі УБД виявлено зміни: «невеликі» – 10,5 %, «помірні» – 49,0 %, «великі» – 16,1 %, дуже суттєві» – 11,2 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 23,5 %, «помірні» – 24,5 %, «великі» – 16,3 %, «дуже суттєві» – 20,4 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «невеликі» – 13,0 %, «помірні» – 43,1 %, «великі» – 23,3 %, дуже суттєві» – 13,8 %. Відповідно жінки: «жодних» – 14,4 %, «невеликі» – 18,4 %, «помірні» – 35,2 %, «дуже суттєві» – 16,0 % ( $p \leq 0,05$ ).

20. «Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди» у групі УБД виявлено зміни: – «жодних» – 24,5 %, «невеликі» – 32,8 %, «помірні» – 16,1 %, дуже суттєві» – 10,5 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 28,6 %, «великі» – 31,6 %, «дуже суттєві» – 16,3 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 27,6 %, «невеликі» – 23,3 %, «помірні» – 16,4 %, «дуже суттєві» – 19,8 %. Відповідно жінки: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 38,4 %, «великі» – 24,8 % ( $p \leq 0,05$ ).

21. «Я краще розумію потреби інших людей» у групі УБД виявлено зміни: – «жодних» – 13,3 %, «невеликі» – 32,8 %, «помірні» – 34,3 %, «великі» – 11,2 %. У групі ЧС УБД відповідно: «жодних» – 11,2 %, «невеликі» – 20,4 %, «помірні» – 27,6 %, «великі» – 20,4 %, «дуже суттєві» – 20,4 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл змін за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «жодних» – 10,3 %, «невеликі» – 26,7 %, «помірні» – 38,8 %, «дуже суттєві» – 17,2 %. Відповідно жінки: «жодних» – 14,4 %, «невеликі» – 28,8 %, «помірні» – 24,8 %, «великі» – 25,6 % ( $p \leq 0,05$ ).

За результатами факторного аналізу методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера виявлено чотири ознаки та виокремлено наступний фактор 2 – «Власне світосприйняття». Результати свідчать про наявність рефлексії у респондентів, визнання власних змін після отриманого досвіду бойових дій, чутливість до почуттів інших, цінування близьких людей та власного життя. Фактор 2 пояснює свій відсоток дисперсії – 16,4 %. За навантаженням статистичних показників тверджень можна інтерпретувати факторну структуру наступним виглядом: середнє значення і стандартне відхилення для цього фактору перебували на рівні:  $M = 31,54$ ;  $SD = 9,6$ . Фактор № 2 «Власне світосприйняття» включав твердження: 12. «Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є», 13. «Я можу більше цінувати кожен день свого життя», 15. «Я став більше співчувати іншим», 19. «Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав», 21. «Я краще розумію потреби інших людей».

Наступним стало дослідження проявів та структури особистісного зростання на підставі даних отриманих за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання», де в обох досліджуваних групах розраховано середнє значення та загальний середній бал «Індексу посттравматичного зростання», що наведено у табл. 2.13. Треба зазначити, що шкала «Ставлення до інших» обумовлює те, що самодостатня особистість більше розраховує на інших людей, відчуває більшу близькість з оточуючими, охочіше виражає свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Такі особи докладають більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнають, що потребують їх підтримки та допомоги, більше цінують інших людей.

**Індекс посттравматичного зростання**

| Індекс посттравматичного зростання, середнє значення |                           |      |        |
|------------------------------------------------------|---------------------------|------|--------|
| №                                                    | Шкала                     | УБД  | ЧС УБД |
| 1.                                                   | Ставлення до інших        | 10,8 | 14,7   |
| 2.                                                   | Нові можливості           | 10,0 | 10,5   |
| 3.                                                   | Сила особистості          | 8,3  | 9,1    |
| 4.                                                   | Духовні зміни             | 2,8  | 4,1    |
| 5.                                                   | Підвищення цінності життя | 7,1  | 8,4    |
| Індекс посттравматичного зростання, середній бал     |                           |      |        |
| 6.                                                   | Середній бал              | 39,0 | 46,8   |

З даних представлених у табл. 2.13, можна зазначити, що нормативний показник в групі УБД  $< 11$ , що відноситься до низького показника. В той же час, той самий показник у ЧС УБД  $> 14$  й відноситься майже до показника середнього значення. Показники за іншими шкалами в обох групах перебували на низькому рівні, але дещо вищими були у ЧС УБД.

Середнє значення загального балу для вибіркової сукупності УБД визначено на рівні  $M = 39,0$  ЧС УБД на рівні  $M = 46,8$ . Аналіз відсоткового співвідношення продемонстрував, що у випадку розподілу всього діапазону можливих значень методики (0-105) на три рівні діапазони (0-35; 36-75; 76-105) де з вибірки УБД та ЧС УБД частина мала низький рівень ( $\leq 35$ ), у інших досліджуваних встановлено помірний рівень посттравматичного зростання та виявлено певні відмінності рівня прояву посттравматичного зростання у учасників УБД, що склав – 39,0 % та у ЧС УБД – 46,8 %.

Треба зазначити, що деякі УБД та ЧС УБД мали високий індекс посттравматичного зростання та характеризувалися відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, легко адаптувалися до змін, відчували впевненість у власних можливостях вирішувати життєві проблеми. За шкалами таки особистості характеризувалися наступним:

1) «Ставлення до інших – особистість більше розраховує на інших людей, відчуває більшу близькість з оточуючими, охочіше виражає власні емоції та співчуття іншим людям, докладає зусиль задля налагодження взаємин з людьми, частіше визнає, що потребує підтримки та допомоги, цінує інших людей;

2) Нові можливості – у особистості з'явилися нові інтереси, впевненість в собі, у власних можливостях позитивно впливати на власне життя, змінювати те, що можливо змінити й приймати те, що неможливо змінити;

3) Сила особистості – самодостатня особистість гарно розуміла, що може долати життєві негаразди, визнавала, що є значно сильнішою, ніж вважала досі;

4) Духовні зміни – особистість краще розуміла духовні проблеми, стала більш віруючою (релігійною);

5) Підвищення цінності життя – самодостатня особистість змінила життєві пріоритети, стала цінувати кожен день, намагалася зробити його змістовнішим.

Отже, більшість респондентів відзначила у своїй особистості певні позитивні психологічні зміни, як новий досвід та результат внаслідок війни проти України (за твердженнями опитувальника посттравматичного зростання). Проте дані зміни в обох групах мали певні особливості, які узагальнено наведено в табл. 2.14.

*Таблиця 2.14*

**Узагальнені позитивні особливості психологічних змін**

| №  | УБД                                                               | ЧС УБД                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1. | Я став краще розуміти духовні питання                             | Я став більш впевненим у собі                     |
| 2. | У мене з'явилися нові інтереси                                    | Я набагато краще розумію цінність власного життя  |
| 3. | Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін                   | Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті |
| 4. | Я можу більше цінувати кожен день свого життя                     | Я можу більше цінувати кожен день свого життя     |
| 5. | У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше | Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди    |

Зазначені в емпіричному дослідженні результати узгоджуються з даними, отриманими Д. Зубовським [193], який у своїй роботі наводить аналіз закордонних досліджень стосовно рівня прояву посттравматичного зростання особистості комбатантів і УБД, що представлено у в табл. 2.14 та табл.2.15. Так, Д. Зубовський зазначає, що на сьогодні у закордонній науковій літературі немає достовірних емпіричних даних щодо використання шкали позитивних змін у вибіркових сукупностях комбатантів або УБД [193], тому здійснювати прямий порівняльний аналіз отриманих даних будуть результати майбутніх досліджень [194, 195, 196, 197].

Таблиця 2.15

**Узагальнені дані досліджень рівня прояву посттравматичного зростання особистості комбатантів і УБД [193]**

| №   | Автори, рік дослідження                                    | Вибіркова сукупність досліджуваних                          | Середнє значення / SD |
|-----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1.  | S. Powell, R. Rosner, W. Butollo (2003)                    | Біженці та ВПО з колишньої Югославії                        | 35,82 / (18,09)       |
| 2.  | C. Erbes, R. Eberly, T. Dikel, E. Johnsen (2005)           | Ветерани корейської та Другої світової війни                | 64,45 / (23,06)       |
| 3.  | A. Feder, S. Southwick, R. Goetz, Y. Wang (2008)           | Ветерани в'єтнамської війни                                 | 66,3 / (17,5)         |
| 4.  | S. Forstmeier, P. Kuwert, C. Spitzer, H. Freyberger (2009) | Діти-солдати, що брали участь у Другій світовій війні       | 63,27 / (20,69)       |
| 5.  | J. Lee, D. Luxton, G. Reger, G. Gahm (2010)                | Ветерани бойових дій в Іраку та Афганістані                 | 52,04 / (22,98)       |
| 6.  | M. Gallaway, A. Millikan, M. Bell (2011)                   | Ветерани США, що брали участь у збройних конфліктах         | 41,1 / (25,8)         |
| 7.  | B. Benetato (2011)                                         | Ветерани збройних конфліктів з ампутованими кінцівками      | 59,07 / (23,48)       |
| 8.  | N. Bush, N. Skopp, R. McCann, D. Luxton (2011)             | Військовослужбовці учасники бойових дій США                 | 49,53 / (23,25)       |
| 9.  | G. Palmer, J. Graca, K. Occhietti (2012)                   | Ветерани з діагнозом ПТСР                                   | 39,59 / (22,39)       |
| 10. | C. McLean, S. Handa (2013)                                 | Військово-медичний персонал війни в Іраку                   | 38,56 / (25,64)       |
| 11. | J. Currier, R. Lisman, J. Harris, R. Tait (2013)           | Ветерани операцій «Нескорена свобода» та «Іракська свобода» | 47,83 / (25,95)       |
| 12. | I. Engelhard, M. Lommen, M. Sijbrandij (2014)              | Військовослужбовці Нідерландів з Іраку                      | 38,78 / (19,40)       |
| 13. | S. Marotta-Walters, J. Choi, M. Shaine (2015)              | Ветерани операцій «Нескорена свобода» та «Іракська свобода» | 47,11 / (22,98)       |
| 14. | D. Murphy, E. Palmer, R. Lock, W. Busuttil (2016)          | Ветерани збройних сил Великої Британії з діагнозом ПТСР     | 43,6 / (23,5)         |

Отримані результати емпіричного дослідження узгоджуються також з даними дослідження В. Тімченка [194] стосовно вивчення психологічних наслідків перебування рятувальників у зоні проведення АТО. Вагомою ознакою посттравматичного зростання (після повернення з району збройного конфлікту) у рятувальників є «сила особистості» ( $M=85,15$ ), найменш вираженою – фактор «міжособистісних відносин» ( $M = 30,50$ ).

Узагальнюючі можна зазначити, що у феномені особистісного зростання УБД у посттравматичний період, його структурі та основних детермінантах вираженості трьох сфер прояву, найбільшого вираження досягає фактор № 1 «Зміни у сприйнятті власного «Я» / нові можливості». У свою чергу найменшу вираженість має прояв фактору № 2 «Міжособистісні відносини». Також загальним для УБД є наявність рефлексії, визнання власних змін після отриманого досвіду бойових дій, чутливість до почуттів інших, цінування близьких людей та власного життя ( $p \leq 0,05$ ).

Наступним в межах дослідження особистісних особливостей функціонування психічних станів у УБД та ЧС УБД стало оцінювання за «Багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) [9], де емпірично досліджено копінг-ресурси середовища. У аналізі усі відповіді мали високий ступінь «правдивості», достовірність дорівнювала ( $p \leq 0,05$ ) у обох групах. Результати досліджень сприйняття соціальної підтримки УБД та ЧС УБД представлено у табл. 2.16. З даних, представлених у табл. 2.16, можна зазначити, що серед УБД середнє значення позитивних відповідей дорівнювало – 82,4 %, негативних відповідей – 17,6 %. Серед ЧС УБД відповідно 91,2 % та 8,9 % ( $p \leq 0,05$ ). В цілому більшість УБД та ЧС УБД мали соціальну підтримку від друзів та сприймали її, про що свідчать позитивні стверджуючі відповіді на питання: «Є хтось, хто поруч, коли я в біді», «Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі», «У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре», «Мої друзі в дійсності намагаються мені допомогти», «Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано», «У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі», «Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями» ( $p \leq 0,05$ ).



Також більшість УБД та ЧС УБД мали соціальну підтримку від родини та сприймали її, про що свідчать позитивні та стверджуючі відповіді на питання: «Моя сім'я насправді хоче мені допомогти», «Я отримую емоційну підтримку, яку потребую, від моєї родини», «Я можу говорити про мої проблеми з моєю родиною», «Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття», «Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень» ( $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 2.16

### Сприйняття соціальної підтримки УБД та ЧС УБД

| №   | Твердження                                                  | Досліджувані групи |        |       |        |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-------|--------|
|     |                                                             | УБД                | ЧС УБД | УБД   | ЧС УБД |
|     |                                                             | Так, %             |        | Ні, % |        |
| 1.  | Є хтось, хто поруч, коли я в біді                           | 87,4               | 87,8   | 12,6  | 12,2   |
| 2.  | Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі          | 90,2               | 95,9   | 9,8   | 4,1    |
| 3.  | Моя сім'я насправді хоче мені допомогти                     | 90,2               | 91,8   | 9,8   | 8,2    |
| 4.  | Я отримую емоційну підтримку, яку потребую від моєї родини  | 81,8               | 91,8   | 18,2  | 8,2    |
| 5.  | У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре                 | 89,5               | 95,9   | 10,5  | 4,1    |
| 6.  | Мої друзі в дійсності намагаються мені допомогти            | 76,2               | 100,0  | 23,8  | –      |
| 7.  | Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано       | 70,6               | 91,8   | 29,4  | 8,2    |
| 8.  | Я можу говорити про мої проблеми з моєю родиною             | 84,6               | 83,7   | 15,4  | 16,3   |
| 9.  | У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі | 78,3               | 91,8   | 21,7  | 8,2    |
| 10. | Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття  | 82,5               | 87,8   | 17,5  | 12,2   |
| 11. | Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень            | 76,2               | 83,7   | 23,8  | 16,3   |
| 12. | Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями            | 81,1               | 91,8   | 18,9  | 8,2    |

Результати досліджень сприйняття соціальної підтримки за статтю УБД та ЧС УБД представлено у табл. 2.17.

Таблиця 2.17

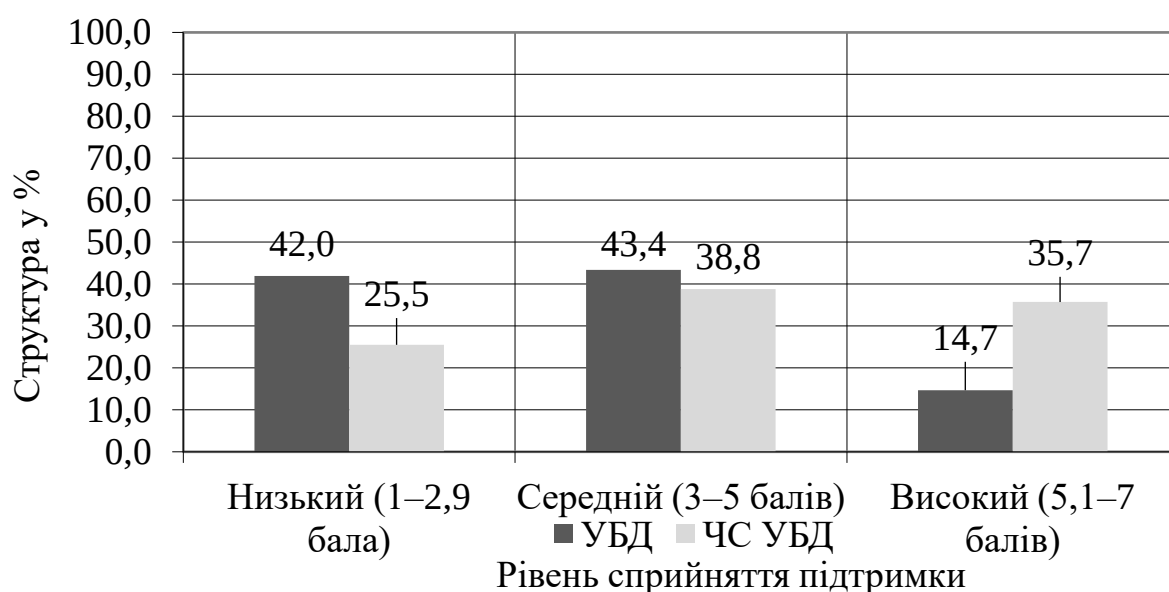
**Сприйняття соціальної підтримки за статтю УБД та ЧС УБД**

| №   | Твердження                                                  | Досліджувані групи |      |    |      |     |      |    |      |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------|------|----|------|-----|------|----|------|
|     |                                                             | Ч                  |      |    |      | Ж   |      |    |      |
|     |                                                             | Так                |      | Ні |      | Та  |      | Ні |      |
|     |                                                             | N                  | %    | N  | %    | N   | %    | N  | %    |
| 1.  | Є хтось, хто поруч, коли я в біді                           | 101                | 87,1 | 15 | 12,9 | 112 | 88,0 | 13 | 12,0 |
| 2.  | Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі          | 101                | 87,1 | 15 | 12,9 | 122 | 97,6 | 3  | 2,4  |
| 3.  | Моя сім'я насправді хоче мені допомогти                     | 101                | 87,1 | 15 | 12,9 | 118 | 94,4 | 7  | 5,6  |
| 4.  | Я отримую емоційну підтримку, яку потребую від моєї родини  | 101                | 87,1 | 15 | 12,9 | 106 | 84,8 | 19 | 15,2 |
| 5.  | У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре                 | 101                | 87,1 | 15 | 12,9 | 121 | 96,8 | 4  | 3,2  |
| 6.  | Мої друзі в дійсності намагаються мені допомогти            | 97                 | 83,6 | 19 | 16,4 | 110 | 88,0 | 15 | 12,0 |
| 7.  | Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано       | 89                 | 76,7 | 27 | 23,3 | 102 | 81,6 | 23 | 18,4 |
| 8.  | Я можу говорити про мої проблеми з моєю родиною             | 101                | 87,1 | 15 | 12,9 | 102 | 81,6 | 23 | 18,4 |
| 9.  | У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі | 88                 | 75,9 | 28 | 24,1 | 114 | 91,2 | 11 | 8,8  |
| 10. | Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття  | 94                 | 81,0 | 22 | 19,0 | 110 | 88,0 | 15 | 12,0 |
| 11. | Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень            | 89                 | 76,7 | 27 | 23,3 | 102 | 81,6 | 23 | 18,4 |
| 12. | Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями            | 96                 | 82,8 | 20 | 17,2 | 110 | 88,0 | 15 | 12,0 |

З даних, представлених у табл. 2.17, можна зазначити, що серед чоловіків середнє значення позитивних відповідей дорівнювало – 83,2 %, негативних відповідей – 16,7 %. Серед жінок відповідно 88,5 % та 11,5 % ( $p \leq 0,05$ ). В цілому більшість жінок та чоловіків мали соціальну підтримку від друзів та родині сприймали її, про що свідчать позитивні стверджуючі відповіді на питання

( $p \leq 0,05$ ). Вірогідно, звернення саме до друзів чи членів родини у разі життєвих негараздів, сприяє не тільки вирішенню проблем, але й дозволяє не відбиватися психологічним проблемам на адаптованості УБД та ЧС УБД.

Результати факторного аналізу за методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера дали змогу виявити три ознаки, та виокремити фактор 5 – «Потреба в дружній підтримці». Результати свідчать про високу оцінку дружніх взаємин, дружньої підтримки, важливість бути відвертим та ділитися своїми почуття і переживаннями із друзями. За статистичними показниками навантаження кожного твердження методики можна проінтерпретувати встановлену факторну структуру наступним чином. Середнє значення і стандартне відхилення для цього фактору перебували на рівні:  $M = 31,54$ ;  $SD = 9,6$ . Фактор № 5 «Потреба в дружній підтримці» включав твердження: 7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано, 9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі, 12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями. Отже, переважна більшість респондентів відзначила ефективність і адекватність соціальної підтримки за трьома аспектам: «сім'я», «друзі» і «значимі інші». Узагальнені результати досліджень рівня сприйняття соціальної підтримки УБД та ЧС УБД за середнім балом у відсотковому показнику представлено на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Узагальнене сприйняття соціальної підтримки УБД та ЧС УБД**

З даних представлених у рис. 2.3, можна зазначити, що в цілому сприйняття соціальної підтримки у досліджуваних групах між рівнями розподілилося не рівномірно. Так, серед УБД переважали особи з низьким та середнім рівнем, у свою чергу у ЧС УБД з середнім та високим рівнем соціальної підтримки ( $p \leq 0,05$ ).

Виходячи з мети дослідження проведено кореляційний аналіз між середнім балом «Багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки» та середнім балом «Опитувальника посттравматичного зростання», де, як бачимо з наведених даних у табл. 2.18, спостерігався позитивний кореляційний зв'язок між середніми значеннями між відповідями за методиками ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ). Можна зазначити, що загальний інтегративний показник соціальної підтримки склав 72,8 % у УБД та ЧС УБД, у свою чергу загальний інтегративний показник відносин зі значущими іншими склав – 80,7 %. Це свідчить про те, що у досліджені УБД та ЧС УБД із нивисокою адаптивністю вагома підтримка йде від близького оточення. Таким чином, здійснюється вплив на поведінку і задоволеність соціумом. В іншому випадку формується неадаптивні копінг-стратегії поведінки. Та навпаки, якщо референтна група значущих осіб має позитивні соціальні та навчальні установки, то це формує адаптивні копінг-стратегії поведінки.

Таблиця 2.18

**Показники кореляційного аналізу між сферами функціонування  
«Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» та  
«Опитувальник посттравматичного зростання»**

| Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки                           | Опитувальник посттравматичного зростання |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| «Підтримка сім'ї» $r = 0,30$ ( $p < 0,001$ )                                  |                                          |
| «Підтримка друзів» $r = 0,30$ ( $p < 0,001$ )                                 |                                          |
| «Підтримка значимих інших» $r = 0,29$ ( $p < 0,001$ )                         |                                          |
| Середнє значеннями між відповідями за методиками ( $r = 0,36$ ; $p < 0,001$ ) |                                          |

На позитивний кореляційний зв'язок між соціальною підтримкою та вираженістю посттравматичного зростання звертає увагу в своєму дослідженні Д. Зубовський, який зазначає, що це цілком відповідає сучасним уявленням про процес утворення та перебігу посттравматичного зростання. Автор зазначає, що соціальна підтримка у багатьох аспектах може виступати в ролі психологічного буфера у стресових життєвих подіях [193]. У концептуальній моделі Ж. Шефер та Р. Мооса соціальна підтримка вважається ключовим екологічним ресурсом для позитивних психологічних змін після життєвих негараздів і травматичних подій [193]. На нашу думку, УБД та ЧС УБД, які відчують високий рівень соціальної підтримки, почувають себе потрібними, важливими для суспільства, мають почуття гідності та здатності відновлення їх попередніх ролей у суспільному житті. Зокрема, соціальне середовище може позитивно впливати на адаптацію УБД та ЧС УБД після повернення до цивільного життя.

Майже усі респонденти, включені у дослідження, анамнестично не заперечували вживання алкоголю. Але мали місце випадки, коли респонденти ретельно приховували саме факт зловживання алкоголем, після якого маніфестували або провокувались загострення і погіршення стану. Це обумовило використання для збору даних спеціальний загальноприйнятий валідний міжнародний тест – Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) [10], який рекомендований протоколами та стандартом діагностики залежних станів МОЗ України. За тестом формування алкогольної залежності класифікується наступним чином: низький ризик (0–7 балів) вказує на відсутність проблем з алкоголем (не потребує втручання); середній ризик (8–15 балів) – занадто багате вживання, є ризик наслідків для особи та наслідків для інших людей (потребує порад з небезпечного вживання); високий ризик (16–19 балів) – шкідливе вживання (потребує консультування фахівців з періодичним моніторингом); ймовірна залежність (20 балів і вище) – формування залежності (потребує втручання фахівців для діагностики та лікування). Розподіл досліджених за ризиком формування алкогольної залежності за тестом AUDIT представлено у табл. 2.19. З представлених у табл. 2.19 даних можна зазначити, що в цілому серед усіх респондентів відносного, безпечного вживання алкоголю

(1 рівень – 0–7 балів) та ризикованого вживання алкоголю – 2 рівень (8–15 балів) не виявлено. Постійне вживання алкоголю з високим ризиком формування залежності виявлено у 50 (74,63 %) респондентів УБД та 41 (73,21 %) респондентів групи ЧС УБД. Решта респондентів стверджували, що вживають алкоголь періодично, а факт зловживання алкоголю підтверджували родичі.

Таблиця 2.19

**Розподіл досліджених за ризиком формування алкогольної залежності за тестом AUDIT**

| Зона ризику                 | Кількість балів             | УБД              |       | ЧС УБД           |       |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|-------|------------------|-------|
|                             |                             | N                | %     | N                | %     |
| I                           | Низький ризик (0–7)         | –                | –     | –                | –     |
| II                          | Середній ризик (8–15)       | –                | –     | –                | –     |
| III                         | Високий ризик (16–19)       | 40               | 59,70 | 34               | 60,71 |
| IV                          | Ймовірна залежність (20–40) | 27               | 40,30 | 22               | 39,29 |
| Середнє значення, $M \pm m$ |                             | 23,61 $\pm$ 1,21 |       | 21,65 $\pm$ 0,93 |       |

Оцінюючі тяжкість розладів, пов'язаних з вживанням надмірних доз алкоголю, можна констатувати, що патологічна адиктивна поведінка стосовно алкоголю притаманна 59,7 % респондентів УБД та 60,71 % ЧС УБД. Алкогольна залежність, яка потребує консультації та, можливо, лікування у фахівця, виявлена у 40,3 респондентів УБД та 39,29 % ЧС УБД. Середні значення у балах склали:  $23,61 \pm 1,21$  та  $21,65 \pm 0,93$  відповідно ( $p \leq 0,05$ ). Факторний аналіз методом головних компонент (обернення Варимакс) з нормалізацією Кайзера виявив 3 ознаки за тестом AUDIT, які у поєднанні з ознакою за «Опитувальником сімейної тривоги» дозволили виокремити фактор 3 – «Сімейний контроль та напруження, пов'язані із вживанням алкоголю», що свідчать про проблему вживання алкоголю в УБД та пов'язану із цим напругу в сімейних відносинах. За навантаженням показників ствердження можна зазначити факторну структуру у наступному вигляді: середнє значення і стандартне відхилення для цього фактору перебували на рівні:  $M = 31,54$ ;  $SD = 9,6$ . Фактор № 3 «Сімейний контроль та напруження, пов'язані із вживанням алкоголю» включав твердження: 10. Чи було таке, що хтось

зі знайомих (родич, друг, лікар) радили Вам кидати вживати алкоголь? Як часто за останній рік Ви не могли згадати події дня, коли Ви вживали алкоголь? Як часто за останній рік у Вас було відчуття провини після випивки? Можна зробити висновок, що вживання алкоголю викликає підвищення сімейного контролю та напруження у подружніх відносинах. Розподіл УБД та ЧС УБД за твердженнями «Alcohol Use Disorders Identification Test» представлено у табл. 2.20, за статтю у табл. 2.21.

Таблиця 2.20

**Розподіл УБД та ЧС УБД за твердженнями  
Alcohol Use Disorders Identification Test» у %**

| №    | Твердження                                                                              | Ніколи      |        | 1 раз та < /<br>місяць |        | 2–4 рази /<br>місяць     |        | 2–3 рази /<br>тиждень |        | 4 рази та > /<br>тиждень |        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|------------------------|--------|--------------------------|--------|-----------------------|--------|--------------------------|--------|
|      |                                                                                         | УБД         | ЧС УБД | УБД                    | ЧС УБД | УБД                      | ЧС УБД | УБД                   | ЧС УБД | УБД                      | ЧС УБД |
| 1.   | Як часто Ви вживаєте алкогольні напої?                                                  | 8,4         | 12,2   | 34,3                   | 43,9   | 32,2                     | 23,5   | 22,3                  | 20,4   | 2,8                      | –      |
| 2.   | Яка Ваша звична доза алкоголю у день вживання?                                          |             |        |                        |        |                          |        |                       |        |                          |        |
| 2.1. | Горілка                                                                                 | 40–75 мг    |        | 75–150 мг              |        | 150–200 мг               |        | 200–300 мг            |        | 300 мг >                 |        |
|      |                                                                                         | 51          | 75,5   | 16,8                   | 16,3   | 8,4                      | –      | 21                    | –      | 2,8                      | 8,2    |
| 2.2. | Кріплене вино                                                                           | 75–200 мг   |        | 200–300 мг             |        | 300–500 мг               |        | 500–750 мг            |        | 750 мг >                 |        |
|      |                                                                                         | 55,9        | 60,2   | 25,2                   | 31,6   | 16,1                     | –      | –                     | 4,1    | 2,8                      | 4,1    |
| 2.3. | Сухе вино                                                                               | 75–300 мг   |        | 300–500 мг             |        | 500–700 мг               |        | 700мг–1,0л            |        | 1 л >                    |        |
|      |                                                                                         | 61,5        | 60,2   | 33,6                   | 27,6   | 4,9                      | 12,2   | –                     | –      | –                        | –      |
| 2.4. | Пиво                                                                                    | 1<br>пляшка |        | 1,5–2<br>пляшки        |        | 2–3 пляшки               |        | 3–5 пляшок            |        | 5 пляшок та<br>більше    |        |
|      |                                                                                         | 50,3        | 63,3   | 21,7                   | 20,4   | 22,4                     | 12,2   | 5,6                   | 4,1    | –                        | –      |
| 3.   | Як часто ви випиваєте понад 180 мг горілки, 750 мг вина або 1 л пива?                   | ніколи      |        | < 1 разу на<br>місяць  |        | 1 раз на<br>місяць       |        | 1 раз на<br>тиждень   |        | майже щодня              |        |
|      |                                                                                         | 16,1        | 51     | 54,5                   | 44,9   | 10,5                     | –      | 18,9                  | 4,1    | –                        | –      |
| 4.   | Як часто за останній рік відчували, що не можете зупинитися вживати?                    | 55,9        | 95,9   | 33,6                   | 4,1    | 7,7                      | –      | 2,8                   | –      | –                        | –      |
| 5.   | Як часто за останній рік Ви не змогли зробити те, що пообіцяли?                         | 36,4        | 68,4   | 36,4                   | 23,4   | 5,6                      | 4,1    | 18,8                  | –      | 2,8                      | 4,1    |
| 6.   | Як часто за останній рік Вам потрібно було похмелитися зранку?                          | 74,8        | 100    | 14                     | –      | 5,6                      | –      | 2,8                   | –      | 2,8                      | –      |
| 7.   | Як часто за останній рік у Вас було відчуття провини після вживання?                    | 61,5        | 95,9   | 30,8                   | 4,1    | 4,9                      | –      | 2,8                   | –      | –                        | –      |
| 8.   | Як часто за останній рік Ви не могли згадати події дня, коли Ви вживали алкоголь?       | 78,3        | 91,8   | 14                     | 8,2    | 4,9                      | –      | –                     | –      | 2,8                      | 0      |
| 9.   | Чи було таке, що після вживання алкоголю Ви наносили собі або іншим тілесні ушкодження? | ніколи      |        | так, > року тому       |        | так, протягом цього року |        |                       |        |                          |        |
|      |                                                                                         | 86,7        | 100    | 13,3                   | –      | –                        | –      |                       |        |                          |        |
| 10.  | Чи було таке, що хтось зі знайомих (родич, друг, лікар) радили Вам не вживати алкоголь? | 76,2        | 95,9   | 13,3                   | –      | 10,5                     | 4,1    |                       |        |                          |        |

Таблиця 2.21

## Розподіл тверджень Alcohol Use Disorders Identification Test»

за статтю респондентів у %

| №    | Твердження                                                                              | Ніколи    |      | 1 раз та < / місяць |                  | 2–4 рази / місяць |     | 2–3 рази / тиждень       |      | 4 рази та > / тиждень |     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------------------|------------------|-------------------|-----|--------------------------|------|-----------------------|-----|
|      |                                                                                         | Ч         | Ж    | Ч                   | Ж                | Ч                 | Ж   | Ч                        | Ж    | Ч                     | Ж   |
| 1.   | Як часто Ви вживаєте алкогольні напої?                                                  | 10,3      | 9,6  | 26                  | 49,6             | 29,3              | 28  | 31                       | 12,8 | 3,4                   | –   |
| 2.   | Яка Ваша звична доза алкоголю у день вживання?                                          |           |      |                     |                  |                   |     |                          |      |                       |     |
| 2.1. | Горілка                                                                                 | 40–75 мг  |      | 75–150 мг           |                  | 150–200 мг        |     | 200–300 мг               |      | 300 мг >              |     |
|      |                                                                                         | 39,7      | 80,8 | 17,2                | 16,0             | 6,9               | 3,2 | 25,9                     | –    | 10,3                  | –   |
| 2.2. | Кріплене вино                                                                           | 75–200 мг |      | 200–300 мг          |                  | 300–500 мг        |     | 500–750 мг               |      | 750 мг >              |     |
|      |                                                                                         | 49,1      | 65,6 | 27,6                | 28,0             | 16,4              | 3,2 | –                        | 3,2  | 6,9                   | –   |
| 2.3. | Сухе вино                                                                               | 75–300 мг |      | 300–500 мг          |                  | 500–700 мг        |     | 700мг–1,0л               |      | 1 л >                 |     |
|      |                                                                                         | 59,5      | 62,4 | 34,5                | 28,0             | 6,0               | 9,6 | –                        | –    | –                     | –   |
| 2.4. | Пиво                                                                                    | 1 пляшка  |      | 1,5–2 пляшки        |                  | 2–3 пляшки        |     | 3–5 пляшок               |      | 5 пляшок та >         |     |
|      |                                                                                         | 38,8      | 71,2 | 23,3                | 19,2             | 27,6              | 9,6 | 10,3                     | –    | –                     | –   |
| 3.   | Як часто ви випиваєте понад 180 мг горілки, 750 мг вина або 1 л пива?                   | ніколи    |      | < 1 разу на місяць  |                  | 1 раз на місяць   |     | 1 раз на тиждень         |      | майже щодня           |     |
|      |                                                                                         | 13,8      | 45,6 | 53,4                | 48,0             | 9,5               | 3,2 | 23,3                     | 3,2  | –                     | –   |
| 4.   | Як часто за останній рік відчували, що не можете зупинитися вживати?                    | 56,0      | 87,2 | 31,0                | 12,8             | 9,6               | –   | 3,4                      | –    | –                     | –   |
| 5.   | Як часто за останній рік Ви не змогли зробити те, що пообіцяли?                         | 28,4      | 68,8 | 37,9                | 24,8             | 7,0               | 3,2 | 23,3                     | –    | 3,4                   | 3,2 |
| 6.   | Як часто за останній рік Вам потрібно було похмелитися зранку?                          | 69,0      | 100  | 17,2                | –                | 7,0               | –   | 3,4                      | –    | 3,4                   | –   |
| 7.   | Як часто за останній рік у Вас було відчуття провини після вживання?                    | 52,6      | 96,8 | 38,0                | 3,2              | 6,0               | –   | 3,4                      | –    | –                     | –   |
| 8.   | Як часто за останній рік Ви не могли згадати події дня, коли Ви вживали алкоголь?       | 66,4      | 100  | 24,2                | –                | 6,0               | –   | –                        | –    | 3,4                   | –   |
| 9.   | Чи було таке, що після вживання алкоголю Ви наносили собі або іншим тілесні ушкодження? | ніколи    |      |                     | так, > року тому |                   |     | так, протягом цього року |      |                       |     |
|      |                                                                                         | 83,6      |      | 100,0               |                  | 16,4              |     | –                        |      | –                     |     |
| 10.  | Чи було таке, що хтось зі знайомих (родич, друг, лікар) радили Вам не вживати алкоголь? | 67,2      |      | 100,0               |                  | 16,4              |     | –                        |      | 16,4                  |     |



З представлених у табл.2.20 та 2.21 даних можна зробити наступні узагальнення. Стиль зловживання алкоголю респондентами обох груп із високим ступенем достовірності корелював із запитаннями наявності небезпеки для фізичного ( $p \leq 0,01$ ), психологічного ( $p \leq 0,01$ ) та психічного здоров'я ( $p \leq 0,01$ ). Медико-соціальними наслідками зловживання алкоголем в обох групах встановлено: зневажання домашніми справами, навчанням, роботою, похмільні явища, втрати пам'яті на події під час вживання, фізичні травми ( $p \leq 0,01$ ). Зловживання алкоголем носило постійний характер із частою втратою ситуаційного контролю, амнестичними формами сп'яніння.

У респондентів УБД та ЧС УБД класифіковано переважання «класичних» симптоми зловживання алкоголем. Проте, треба зазначити, що за кореляційним аналізом виявлено високу тісноту зв'язку між тяжкістю зловживання алкоголем та «незначущістю» для особи наступних симптомів: сильним бажанням або непереборним прагненням вживати алкоголь («спрага») ( $p < 0,01$ ), порушеною здатністю контролювати вживання алкоголю («втрата контролю») ( $p < 0,01$ ), уживанням алкоголю з метою зм'якшення або запобігання симптомів абстиненції ( $p < 0,01$ ), станом абстиненції ( $p < 0,01$ ).

Толерантність до алкоголю виявлена в обох групах зі значним переважанням у УБД ( $p \leq 0,05$ ). У УБД та ЧС УБД встановлено вплив кількісного росту симптомів зловживання на незадовільні відносини у родині ( $p < 0,01$ ), погіршення житло-побутових умов, збіднення соціальних контактів ( $p < 0,01$ ). Треба зазначити, що у групі УБД данні взаємозв'язки виявилися більш тісними та значущими щодо зміни поведінки на сімейно-руйнуючу.

У УБД психопатоподібна поведінка проявлялася вибуховістю, ексклюзивністю, схильністю до невмотивованої агресії, асоціальними вчинками, сполученням афективного сплюснення й байдужності до оточення. У ЧС УБД з часом у формі сп'яніння змінювалася на істеричну, дисфоричну, експлозивну ( $p < 0,01$ ) з невластивою раніше агресією в поєднанні з руховою активністю у стані сп'яніння та порушенням сну.

Треба зазначити, що УБД та ЧС УБД з часом проявляли раніше невластиві їм особистісні риси непевності в собі, емоційної лабільності, недовірливості, піддатливості чужому впливу. У деяких респондентів спостерігалась зміни психологічних особливостей характеру та особистості в цілому за алкогольним типом ( $p < 0,01$ ).

У УБД, як маркери ризику вживання, виокремлено: спадковість ускладнена алкоголем, молодий (ранній) вік початку зловживання, стаж вживання більше 5 років, великі (середні та максимальні дози алкоголю), наявність у сімейному анамнезі інформації про часте спільне вживання алкоголю з родичами.

Характерними ознаками зловживання в обох групах було у деяких респондентів значне підвищення дози (толерантності), необхідної для досягнення суб'єктивного ефекту, який раніше досягався низькими дозами. Вивчення динаміки толерантності – «стійкості до алкоголю» дозволило визначити ступінь зміни стійкості організму до токсичного впливу алкоголю та дало можливість прогнозувати розвиток сімейної дезадаптації.

Аналіз спостереження за УБД та ЧС УБД у динаміці виявив, що в цілому виражена клінічна картина зловживання при достатньо високому рівні толерантності спостерігалася у осіб при вживанні більше низьких доз, що є критерієм знижених адаптивних можливостей організму.

Узагальнюючі можна зазначити, що у УБД виявлено достовірний кореляційний зв'язок між зміною психофізіологічних реакцій організму на алкоголь та збільшенням проблем у сімейному функціонуванні, а саме кількісних та якісних порушень виконання сімейних ролей ( $p < 0,01$ ).

### **2.3. Чинники та особливості сімейної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей**

Метою даного етапу дослідження особливостей сімейної адаптації УБД та ЧС УБД стало виявлення рольових очікувань і домагань у шлюбі, сімейної тривоги, сімейної адаптації та згуртованості родини. Також у результаті комплексного аналізу визначалася можливість щодо сприйняття УБД психокорекційних заходів та формування терапевтичних груп в залежності від крайніх показників методик, шкал, тестів для їх включення у «Систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».

За результатами дослідження показників та міжгрупового аналізу встановлені розбіжності за психологічними особистісними рисами, як за частотою їх зустрічальності так і за ступенем вираженості. Статистичні розбіжності наочно представлені у ілюстративному матеріалі (табл. 2.22 – табл. 2.27, та рис. 2.4 – рис.2.7).

Уточнення уявлень подружжя про значущість у сімейному функціонуванні УБД та ЧС УБД особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, сексуальних відносин, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера з'ясовувалося за допомогою «Опитувальника рольових очікувань і домагань у шлюбі» [11, 171], де показники, відображали основні функції сім'ї, складали шкалу сімейних цінностей. Проводилося уточнення уявлень подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, їх рольових очікувань і домагань. Отримані результати дозволили виявити ієрархії сімейних цінностей подружжя УБД та ЧС УБД, а також зробити висновок про соціально психологічну сумісність подружжя. Узгодженість сімейних цінностей характеризувалася різницею балів показників шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей дружини. Розподіл середнього значення показників рольових очікувань і домагань, саме узгодженості сімейних цінностей у шлюбі у вибірці УБД та ЧС УБД наведено у табл. 2.22.

**Розподіл досліджених за узгодженістю сімейних цінностей подружжя**

| Показник                                                                                                                                                                                                                     | Сімейна цінність   |     |                           |     |                       |      |                     |      |                      |      |                            |      |                        |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|------|---------------------|------|----------------------|------|----------------------------|------|------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                              | Інтимно-сексуальна |     | Особистісна ідентифікація |     | Господарсько-побутова |      | Батьківська-виховна |      | Соціальна активність |      | Емоційно-психотерапевтична |      | Зовнішня привабливість |      |
|                                                                                                                                                                                                                              | 1                  | 2   | 1                         | 2   | 1                     | 2    | 1                   | 2    | 1                    | 2    | 1                          | 2    | 1                      | 2    |
| ШСЦч <sup>3</sup>                                                                                                                                                                                                            | 4,7                | 6,4 | 7                         | 8,1 | 11,6                  | 10,3 | 13,7                | 13,2 | 14,4                 | 15,5 | 13,6                       | 13,9 | 12,9                   | 15,1 |
| ШСЦд <sup>4</sup>                                                                                                                                                                                                            | 5,2                | 5,3 | 6,7                       | 7,1 | 11,8                  | 11,6 | 13,2                | 13,1 | 14,5                 | 14,8 | 13,6                       | 14,7 | 11,2                   | 13,6 |
| УСЦ <sup>5</sup>                                                                                                                                                                                                             | -0,5               | 1,1 | 0,3                       | 1   | -0,2                  | -1,3 | 0,5                 | 0,1  | -0,1                 | 0,7  | 0                          | -0,8 | 1,7                    | 1,5  |
| Примітки: 1. УБД (N=143); 2. ЧС УБД (N=98); 3. ШСЦч – показник за шкалами сімейних цінностей чоловіка; 4. ШСЦд – показник за шкалами сімейних цінностей дружини; 5. УСЦ – показник узгодженості сімейних цінностей подружжя. |                    |     |                           |     |                       |      |                     |      |                      |      |                            |      |                        |      |

З представлених у табл. 2.22 даних можна зазначити, що за дослідженими сімейними цінностями виявлено відсутність збігу, що вказує на неузгодженість та є однією із причин рольової невідповідності в сім'ях УБД та відповідно конфліктогенним фактором, що дестабілізує міжособистісні відносини в родині ( $p \leq 0,05$ ). Найбільша узгодженість сімейних цінностей, тобто різниця балів по показниках шкали сімейних цінностей, виявлена у господарсько-побутовій, батьківсько-виховній сфері життєдіяльності родини. У свою чергу досить високий ступінь конфліктності відносин у виявлено у інтимно-сексуальній, емоційно-психотерапевтичній сферах та зовнішньої привабливості ( $p \leq 0,05$ ).

Можна зазначити, що специфіка уявлень подружніх пар про значимі сімейні цінності у найважливіших сферах життєдіяльності родини була завищена у бік «ідеальних відносин», але за діагностикою не відповідала наявній реальній рольовій поведінці чоловіка й жінки.

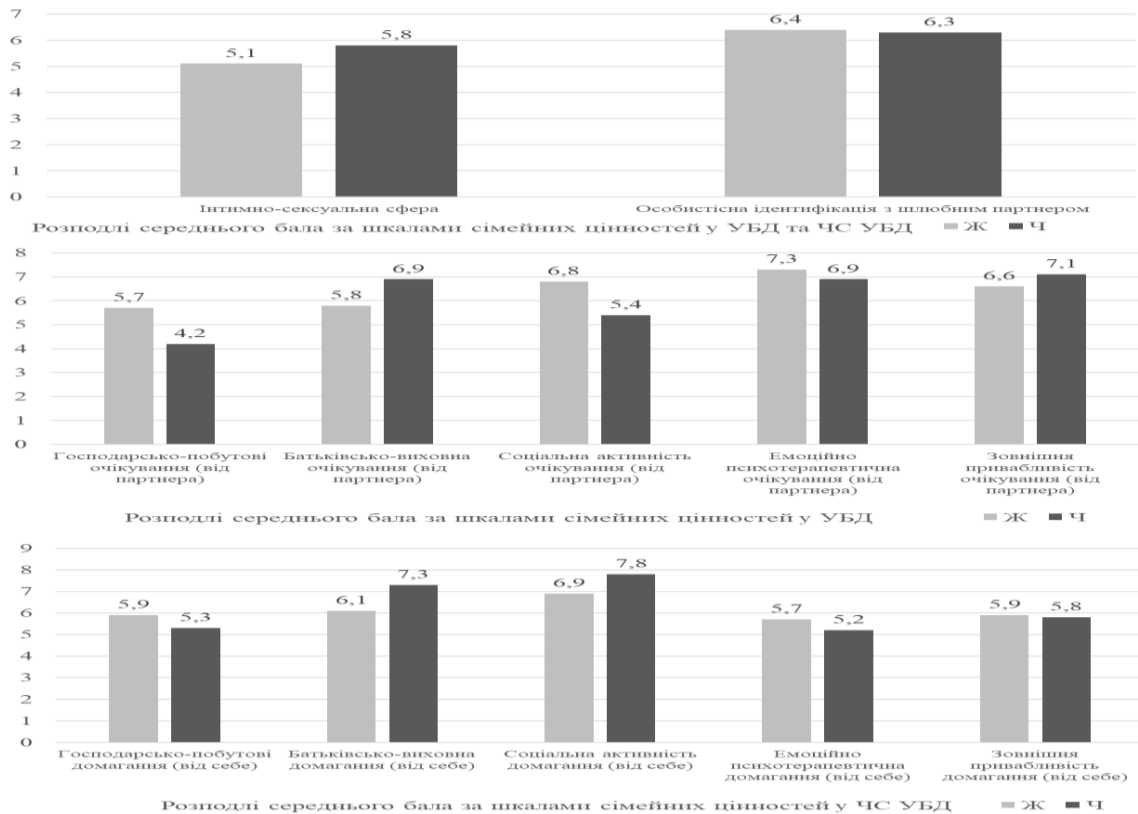
При аналізі ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини увага акцентувалася на цінностях, які найменш співпадають, оскільки це є однією з оснoв неспівпадіння ролей у парі. Неспівпадіння очікувань і домагань шлюбних партнерів є фактором конфлікту, що порушує відносини в родині. Аналіз уявлень пари УБД про цінності, враховано, у висновку, що очікування чоловіка і дружини щодо сфер життєдіяльності сім'ї можуть мати ідеальний характер, але не відповідати реальній рольовій поведінці подружжя. Рольова поведінка чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя.

Розподіл середнього значення показників рольових очікувань і домагань, а саме рольової адекватності у шлюбі по вибірці жінок і чоловіків наведено у табл. 2.23. З представлених у табл. 2.23 даних можна зазначити, що жінки та чоловіки мали різні очікування, а саме це стосується шкал, де очікування відображають рівень очікувань від партнера (господарсько-побутові, батьківсько-виховні, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичні, зовнішньої привабливості). Шкали, де є домагання (господарсько-побутові, батьківсько-виховні, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичні, зовнішньої привабливості), відображають настанови на власну активну участь у тій чи тій сфері. Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини залежала від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням чоловіка й жінки. Чим менше була різниця, тим більше виявлялася рольова адекватність подружжя. Тобто, орієнтації дружини / чоловіка було властиве виконання деяких функцій, що відповідають установкам дружини / чоловіка на активну роль партнера в парі. Можна зазначити, що такі очікування формують подальші життєві стратегії поведінки в УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл досліджених за середнім балом сімейних цінностей представлено на рис. 2.4. З представлених на рис. 2.4, даних можна зазначити, що ступінь «рольової адекватності» чоловіка при життєдіяльності в родині не є схожою. Як зазначалася, відповідність очікувань чоловіка щодо жінки виявлена у професійній і батьківській сферах, а також в уявленні про зовнішню привабливість ( $p \leq 0,05$ ).

## Розподіл досліджених за рольовою адекватністю подружньої пари

| Показник                                                                                                                                                                                                                                        | Рольові установки |     |     |     | РАч     |      | Рольові установки |     |     |     | РАд     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|-----|-----|---------|------|-------------------|-----|-----|-----|---------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                 | Дд                |     | Оч  |     | Дд – Оч |      | Дч                |     | Од  |     | Дч – Од |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                 | 2   | 1   | 2   | 1       | 2    | 1                 | 2   | 1   | 2   | 1       | 2    |
| Господарсько-побутова                                                                                                                                                                                                                           | 5,7               | 6,0 | 5,1 | 3,5 | 0,6     | 2,5  | 6,5               | 6,8 | 6,1 | 5,6 | 0,4     | 1,2  |
| Батьківсько-виховна                                                                                                                                                                                                                             | 6,5               | 6,1 | 6,4 | 4,6 | 0,1     | 1,5  | 7,3               | 8,6 | 6,7 | 7   | 0,6     | 1,6  |
| Соціальна активність                                                                                                                                                                                                                            | 7,4               | 7,7 | 6,9 | 7,1 | 0,5     | 0,6  | 7,5               | 8,4 | 7,1 | 7,1 | 0,4     | 1,3  |
| Емоційно-психотерапевтична                                                                                                                                                                                                                      | 6,3               | 6,9 | 7,5 | 7,3 | -1,2    | -0,4 | 6,1               | 6,6 | 7,3 | 7,8 | -1,2    | -1,2 |
| Зовнішня привабливість                                                                                                                                                                                                                          | 4,8               | 6,4 | 7   | 7   | -2,2    | -0,6 | 5,9               | 8,1 | 6,4 | 7,2 | -0,5    | 0,9  |
| Σ =                                                                                                                                                                                                                                             | –                 | –   | –   | –   | -2,2    | 3,6  | –                 | –   | –   | –   | -0,3    | 3,8  |
| Примітки: 1. – УБД (N=143). 2 – ЧС УБД (N=98). РАч, РАД — рольова адекватність відповідно чоловіка і дружини; Дч, Дд — оцінка рольових домагань відповідно чоловіка і дружини; Оч, Од — оцінка рольових очікувань відповідно чоловіка і дружини |                   |     |     |     |         |      |                   |     |     |     |         |      |

Так, готовність жінок щодо материнських обов'язків, господарювати, стежити за собою відповідає установці чоловіків щодо привабливості жінки, одягнуту жінку, що виконує обов'язки матері та господарки. Проте, найменша ролева адекватність чоловіка виявлена в установках на професійні інтереси створення «психотерапевтичної» атмосфери» ( $p \leq 0,05$ ). УБД та ЧС УБД жінки прагнули бути фахівцем своїх справ, проте почасти чоловік вважав, що професійна зайнятість дружини можлива в незначному ступені. У свою чергу жінки УБД почасти відмовлялися брати на себе «психотерапевтичну» функцію, що не відповідало рольовим очікуванням чоловіка. Показники рольової адекватності жінок відповідали очікуванням чоловіків в сфері їх професійних інтересів, в орієнтації над отримання вимог сучасної моди ( $p \leq 0,05$ ). Проте, очікування жінок щодо активного рішення чоловіком господарсько-побутових проблем, виконання батьківських обов'язків, надання жінці моральної й емоційної підтримки іноді не узгоджувалося з рольовими бажаннями чоловіків. Така невідповідність ідеальних уявлень про сімейні цінності рольовим установкам чоловік та жінок УБД та ЧС УБД на їх реалізацію та стиль міжособистісної взаємодії ставала серйозним конфліктогенним чинником ( $p \leq 0,05$ ).



**Рис. 2.4. Розподіл досліджених за середнім балом сімейних цінностей**

Розподіл узгодженості сімейних цінностей подружжя у досліджених представлено у табл. 2.24. З представлених на табл. 2.24 даних можна зазначити, що аналіз індивідуальних показників шкал сімейних цінностей чоловіків та жінок дозволяє зробити узагальнення, що для УБД та ЧС УБД характерна погодженість уявлень про сімейні цінності ( $p \leq 0,05$ ). Проте, існуючі відмінності в установах на найважливіші сфери життєдіяльності родини по деяким сферам перевищують припустиму норму. Так, існує погодження у сімейному житті щодо спільних інтересів, потреб, уявлень, життєвих цілей. УБД та ЧС УБД орієнтуються на «подружній» тип родинної організації з ціннісною та орієнтаційною єдністю у родині ( $p \leq 0,05$ ). Проте УБД та ЧС УБД демонструють деяку неузгодженість домагань і очікувань, причиною яких, на наш погляд, є результат перебування у довготривалій стресовій ситуації. Так, жінки орієнтуються на здійснювання власних інтересів (професійних), очікуючи допомоги, проте чоловіки не готові виконувати не властиві їм соціальні ролі у сімейній взаємодії. Також на деякий час сфера інтимно-сексуальних відносин ставала менш значимою в сімейному житті для УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ).

## Розподіл узгодженості сімейних цінностей подружжя у досліджених

| № | Шкали                                          |            | Чоловіки |           | Жінки   |            |
|---|------------------------------------------------|------------|----------|-----------|---------|------------|
|   |                                                |            | УБД, 100 | ЧСУБД, 16 | УБД, 43 | ЧС УБД, 82 |
| 1 | Інтимно-сексуальна                             |            | 1,7      | 2,3       | 1,9     | 1,8        |
|   |                                                |            | 1,7      | 2,6       | 2,2     | 2,0        |
|   |                                                |            | 1,3      | 1,5       | 1,1     | 1,5        |
|   | Σ =                                            |            | 4,7      | 6,4       | 5,2     | 5,3        |
| 2 | Особистісна ідентифікація із шлюбним партнером |            | 2,3      | 2,8       | 2       | 2,2        |
|   |                                                |            | 2,5      | 2,8       | 2,3     | 2,4        |
|   |                                                |            | 2,2      | 2,5       | 2,4     | 2,5        |
|   | Σ =                                            |            | 7,0      | 8,1       | 6,7     | 7,1        |
| 3 | Господарсько-побутова                          | Очікування | 1,4      | 1,0       | 1,9     | 1,8        |
|   |                                                |            | 1,4      | 1,0       | 1,7     | 1,5        |
|   |                                                |            | 2,3      | 1,5       | 2,5     | 2,3        |
|   |                                                |            | 5,1      | 3,5       | 6,1     | 5,6        |
|   |                                                | Домагання  | 1,7      | 2,0       | 1,7     | 2,2        |
|   |                                                |            | 2,4      | 2,8       | 2,6     | 2,2        |
|   |                                                |            | 2,4      | 2,0       | 1,4     | 1,6        |
|   |                                                |            | Σ =      |           | 6,5     | 6,8        |
| 4 | Батьківсько-виховна                            | Очікування | 2,6      | 2,5       | 2       | 2,3        |
|   |                                                |            | 1,7      | 0,8       | 2,9     | 2,8        |
|   |                                                |            | 2,1      | 1,3       | 1,8     | 1,9        |
|   |                                                |            | 6,4      | 4,6       | 6,7     | 7,0        |
|   |                                                | Домагання  | 2,5      | 2,8       | 1,6     | 1,5        |
|   |                                                |            | 2,4      | 3         | 2,3     | 2,2        |
|   |                                                |            | 2,4      | 2,8       | 2,6     | 2,4        |
|   |                                                |            | Σ =      |           | 7,3     | 8,6        |
| 5 | Соціальна активність                           | Очікування | 2,5      | 2,3       | 2,4     | 2,5        |
|   |                                                |            | 2,4      | 2,5       | 2,6     | 2,5        |
|   |                                                |            | 2,0      | 2,3       | 2,1     | 2,1        |
|   |                                                |            | 6,9      | 7,1       | 7,1     | 7,1        |
|   |                                                | Домагання  | 2,6      | 2,8       | 2,5     | 2,7        |
|   |                                                |            | 2,6      | 2,8       | 2,8     | 2,7        |
|   |                                                |            | 2,3      | 2,8       | 2,1     | 2,3        |
|   |                                                |            | Σ =      |           | 7,5     | 8,4        |
| 6 | Емоційно-психотерапевтична                     | Очікування | 2,4      | 2,3       | 2,3     | 2,4        |
|   |                                                |            | 2,6      | 2,5       | 2,7     | 2,8        |
|   |                                                |            | 2,5      | 2,5       | 2,3     | 2,6        |
|   |                                                |            | 7,5      | 7,3       | 7,3     | 7,8        |
|   |                                                | Домагання  | 2,1      | 2         | 2,2     | 2,4        |
|   |                                                |            | 2,1      | 2,3       | 2,0     | 2,2        |
|   |                                                |            | 1,9      | 2,3       | 2,1     | 2,3        |
|   |                                                |            | Σ =      |           | 6,1     | 6,6        |
| 7 | Зовнішня привабливість                         | Очікування | 2,6      | 2,0       | 2,1     | 2,5        |
|   |                                                |            | 2,2      | 2,5       | 1,8     | 2,3        |
|   |                                                |            | 2,2      | 2,5       | 2,5     | 2,4        |
|   |                                                |            | 7,0      | 7,0       | 6,4     | 7,2        |
|   |                                                | Домагання  | 1,9      | 2,5       | 1,5     | 1,9        |
|   |                                                |            | 2,1      | 2,8       | 1,6     | 2,4        |
|   |                                                |            | 1,9      | 2,8       | 1,7     | 2,1        |
|   |                                                |            | Σ =      |           | 5,9     | 8,1        |

Узагальнюючі можна зазначити, що якщо неузгодженість у подружжя не занадто велика, а відносини мають достатню міру спільних цінностей то УБД та ЧС УБД знаходять можливість домовитися ( $p \leq 0,05$ ). Також виявлено, що



показники ролевих очікувань і домагань дуже щільно взаємозв'язані між собою. У жінок ЧС УБД виявлена виражена рольова установка на очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтирів, способів проведення часу ( $p \leq 0,05$ ). Також присутні сподівання щодо активної участі чоловіків у веденні домашнього господарства та обов'язків виховання дитини (очікування від чоловіка активної батьківської позиції). Жінка очікує на допомогу у ролі емоційного лідера в родині з питань підтримки психологічного клімату, надання емоційної опори ( $p \leq 0,05$ ). Жінки ЧС УБД в сім'ї відображають рольову установку та очікують від чоловіка спільності інтересів, потреб, цінностей. Для таких ситуацій характерна більш виражена орієнтація на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя. У соціальній сфері такі жінки проявляють власні професійні потреби ( $p \leq 0,05$ ). У чоловіків УБД виявлено орієнтацію на те, що дружина буде емоційним лідером в родині у підтримці психологічного клімату. Виявилось, що чоловіки мають виразний показник домагань стосовно батьківсько-виховної функції, тобто демонструють орієнтацію на власні батьківські обов'язки більше, ніж жінки ( $p \leq 0,05$ ).

У подальшому емпіричним етапом дослідження стало виявлення рівнів сімейної тривоги серед УБД та ЧС УБД та її компонентів за допомогою опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» – АСТ (Е. Ейдемільер, В. Юстицкис) [12]. Розподіл тверджень та субшкал вини, тривожності, напруженості (за середнім балом) у УБД та ЧС УБД відображено у табл. 2.25.

З представлених у табл. 2.25 даних можна узагальнити наступне. УБД та ЧС УБД, які набрали високу кількість балів, мали високий показник як особистісної сімейної тривоги, так й високий показник загальної сімейної тривоги, а саме: за субшкалою В – вина (сімейна вина члена сім'ї) УБД – 1,0 балів, ЧС УБД – 1,1 балу, за субшкалою Т – тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) УБД – 1,0 балів, ЧС УБД – 1,2 балу, за субшкалою Н – напруженість (сімейна напруженість) УБД – 1,5 балів, ЧС УБД – 1,5 балів. Рівень загальної сімейної тривожності відповідно склав у УБД – 3,5 балів, у ЧС УБД – 3,8 балів ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл показників сімейної тривоги (провина, тривога, напруженість) шлюбних партнерів ЧС УБД відображено у табл. 2.26.

**Розподіл тверджень та субшкал вини, тривожності, напруженості  
(за середнім балом) у УБД та ЧС УБД**

| №                                                          | Твердження                                                                                   | УБД | ЧС УБД |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| Субшкала В – вина (сімейна вина члена сім'ї)               |                                                                                              |     |        |
| 1.                                                         | Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною                                    | 0,3 | 0,3    |
| 4.                                                         | Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї | 0,1 | 0,2    |
| 7.                                                         | Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незручним (незручною)         | 0,1 | 0,1    |
| 10.                                                        | Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї                                    | 0,2 | 0,2    |
| 13.                                                        | Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) у будинку                                              | 0,1 | 0,1    |
| 16.                                                        | Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив                      | 0,1 | 0,1    |
| 19.                                                        | Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими                | 0,1 | 0,1    |
| Сума                                                       |                                                                                              | 1,0 | 1,1    |
| Субшкала Т – тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) |                                                                                              |     |        |
| 2.                                                         | Відчуваю, що якби я не вдіяв (ла), все одно буде не так                                      | 0,1 | 0,1    |
| 5.                                                         | Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною)                                                | 0,1 | 0,2    |
| 8.                                                         | Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугою)                                        | 0,2 | 0,3    |
| 11.                                                        | Іду додому із тривогою, що ще трапилося в мою відсутність                                    | 0,2 | 0,1    |
| 14.                                                        | Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки                                          | 0,1 | 0,1    |
| 17.                                                        | Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше    | 0,2 | 0,3    |
| 20.                                                        | Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано                          | 0,1 | 0,1    |
| Сума                                                       |                                                                                              | 1,0 | 1,2    |
| Субшкала Н – напруженість (сімейна напруженість)           |                                                                                              |     |        |
| 3.                                                         | Я багато чого не встигаю зробити                                                             | 0,4 | 0,4    |
| 6.                                                         | Вдома мені часто доводиться нервувати                                                        | 0,3 | 0,3    |
| 9.                                                         | Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю                                             | 0,3 | 0,2    |
| 12.                                                        | Вдома у мене відчуття, що треба ще дуже багато зробити                                       | 0,4 | 0,3    |
| 15.                                                        | Вдома мені постійно доводиться стримуватися                                                  | 0,1 | 0,1    |
| 18.                                                        | Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися                                      | 0,1 | 0,1    |
| 21.                                                        | Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати                      | 0,2 | 0,1    |
| Сума                                                       |                                                                                              | 1,5 | 1,5    |
| Рівень загальної сімейної тривожності                      |                                                                                              | 3,5 | 3,8    |

Як видно з табл. 2.26, що як неадекватне почуття провини (відповідальності) відчувають 18,0 % жінок, це стосується усього негативного що відбувається. У свою чекргу цей показник для чоловіків склав 28,5 %. Тривожне хвилювання з відчуттям що від їх зусиль нічого незалежить виявлено у 27,2 % чоловіків та 20,1 жінок. Напруженість з відчуття складності виконувати сімейні обов'язк відчували 40,7 % жінок, на противагу у чоловіків ціфй показник склав 52,2 %. Загальний рівень сімейної тривоги у опитаних чоловіків склав 29,7 %, жінок 27,1 %, з незначним переважанням чоловіків УБД ( $p \leq 0,05$ ).

**Розподіл показників сімейної тривоги (провина, тривога, напруженість)  
шлюбних партнерів ЧС УБД (у %)**

| №  | Стать    | Провина | Тривога | Напруженість | ЗСТ  |
|----|----------|---------|---------|--------------|------|
| 1. | Жінки    | 18,0    | 20,1    | 40,7         | 27,1 |
| 2. | Чоловіки | 28,5    | 27,2    | 52,2         | 29,7 |

Враховуючі важливість та значну вагомість показників даної методики у розробці «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» проведено аналіз розподілу окремих показників (тверджень) методики сімейної тривоги у групах УБД та ЧС УБД, а також за статтю, якій виглядав наступним чином:

- *«Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною»* у групі УБД виявлено: «так» – 27,3 %, «ні» – 35,0 %, «не впевнений» – 37,7 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 31,6 %, «ні» – 31,6 %, «не впевнений» – 28,0 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 19,8 %, «ні» – 32,8 %, «не впевнений» – 47,4 %. Відповідно жінки: «так» – 37,6 %, «ні» – 34,4 %, «не впевнений» – 28,0 % ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Відчуваю, що, як би я не вдіяв (ла), все одно буде не так»* у групі УБД виявлено: «так» – 12,6 %, «ні» – 62,9 %, «не впевнений» – 24,5 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 12,2 %, «ні» – 75,6 %, «не впевнений» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 12,1 %, «ні» – 53,4 %, «не впевнений» – 34,5 %. Відповідно жінки: «так» – 12,8 %, «ні» – 81,6 %, «не впевнений» – 5,6 % ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Я багато чого не встигаю зробити»* у групі УБД виявлено: «так» – 39,8 %, «ні» – 47,6 %, «не впевнений» – 12,6 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 40,8 %, «ні» – 51,0 %, «не впевнений» – 8,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 46,6 %, «ні» – 37,9 %, «не

- впевнений» – 15,5 %. Відповідно жінки: «так» – 34,4 %, «ні» – 59,2 %, «не впевнений» – 6,4 % ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї»* у групі УБД виявлено: «так» – 13,3 %, «ні» – 68,5 %, «не впевнений» – 18,2 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 23,5 %, «ні» – 72,4 %, «не впевнений» – 4,1 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 23,3 %, «ні» – 54,3 %, «не впевнений» – 22,4 %. Відповідно жінки: «так» – 12,0 %, «ні» – 84,8 %, «не впевнений» – 3,2 %. ( $p \leq 0,05$ ).
  - *«Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною)»* у групі УБД виявлено: «так» – 10,5 %, «ні» – 86,7 %, «не впевнений» – 2,8 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 20,4 %, «ні» – 75,5 %, «не впевнений» – 4,1 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 13,0 %, «ні» – 83,6 %, «не впевнений» – 3,4 %. Відповідно жінки: «так» – 16,0 %, «ні» – 80,8 %, «не впевнений» – 3,2 %. ( $p \leq 0,05$ ).
  - *«Вдома мені часто доводиться нервувати»* у групі УБД виявлено: «так» – 25,2 %, «ні» – 66,4 %, «не впевнений» – 8,4 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 32,6 %, «ні» – 63,3 %, «не впевнений» – 4,1 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 20,7 %, «ні» – 69,0 %, «не впевнений» – 10,3 %. Відповідно жінки: «так» – 35,2 %, «ні» – 61,6 %, «не впевнений» – 3,1 %. ( $p \leq 0,05$ ).
  - *«Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незручним (незручною)»* у групі УБД виявлено: «так» – 14,0 %, «ні» – 86,0 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 12,2 %, «ні» – 87,8 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 17,2 %, «ні» – 82,8 %. Відповідно жінки: «так» – 9,6 %, «ні» – 90,4 % ( $p \leq 0,05$ ).
  - *«Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугою)»* у групі УБД виявлено: «так» – 21,7 %, «ні» – 72,7 %, «не впевнений» – 5,6 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 24,5 %, «ні» – 71,4 %, «не впевнений» – 4,1 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 16,4 %, «ні» – 80,2 %, «не впевнений» – 3,4 %. Відповідно жінки: «так» – 28,8 %, «ні» – 64,8 %, «не впевнений» – 6,4 %. ( $p \leq 0,05$ ).

- *«Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю»* у групі УБД виявлено: «так» – 27,3 %, «ні» – 62,9 %, «не впевнений» – 9,8 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 24,5 %, «ні» – 63,3 %, «не впевнений» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 34,5 %, «ні» – 60,3 %, «не впевнений» – 5,2 %. Відповідно жінки: «так» – 18,4 %, «ні» – 65,6 %, «не впевнений» – 16,0 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї»* у групі УБД виявлено: «так» – 22,4 %, «ні» – 61,5 %, «не впевнений» – 16,1 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 20,4 %, «ні» – 67,4 %, «не впевнений» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 24,1 %, «ні» – 66,4 %, «не впевнений» – 9,5 %. Відповідно жінки: «так» – 19,2 %, «ні» – 61,6 %, «не впевнений» – 19,2 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Іду додому і з тривогою думаю, що це трапилося в мою відсутність»* у групі УБД виявлено: «так» – 21,0 %, «ні» – 76,2 %, «не впевнений» – 2,8 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 8,2 %, «ні» – 87,7 %, «не впевнений» – 4,1 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 22,4 %, «ні» – 70,7 %, «не впевнений» – 67,9 %. Відповідно жінки: «так» – 9,6 %, «ні» – 87,7 %, «не впевнений» – 4,1 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити»* у групі УБД виявлено: «так» – 41,3 %, «ні» – 55,9 %, «не впевнений» – 2,8 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 32,7 %, «ні» – 51,0 %, «не впевнений» – 16,3 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 37,9 %, «ні» – 55,2 %, «не впевнений» – 6,9 %. Відповідно жінки: «так» – 37,6 %, «ні» – 52,8 %, «не впевнений» – 9,6 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвою) у будинку»* у групі УБД виявлено: «так» – 13,3 %, «ні» – 72,7 %, «не впевнений» – 14,0 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 8,2 %, «ні» – 83,6 %, «не впевнений» – 8,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 12,9 %, «ні» – 73,3 %, «не впевнений» – 13,8 %. Відповідно жінки: «так» – 9,6 %, «ні» – 80,8 %, «не впевнений» – 9,6 %. ( $p \leq 0,05$ ).

- *«Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки»* у групі УБД виявлено: «так» – 11,2 %, «ні» – 75,5 %, «не впевнений» – 13,3 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 8,2 %, «ні» – 75,5 %, «не впевнений» – 16,3 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 10,3 %, «ні» – 73,3 %, «не впевнений» – 16,4 %. Відповідно жінки: «так» – 9,6 %, «ні» – 77,6 %, «не впевнений» – 12,8 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Вдома мені постійно доводиться стримуватися»* у групі УБД виявлено: «так» – 10,5 %, «ні» – 65,0 %, «не впевнений» – 24,5 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 4,1 %, «ні» – 83,7 %, «не впевнений» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 11,2 %, «ні» – 75,5 %, «не впевнений» – 13,3 %. Відповідно жінки: «так» – 8,2 %, «ні» – 75,5 %, «не впевнений» – 16,3 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив»* у групі УБД виявлено: «так» – 8,4 %, «ні» – 89,5 %, «не впевнений» – 2,1 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 8,2 %, «ні» – 83,6 %, «не впевнений» – 8,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 13,8 %, «ні» – 80,2 %, «не впевнений» – 6,0 %. Відповідно жінки: «так» – 3,2 %, «ні» – 93,6 %, «не впевнений» – 3,2 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше»* у групі УБД виявлено: «так» – 22,4 %, «ні» – 44,8 %, «не впевнений» – 32,8 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 32,7 %, «ні» – 55,1 %, «не впевнений» – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 28,4 %, «ні» – 34,5 %, «не впевнений» – 37,1 %. Відповідно жінки: «так» – 24,8 %, «ні» – 62,4 %, «не впевнений» – 12,8 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- *«Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися»* у групі УБД виявлено: «так» – 8,4 %, «ні» – 74,8 %, «не впевнений» – 10,6 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 4,1 %, «ні» – 87,7 %, «не впевнений» – 8,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 6,9 %, «ні» – 72,4 %, «не впевнений» – 20,7 %. Відповідно жінки: «так» – 6,4 %, «ні» – 87,2 %, «не впевнений» – 6,4 %. ( $p \leq 0,05$ ).

- «Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано» у групі УБД виявлено: «так» – 13, %, «ні» – 72,7 %, «не впевнений» – 14,0 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 4,1 %, «ні» – 79,6 %, «не впевнений» – 16,3 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 19,8 %, «ні» – 63,0 %, «не впевнений» – 17,2 %. Відповідно жінки: «ні» – 87,2 %, «не впевнений» – 12,8 %. ( $p \leq 0,05$ ).
- «Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати» у групі УБД виявлено: «так» – 24,5 %, «ні» – 46,8 %, «не впевнений» – 28,7 %. У групі ЧС УБД відповідно: «так» – 12,2 %, «ні» – 83,7 %, «не впевнений» – 4,1 % ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл за статтю виглядав наступним чином: чоловіки – «так» – 26,7 %, «ні» – 41,4 %, «не впевнений» – 31,9 %. Відповідно жінки: «так» – 12,8 %, «ні» – 80,8 %, «не впевнений» – 6,4 %. ( $p \leq 0,05$ ).

Результати факторного аналізу за методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера дали змогу виявити одну ознаку за «Опитувальником сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер), яка у поєднанні з трьома ознаками за тестом AUDIT, дозволяють виокремити фактор 3 – «Сімейний контроль та напруження, пов'язані із вживанням алкоголю». Результати свідчать про посилення напруги в сімейних відносинах, що пов'язані із вживанням алкоголю. Фактор 3 дорівнює 16,4 %, а за навантаженням показниками твердження можна зазначити, що середнє значення і стандартне відхилення фактору дорівнювало:  $M = 31,54$ ;  $SD = 9,6$ . Фактор № 3 «Сімейний контроль та напруження, пов'язані із вживанням алкоголю» включав твердження: 11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.

Наступним етапом емпіричної частини дослідження стало визначення сімейної адаптації та згуртованості серед вибірки респондентів за допомогою «Шкали сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) (Д. Олсон) [13, 14, 15]. Розподіл тверджень та шкал сімейної згуртованості та сімейної адаптації (за середнім балом) у УБД та ЧС УБД відображено у табл. 2.27.

З представлених у табл. 2.27 даних можна узагальнити наступне. УБД та ЧС УБД, які набрали високу кількість балів за «сімейною згуртованістю»,

відмічали єдність та міцність родинних зв'язків та загалом могли звертатися один до одного за допомогою, відчували себе дуже близькими один одному, спілкувалися, радилися при прийнятті рішень, проводили вільний час та свята разом. У УБД та ЧС УБД, які набрали низьку кількість балів, данні показники були протилежні ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл УБД та ЧС УБД за «сімейною згуртованістю» у % відображено на рис. 2.6.

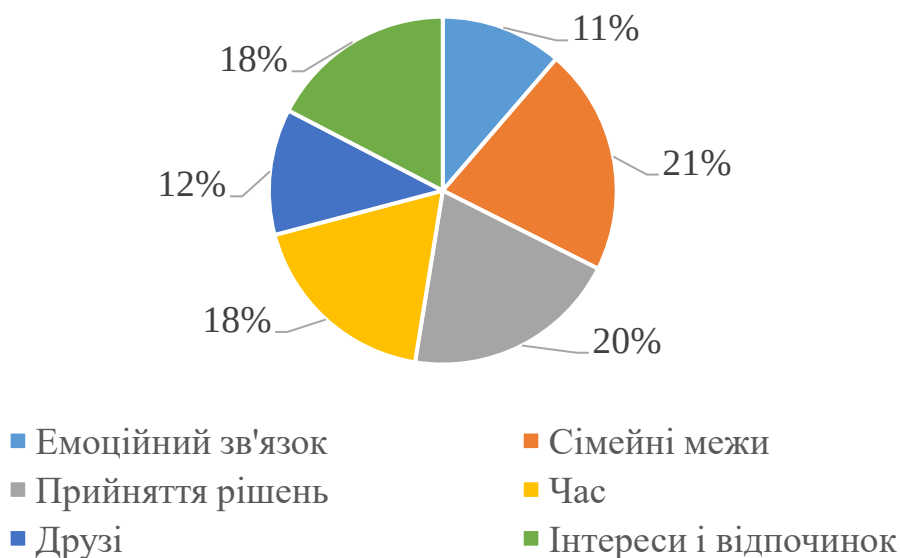
Таблиця 2.27

**Розподіл тверджень та шкал сімейної згуртованості та сімейної адаптації  
(за середнім балом) у УБД та ЧС УБД**

| Шкала                 | Параметри              | Твердження                                                                           | Варіант А |       | Варіант Б |       |
|-----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|
|                       |                        |                                                                                      | УБД       | ЧСУБД | УБД       | ЧСУБД |
| Сімейна згуртованість | Емоційний зв'язок      | 1 – Члени нашої родини звертаються один до одного за допомогою                       | 3,7       | 3,6   | 4,4       | 4,3   |
|                       |                        | 11 – Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один одному                     | 4,0       | 3,9   | 4,5       | 4,3   |
|                       |                        | 19 – Єдність дуже важлива для нашої родини                                           | 4,0       | 3,9   | 4,5       | 4,5   |
|                       | Сімейні кордони        | 5 – Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі               | 3,2       | 2,9   | 3,2       | 3,1   |
|                       |                        | 7 – Члени нашої родини ближчі із сторонніми, ніж один з одним                        | 2         | 2,4   | 1,8       | 2     |
|                       | Прийняття рішень       | 17 – Ми радимося один з одним при прийнятті рішень                                   | 3,6       | 3,6   | 4,4       | 4,4   |
|                       | Час                    | 9 – Ми любимо проводити вільний час разом                                            | 3,6       | 3,5   | 4,4       | 4,1   |
|                       | Друзі                  | 3 – Ми схвально ставимося до друзів членів сім'ї                                     | 3,5       | 3,8   | 3,9       | 4,4   |
|                       | Інтереси та відпочинок | 13 – На сімейних заходах присутня більшість сім'ї                                    | 3,9       | 3,7   | 4,3       | 4,2   |
|                       |                        | 15 – Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю                       | 2,5       | 2,4   | 2,4       | 2,4   |
|                       | Сума                   |                                                                                      | 34        | 33,7  | 37,8      | 37,7  |
| Сімейна адаптація     | Лідерство              | 6 – Кожен член нашої сім'ї може бути лідером                                         | 3,1       | 3,6   | 3,8       | 3,9   |
|                       |                        | 18 – Важко сказати, хто у нас в сім'ї лідер                                          | 3,2       | 3,0   | 3,0       | 3,0   |
|                       | Контроль               | 2 – При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей                              | 3,5       | 3,3   | 3,9       | 4,1   |
|                       |                        | 12 – У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками                             | 3,7       | 3,3   | 3,8       | 3,6   |
|                       | Дисципліна             | 4 – Діти самостійно вибирають форму поведінки                                        | 3,5       | 2,8   | 3,3       | 3,4   |
|                       |                        | 10 – Покарання обговорюються батьками і дітьми разом                                 | 3         | 2,7   | 3,9       | 3,9   |
|                       | Ролі                   | 8 – У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ                     | 2,9       | 2,5   | 3,4       | 3,1   |
|                       |                        | 16 – Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого            | 3,0       | 2,9   | 3,7       | 3,6   |
|                       |                        | 20 – Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї | 2,5       | 3,0   | 3,1       | 2,8   |
|                       | Правила                | 14 – Правила в нашій сім'ї змінюються                                                | 2,4       | 2,6   | 3,4       | 3,1   |
|                       | Сума                   |                                                                                      | 30,8      | 29,7  | 35,3      | 34,5  |

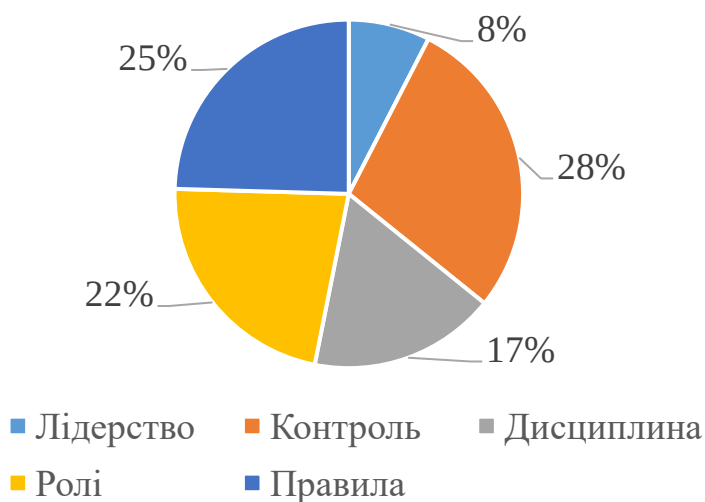


З даних, представлених на рис. 2.5., видно, що провідними сферами «сімейної згуртованості» є «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок». Тобто сімейна згуртованість є проявом емоційного зв'язку між членами родини: при міцному виразності зв'язку члени родини емоційно взаємозалежні, при слабкому – автономні і дистанційовані один від одного.



**Рис. 2.5. Розподіл УБД та ЧС УБД за «сімейною згуртованістю» у %**

Розподіл УБД та ЧС УБД за «сімейною адаптацією» у % відображено на рис. 2.6.



**Рис. 2.6. Розподіл УБД та ЧС УБД за «сімейною адаптацією» у %**

З даних, представлених на рис. 2.6., видно, що для діагностики адаптації використовувалися параметри: «лідерство», «контроль», «дисципліна», «правила», «ролі». Сімейна адаптація, як характеристика, показувала наскільки ригідна родинна система, тобто має властивість змінюватися при впливі стресорів. УБД та ЧС УБД, які набрали високу кількість балів за «сімейною адаптацією», демонстрували риси лідерства, при вирішенні проблем вони враховували пропозиції дітей, покарання обговорювали батьки і дітьми разом, спосіб виконання повсякденних справ змінювався, домашні обов'язки переходили від одного члена сім'ї до іншого. У УБД та ЧС УБД, які набрали низьку кількість балів, дані показники були протилежними, а саме більшість рішень приймалися батьками, діти самостійно обирали форму поведінки, обов'язки у домашньому господарстві, що виконує кожен член сім'ї, встановлювалися важко ( $p \leq 0,05$ ).

У «циркулярній моделі» розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості – від екстремально низької до екстремально високої. Вони отримали назви: роз'єднаний, розділений, пов'язаний і зчеплений [158]. Аналогічно діагностують чотири рівні сімейної адаптації: ригідний, структурований, гнучкий і хаотичний. Для визначення типу структури сім'ї підраховувалася кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних і непарних тверджень. Кількість балів, отримана при підсумовуванні непарних пунктів, визначала рівень сімейної згуртованості, парних – рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначався двома параметрами – сумарними оцінками за шкалами згуртованості і сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках [158].

При визначенні рівня задоволеності сімейним життям різниця між ідеальними і реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості і адаптації) визначала ступінь задоволеності подружжя сімейним життям. Висока оцінка розбіжності вказувала на низьку сімейну задоволеність. Розбіжність розраховувалася для кожного подружжя за згуртованістю і адаптацією, а загальна оцінка могла бути отримана у результаті складання 2 оцінок. Зворотна залежність отриманих результатів є оцінкою задоволеності подружнім життям.

З'ясування структури відносин між членами подружжя показало, що респондентам ЧС УБД притаманні згуртованість; вираженість почуття приналежності до сім'ї; орієнтація на активний відпочинок, високий ступінь сімейної поваги до етичних і моральних цінностей ( $\varphi=1,65$ ;  $p\leq 0,04$ ), які виявилися на рівні  $5\pm 1$  балів.

Встановлено, що подружжя УБД відрізняли експресивність, відкриті прояви агресії і конфліктність взаємовідносин в цілому, в тому числі у структуруванні сімейної діяльності, фінансовому плануванні, невизначеності сімейних правил і обов'язків ( $\varphi=1,88$ ;  $p\leq 0,03$ ) – на рівні  $8\pm 1$  балів. Визначено, що подружжя УБД групи з ригідною структурою (44,7 %) складають групу ризику. Вона не дозволяє пристосуватися до стресів, які виникають у житті сім'ї. Така ситуація не розвиває родину на новому життєвому шляху сім'ї. Така структура ускладнює життя у кризі і просування родини по стадіям життя. У цю групу також увійшли сім'ї (55,3 %) УБД, структура яких хаотична і незбалансована, що свідчить про перебування подружжя у ситуації кризи ( $p\leq 0,05$ ). Результати факторного аналізу за методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера дали змогу виявити три ознаки та виокремити фактор 1 – «Рольова невизначеність». Результати свідчать про рольову невизначеність, про змінюваний характер розподілу ролей у сім'ї, про неоднозначність визначення ролі голови у сім'ї, егалітарний стиль сімейної взаємодії. За статистичними показниками навантаження кожного твердження методики можна проінтерпретувати встановлену факторну структуру наступним чином. Середнє значення і стандартне відхилення для цього фактору перебували на рівні:  $M = 31,54$ ;  $SD = 9,6$ . Фактор № 1 «Рольова невизначеність» включав твердження: Варіант Б. Оцініть ці висловлювання з точки зору ідеальної сім'ї. «Правила в нашій сім'ї змінюються»; Варіант Б. Оцініть ці висловлювання з точки зору ідеальної сім'ї... «Важко сказати, хто у нас в сім'ї лідер»; Варіант Б. «Оцініть ці висловлювання з точки зору»... «Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї»; Варіант Б. Оцініть ці висловлювання з точки зору ідеальної сім'ї... «Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю»; Варіант Б. Оцініть ці висловлювання з точки зору... «Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого».

## 2.4. Копінг-стратегії учасників бойових дій та членів їх сімей у сімейній адаптації

Метою етапу дослідження копінг-стратегії УБД та ЧС УБД у сімейній адаптації було багатовимірне оцінювання копінгу, діагностика копінг-механізмів та стану агресії. У результаті комплексного аналізу визначалася можливість сприйняття дослідженими психокорекційних заходів та формування терапевтичних груп в залежності від крайніх показників методик їх включення у «Систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». За результатами дослідження показників та міжгрупового аналізу встановлені розбіжності за психологічними особистісними рисами як за частотою їх зустрічальності, так і за ступенем вираженості. Статистичні розбіжності наочно представлені в ілюстративному матеріалі (табл. 2.28 – табл. 2.40).

Методикою багатовимірного вимірювання копінгу (Coping Inventory For Stressful Situations – CISS) [16, 17, 18] проведено аналіз індивідуальних показників, які характеризують стратегії копінгу у УБД. Розподіл показників, які характеризують копінг-стратегії УБД представлено у табл. 2.28.

Представлені у табл. 2.28 дані дозволяють стверджувати, що за показником «Втеча-уникнення» 45,0 % досліджуваних мали його високу вираженість, 51,0 % відповідно середній та 4,0 % низький рівень застосування. Відповідно центр розподілу даного параметру 67,0 % відбиває застосування дану копінг-стратегією у УБД як здолання негативних хвилювань шляхом використання заперечення, фантазування або надмірних очікувань.

Представлені дані свідчать про те, що за показниками копінг-стратегій конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми та позитивної переоцінки більшість досліджуваних продемонстрували середню вираженість відповідних копінг-механізмів ( $p \leq 0,05$ ).

Параметри розподілу показників, які характеризують копінг-стратегії у ЧС УБД, відображено у табл. 2.29.

**Розподіл показників, які характеризують копінг-стратегії УБД, у %**

| №  | Копінг-стратегії           | Розподіл |             | Діапазон |     | Рівень вираженості |          |         |
|----|----------------------------|----------|-------------|----------|-----|--------------------|----------|---------|
|    |                            | М        | $\pm\sigma$ | min      | max | низький            | середній | високий |
| 1. | Конфронтація               | 62,0     | $\pm 10,1$  | 31       | 87  | 11                 | 62       | 27      |
| 2. | Дистанціювання             | 66,0     | $\pm 7,1$   | 39       | 81  | 6                  | 72       | 22      |
| 3. | Самоконтроль               | 51,0     | $\pm 7,9$   | 22       | 71  | 17                 | 76       | 7       |
| 4. | Пошук підтримки            | 35,0     | $\pm 8,9$   | 20       | 77  | 27                 | 63       | 10      |
| 5. | Прийняття відповідальності | 50,0     | $\pm 9,3$   | 15       | 68  | 9                  | 78       | 13      |
| 6. | Втеча-уникнення            | 67,0     | $\pm 9,7$   | 35       | 79  | 4                  | 51       | 45      |
| 7. | Планування розв'язання     | 47,0     | $\pm 10,2$  | 21       | 71  | 16                 | 70       | 14      |
| 8. | Позитивна переоцінка       | 51,0     | $\pm 10,3$  | 29       | 73  | 15                 | 66       | 19      |

Таблиця 2.29

**Розподіл показників, які характеризують копінг-стратегії ЧС УБД, у %**

| №  | Копінг-стратегії           | Розподіл |             | Діапазон |     | Рівень вираженості |          |         |
|----|----------------------------|----------|-------------|----------|-----|--------------------|----------|---------|
|    |                            | М        | $\pm\sigma$ | min      | max | низький            | середній | високий |
| 1. | Конфронтація               | 52,0     | $\pm 10,1$  | 23       | 81  | 19                 | 60       | 21      |
| 2. | Дистанціювання             | 60,0     | $\pm 8,9$   | 30       | 80  | 5                  | 55       | 40      |
| 3. | Самоконтроль               | 48,0     | $\pm 10,2$  | 6        | 71  | 21                 | 64       | 15      |
| 4. | Пошук підтримки            | 50,0     | $\pm 10,6$  | 23       | 69  | 17                 | 62       | 21      |
| 5. | Прийняття відповідальності | 53,0     | $\pm 9,3$   | 33       | 63  | 11                 | 57       | 32      |
| 6. | Втеча-уникнення            | 59,0     | $\pm 10,9$  | 29       | 80  | 6                  | 47       | 47      |
| 7. | Планування розв'язання     | 52,0     | $\pm 9,5$   | 25       | 65  | 10                 | 70       | 20      |
| 8. | Позитивна переоцінка       | 54,0     | $\pm 8,9$   | 32       | 72  | 6                  | 54       | 40      |

Представлені у табл. 2.29 дані дозволяють стверджувати, що серед відмінних рис вираженості показників копінгу ЧС УБД за показниками «Дистанціювання» та «Позитивна переоцінка» мали відповідно по 40,0 % досліджуваних. Низький рівень вираженості у даної групі досліджених встановлено відносно низьким. Можна зазначити, що такої категорії досліджених було властиво складні життєві ситуації долати за рахунок знецінювання чи переосмислювати позитивно як варіант особистісного зростання. Представлені дані дозволяють стверджувати, що складних ситуаціях ЧС УБД властиві наступні копінг-стратегії поведінки: «Дистанціювання» та «Позитивна переоцінка». Контроль та приховування негативних емоцій використовувалося рідко ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл тверджень за шкалами вимірювання копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД відображено у табл. 2.30.

Таблиця 2.30

**Розподіл тверджень за шкалами вимірювання копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД, у балах**

| Шкала                                   | Твердження                                                    | УБД  | ЧС УБД |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------|--------|
| Копінг, орієнтований на вирішення задач | 1 – Намагаюся ретельно розподілити свій час                   | 3,7  | 4,0    |
|                                         | 2 – Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити    | 3,6  | 4,0    |
|                                         | 6 – Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації            | 3,6  | 4,1    |
|                                         | 10 – Думаю про те, що для мене найголовніше                   | 3,2  | 3,7    |
|                                         | 15 – Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше        | 3,3  | 2,9    |
|                                         | 21 – Визначаю напрямок дій і дотримуюся його                  | 3,3  | 3,5    |
|                                         | 24 – Намагаюся вникнути в ситуацію                            | 3,4  | 3,7    |
|                                         | 26 – Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію           | 3,1  | 3,5    |
|                                         | 27 – Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї  | 3,6  | 3,8    |
|                                         | 36 – Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї             | 3,5  | 3,4    |
|                                         | 39 – Вирішую, що тепер найважливіше робити                    | 3,6  | 3,5    |
|                                         | 41 – Контролюю ситуацію                                       | 3,4  | 3,8    |
|                                         | 42 – Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити              | 3,5  | 3,7    |
|                                         | 43 – Розробляю декілька різних рішень проблеми                | 3,3  | 3,6    |
|                                         | 46 – Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це | 3,1  | 3,1    |
|                                         | 47 – Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації     | 3,5  | 3,4    |
| Сума                                    |                                                               | 54,7 | 57,7   |

|                                   |                                                                     |      |      |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------|------|
| Копінг, орієнтований на емоції    | 5 – Звинувачую себе за нерішучість                                  | 2,3  | 2,5  |
|                                   | 7 – Занурююся у свій біль і страждання                              | 2,4  | 2,3  |
|                                   | 8 – Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації             | 2,1  | 2,5  |
|                                   | 13 – Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією                    | 2,9  | 3,1  |
|                                   | 14 – Відчуваю нервову напругу                                       | 2,8  | 2,3  |
|                                   | 16 – Кажу собі, що це відбувається не зі мною                       | 2,0  | 2,1  |
|                                   | 17 – Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації        | 2,3  | 2,1  |
|                                   | 19 – Відчуваю емоційний шок                                         | 2,3  | 1,8  |
|                                   | 22 – Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити                  | 2,3  | 2,1  |
|                                   | 25 – Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити                 | 2,1  | 1,9  |
|                                   | 28 – Шкодную, що не можу змінити того, що сталося та своє ставлення | 2,8  | 3,2  |
|                                   | 30 – Турбуюся про те, що я буду робити                              | 3,2  | 3,2  |
|                                   | 33 – Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову                     | 2,3  | 2,5  |
|                                   | 34 – Зосереджуюся на своїх загальних недоліках                      | 2,7  | 2,9  |
|                                   | 38 – Відчуваю роздратування                                         | 2,8  | 2,4  |
|                                   | 45 – Відриваюся на інших                                            | 2,1  | 2,0  |
| Сума                              |                                                                     | 37,1 | 38,9 |
| Копінг, орієнтований на втікання  | 3 – Думаю про щось хороше, що було у моєму житті                    | 3,5  | 4,0  |
|                                   | 4 – Намагаюся бути серед людей                                      | 3,3  | 3,6  |
|                                   | 9 – Ходжу по магазинах, нічого не купуючи                           | 2,0  | 2,1  |
|                                   | 11 – Намагаюся більше спати                                         | 3,2  | 3,5  |
|                                   | 12 – Балую себе улюбленою їжею                                      | 3,5  | 3,5  |
|                                   | 18 – Іду кудись перекусити або пообідати                            | 2,6  | 2,9  |
|                                   | 20 – Купую собі якусь річ                                           | 2,4  | 3,3  |
|                                   | 23 – Іду на вечірку                                                 | 2,6  | 2,7  |
|                                   | 29 – Іду в гості до друга                                           | 2,9  | 3,5  |
|                                   | 31 – Проводжу час з близькою людиною                                | 3,3  | 3,8  |
|                                   | 32 – Іду на прогулянку                                              | 3,1  | 3,6  |
|                                   | 35 – Розмовляю з тим, кого я особливо ціную                         | 3,3  | 3,2  |
|                                   | 37 – Телефоную другу                                                | 2,5  | 3,6  |
|                                   | 40 – Дивлюся фільм                                                  | 3,1  | 3,5  |
|                                   | 44 – Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації             | 1,8  | 2,2  |
|                                   | 48 – Дивлюся телевізор                                              | 2,4  | 2,8  |
| Сума                              |                                                                     | 45,5 | 51,8 |
| Відволікання (субшкала)           | 9 – Ходжу по магазинах, нічого не купуючи                           | 2,0  | 2,1  |
|                                   | 11 – Намагаюся більше спати                                         | 3,2  | 3,5  |
|                                   | 12 – Балую себе улюбленою їжею                                      | 3,5  | 3,5  |
|                                   | 18 – Іду кудись перекусити або пообідати                            | 2,6  | 2,9  |
|                                   | 20 – Купую собі якусь річ                                           | 2,4  | 3,3  |
|                                   | 40 – Дивлюся фільм                                                  | 3,1  | 3,5  |
|                                   | 44 – Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації             | 1,8  | 2,2  |
|                                   | 48 – Дивлюся телевізор                                              | 2,4  | 2,8  |
| Сума                              |                                                                     | 21,0 | 23,8 |
| Субшкала соціального відволікання | 4 – Намагаюся бути серед людей                                      | 3,3  | 3,6  |
|                                   | 29 – Іду в гості до друга                                           | 2,9  | 3,5  |
|                                   | 31 – Проводжу час з близькою людиною                                | 3,3  | 3,8  |
|                                   | 35 – Розмовляю з тим, кого я особливо ціную                         | 3,3  | 3,2  |
|                                   | 37 – Телефоную другу                                                | 2,5  | 3,6  |
|                                   | Сума                                                                | 15,3 | 17,7 |

Представлені у табл. 2.30 дані дозволяють стверджувати, що УБД та ЧС УБД за шкалами копінг-стратегій значно відрізнялися. «Копінг, орієнтований на вирішення задач» виявлено як загальну суму у УБД – 54,7 балів, у ЧС УБД – 57,7 балів, «Копінг, орієнтований на емоції» у УБД – 37,1, у ЧС УБД – 38,9 балів, «Копінг, орієнтований на втечу» у УБД – 45,5, у ЧС УБД – 51,8 балів, «Відволікання (субшкала)» відповідно у УБД – 21,0, у ЧС УБД – 23,8 балів, «Субшкала соціального відволікання» відповідно у УБД – 15,3, у ЧС УБД – 17,7 балів ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл тверджень за шкалами вимірювання копінг-стратегії підтверджує загальну тенденцію застосування УБД неадаптивних копінг-стратегії на відміну від ЧС УБД.

Методикою психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма (в адаптації Л. І. Васермана) [19] проаналізовано домінуючі типи копінг-стратегії учасників УБД та ЧС УБД. Для цього обчислювалось середнє значення сумарних показників та стандартне відхилення за субшкалами, що представлено у табл. 2.31. Представлені у табл. 2.31 дані дозволяють стверджувати, що найвищі показники копінг-стратегій це самоконтроль ( $M = 55,41$ ;  $SD = 15,886$ ) та планування вирішення проблем ( $M = 72,15$ ;  $SD = 15,602$ ). Можна зазначити, що у складній ситуації УБД буде проявляти почуття, але «погані справи» також будуть ховатися від інших осіб.

Таблиця 2.31

**Розподіл середнього значення сумарних показників та стандартного відхилення за субшкалами копінг-стратегій УБД та ЧС УБД**

| №  | Копінг-стратегії             | УБД   |        | ЧС УБД |        |
|----|------------------------------|-------|--------|--------|--------|
|    |                              | М     | SD     | М      | SD     |
| 1. | Конфронтаційний копінг       | 48,67 | 15,366 | 32,43  | 17,810 |
| 2. | Дистанціювання               | 45,29 | 16,143 | 40,12  | 18,042 |
| 3. | Самоконтроль                 | 55,41 | 15,886 | 54,56  | 18,974 |
| 4. | Пошук соціальної підтримки   | 57,32 | 16,331 | 69,12  | 19,461 |
| 5. | Прийняття відповідальності   | 52,40 | 18,965 | 50,18  | 18,451 |
| 6. | Втеча – уникнення            | 41,82 | 16,850 | 39,81  | 17,672 |
| 7. | Планування вирішення проблем | 72,15 | 15,602 | 54,45  | 17,318 |
| 8. | Позитивна переоцінка         | 56,48 | 16,291 | 65,71  | 18,643 |



В той же час у ЧС УБД інший копінг механізм, а саме: пошук соціальної підтримки, адже ці особи довіряють подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти. Окрім того, більшість УБД намагаються долати труднощі за допомогою аналізу на напрацювання «стратегії вирішення проблеми». УБД планує власні дії враховуючі умов існування та досвід, якій він має на підставі ресурсів якими володіє. Так стратегія «втеча – уникнення» ( $M = 41,82$ ;  $SD = 16,850$ ) має крайні низькі значення, що вказує на те, що велика кількість УБД та ЧС УБД не використовують як основні неконструктивні та пасивні варіанти подолання проблем (фантазування, сподівання на щось нереальне, очікування самостійного вирішення). Розподіл тверджень за «Блоком А» оцінювання копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД відображено у табл. 2.32.

Таблиця 2.32

**Розподіл тверджень за «Блоком А» оцінювання копінг-стратегії у  
УБД та ЧС УБД**

| №   | Блок «А»                                                                                                      | Ч  |             | Ж  |             | УБД |             | ЧС УБД |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|----|-------------|-----|-------------|--------|-------------|
|     |                                                                                                               | N  | %           | N  | %           | N   | %           | N      | %           |
| 1.  | Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі                                                                | 16 | <b>13,8</b> | 8  | 6,4         | 20  | <b>14,0</b> | 4      | 4,1         |
| 2.  | Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися                                                                  | 4  | 3,4         | 7  | 5,6         | 4   | 2,8         | 7      | 7,1         |
| 3.  | Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре                                               | 4  | 3,4         | 14 | <b>11,2</b> | 11  | 7,7         | 7      | 7,1         |
| 4.  | Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся не показувати свій стан    | 16 | <b>13,8</b> | 8  | 6,4         | 12  | 8,4         | 12     | <b>12,2</b> |
| 5.  | Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося                                       | 15 | 13          | 16 | <b>12,8</b> | 15  | 10,5        | 16     | <b>16,3</b> |
| 6.  | Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей, мої – це дрібниці                                           | 20 | <b>17,2</b> | 20 | <b>16,0</b> | 20  | <b>14,0</b> | 20     | <b>20,4</b> |
| 7.  | Якщо щось трапилося, на все воля Божа                                                                         | 14 | <b>12,1</b> | 12 | 9,6         | 22  | <b>15,4</b> | 4      | 4,1         |
| 8.  | Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів                             | –  | –           | –  | –           | –   | –           | –      | –           |
| 9.  | Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся                      | 12 | 10,3        | 28 | <b>22,4</b> | 20  | 14,0        | 20     | <b>20,4</b> |
| 10. | Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними | 15 | <b>13,0</b> | 12 | 9,6         | 19  | <b>13,2</b> | 8      | 8,3         |

Представлені у табл. 2.32 дані дозволяють стверджувати, що за «Блоком А» оцінювання копінг-стратегії відповіді УБД та ЧС УБД на твердження значно відрізнялися. Найбільш значущими виявилися наступні: «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі» – чоловіки 13,8 %, УБД – 14,0 %; «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре» серед жінок 11,2 %; «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан» – чоловіки 13,8 %, ЧС УБД – 12,2 %. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося» – жінки 12,8 %, ЧС УБД – 16,3 %; «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей, мої – це дрібниця» – чоловіки 17,2 %, жінки 16,0 %, серед УБД – 15,4 %, ЧС УБД – 20,4 %; «Якщо щось трапилося, на все воля Божа» – серед чоловіків 12,1 %, УБД – 15,5 %; «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся» – жінки 22,4 %, ЧС УБД 20,4 %; «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними» – серед чоловіків 13,0 %, УБД – 13,2 % ( $p \leq 0,05$ ). Цікавим виявилися низький відсоток у всіх групах на твердження «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися» та відсутність відповіді на твердження «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів», що на наш погляд свідчить про власну впевнену поведінку. Розподіл тверджень за «Блоком Б» оцінювання копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД відображено у табл. 2.33.

Представлені у табл. 2.33 дані дозволяють стверджувати, що за «Блоком Б» оцінювання копінг-стратегії відповіді УБД та ЧС УБД на твердження значно відрізнялися. Так, виявився низький відсоток відповідей у всіх групах на твердження «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест» та «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу», що на наш погляд свідчить про загострення рис справедливості та рішучості у їх відстоюванні, а також напрацьованих якостей стримування власних емоцій. Найбільш значущими виявилися наступні: «Я не дозволяю собі виражати емоції» серед чоловіків 20,7 %, УБД – 11,2 %, ЧС УБД – 12,2 %.

По твердженням «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації» чоловіки – 49,1 %, жінки 71,2 %, УБД – 61,5 %, ЧС УБД 59,2 %; «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені» ЧС УБД – 12,2 %; «Я впадаю у люті, стаю агресивним» – чоловіки 17,2 %, УБД 14,0 % ( $p \leq 0,05$ ). Цікавим виявилась відсутність відповідей у всіх групах на твердження «Я впадаю у стан безнадійності» та «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам», що свідчить про взяття на себе відповідальності «тут та зараз» та невизнання провини за власну поведінку.

Таблиця 2.33

**Розподіл тверджень за «Блоком Б» оцінювання копінг-стратегії у  
УБД та ЧС УБД**

| №  | Блок «Б»                                                                   | Ч  |             | Ж  |             | УБД |             | ЧС УБД |             |
|----|----------------------------------------------------------------------------|----|-------------|----|-------------|-----|-------------|--------|-------------|
|    |                                                                            | N  | %           | N  | %           | N   | %           | N      | %           |
| 1. | Я завжди обурююся несправедливістю долі щодо мене і висловлюю свій протест | 7  | 6,0         | 8  | 6,4         | 11  | 7,7         | 4      | 4,1         |
| 2. | Я впадаю у відчай, ридую і плачу                                           | –  | –           | 8  | 6,4         | –   | –           | 8      | 8,2         |
| 3. | Я не дозволяю собі виражати емоції                                         | 24 | <b>20,7</b> | 4  | 3,2         | 16  | <b>11,2</b> | 12     | <b>12,2</b> |
| 4. | Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації                           | 57 | <b>49,1</b> | 89 | <b>71,2</b> | 88  | <b>61,5</b> | 58     | <b>59,2</b> |
| 5. | Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені | 8  | 7,0         | 12 | 9,6         | 8   | 5,6         | 12     | <b>12,2</b> |
| 6. | Я впадаю у стан безнадійності                                              | –  | –           | –  | –           | –   | –           | –      | –           |
| 7. | Я вважаю себе винним і отримую по заслугам                                 | –  | –           | –  | –           | –   | –           | –      | –           |
| 8. | Я впадаю у люті, стаю агресивним                                           | 20 | <b>17,2</b> | 4  | 3,2         | 20  | <b>14,0</b> | 4      | 4,1         |

Розподіл тверджень за «Блоком В» оцінювання копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД відображено у табл. 2.34. Представлені у табл. 2.34 дані дозволяють стверджувати, що за «Блоком В» оцінювання копінг-стратегії відповіді УБД та ЧС УБД на твердження значно відрізнялися. Найбільш значущими виявилися наступні: «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі» – чоловіки 13,0 %; «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми» – жінки 18,4 %, ЧС УБД 16,3 %. По твердженням «Намагаюся не думати про свої проблеми» – чоловіки 10,3 %, жінки 18,4 %, ЧС УБД 16,3 %.

УБД 11,2 %, ЧС УБД 19,4 %; «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)» – чоловіки 30,2 %, жінки 19,2 %, УБД 32,8 %, ЧС УБД 12,2 %; «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)» – жінки 18,4 %, УБД 10,5 %, ЧС УБД 15,4 %; «Я намагаюся залишитися наодинці з собою» чоловіки 16,4 %, УБД 13,3 %, «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів» – чоловіки 13,8 %, жінки 16,0 %, УБД 14,0 %, ЧС УБД 16,3 %; «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою» ЧС УБД – 12,2 % ( $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 2.34

**Розподіл тверджень за «Блоком В» оцінювання копінг-стратегії у  
УБД та ЧС УБД**

| №  | Блок «В»                                                                                              | Ч  |             | Ж  |             | УБД |             | ЧС УБД |             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|----|-------------|-----|-------------|--------|-------------|
|    |                                                                                                       | N  | %           | N  | %           | N   | %           | N      | %           |
| 1. | Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі                                        | 15 | <b>13,0</b> | 4  | 3,2         | 11  | 7,7         | 8      | 8,2         |
| 2. | Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми                            | 4  | 3,4         | 23 | <b>18,4</b> | 11  | 7,7         | 16     | <b>16,3</b> |
| 3. | Намагаюся не думати про свої проблеми                                                                 | 12 | <b>10,3</b> | 23 | <b>18,4</b> | 16  | <b>11,2</b> | 19     | <b>19,4</b> |
| 4. | Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо) | 35 | <b>30,2</b> | 24 | <b>19,2</b> | 47  | <b>32,8</b> | 12     | <b>12,2</b> |
| 5. | Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)     | 7  | 6,0         | 23 | <b>18,4</b> | 15  | <b>10,5</b> | 15     | <b>15,4</b> |
| 6. | Я намагаюся залишитися наодинці з собою                                                               | 19 | <b>16,4</b> | –  | –           | 19  | <b>13,3</b> | –      | –           |
| 7. | Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів                                     | 16 | <b>13,8</b> | 20 | <b>16,0</b> | 20  | <b>14,0</b> | 16     | <b>16,3</b> |
| 8. | Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою                                                | 8  | 6,9         | 8  | 6,4         | 4   | 2,8         | 12     | <b>12,2</b> |

Діагностику рівня агресивної поведінки (стану агресії) проведено за допомогою опитувальника А.Басса-Е.Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory – BDHI) [20], що дало змогу виявити основні показники та основні форми прояву агресії у УБД та ЧС УБД. Прояви агресії можна розділити на два основних типи: перший –

мотиваційна агресія, як самоцінність, другий – інструментальна агресія, як засіб (потрібно мати на увазі, що при цьому і та, і інша агресії можуть виявлятися як під контролем свідомості, так і поза ним, і сполучені з емоційними переживаннями (гнів, ворожість). Визначивши рівень таких деструктивних тенденцій, можна з великим ступенем імовірності прогнозувати можливість прояву відкритої мотиваційної агресії. У діагностичному опитувальнику А.Баса-Е.Даркі поняття агресії і ворожості визначається як: «...реакція, розвиваюча негативні почуття і негативні оцінки людей і подій». У УБД та ЧС УБД оцінено наступні реакції:

- фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи;
- вербальна агресія – вираження негативних почуттів щодо іншої особи через погрози, лайку, крик, словесну образу;
- непряма агресія – використання непрямих дій (пліток, жартів, глузувань, псування майна), спрямованих на інших осіб;
- почуття провини, або аутоагресія – звинувачення себе у тому, що відбувається, відчуття себе поганою людиною;
- негативізм – як форма протесту проти авторитету та проти встановлених правил, законів і вимог;
- підозрілість – як прояв недовіри та обережного ставлення до навколишнього світу;
- роздратування – як психологічна готовність за появи зовнішнього подразника проявитись у будь-якій формі агресії (вербальній, фізичній тощо);
- образа – прояви ненависті, почуття гніву, відчуття страждання, заздрості, обумовлені невдоволенням іншими особами.

За допомогою опитувальника А.Баса-Е.Даркі при оцінюванні впливу суспільного схвалення або несхвалення вдалося диференціювати агресію за однією із формою. Для респондентів залишилася можливість виправдання описуваної агресивної поведінки. Запитаннями надавалося можливе припущення, що з точки зору суспільства несхвальний стан (наприклад, втрата самовладання) вже є та мова йде лише про вказування способу його вияву, що робить акцент на описі поведінки і не привертає увагу до її причин. Враховано використання звичних розмовних оборотів, штампів, якими особистість звичайно користується

при описі власного внутрішнього стану і поведінки. Розподіл рівнів агресивної поведінки у УБД та ЧС УБД відображено у табл. 2.35.

Таблиця 2.35

**Розподіл тверджень, які характеризують рівень агресивної поведінки  
(стану агресії) у УБД та ЧС УБД**

| Шкала                   | Твердження                                                                    | УБД  | ЧС<br>УБД |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| 1                       | 2                                                                             | 3    | 4         |
| Фізична агресія (k=11)  | 1 – Іноді я не можу подолати бажання комусь нашкодити                         | 0,21 | 0,04      |
|                         | 9 – Мені здається, що я здатен ударити людину                                 | 0,38 | 0,77      |
|                         | 17 – Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім                              | 0,78 | 0,85      |
|                         | 25 – Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково покараний   | 0,59 | 0,6       |
|                         | 33 – Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас                  | 0,42 | 0,16      |
|                         | 41 – Якщо хтось ударить мене, лише інколи даю здачі                           | 0,32 | 0,43      |
|                         | 48 – Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь                                     | 0,32 | 0,19      |
|                         | 55 – Встряваюся у бійки не більше й не менше за інших                         | 0,53 | 0,24      |
|                         | 62 – Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую      | 0,45 | 0,19      |
|                         | 68 – Знаю людей, які здатні довести мене до бійки                             | 0,18 | 0,08      |
| Сума                    |                                                                               | 4,18 | 3,55      |
| Вербальна агресія (k=8) | 7 – Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути                     | 0,67 | 0,52      |
|                         | 15 – Часто не погоджуюся з людьми                                             | 0,51 | 0,32      |
|                         | 23 – Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною            | 0,3  | 0,25      |
|                         | 31 – Вимагаю, щоб люди поважали мої права                                     | 0,75 | 0,56      |
|                         | 39 – Навіть коли злюся, не вдаюся до «міцних» виразів                         | 0,68 | 0,78      |
|                         | 46 – Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю          | 0,43 | 0,52      |
|                         | 53 – Коли на мене кричать, я кричу у відповідь                                | 0,4  | 0,45      |
|                         | 60 – Сварюся тільки зі злості                                                 | 0,58 | 0,52      |
|                         | 66 – Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує     | 0,76 | 0,81      |
|                         | 71 – Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози                   | 0,13 | 0,1       |
|                         | 73 – У розмові часто підвищую голос                                           | 0,27 | 0,33      |
|                         | 74 – Намагаюся приховувати погане ставлення до людей                          | 0,49 | 0,69      |
| Сума                    |                                                                               | 6,48 | 6,33      |
| Непряма агресія (k=13)  | 2 – Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю                        | 0,53 | 0,64      |
|                         | 10 – Ніколи не нервуюся настільки, щоб кидати речі                            | 0,78 | 0,47      |
|                         | 18 – Коли я розгніваний, я грюкаю дверима                                     | 0,36 | 0,24      |
|                         | 26 – Я не здатен на грубі жарти                                               | 0,76 | 0,72      |
|                         | 34 – Від злості іноді буваю похмурим                                          | 0,58 | 0,44      |
|                         | 42 – Ображаюся, коли не виходить по-моєму                                     | 0,45 | 0,65      |
|                         | 49 – З десятирічного віку у мене не було сплесків гніву                       | 0,89 | 0,81      |
|                         | 56 – Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву | 0,31 | 0,25      |
| Сума                    |                                                                               | 0,38 | 0,37      |
| Сума                    |                                                                               | 5,04 | 4,59      |

| 1                           | 2                                                                              | 3    | 4    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| Негативізм<br>(k=20)        | 4 – Якщо мене не улестити, прохання не виконаю                                 | 0,25 | 0,33 |
|                             | 12 – Коли встановлене правило не подобається мені, хочу його порушити          | 0,57 | 0,45 |
|                             | 20 – Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки                 | 0,36 | 0,4  |
|                             | 28 – Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне | 0,48 | 0,2  |
|                             | 36 – Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю уваги           | 0,54 | 0,65 |
|                             | Сума                                                                           | 2,2  | 2,03 |
| Дратівливість (k=9)         | 3 – Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь                             | 0,71 | 0,6  |
|                             | 11 – Завжди розумію чужі недоліки                                              | 0,27 | 0,4  |
|                             | 19 – Я більше роздратований, ніж здається                                      | 0,51 | 0,49 |
|                             | 27 – Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються                            | 0,59 | 0,6  |
|                             | 35 – Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь    | 0,62 | 0,65 |
|                             | 43 – Іноді люди дратують мене своєю присутністю                                | 0,64 | 0,52 |
|                             | 50 – Часто відчуваю себе так, ніби ось-ось вибухну                             | 0,39 | 0,16 |
|                             | 57 – Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку                               | 0,31 | 0,16 |
|                             | 64 – Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються                           | 0,56 | 0,53 |
|                             | 69 – Не переймаюся через дрібниці                                              | 0,46 | 0,62 |
|                             | 72 – Останнім часом я став занудою                                             | 0,27 | 0,12 |
|                             | Сума                                                                           | 5,33 | 4,84 |
| Схильність до підозр (k=11) | 6 – Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною                              | 0,59 | 0,32 |
|                             | 14 – Мене непокоять люди, які ставляться до мене надто дружно                  | 0,35 | 0,08 |
|                             | 22 – Вважаю, що деякі люди мене не поважають                                   | 0,36 | 0,08 |
|                             | 30 – Дуже багато людей заздять мені                                            | 0,26 | 0,36 |
|                             | 38 – Іноді мені здається, що наді мною насміхаються                            | 0,28 | 0,2  |
|                             | 45 – Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужинцям»                                 | 0,78 | 0,71 |
|                             | 52 – Завжди думаю, які приховані причини змушують людей робити приємне мені    | 0,29 | 0,22 |
|                             | 59 – Раніше вважав, що більшість людей говорить правду, тепер так не вважаю    | 0,57 | 0,35 |
|                             | 65 – У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене                     | 0,51 | 0,56 |
|                             | 70 – Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане         | 0,43 | 0,69 |
|                             | Сума                                                                           | 4,42 | 3,57 |
| Образа (k=13)               | 5 – Не завжди одержую те, на що маю право                                      | 0,51 | 0,48 |
|                             | 13 – Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини              | 0,63 | 0,59 |
|                             | 21 – Мене пригнічує моя доля                                                   | 0,08 | 0,16 |
|                             | 29 – Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається                 | 0,34 | 0,37 |
|                             | 37 – Іноді я дуже заздрю, хоча й не показую цього                              | 0,28 | 0,33 |
|                             | 44 – Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть                        | 0,31 | 0,48 |
|                             | 51 – Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною             | 0,5  | 0,33 |
|                             | 58 – Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе                            | 0,4  | 0,29 |
|                             | Сума                                                                           | 3,05 | 3,03 |
| Відчуття провини<br>(k=11)  | 8 – Якщо обманюю когось, відчуваю почуття провини                              | 0,67 | 0,59 |
|                             | 16 – Іноді міркую над безсоромними речами                                      | 0,52 | 0,36 |
|                             | 24 – Уникання роботи повинно викликати почуття провини                         | 0,57 | 0,59 |
|                             | 32 – Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків               | 0,75 | 0,44 |
|                             | 40 – Хочу, щоб мої гріхи були пробачені                                        | 0,62 | 0,76 |
|                             | 47 – Роблю багато такого, про що потім жалкую                                  | 0,29 | 0,53 |
|                             | 54 – Невдачі пригнічують мене                                                  | 0,41 | 0,49 |
|                             | 61 – Коли щось вчиняю неправильно, то відчуваю провину                         | 0,73 | 0,43 |
|                             | 67 – Часто думаю, що живу неправильно                                          | 0,29 | 0,29 |
|                             | Сума                                                                           | 4,85 | 4,48 |

Представлені у табл. 2.35 дані дозволяють зробити висновок про те, що у УБД та ЧС УБД агресія має різні якісні і кількісні характеристики, які за статтю будуть представлені нижче. Встановлено, що досліджені мають психологічну готовність діяти (стан агресії). Зміст мотиваційної сфери УБД та ЧС УБД свідчив про спосіб поведінки з числа звичних для особи реагування. Розподіл шкал УБД та ЧС УБД за значеннями індексів агресивності та ворожості відображено у табл. 2.36.

Таблиця 2.36

**Розподіл шкал УБД та ЧС УБД за значеннями індексів  
агресивності / ворожості**

| №      | Шкали                               | УБД              |       | ЧС УБД           |       |
|--------|-------------------------------------|------------------|-------|------------------|-------|
| 1.     | Фізична агресія (k=11)              | 4,18             |       | 3,55             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>45,98</b>     |       | <b>39,05</b>     |       |
| 2.     | Вербальна агресія (k=8)             | 6,48             |       | 6,33             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>51,84</b>     |       | <b>50,64</b>     |       |
| 3.     | Непряма агресія (k=13)              | 5,04             |       | 4,59             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>65,52</b>     |       | <b>59,67</b>     |       |
| 4.     | Негативізм (k=20)                   | 2,2              |       | 2,03             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>44,0</b>      |       | <b>40,6</b>      |       |
| 5.     | Дратівливість (k=9)                 | 5,33             |       | 4,84             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>47,97</b>     |       | <b>43,56</b>     |       |
| 6.     | Схильність до підозр (k=11)         | 4,42             |       | 3,57             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>48,62</b>     |       | <b>39,27</b>     |       |
| 7.     | Образа (k=13)                       | 3,05             |       | 3,03             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>39,65</b>     |       | <b>39,39</b>     |       |
| 8.     | Відчуття провини (k=11)             | 4,85             |       | 4,48             |       |
|        | $\Sigma$                            | <b>53,35</b>     |       | <b>49,28</b>     |       |
| Індекс |                                     | N                | %     | N                | %     |
| 1.     | Ворожості                           | 40               | 11,07 | 34               | 9,72  |
| 2.     | Агресивності                        | 27               | 25,76 | 22               | 20,08 |
| 3.     | Середнє значення, $M \pm m$ (балів) | 23,61 $\pm$ 1,21 |       | 21,65 $\pm$ 0,93 |       |

Представлені у табл. 2.36 дані дозволяють стверджувати, що значної відмінності у рівнях агресивності та ворожості УБД та ЧС УБД не виявлено ( $t=0,939$  ( $p \leq 0,05$ )). Проте за змістом агресії УБД проявляли більшу схильність до



агресивних та деструктивних форм поведінки. Така відмінність простежується за шкалою агресії та ворожості у УБД – 9,72 бали, у ЧС УБД він підвищився до 11,07 бали ( $t=2,99$  ( $p \leq 0,01$ )). Індекс агресивності відповідно у УБД – 25,76 балів та ЧС УБД – 20,08 балів ( $t=8,99$  ( $p \leq 0,01$ )). В цілому у УБД показник фізичної агресії склав 5,07, у ЧС УБД – 7,38 бали ( $t=9,19$  ( $p \leq 0,001$ )), показник дратівливості відповідно 5,87 балів та 7,96 ( $t=7,83$  ( $p \leq 0,001$ )). Наступними за допомогою опитувальника А.Баса-Е.Даркі проаналізовано різні прояви агресії та ворожості у жінок ЧС УБД та чоловіків УБД, що представлено у табл. 2.37 та табл. 2.38.

Таблиця 2.37

**Розподіл досліджуваних жінок ЧС УБД за рівнем агресії, %**

| №   | Вид               | Рівень  |          |         |
|-----|-------------------|---------|----------|---------|
|     |                   | Низький | Середній | Високий |
| 1.  | Фізична агресія   | 43,0    | 35,0     | 22,0    |
| 2.  | Непряма агресія   | 46,0    | 19,0     | 35,0    |
| 3.  | Роздратування     | 31,0    | 34,0     | 35,0    |
| 4.  | Негативізм        | 29,0    | 53,0     | 18,0    |
| 5.  | Образа            | 52,0    | 31,0     | 17,0    |
| 6.  | Підозрілість      | 43,0    | 35,0     | 22,0    |
| 7.  | Вербальна агресія | 35,0    | 31,0     | 34,0    |
| 8.  | Почуття провини   | 39,0    | 21,0     | 40,0    |
| 9.  | Індекс агресії    | 43,0    | 24,0     | 33,0    |
| 10. | Індекс ворожості  | 42,0    | 29,0     | 29,0    |

З представлених у табл. 2.37 даних можна стверджувати, що у досліджуваних жінок переважають низькі і середні показники агресії, а саме у 53,0 % встановлено рівень негативізму, як середні, у 52,0 % – образи на низькому рівні. У 42,0 % жінок визначено низький рівень параметру підозрілість, та 43,0 % рівень фізичної агресії, як низький. Треба зазначити, що зауважимо, що параметр почуття провини класифіковано у 40,0 % жінок як високий, 39,0 % як низький. Параметр вербальної агресії виявлено на високому

рівні у 34,0 %, роздратування відповідно 35,0 %. Визначено середні рівні: негативізму – 53,0 %, фізичної агресії 35,0 %, роздратування 34,0 %, підозрілості 35,0 %; образи 31,0%, вербальної агресії 31,0 % досліджуваних. Серед показників високого рівня –підвищену непряму агресію мали 22,0 % роздратування 35,0 %, вербальну агресію 34,0 % ( $p \leq 0,001$ ).

Аналіз рівня агресивності виявив, що за фізичною і непрямою агресією більшими є респонденти з низьким 43,0 % та 46,0 %. Така ситуація виявлена за підозрілістю - 43,0 % та вербальною агресією - 35,% досліджуваних ( $p \leq 0,001$ ). Аналіз розподілу жінок за непрямою агресією і почуттям провини виявив переважання респонденток з низьким і високим рівнем, а саме відповідно 46,0 % та 35,0 % та 39,0% та 40,0%. Таким чином, у досліджуваних жінок ЧС УБД найбільше переважає почуття провини, а також є тенденція до вияву непрямої і вербальної агресії та роздратування, де в цілому ворожість нижча за агресивність ( $p \leq 0,001$ ).

Розподіл досліджуваних чоловіків УБД за рівнем агресії за опитувальником А.Баса-Е.Даркі (%) відображено у табл. 2.38.

*Таблиця 2.38*

**Розподіл досліджуваних чоловіків УБД за рівнем різних видів агресії, %**

| №   | Вид               | Рівень  |          |         |
|-----|-------------------|---------|----------|---------|
|     |                   | Низький | Середній | Високий |
| 1.  | Фізична агресія   | 41,0    | 34,0     | 25,0    |
| 2.  | Непряма агресія   | 40,0    | 33,0     | 27,0    |
| 3.  | Роздратування     | 36,0    | 36,0     | 28,0    |
| 4.  | Негативізм        | 23,0    | 47,0     | 30,0    |
| 5.  | Образа            | 59,0    | 28,0     | 13,0    |
| 6.  | Підозрілість      | 48,0    | 35,0     | 17,3    |
| 7.  | Вербальна агресія | 33,0    | 40,0     | 26,7    |
| 8.  | Почуття провини   | 41,0    | 21,0     | 38,0    |
| 9.  | Індекс агресії    | 45,0    | 26,0     | 29,0    |
| 10. | Індекс ворожості  | 48,0    | 27,0     | 25,3    |

Представлені у табл. 2.38 дані дозволяють стверджувати, що у чоловіків УБД високий рівень фізичної агресії мали – 25,0 % досліджуваних. Так, 27,0 %

УБД проявили високий рівень непрямой агресії – 27,0 %. Рівень роздратування у чоловіків низького та середнього рівнів виявлено одноковим – по 36,0 % ( $p \leq 0,001$ ). Виявлено високі показники негативизму – 30,0 %, почуття провини – 38,0 %, індексу агресії – 29,0 % ( $p \leq 0,001$ ).

За отриманими даними, можна узагальнити, що у досліджуваних чоловіків, як і в жінок в цілому, як значно впливаючий на життя виявлено низький і середній показник агресивності. Також впливовим на сімейне функціонування виявився показник провини у чоловіків, що відбиває на наш погляд загальну тривожність щодо сімейної сфери.

### *Факторний аналіз результатів емпіричного дослідження*

З метою визначення взаємозв'язків між значеннями змінних та впливу окремих чинників (факторів) на результативний показник проведено факторний аналіз за методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера, що представлено у табл. 2.39.

*Таблиця 2.39*

#### **Повна пояснена дисперсія**

| Компонента | Суми квадратів навантажень обертання |             |                |
|------------|--------------------------------------|-------------|----------------|
|            | Підсумок                             | % Дисперсії | Кумулятивний % |
| 1.         | 4,099                                | 19,517      | 19,517         |
| 2.         | 3,876                                | 18,458      | 37,975         |
| 3.         | 3,296                                | 15,695      | 53,669         |
| 4.         | 2,450                                | 11,667      | 65,337         |
| 5.         | 1,835                                | 8,739       | 74,076         |

Представлені у табл. 2.39 дані дозволяють зазначити, що обернення зійшлося за 5 ітерацій. В цілому виокремлено 8 факторів, з яких найбільш напружені 5. Загальна дисперсія складає 91,8 %, кумулятивний процес перших трьох факторів перевищує 50,0 %. Наступним став аналіз вагомих факторів ознак діагностичних методик, що представлено у табл. 2.40.

Таблиця 2.40

## Вагомі фактори ознак діагностичних методик

| Фактор | Ознака                                                                                                   | Методика                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.     | 301.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (19.Єдність – це дуже важливо для нашої родини)              | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
|        | 299.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень)          | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
|        | 295.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї)    | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
|        | 293.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (11.Члени родини відчувають себе дуже близькими один одному) | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
|        | 291.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (9. Ми любимо проводити вільний час всі разом)               | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) (Д. Олсон ) |
| 2.     | 373.) (51. Легко заводжу друзів)                                                                         | Методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л.Голдберга          |
|        | 389.) (67. Вмію втішати інших)                                                                           | Методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л.Голдберга          |
|        | 393.) (71. Вмію зачаровувати людей)                                                                      | Методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л.Голдберга          |
|        | 403.) (81. Легко себе почуваю з людьми)                                                                  | Методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л.Голдберга          |
|        | 394.) (72. Люблю дітей)                                                                                  | Методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л.Голдберга          |
| 3.     | 97.) (21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане)                           | Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact Of Event Scale-R)  |
|        | 95.) (19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапалося, я відчував неприємні фізичні відчуття)         | Шкала оцінки впливу травматичної події                            |
|        | 94.) (18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь)                                          | Шкала оцінки впливу травматичної події                            |
|        | 96.) (20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапалося)                                           | Шкала оцінки впливу травматичної події                            |
| 4.     | 293.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (11.Члени родини відчувають себе дуже близькими один одному) | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
|        | 301.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (19.Єдність – це дуже важливо для нашої родини)              | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
|        | 291.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (9. Ми любимо проводити вільний час всі разом)               | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
|        | 299.) Варіант А. Оцініть вашу реальну сім'ю (17.Ми радимося один з одним при прийнятті рішень)           | «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»                       |
| 5.     | 36.) (7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано)                                          | Багатовимірна шкала суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки |
|        | 38.) (9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі]                                    | Багатовимірна шкала суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки |
|        | 41.) (12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями)                                              | Багатовимірна шкала суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки |

З представлених у табл. 2.40 дані можна зазначити наступне. З врахуванням ознак можна надати робочу назву зазначеним факторам:

- перший фактор – «Рольова невизначеність». Результати свідчать про рольову невизначеність, про змінюваний характер розподілу ролей у сім'ї, про

неоднозначність визначення ролі голови у сім'ї, егалітарний стиль сімейної взаємодії;

- другий фактор – «Власне світосприйняття». Результати свідчать про наявність рефлексії у респондентів, визнання власних змін після отриманого досвіду бойових дій, чутливість до почуттів інших, цінування близьких людей та власного життя;
- третій фактор – «Сімейний контроль та напруження, пов'язані із вживанням алкоголю». Результати свідчать про наявність такої проблеми в УБД, як вживання алкоголю та пов'язану із цим напругу в межах сім'ї;
- четвертий фактор – «Потреба у сімейній підтримці». Результати свідчать про важливість взаємної підтримки членів сім'ї, важливість згуртованості, орієнтації на спільне вирішення проблем та проведення разом дозвілля;
- п'ятий фактор – «Потреба в дружній підтримці». Результати свідчать про високу оцінку подружніх взаємин, дружньої підтримки, важливість бути відвертим та ділитися своїми почуття і переживаннями із друзями.

Отже, згідно проаналізованих результатів встановлено, що стан сім'ї є важливим ресурсом підтримки для УБД у процесі їх сімейної адаптації. Також визначено, що вагому роль у адаптації УБД відіграє подружня підтримка.

## **Висновки до 2 розділу.**

Аналіз маркерів посттравматичного зростання у УБД та ЧС УБД виявив, що чоловікам та жінкам із *екстраверсією* властиві наполегливість та життєрадісність у соціальних взаємодіях, не зважаючи на травмуючий досвід ( $p \leq 0,05$ ). Особам із виразною *сумлінністю* властиві організованість, надійність, дисциплінованість, тоді як особи недостатньо сумлінні є більш спонтанними і розкутими, недбалими, вони часто проводять час на самоті, ігноруючи родинні соціальні ролі ( $p \leq 0,05$ ). Особи з «*негативними емоціями*» та *високим рівнем невротизму* вирізняються підвищеним ризиком розвитку емоційних розладів ( $p \leq 0,05$ ), а особи з низьким рівнем *відкритості мислення* – характеризуються

рисами консерватизму, що порушує сімейне функціонування та адаптацію, несприйняттям змін ( $p \leq 0,05$ ).

Кореляційний аналіз між результатами посттравматичного зростання та методикою оцінювання посттравматичного зростання виявив статистично значущий взаємозв'язок між шкалами «доброзичливість» ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,001$ ) та «сумлінність» ( $r = 0,11$ ;  $p < 0,045$ ). Виявлено, що данні риси істотно відповідають проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. УБД із вираженими рисами за чинником «Сумлінність» краще опрацьовували травму та її наслідки. Вони використовують не дуже ефективну копінг-стратегію «уникнення». УБД, яким властива дисциплінованість, у результаті бойових дій цінують в собі цю якість у майбутньому. Фактор «доброзичливість» пов'язан з соціальною підтримкою, тобто ця риса полегшувала посттравматичне зростання, та є шляхом прийняття травми та соціальної підтримки ( $p \leq 0,05$ ).

Дослідження бойового посттравматичного стресового розладу виявило у УБД клінічні ознаки «Фізіологічної збудливості», які виражені у 43,4 %. У УБД прояви відповідали МКХ-10: порушення сну (якість та тривалість), які повторюються та проявляються нічними кошмарами, труднощами засинання; дратівливість; спалахи неконтрольованого гніву та агресії ( $p \leq 0,05$ ). Гіпертрофована підозрілість проявлялася недовірою, яка поширювалася на родичів ( $p \leq 0,05$ ). «Уникнення» виявлено у 30,1 % УБД та відповідно МКХ-10 характеризувалося стійким униканням стимулів, пов'язаних із травмою, що супроводжується емоційним збідненням, почуттям байдужості до інших людей. УБД уникали спогадів, пов'язаних із травмою (дій, ситуацій, думок, почуттів), виявляли психічну амнезію (неспроможність згадати важливий аспект травми), проявляли низку здатність до співпереживання до інших людей та почуття відчуження щодо оточуючих ( $p \leq 0,05$ ). «Вторгнення» виявлено у 23,1 % УБД у вигляді інтрузій та флешбеків, що порушувало відчуття реальності, викликало тривогу, розгубленість, небезпеку для оточуючих ( $p \leq 0,05$ ).

Посттравматичний стресовий розлад констатовано у 11,0 % УБД ( $p \leq 0,05$ ). Характерні клінічні ознаки (97-111 балів – порушення адаптації) виявлено у 17,0 % УБД ( $p \leq 0,05$ ). У 72,0 % УБД встановлено добру адаптованість

(35-96 балів) ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл свідчить про задовільний рівень соціальної адаптації, незважаючи на тривале перебування у травмуючій ситуації ( $p \leq 0,05$ ). УБД, які набрали максимальну кількість балів, мали посттравматичний стресовий розлад з «хронічним» почуттям «оціпеніння» та емоційного притуплення, відчуження від інших людей, відсутності реакції на оточуючих, ангедонією, ухиленням від діяльності й ситуацій, що нагадують про травму ( $p \leq 0,05$ ). Спостерігалися гострі спалахи страху, паніки чи агресії, спровоковані стимулами, що викликають несподіваний спогад про травму або про первісну реакцію на неї. Виявлявся стан підвищеної вегетативної збудливості, з посиленням реакції переляку і безсонням. Данні симптоми спостерігалися на тлі явищ тривоги і депресії ( $p \leq 0,05$ ).

Вплив травматичної події УБД та ЧС УБД виявився на рівні  $M = 29,47$ ;  $SD = 24,05$ , що є помірним посттравматичним стресом. За шкалою «вторгнення» значення –  $M = 11,06$ ;  $SD = 7,844$ ; «уникнення»  $M = 11,31$ ;  $SD = 8,094$ ; «фізичне збудження» –  $M = 7,10$ ;  $SD = 8,112$ . Результати дозволяють констатувати структуру ПТСР з перважанням уникнення  $M = 11,31$  й вторгнення  $M = 11,06$ , гіперзбудження є відносно низько ( $M = 7,10$ ) ( $p \leq 0,05$ ). У УБД показник стресу за шкалами є вищим, ніж у ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). У чоловіків симптоми посттравматичного стресового розладу, незважаючи на час, який пройшов після перебування у стресовій ситуації, є вираженими, а у жінок – менш значущими та вираженими ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз наявності взаємозв'язку між проявами посттравматичного стресу та клінічними ознаками посттравматичного зростання виявив, що посттравматичне зростання та посттравматична стресова симптоматика достовірно не корелювали між собою на статистично значущому рівні, що свідчить про незалежність посттравматичної стресової симптоматики та посттравматичного зростання. Можна зазначити, що різноманітні прояви травматичного досвіду у мирному житті складали згадування, проблеми зі сном, роздратування, гнів, заборону на емоційні реакції при згадках про травматичну подію ( $p \leq 0,05$ ).

Дослідження посттравматичного зростання виявило середнє значення загального балу для вибіркової сукупності УБД –  $M = 39$ , ЧС УБД –  $M = 46,8$ . Помірний рівень посттравматичного зростання встановлено у 39,0 % УБД та 46,8 % ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). УБД та ЧС УБД, які мали високий індекс посттравматичного зростання, характеризувалися відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, легко адаптувалися до змін, відчували впевненість у власних можливостях вирішувати життєві проблеми ( $p \leq 0,05$ ). Деякі досліджені відзначили певні позитивні психологічні зміни, як новий досвід та результат внаслідок війни проти України (за твердженнями опитувальника посттравматичного зростання). У феномені особистісного зростання УБД у посттравматичний період, його структурі та основних детермінантах вираженості трьох сфер найбільшого вираження досяг фактор № 1 «Зміни у сприйнятті власного «Я» / нові можливості». Найменшу вираженість мав фактор № 2 «Міжособистісні відносини». Загальним є наявність рефлексії, визнання власних змін після отриманого досвіду бойових дій, чутливість до почуттів інших, цінування близьких людей та власного життя. За результатами факторного аналізу методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера виокремлено фактор 2 – «Власне світосприйняття», який характеризувався рефлексією, визнанням власних змін після досвіду бойових дій, чутливістю до почуттів інших, цінуванням близьких людей та власного життя. Середнє значення і стандартне відхилення фактору на рівні:  $M = 31,54$ ;  $SD = 9,6$ , дисперсія – 16,4 % ( $p \leq 0,05$ ).

Дослідження сприйняття соціальної підтримки виявило, що серед УБД середнє значення позитивних відповідей дорівнювало – 82,4 %, негативних – 17,6 %. Серед ЧС УБД відповідно 91,2 % та 8,9 % ( $p \leq 0,05$ ). Більшість УБД та ЧС УБД мали соціальну підтримку від друзів та родини й сприймали її ( $p \leq 0,05$ ). Аналіз за статтю виявив подібні результати, а саме серед чоловіків УБД та ЧС УБД середнє значення позитивних відповідей – 83,2 %, негативних – 16,7 %. Серед жінок відповідно 88,5 % та 11,5 % ( $p \leq 0,05$ ). Більшість жінок та чоловіків мали соціальну підтримку від друзів та родини й сприймали її ( $p \leq 0,05$ ). Вірогідно звернення саме до друзів чи членів родини у разі життєвих негараздів



сприяло вирішенню проблем та дозволяло не відбиватися психологічним проблемам на адаптованості УБД та ЧС УБД.

Результати факторного аналізу за методом головних компонент за допомогою обернення Варимакс з нормалізацією Кайзера дали змогу виокремити фактор 5 – «Потреба в дружній підтримці», який характеризував гарні подружні взаємини, дружню підтримку, важливість бути відвертим та ділитися своїми почуття і переживаннями із друзями. Середнє значення і стандартне відхилення  $M = 31,54$ ;  $SD = 9$  ( $p \leq 0,05$ ). Виявлено, що серед УБД переважали особи з низьким та середнім рівнем, у свою чергу у ЧС УБД з середнім та високим рівнем соціальної підтримки ( $p \leq 0,05$ ). Виявлено зв'язок між показниками соціальної підтримки та посттравматичного зростання ( $p < 0,001$ ).

Загальний показник соціальної підтримки становив 72,8 % у УБД та ЧС УБД, у свою чергу показник відносин зі особами, які мають значення – сягнув 80,7 %, що свідчило про те, що у УБД та ЧС УБД із невисокою адаптивністю є вагома соціальна підтримка від осіб не з близького оточення. Відповідно, вона більше впливала на тип поведінки і власно задоволеністю соціальною підтримкою. Якщо така група осіб не мала значних гарних соціальних та навчальних установок, це формувало неадаптивні копінг-стратегії поведінки, якщо мала – адаптивні. УБД та ЧС УБД, які відчували високий рівень соціальної підтримки, вважали себе потрібними для суспільства, гідними та здатними до відновлення соціальних ролей у житті.

Постійне вживання алкоголю з високим ризиком формування залежності виявлено у 74,6 % УБД та 73,21 % ЧС УБД. Решта досліджених вживала алкоголь періодично, а факт зловживання підтверджували родичі. Патологічна адикційна поведінка виявлена у 59,70 % УБД та 60,7 % ЧС УБД, ознаки залежності, які потребують втручання фахівців – у 40,3 % УБД та 39,2 % ЧС УБД. Стиль зловживання корелював з небезпекою для фізичного ( $p \leq 0,01$ ), психологічного ( $p \leq 0,01$ ) та психічного здоров'я ( $p \leq 0,01$ ). Медико-соціальними наслідками виявлено зневажання справами, навчанням, роботою, втрату пам'яті на події під час вживання, фізичні травми ( $p \leq 0,01$ ). Постійний характер

вживання характеризувався частою втратою ситуаційного контролю, амнестичними формами сп'яніння. У УБД та ЧС УБД класифіковано переважання «класичних» симптомів за МКХ-10 ( $p < 0,01$ ): вплив кількісного зростання симптомів зловживання на незадовільні відносини у родині ( $p < 0,01$ ), погіршення житло-побутових умов, збіднення соціальних контактів ( $p < 0,01$ ). У УБД данні взаємозв'язки виявилися більш значущими щодо руйнуючої поведінки на сім'ю. Встановлено достовірний кореляційний зв'язок у УБД між зміною психофізіологічних реакцій організму на алкоголь та збільшення проблем у сімейному функціонуванні, а саме кількісних та якісних порушень щодо виконання сімейних ролей.

Аналіз чиннів рольових очікувань і домагання у шлюбі виявив, що для УБД та ЧС УБД в цілому характерна погодженість уявлень про сімейні цінності ( $p \leq 0,05$ ). Жінки ЧС УБД в сім'ї відображають рольову установку та очікують від чоловіка спільності інтересів, потреб, цінностей. У таких жінок більше виражена орієнтація на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя. У соціальній сфері такі жінки проявляють вираженість власних професійних потреб ( $p \leq 0,05$ ). У чоловіків УБД виявлено орієнтацію на те, що жінка візьме на себе роль емоційного лідера в питаннях психологічного клімату. Виявилось, що чоловіки мають вираженість показника домагань стосовно батьківсько-виховної функції, тобто демонструють орієнтацію на батьківські обов'язки більше, ніж жінки ( $p \leq 0,05$ ). Проте, така неузгодженість домагань і очікувань є наслідком перебування у довготривалій стресовій ситуації, як УБД. Також на деякий час сфера інтимно-сексуальних стосунків стала менш значимою в сімейному житті для УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз чинників сімейної тривоги виявив почуття провини у 18,0 % жінок в сімейних стосунках як відповідальності за все негативне, що відбувається в родині, у чоловіків – 28,5 %. Тривога у чоловіків виявлена у 27,2 %, у жінок – 20,1 %. Переживають напруженість у виконанні сімейних обов'язків, які є надто складними, 40,7 % жінок, а 52,2 % чоловіків відчують напруженість у сімейних стосунках. Виявлено посилення напруги в сімейних стосунках, що пов'язані із вживанням алкоголю ( $p \leq 0,05$ ).

Оцінювання чинників сімейної адаптації та згуртованості виявило, що у УБД та ЧС УБД провідними сферами є «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок», що свідчило про якісний емоційний зв'язок між членами сім'ї. За «сімейною адаптацією» УБД та ЧС УБД, які набрали високі бали, проявляли риси лідерства. При вирішенні проблем вони враховували пропозиції дітей, а покарання обговорювалися між батьками і дітьми разом. В сім'ях таких осіб спосіб виконання повсякденних справ змінювався, домашні обов'язки переходили від одного члена сім'ї до іншого ( $p \leq 0,05$ ).

Структура відносин між членами подружжя проявлялася згуртованістю, вираженістю почуттів приналежності до сім'ї, орієнтацією на активний відпочинок, високим ступенем сімейної поваги до етичних і моральних цінностей ( $\phi = 1,65$ ;  $p \leq 0,04$ ); експресивністю, проявами агресії і конфліктністю взаємовідносин в цілому, в тому числі у структурованій сімейній діяльності, фінансовому плануванні, невизначеності сімейних правил і обов'язків ( $\phi = 1,88$ ;  $p \leq 0,03$ ). Подружжя з ригідною структурою (44,7 %) складали групу ризику із повільною адаптацією до мінливих умов і стресів у сім'ї, що перешкоджало розвитку родини та переходу до нового життєвого циклу родини. Така структура ускладнює періоди кризи і шлях сім'ї за стадіями життєвого циклу. У групу увійшли 55,3 % родин УБД ( $p \leq 0,05$ ).

Стратегії копіngu «Втеча-уникнення» застосовували 45,0 % УБД, тобто подолання негативних переживань відбувалося шляхом заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань та інших неадаптивних форм реагування на труднощі ( $p \leq 0,05$ ). У свою чергу копіng-стратегії конфронтації, дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності досліджувані виявляли у середньому ступені вираженості ( $p \leq 0,05$ ). Серед відмінних рис вираженості показників копіngu ЧС УБД за показниками «Дистанціювання» та «Позитивна переоцінка» у 40,0 % виявлено високі значення. Їм було властиво долати складних життєвих ситуацій шляхом знецінювання та позитивного переосмислення як стимулу для особистісного зростання ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз домінуючих типів копіng-стратегії у УБД та ЧС УБД виявив найвищі показники у самоконтролі ( $M = 55,41$ ;  $SD = 15,886$ ) та плануванні

вирішення проблем ( $M = 72,15$ ;  $SD = 15,602$ ). У складній ситуації УБД проявляли почуття, але «погані справи» також ховали від інших осіб. Більшість УБД намагалися долати труднощі за допомогою аналізу на напрацювання «стратегії вирішення проблеми». УБД планували власні дії враховуючи умови існування та досвід, який вони мали, та на підставі ресурсів, якими володіли. Так, стратегія «втеча – уникнення» ( $M = 41,82$ ;  $SD = 16,850$ ) мала крайні низькі значення, що вказує на те, що велика кількість УБД та ЧС УБД не використовують основні неконструктивні та пасивні варіанти подолання проблем (фантазування, сподівання на щось нереальне, очікування самостійного вирішення) ( $p \leq 0,05$ ).

Виявлено, що УБД проявляли схильність до агресивних та деструктивних форм поведінки, що простежується за шкалою агресії та ворожості у УБД – 9,72 балу, у ЧС УБД – 11,07 балу ( $t=3, 51$  ( $p \leq 0,001$ )). Індекс агресивності у УБД склав 25,76 балів у ЧС УБД – 20,08 балів ( $t=9, 84$  ( $p \leq 0,001$ )). У УБД показник фізичної агресії склав 5,07, у ЧС УБД – 7,38 балу ( $t=9,19$  ( $p \leq 0,001$ )), показник дратівливості відповідно 5,87 балів та 7,96 ( $t=7,83$  ( $p \leq 0,001$ )). У жінок ЧС УБД виявлено почуття провини, а також непряма і вербальна агресія, роздратування, де в цілому ворожість нижча за агресивність ( $p \leq 0,001$ ). У чоловіків переважали низькі і середні показники агресивності з переживанням почуття провини (узгоджується з даними «Аналіз сімейної тривоги»), що обумовлено наявністю тривоги саме в сімейній сфері ( $p \leq 0,1$ ).

За результатом факторного аналізу виокремлено фактори: I – «Рольова невизначеність» з зміною ролей у сім'ї, неоднозначністю визначення ролі голови у сім'ї, егалітарним стилем сімейної взаємодії; II – «Власне світосприйняття» з рефлексією власних змін внаслідок досвіду бойових дій, чутливість до почуттів інших, цінування близьких людей та власного життя; III – «Сімейний контроль та напруження, пов'язаним із вживанням алкоголю»; IV – «Потреба у сімейній підтримці» з важливістю взаємної підтримки та згуртованості, орієнтації на спільне вирішення проблем та проведення разом дозвілля; V – «Потреба в дружній підтримці» з відвертістю почуттів і переживань ( $p \leq 0,05$ ).

**Результати дослідження, які представлено у розділі 2, знайшли відображення в таких публікаціях автора:**

*Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, та міжнародних наукометричних баз даних:*

1. Орловська О.А. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій. *Молодий вчений*. 2020. № 7 (83). С. 26–29. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-6>

2. Смірнова О.П., Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 214–219. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>

3. Орловська О. А. Емпіричне вивчення психологічних особливостей учасників бойових дій та членів їх сімей, які зазнали впливу травмуючої події. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024 №3. С. 39–43. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.7>

*Розділи монографій:*

4. Орловська О.А. Адаптація учасників бойових дій АТО та ООС: проблеми та перспективи їх вирішення. *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: мон. / за заг. ред Г. А. Приба, В.Є. Калужної; колектив авторів. Херсон : Олді+, 2022. С. 534–545. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33829.78565>*

*Тези на конференціях апробаційного характеру:*

5. Орловська О.А. Детермінанти успішної психологічної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей «Ринок праці: можливості та вектори розвитку у глобалізованому світі» : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16 травня 2024 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Приба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2024. – С. 277–279.

*Відомості про апробацію результатів дисертації:*

15. Орловська О.А. Соціальна робота з учасниками бойових дій та членами їх сімей після повернення із зони бойових дій. *Соціальна робота з різними категоріями клієнтів : навч. посіб. / за ред. С. В. Мітіної. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 436 с., С. 225–254.*

### РОЗДІЛ 3.

## СИСТЕМА СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Виходячи із дизайну роботи метою даного етапу наукового пошуку стало висвітлення науково-методичного обґрунтування «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». В залежності від інтенсивності (дії), виявлених взаємозв'язків між психологічними особливостями, особливостями сімейної адаптації та копінг-стратегіями УБД та ЧС УБД, у 3 розділі сформовано групи діагностики із різним рівнем сприйняття розроблених заходів у «Системі супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». Аналіз відокремлених показників до, у процесі та після проведення розроблених заходів дозволив науково обґрунтувати та методично забезпечити структуру та зміст «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». Виходячи із дизайну дослідження, викладеного у розділі 2, та результатів дослідження підрозділів 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 у 3 розділі відображено результати наступних етапів дослідження:

1. На першому етапі проведено наукове обґрунтування змісту «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» в залежності від взаємозв'язку між психологічними особливостями, особливостями сімейної адаптації та копінг-стратегіями УБД та ЧС УБД;

2. На другому етапі розроблено та впроваджено змістовне наповнення «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», а саме:

I. Тренінг «Відновлення родини»;

II. Навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій»;

III. Арт-терапія з УБД та ЧС за допомогою казкотерапії;

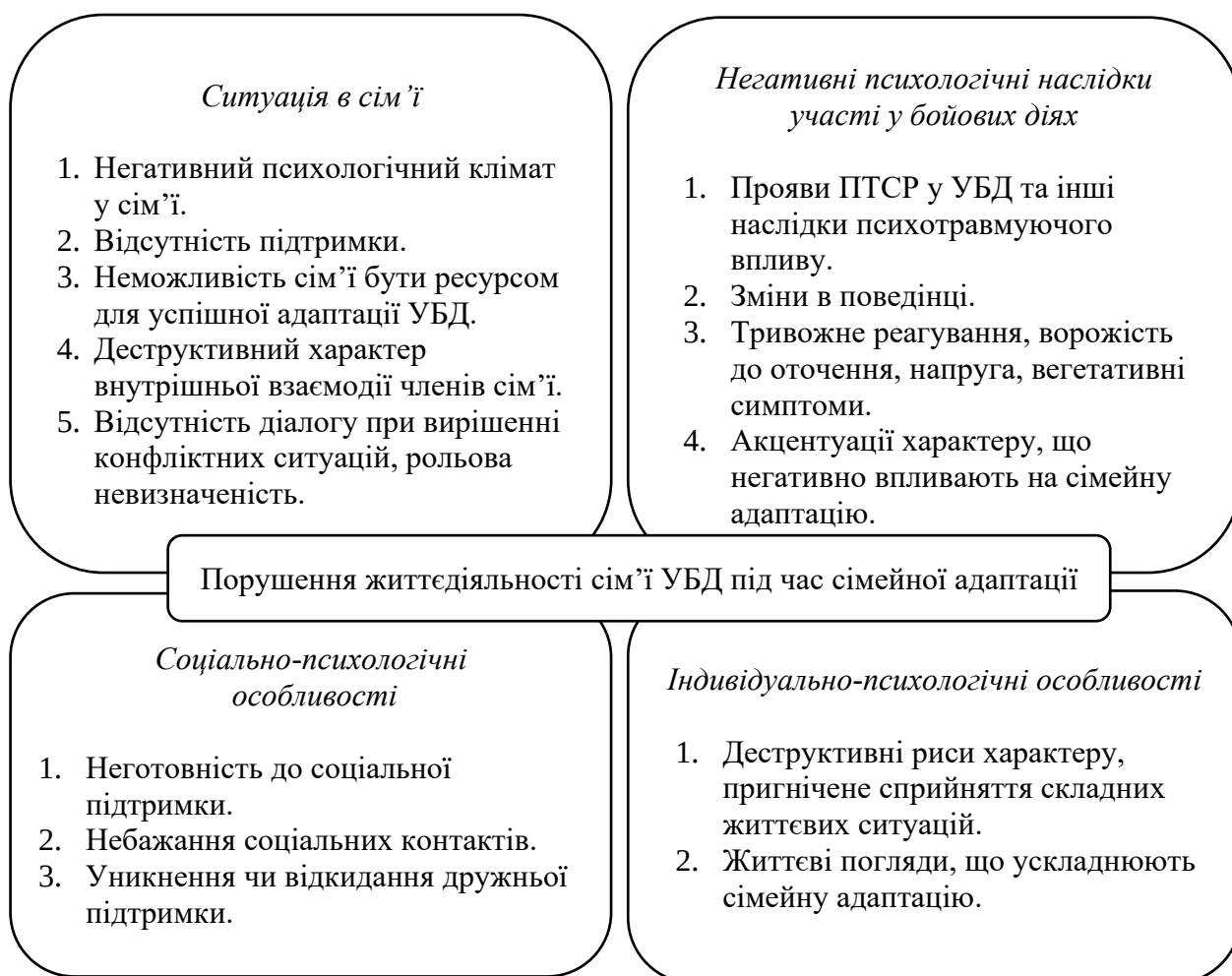
3. На заключному етапі проведено оцінку ефективності розробленої «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».

### **3.1. Науково-методичне обґрунтування «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій»**

Метою виконання даного етапу дослідження є наукове обґрунтування «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» в залежності від психологічних особливостей, особливостей сімейної адаптації та копінг-стратегій УБД та ЧС УБД. На підставі аналізу парних та множинних кореляцій прямих та зворотних зв'язків у загальній сукупності показників, тісноти зв'язку та ступеню їх впливовості розроблено програмні диференційовані заходи психосоціального впливу в рамках супроводу психологічної сімейної адаптації УБД [176, 177, 178, 198, 199].

Результати дослідження даного підрозділу представлені у наступному ілюстративному матеріалі: модель порушення життєдіяльності сім'ї УБД (рис. 3.1), рекомендації з сімейної адаптації УБД для членів сім'ї з (табл. 3.1.), готовність УБД та ЧС до сімейної адаптації (табл. 3.2), схема зниження сімейної адаптації (рис. 3.2), характерні риси зміни поведінки УБД (рис. 3.3), освітні компоненти «Реабілітаційної психології» (табл. 3.3), «Психодіагностика в соціальній роботі» (табл. 3.4), «Основи символдрами» (табл. 3.5), «Соціальна робота в умовах надзвичайних ситуацій» (табл. 3.6), «Психосоматика» (табл. 3.7).

Результати, отримані завдяки аналізу зв'язків індивідуально-психологічних особливостей, взаємин у сім'ї, факторів «Рольова невизначеність», «Власне світосприйняття», «Сімейний контроль та напруження, пов'язані із вживанням алкоголю», «Потреба у сімейній підтримці», «Потреба в дружній підтримці», а також чинників «Індивідуально-психологічні особливості особистості», «Ситуація в сім'ї», «Негативні психологічні наслідки участі у бойових діях», «Соціально-психологічний чинник» відображені на рис. 3.1, де окремі блоки представляють собою модель (причини) порушення життєдіяльності сім'ї УБД.



**Рис. 3.1. Модель порушення життєдіяльності сім'ї УБД**

За аналізом представлених на рис. 3.1. даних, щодо порушення життєдіяльності сім'ї УБД в процесі сімейної адаптації, виявлені аспекти, які згодом покладено у рекомендації для членів сім'ї задля уникнення порушень. Дані рекомендації (табл. 3.1.) спираються на рекомендації Міністерства Оборони України [168] та систематизовані з теоретичним аналізом наукових джерел Розділу 1 з проблематики психологічних чинників сімейної адаптації УБД до цивільного життя. Представлені у табл. 3.1. рекомендації висвітлюють адаптацію як процес, який переживає як УБД, так і ЧС УБД, оскільки усі члени сім'ї пристосовуються до нових умов існування і зміненого характеру взаємовідносин. Дотримання даних рекомендацій впливає на взаємовідносини в сім'ї, оскільки підтримка близьких людей і взаємні зусилля є важелем



успішного протікання процесу адаптації до цивільного життя. Рекомендації надано громадським організаціям, які працюють з УБД, а також центрам соціальних служб і місті Києві та учасникам тренінгу «Відновлення родини».

*Таблиця 3.1*

**Рекомендації з сімейної адаптації УБД для членів сім'ї з**

| №   | Рекомендація                                                                                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Прийняти та усвідомити зміни, які відбулися або відбудуться у людини, яка повернулася із зони бойових дій.                                                  |
| 2.  | Члени сім'ї мають зрозуміти зміну системи цінностей людини після її перебування в зоні бойових дій.                                                         |
| 3.  | Члени сім'ї мають усвідомити нові «правила життя», які сформувались в учасника бойових дій.                                                                 |
| 4.  | Критерієм для психологічної роботи в сім'ї з учасником бойових дій є його власна психологічна готовність до неї.                                            |
| 5.  | Членам сім'ї рекомендується не намагатися прискорити події, а дати час, який для учасника бойових дій буде достатнім для адаптації.                         |
| 6.  | Створити умови та сприяти тому, щоб УБД знайшов свій власний спосіб адаптації до цивільного життя й, у випадку необхідності, залучити відповідних фахівців. |
| 7.  | Створити атмосферу довіри в сім'ї.                                                                                                                          |
| 8.  | Члени сім'ї мають розуміти, що довіра учасника бойових дій до них і до побратимів відрізняються за смисловим значенням.                                     |
| 9.  | Членам сім'ї необхідно з повагою ставитись до особистих меж колишнього військовослужбовця та окреслювати свої.                                              |
| 10. | Члени сім'ї мають проявляти терпіння, повагу та зберігати спокій.                                                                                           |

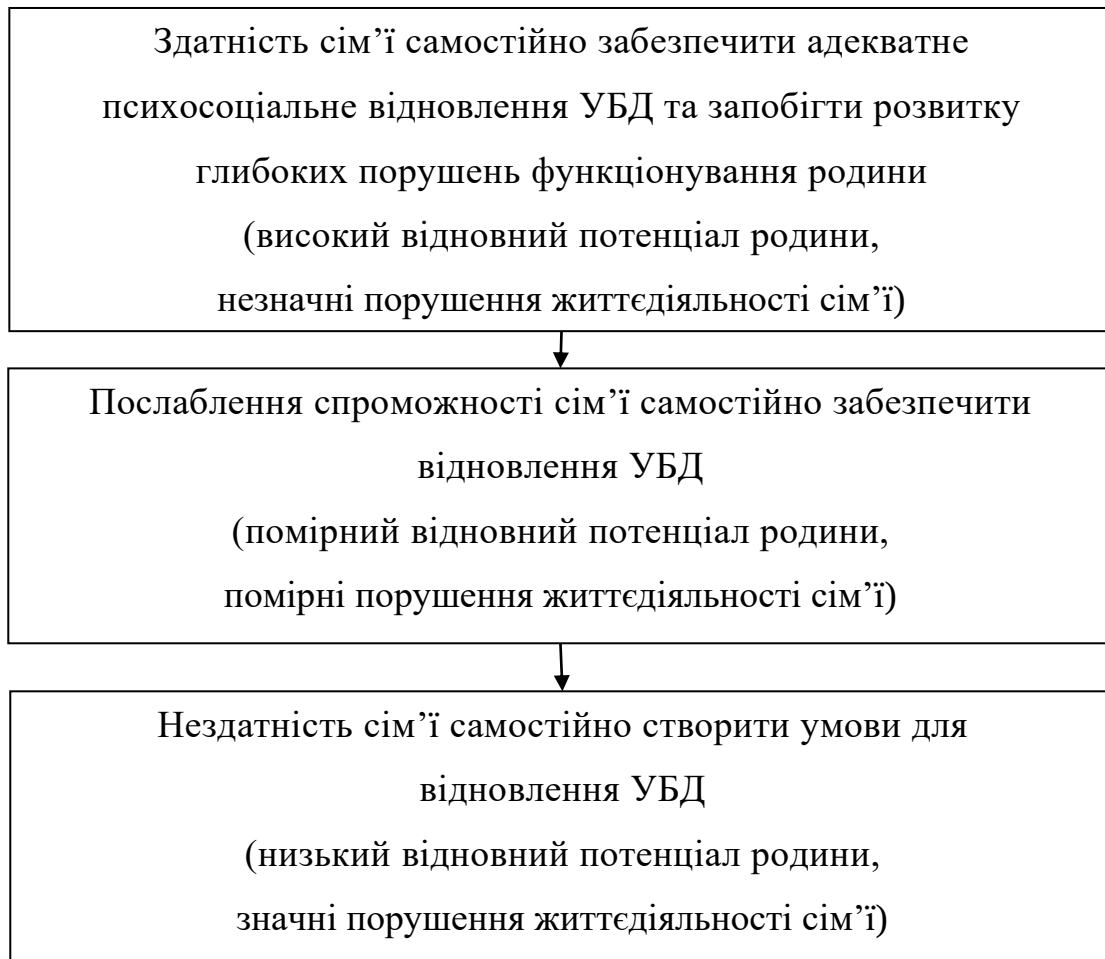
З даних, представлених у табл. 3.1, видно, що в цілому високий відновний потенціал родини у досліджених УБД та ЧС відповідав незначним порушення життєдіяльності сім'ї та характеризувався наявністю достатньої кількості маркерів сімейної адаптації.

**Готовність УБД та ЧС до сімейної адаптації**

| Рівень відновного потенціалу родини | Маркери сімейної адаптації/дезадаптації                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ступень порушення життєдіяльності сім'ї |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Високий                             | Особистісна риса «Сумлінність».<br>Потреба в дружній підтримці.<br>Узгодженість уявлень про сімейні цінності.<br>Якісний емоційний зв'язок між членами сім'ї.<br>Повага до етичних і моральних цінностей.<br>Копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності».<br>Цінування близьких людей та власного життя.<br>Симптоми уникнення.                                                                                                                                             | Незначні                                |
| Середній                            | Особистісна риса «Доброзичливість».<br>Помірний рівень посттравматичного зростання.<br>Конфліктність взаємовідносин в сімейній діяльності.<br>Копінг-стратегії «конфронтація», «дистанціювання», «позитивна переоцінка».<br>Напруження, пов'язані із вживанням алкоголю.<br>«Заборона» у УБД на емоційні реакції.<br>Симптоми уникнення, вторгнення.                                                                                                                                                        | Помірні                                 |
| Низький                             | Високий рівень невротизму.<br>Низький рівень відкритості мислення (несприйняття змін).<br>Неузгодженість домагань і очікувань.<br>Тривога та напруженість у сімейних обов'язках.<br>Невизначеність сімейних правил і обов'язків.<br>Копінг-стратегії «втеча» та «уникнення».<br>Високий індекс агресивності.<br>УБД не демонструють почуття, приховують поганий стан.<br>Високий ризик алкогольної залежності.<br>Високий індекс посттравматичного зростання.<br>Симптоми уникнення, вторгнення, збудження. | Значні                                  |

Середній відновний потенціал родини у досліджених УБД та ЧС відповідав помірним порушення життєдіяльності сім'ї та характеризувався, як наявність маркерів сімейної адаптації, так й дезадаптації. Низький відновний

потенціал родини .у досліджених УБД та ЧС відповідав значним порушення життєдіяльності сім'ї та характеризувався переважанням маркерів сімейної дезадаптації. Спираючись на вищевикладені результати досліджень, розроблено «Схему зниження сімейної адаптації» (рис. 3.2).



**Рис. 3.2. Схема зниження сімейної адаптації**

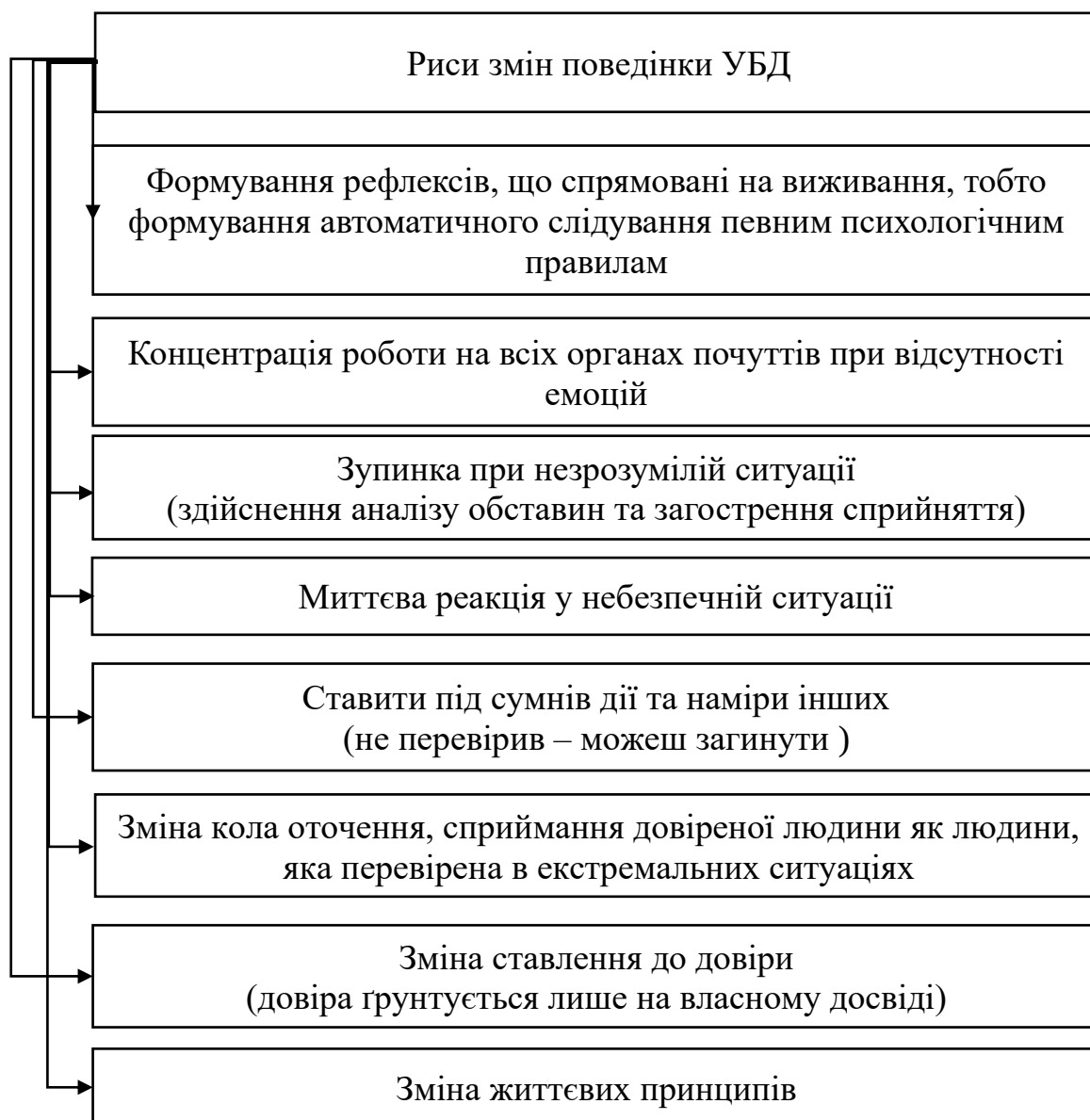
Спираючись на представлені на рис. 3.2 дані, можна зазначити, що здатність сім'ї самостійно забезпечити адекватне психосоціальне відновлення УБД та запобігти розвитку порушень функціонування родини при високому відновному потенціалі родини та незначних порушення життєдіяльності сім'ї відбувається при відсутності руйнуючих маркерів сімейної дезадаптації. Даний варіант є прогностично сприятливим для родини та не потребує спеціалізованого психосоціального втручання. Послаблення спроможності сім'ї самостійно забезпечити відновлення УБД при помірному відновному

потенціалі родини та помірному порушенні життєдіяльності сім'ї відбувається як при наявності маркерів сімейної адаптації, так й руйнуючих сімейну дезадаптацію маркерів. Даний варіант є прогностично сприятливим за умов надання спеціалізованої психосоціальної допомоги родині. Нездатність сім'ї самостійно створити умови для відновлення УБД при низькому відновному потенціалі родини та значних порушеннях життєдіяльності сім'ї відбувається при наявності лише руйнуючих маркерів сімейної дезадаптації. Даний варіант є прогностично несприятливим для родини та потребує надання обов'язкової спеціалізованої психосоціальної допомоги.

На підставі аналізу «Рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції» [168], розроблених Міністерством оборони України, та результатів власних досліджень наведено характерні риси змін поведінки УБД, які необхідно враховувати у супроводі психологічної сімейної адаптації, що представлено на рис. 3.3.

З представлених на рис. 3.3. даних видно, що риси зміни поведінки УБД у цілому співпадають з діагностичною рубрикою МКХ-10 «Посттравматичний стресовий розлад» (F43.1), що розвивається в наслідок впливу надзвичайно загрозливої або жахливої події чи серії подій, та характеризується наступними ознаками: 1) повторне переживання травматичної події; 2) уникнення нагадувань про подію; 3) постійне сприйняття підвищеної загрози в поточний момент; ці симптоми зберігаються принаймні кілька тижнів і призводять до значного погіршення у важливих сферах функціонування (особиста, сімейна, соціальна, освітня, професійна та ін.).

Узагальнюючі наукове обґрунтування змісту «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» можна зазначити, що дана система, базуючись на дослідженнях розділу 2, у представленому ілюстративному матеріалі враховує взаємозв'язок психологічних особливостей, особливості сімейної адаптації та копінг-стратегії УБД та ЧС УБД.



**Рис. 3.3. Характерні риси зміни поведінки УБД**

У подальшому, після виявлення порушень життєдіяльності сім'ї УБД, запропоновані рекомендації з сімейної адаптації УБД ЧС, виокремлені маркери готовності УБД та ЧС до сімейної адаптації, складові схеми зниження сімейної адаптації, характерні риси зміни поведінки УБД, що покладено у розробку змістовного наповнення «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», а саме тренінгу «Відновлення родини».

### *I. Тренінг «Відновлення родини».*

Тренінг проводився із УБД на базі Громадської організації «Легіон АТО» [195] 15.02.2020 р. у просторі для ветеранів УБД «Veteran Hub» у м. Київ, із ветеранською організацією «Ярміск». В тренінгу прийняли участь 20 подружніх пар (УБД та їх дружини/чоловіки).

Тема тренінгу – психологічна допомога в налагодженні гармонійних стосунків в родині».

Мета тренінгу – психологічна адаптація, формування культури родинних і партнерських відносин, підвищення мотивації, подолання проблем і складнощів у партнерських стосунках УБД.

Обладнання для тренінгу: приміщення, стіл та стільці, аркуші паперу, олівці, шаблон дерева, шаблон Статуту, асоціативні карти.

Програма тренінгу містила наступні завдання (тренінгові дії):

Завдання 1. «Знайомство» (20 хв). Тренер знайомиться з учасниками, інформує про мету і програму тренінга. Тренер відповідає на уточнюючі запитання від присутніх пар. В процесі дискусії увагу зосереджено на конкретизації завдань (наприклад, випадки неконтрольованої агресії, відсутність довіри та розуміння). Критеріями ефективності проведеного завдання – є встановлення зворотного зв'язку між тренером та учасниками, конкретизація завдань та адаптація вправ під уточнене завдання.

Завдання 2. «Виявлення проблеми і складнощів у партнерських/ або сімейних стосунках». Проводиться ревізія сімейних стосунків та цінностей. Результатом є навчання навичкам корегування проблеми в родині та подолання складнощів. Завдання втілено завдяки проведенню п'яти тренінгових вправ. Критеріями ефективності є те, що учасники навчаються самостійно виявляти і корегувати проблеми в родині, формувати узгоджене бачення (що трапилося в минулому) та оптимістичний погляд на подолання труднощів в майбутньому. Розвивається доброзичливість, інтерес і вміння будувати довірчі відносини один з одним.

Вправа 1. «Ревізія сімейних цінностей» (30 хвилин). Кожен учасник тренінгу на аркуші паперу зазначив, що йому подобається та не подобається в партнерських /або сімейних відносинах. Після цього тренер пропонує парі обмінятися аркушами паперу. Після того, як кожний учасник прочитав те, що записав на папері його чоловік чи дружина, пропонується обговорити отриману інформацію.

Вправа 2. «Казкові тварини» (40 хвилин). Кожній парі на питання «Якщо б я був/була ... то ніколи б не мав стосунків з...» пропонувалося обрати 2 картки з твариною, яка подобається (1) та не подобається (1). Після цього учасники мали пояснити, що саме не подобається («партнер»), та навпаки, що саме подобається («я»). Далі проводиться коротке обговорення того, чи можна щось змінити. Після обговорення зачитується казка «Казкові тварини», за якою слідує обговорення казки.

Вправа 3. «Подібність і відмінність» (20 хвилин). Кожному учаснику пропонується подумати над власними рисами та рисами партнера і сказати: «Ми з тобою схожі, тим що ... (називається будь – яка ознака «схожості»), але на відміну від тебе я ... (називається будь – яка ознака «відмінності»).

Вправа 4. «Телебачення» (20 хвилин). Вправа спрямована на усвідомлення власних установок та установ «зі сторони». Після вправи коротке обговорення.

Вправа 5. «Родинне дерево» (20 хвилин). Парам роздано листки із вже намальованим шаблоном «Родинного дерева» і різнокольорові олівці. Подружнім парам необхідно спільно домалювати шаблон на власний смак. Після завершення роботи коротке обговорення про спільну роботу над завданням.

Завдання 3. «Усвідомити проблемні питання та покращити терапевтичні стосунки партнерів, зменшити напруженість, скоротити дистанцію між ними, зняти страхи та внутрішні заборони». Критерії ефективності полягають у закріпленні позитивного стану, актуалізації бажання надалі позитивно спілкуватися, розвитку навичків розуміння, уваги та почуттів іншої людини (партнера), довіри, здатності погоджувати свої дії з іншими і спільно

вирішувати поставлені завдання. Завдання реалізувалося завдяки чотирьом вправам.

Вправа 1. «Віддзеркалювання» (10 хвилин). Парі надається одне дзеркало, повторюються нескладні завдання.

Вправа 2. «Довірливе падіння» (10 хвилин). Кожному учаснику пропонується спіймати партнера спочатку обличчям, потім спиною. Кожен із партнерів спочатку сам «падає», потім інший розкачує та ловить.

Вправа 3. «Олені» (10 хвилин). Кожному учаснику пропонується привітатися: спочатку своїм вухом доторкнутися до одного вуха партнера, потім до іншого та інше.

Вправа 4. «Народження родини» (45 хвилин). Учасники тренінгу об'єднуються в групу, яка стала в 2 шеренги, тримаючись за руки; учасник лягає на руки і ніби живим місточком починає переміщуватися з одного кінця мосту до іншого. Спочатку один партнер зустрічає іншого, потім навпаки. Якщо кількість учасників не дозволяла, то використовувалися стільці: учасник просувався під стільцями та зустрічав свою «половинку».

Після завершення чотирьох вправ третього завдання проводиться обговорення результатів та вражень (15 хвилин).

Завдання 3. «Формування культури родинних і партнерських відносин, отримання позитивного образу своєї родини, бачення родини та своєї ролі в сім'ї». Критерії ефективності полягають у закріпленні позитивного сприйняття своєї родини, власної ролі та відповідальності в стосунках, формується культура спілкування. Завдання реалізувалося завдяки п'яти вправам.

Вправа 1. «Подарунок» (30 хвилин). Кожному учаснику було роздано аркуші паперу, на яких він мав написати те, що готовий подарувати іншому, наприклад «ніжність». Один аркуш відповідає одному подарунку. Після завершення складалися «подарункові набори», якими подружжя обмінялося. Після обміну відбулося коротке обговорення.

Вправа 2. «Мій коханий/моя кохана краща» (20 хвилин). Учасникам запропоновано презентувати і похвалити свого партнера, сказавши «Я пишаюся тим, що мій коханий/кохана...».



Вправа 3. «Сімейний статут» (35 хвилин). Кожній парі роздано шаблонний Статут, на якому запропоновано написати гласні та негласні сімейні правила, а також свою роль/відповідальність в сім'ї. Також необхідно вказати чи можливо змінення сімейних правил, яким чином та в яких випадках (наприклад, коли діти вирости). Після написання Статуту, кожна пара перев'язала його стрічкою. Далі запропоновано коротке обговорення.

Вправа 4. «Наша сімейна історія» (35 хвилин). Вправа є контрольною вправою тренінгу. Учасникам запропоновано згадати з чим прийшли, свої очікування перед тренінгом, і сформулювати для себе з чим виходять, які мають плани на майбутнє.

Вправа 5. «Дякую» (5 хвилин). Кожному учаснику пропонувалося подумки на ліву руку покласти все те, з чим він прийшов на тренінг (думки, хвилювання та інше), на праву – те, що кожен із них отримав в результаті, а далі одночасно плескають в долоні зі словами «Дякую».

Після завершення тренінгу учасникам надано систематизований список рекомендацій, які направлені на сімейну адаптацію та покращення стосунків в сім'ях УБД.

## *II. Навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій».*

*Актуальність.* Україна потерпає через військову агресію, що негативно відобразилась на житті нашого суспільства; значна кількість громадян України стали на захист територіальної цілісності нашої держави. Участь у подіях, пов'язаних з ризиком для життя, призводить до психологічних травм військовослужбовця, які як наслідок, відносяться до групи осіб з підвищеним ризиком розвитку психогенних порушень. Станом на 2015 рік досвіду психологічної реабілітації та адаптації військовослужбовців до цивільного життя в Україні майже не було, проте, сьогодні можемо спостерігати розробку цього аспекту, в том числі, й на державному рівні.

*Проблематика.* У зв'язку із означеним вище, велика кількість сімей військовослужбовців зіткнулася зі зміною поглядів та цінностей військовослужбовця, проявів сприйняття навколишнього середовища через «військову призму дійсності», замкнутості в собі, тривоги щодо зміни ставлення сім'ї до нього, відчуття боязкості за свою сім'ю, щоб сім'я не дізналася про жахи війни тощо. Тому, актуалізувалась потреба розуміння змін, що відбуваються на індивідуально-психологічному рівні життєтворення кожного учасника бойових дій. Зазначено позитивні зміни на державному рівні: 11 серпня 2014 року було створено Державну службу України у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції; 13 серпня 2014 року – Державну службу з питань інвалідів та ветеранів було ліквідовано та покладено на Державну службу у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції. Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 28.11.2018 р. № 986, Державну службу України у справах ветеранів та учасників антитерористичної операції було ліквідовано та створено Міністерство у справах ветеранів.

В ході методичного семінару окреслено базові поняття теми, такі як «адаптація» та «адаптація УБД», що визначається як процес пристосування особистості до нових умов соціального середовища через оволодіння нормами поведінки, пристосування до вимог суспільства. Науково-методологічною базою семінару є напрацювання наступних наукових доробок українських та зарубіжних вчених, а саме: 1. Основні завдання адаптації УБД (С. Денисюк та В. Корнієнко); 2. Розуміння сутності реабілітації військовослужбовців-УБД (Ю. Бриндіков); 3. Акмеологічний підхід, де реабілітація пов'язана з адаптацією військовослужбовців до нового соціального середовища (Н. Алаликіна); 4. Підхід, орієнтований на відновлення психічного здоров'я людини після діяльності в екстремальних умовах (В. Березовець, А. Караяні, В. Мисюра, В. Попов); 5. Загальнопсихологічний підхід, де реабілітація розглядається як відновлення психічної рівноваги і комплексу психічних реакцій, адекватних вимогам навколишнього середовища (Л. Божович, Л. Китаєв-Смик, Н. Тарабріна); 6. Медичний підхід, спрямований

на відновлення соматичного здоров'я і працездатності людини (Ю. Александровський, В. Долінін, Б. Карвасарський); 7. Компенсаційний підхід, якій передбачає надання допомоги військовослужбовцям у виділенні компенсацій, надання різного роду пільг (Н. Алаликін); 8. Комплексний підхід, що передбачає перетворення військовослужбовців на суб'єкт соціальної реабілітації, який приймає участь у власній ресоціалізації (Н. Алаликіна, О. Дідик, Л. Литвиненко); 9. Міждисциплінарний підхід, що передбачає співпрацю, колективну роботу команди фахівців різних галузей (А. Пушкарьов, Є. Холостова); 10. Мультидисциплінарний підхід, що дає змогу цілісно вирішувати комплекс медичних, соціальних, психологічних, педагогічних, юридичних проблем військовослужбовців; ґрунтується на командній співпраці соціальних працівників, медиків, психологів, волонтерів (І. Зверева); 11. Системний підхід - система медичної реабілітації військовослужбовців (А. Голяченко); 12. Соціально-психологічний підхід - реабілітація як відновлення системи взаємин військовослужбовця і соціального середовища (Дж. Келлі, В. Мясіщев, К. Роджерс).

Узагальнення досліджень з адаптації:

- Бриндікова Ю. - успішність адаптації залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур;

- Алаликіна Н. – основними початковими діями у цивільному житті є переадаптація і реадаптація;

- Зубовський Д. – загальне розуміння того, що біль та дистрес, викликані травматичною ситуацією, можуть бути джерелом позитивних або адаптаційних особистісних змін.

Узагальненими висновками семінару визначено: особлива, виключна роль сім'ї у адаптації учасника бойових дій до цивільного життя; період адаптації є складним етапом не тільки для військовослужбовця, а й для членів його сім'ї, які також мають пристосовуватися до особливостей поведінки учасника бойових дій, нових умов взаємоіснування; процес сімейної адаптації УБД до умов мирного життя є складним процесом пристосування до нових умов

існування як для самого військовослужбовця, так і для членів його сім'ї; увага до психологічних аспектів цього процесу має особливе значення, оскільки вони можуть вплинути на характер взаємовідносин із близьким оточенням; увага до аспектів сімейної адаптації зумовлена тим, що сім'я є потужним ресурсом підтримки в складний адаптаційний період; застосування розроблених рекомендації для ЧС позитивно впливають на перебіг сімейного адаптаційного процесу УБД.

Зміст навчально-методичного семінару «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, УБД» у вигляді освітніх компонентів (дисциплін) з тематичним лекційним наповненням, обов'язковими семінарськими заняттями та самостійною роботою представлено у табл. 3.3 - табл. 3.7.

Таблиця 3.3

### Освітній компонент «Реабілітаційна психологія»

| Тема. Психологічна реабілітація осіб, які побували в екстремальних ситуаціях (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Лекційний зміст                                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).</li> <li>2. Патологічна стресова дезадаптація.</li> <li>3. Адаптаційні розлади, їх чинники.</li> <li>4. Психотерапевтичні підходи, що використовуються для лікування стресових розладів.</li> <li>5. Напрями та види психологічної допомоги особам, які були учасниками екстремальних ситуацій.</li> <li>6. Діагностичний інструментарій у реабілітаційному процесі.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                            |
| Семінарське заняття (самостійна робота)                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок екстремальної або гіперекстремальної ситуації.</li> <li>2. Бойовий стрес: запобігання і контроль.</li> <li>3. Психічна травма і травматичний досвід.</li> <li>4. Травматичний стрес і посттравматичний стресовий розлад.</li> <li>5. Відстрочені реакції на травматичний стрес.</li> <li>6. Особливості психодіагностики осіб, що пережили травматичну подію.</li> <li>7. Психодіагностика супутніх розладів ПТСР.</li> <li>8. Шкала самооцінювання щодо симптомів ПТСР.</li> <li>9. Шкала оцінки впливу травмуючої події.</li> <li>10. Міссісіпська шкала оцінювання посттравматичного стресового розладу..</li> </ol> |

| 1                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ситуаційні задачі | <p><u>Ситуаційна задача 1.</u><br/>         Повернувшись із зони проведення бойових дій, чоловік не може пристосуватися до повсякденного життя: страждає на безсоння, тривожність, відчуває постійне роздратування, яке може виникнути з будь-якого приводу, суттєво зіпсувалися подружні терапевтичні стосунки, не може знайти спільну мову з дітьми 8 та 10 років, побутові проблеми та ситуації на роботі намагається вирішувати «силовими або авторитарними методами». Студентам запропоновано питання для розбору: Про який стан може свідчити наведений приклад? Чим може допомогти у такій ситуації психолог? Які опитувальники можна використовувати в зазначеній ситуації?</p> <p><u>Ситуаційна задача 2.</u><br/>         В результаті проведення бойових дій жінка втратила дім, звичний спосіб життя, роботу, частково були втрачені зв'язки з найближчим оточенням, вона змушена була покинути своє місце проживання, змінити своє місце проживання на іншу місцевість та була взята на облік як внутрішньо переміщена особа. Скаржиться на погане самопочуття, інтенсивний страх, який виникає спонтанно, гостре відчуття безпорадності, виснаження, безсоння». Студентам запропоновано питання для розбору: Визначити наслідки дії стресора в наведеній ситуації. Чи є перераховані ознаки критерієм для постановки діагнозу «посттравматичний стресовий розлад»? Чим може допомогти у такій ситуації психолог? За допомогою якої методики можна визначити вплив пережитої події на особу?</p> <p><u>Ситуаційна задача 3.</u><br/>         Після повернення із зони бойових дій, ветеран, який брав безпосередню участь у бойових діях, відчуває пригнічений стан, відсутність підтримки в родині та соціальному колі. Внаслідок втрати роботи та розладів сну вживає алкоголь. Проте відчуває безнадію і постійну тривогу. Була спроба самогубства». Студентам запропоновано питання для розбору: Які чинники посилюють ризик самогубства чи самоушкодження? На що треба звернути увагу при наданні психологічної допомоги? Який психодіагностичний інструментарій рекомендується застосовувати в цьому випадку?</p> |

Таблиця 3.4

## Освітній компонент «Психодіагностика в соціальній роботі»

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Визначення психодіагностичних методик та їх класифікація (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.)                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Лекційний зміст                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Визначення психодіагностичних методик.</li> <li>– Класифікація психодіагностичних методик.</li> <li>– Поняття про психологічні тести та їх класифікація.</li> <li>– Психодіагностичний процес.</li> <li>– Особливість тестів, орієнтованих на соціально-психологічний норматив.</li> <li>– Застосування психодіагностичних тестів в процесі дослідження проблем соціальної роботи та оцінки випадку клієнта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Тема 2. Суб'єктивний психодіагностичний інструментарій в соціальній роботі: особистісні опитувальники (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.)                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Лекційний зміст                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Поняття суб'єктивного психодіагностичного інструментарію в соціальній роботі. Класифікація особистісних опитувальників.</li> <li>– Діагностика рис та типів особистості.</li> <li>– Опитувальники рис особистості.</li> <li>– Опитувальники інтересів.</li> <li>– Опитувальники настанов.</li> <li>– Опитувальники цінностей.</li> <li>– Опитувальники мотивів.</li> <li>– Опитувальники взаємин і ставлень.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Семінарське заняття та самостійна робота                                                                                                                              | <p>Опрацювання опитувальників для УБД та ЧС:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Опитувальник посттравматичного зростання;</li> <li>– Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки;</li> <li>– Шкала оцінки впливу травматичної події;</li> <li>– Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі»;</li> <li>– Діагностика стану агресії (опитувальник А. Басса-А. Даркі);</li> <li>– Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма;</li> <li>– Опитувальник сімейної тривоги (Е. Г. Ейдемільлер);</li> <li>– Шкала сімейної адаптації та згуртованості;</li> <li>– Методика «Маркери факторів великої п'ятірки» Л. Голдберга</li> <li>– Методика багатовимірного вимірювання копіngu.</li> </ul> |
| Тема 3. Суб'єктивний психодіагностичний інструментарій в соціальній роботі: опитувальники психічних станів та опитувальники анкети (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Лекційний зміст                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Значення та достоїнства опитувальників психічних станів в психодіагностиці в соціальній роботі.</li> <li>– Класифікація опитувальників психічних станів (монотематичні та багатошкальні).</li> <li>– Опитувальники-анкети (зокрема, Мічиганський скринінг-тест алкоголізму).</li> <li>– Біографічні опитувальники.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Семінарське заняття та самостійна робота                                                                                                                              | <p>Опрацювання опитувальників для УБД та ЧС:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Тест ідентифікації розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю;</li> <li>– Міссісіпська шкала для оцінки бойового посттравматичного стресового розладу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Освітній компонент «Основи символдрами»**

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Особливості застосування методу символдрами з різними категоріями клієнтів (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лекційний зміст                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Особливості застосування методу символдрами у роботі з дітьми та підлітками.</li> <li>– Особливості застосування методу символдрами у роботі з психосоматичними захворюваннями.</li> <li>– Особливості застосування методу символдрами у роботі з травмою.</li> <li>– Психокорекційні методики символдрами для осіб, які переживають екзистенціальну кризу.</li> </ul>                   |
| Семінарське заняття та самостійна робота                                                                              | Опрацювання технік символдрами як зцілювального переживання образів у психотерапевтичній роботі з УБД. Вправи повзанні з образами, використані на тренінгу «Відновлення родини» із УБД: «Казкові тварини», «Народження родини», «Подарунок».                                                                                                                                                                                      |
| Тема 2. Казкотерапія як метод психологічної терапії (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.)                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лекційний зміст                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Казкотерапія як метод психотерапії.</li> <li>– Методологічні прийоми використання казок у психотерапії.</li> <li>– Етапи складання або підбору терапевтичної казки.</li> <li>– Ефективність методу казкотерапії.</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| Семінарське заняття та самостійна робота                                                                              | Опрацювання потенціалу застосування казки як методу психотерапії у роботі із УБД та ЧС.<br>Тематика казок: страхи; ресурсні казки, мотиваційні на одужання і відновлення; складні життєві ситуації, пошук шляху вирішення життєвих задач.<br>Творче завдання «Створити казку». Розробити власну казку із терапевтичною історією на запит УБД (наприклад, переживання емоційно-психологічного стану втрати; проблема страху тощо). |

**Освітній компонент «Соціальна робота в умовах надзвичайних ситуацій»**

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Психологічні особливості особистості в умовах надзвичайних ситуацій (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.)                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Лекційний зміст                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стрес та основні підходи щодо його дослідження.</li> <li>– Особливості формування стресу в умовах надзвичайних ситуацій.</li> <li>– Соціальні та особистісні чинники реагування в умовах стресової ситуації.</li> <li>– Механізми психологічного захисту особистості в умовах надзвичайної ситуації.</li> <li>– Чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків в умовах надзвичайної ситуації.</li> <li>– Психотравмуюча ситуація та її наслідки.</li> </ul>                                       |
| Семінарське заняття та самостійна робота                                                                                                                                        | Аналіз впливу стресової ситуації на УБД, переживання психотравмуючих ситуацій, наслідки психотравмуючих ситуацій для військовослужбовців, отриманих під час бойових дій, зокрема, під час адаптації до умов цивільного життя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тема 2. Стратегії соціальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій, методи та інтервенції з урахуванням потреб, ресурсів, мотивації клієнтів (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Лекційний зміст                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Основні підходи соціальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій.</li> <li>– Основні стратегії соціальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій.</li> <li>– Міжнародний досвід: програми соціальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій.</li> <li>– Моделі роботи соціальних працівників в умовах надзвичайних ситуацій.</li> <li>– Піраміда інтервенцій в умовах надзвичайних ситуацій.</li> <li>– Інтервенції, спрямовані на надання базових послуг та відновлення безпеки, на рівні сім'ї та громади.</li> </ul> |
| Семінарське заняття та самостійна робота                                                                                                                                        | <p>Аналіз психологічних проблем відчуття безпеки УБД на етапі сімейної адаптації до цивільного життя.</p> <p>Аналіз пережитого травмуючого досвіду, де відчуття безпеки не відповідає реальним умовам, в яких перебуває особа.</p> <p>Творче завдання. Розробити «Програму ефективної підтримки психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації».</p>                                                                                                                                                                          |



Таблиця 3.7

**Освітній компонент «Психосоматика»**

| Тема 1. Психотерапія психосоматичних хворих (лекція 60 хв, семінарське 60 хв.) |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекційний зміст                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Специфіка та особливості психологічної роботи із психосоматичними пацієнтами.</li> <li>– Особливості сучасного терапевтичного процесу.</li> <li>– Форми терапії в психосоматиці.</li> </ul> |
| Семінарське заняття та самостійна робота                                       | Особливості психологічного стану УБД після їх повернення до цивільного життя, можливі психосоматичні прояви у процесі адаптації, в межах ПТСР, в межах гострого ПТСР.                                                                |

*III. Арт-терапія з учасниками бойових дій та членами їх сімей за допомогою казкотерапії.*

Наступним напрямом в роботі із травматичним досвідом УБД є арт-терапія. Напрямок арт-терапія є сучасним, оскільки в ньому використовується потенціал сфери творчості для допомоги особам у кризових станах, для вирішення глибинних особистісних проблем. У роботі із УБД та ЧС використано напрям арт-терапії – казкотерапія, який було відібрано за наступні потенційні переваги: фантазійність, художність образів, алегоричність, метафоричність, широке поле для вираження, відсутність жорстких рамок. Завдяки зрозумілій формі казкотерапія використовується не тільки для дітей, а й для дорослих, а через свою глибину є ефективним методом психологічної допомоги.

На думку Л. Мельниченко, арт-терапія допомагає постраждалим від участі у зоні бойових дій впоратися із депресією, позбутися негативних переживань, перейти від руйнівної поведінки до конструктивної та творчої діяльності, а спеціальні вправи допоможуть подолати тривожний стан,

відновити упевненість та сформувати позитивний образ себе [200, с. 84]. Використання казок у психотерапевтичній практиці із УБД та ЧС є продуктивним інструментом роботи, оскільки може виконувати спектр функцій: діагностичну, терапевтичну, розвивальну, катарсичну, прогностичну.

Теоретичне узагальнення результатів дослідження потенціалу казкотерапії для роботи із УБД та ЧС представлено у розділі колективної монографії «Психологія особистості на сучасному ринку праці» під назвою «Арт-терапія як метод роботи з учасниками бойових дій та членами їх сімей» [201]. Практичне застосування дослідження казкотерапії знайшло своє відображення у розробці авторських казок за різними психологічними темами для дорослих та дітей, які увійшли до навчально-методичного посібника «Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника» [202].

Тематика казкотерапії для УБД, дорослих та дітей ЧС УБД (автор, Ольга Орловська).

#### *1. Тема страхів і горювання.*

Для дітей: «Про лисичку», «Про Кеті і нового друга», «Про кошенятко і чарівний ліхтарик», «Про хлопчика Мишка і страшний страх».

Для дорослих – «Про принцесу і трьох драконів».

#### *2. Ресурсні казки, що дають надію і мотивацію на одужання і відновлення.*

Для дітей: «Про Мишку, яка не хотіла їсти».

Для дорослих: «Казка про зірочку Іринку», «Казка про прекрасну яблуню», «Красуня і паразітаксус».

#### *3. Казки на поведінкові теми.*

Для дітей: «Як Келет переміг Лінь Лінича», «Про тиранозавра Лекса», «Хаят і Чарівна Мінога».

#### *4. Казки на тему складних життєвих ситуацій, пошук шляху вирішення життєвих задач.*

Для дорослих: «Добра Казка», «Як знайшлася Анвіл», «Казка про Конячку», «Про Лізе», «Про чарівну Равшан», «Про принцесу і котика в переносці», «Про складний вибір на прикладі тварин», «Ефект наліпки».

#### *5. Мотиваційні казки.*

Для дорослих: «Казка про сонечко», «Казка про щастя», «Про вовчєня Сергійка», «Казка про Неті».

Навчально-методичний посібник «Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника» затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та соціальної роботи Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського Національного Університету імені В.І. Вернадського.

Розроблені казки впроваджено в межах тренінгів та індивідуально на запит УБД та ЧС в межах терапії.

Результати дослідження з теми адаптації представлені у навчальному посібнику «Соціальна робота з різними категоріями клієнтів» у підрозділі під назвою «Соціальна робота з учасниками бойових дій та членами їх сімей після повернення із зони бойових дій» [203]. Данні видання містять результати теоретичного вивчення питання соціальної роботи УБД. В підрозділі монографії висвітлено питання законодавчого супроводу, особливості соціальної роботи з УБД та чинники їх адаптації після повернення із зони бойових дій, а також методи і форми соціальної допомоги УБД та ЧС.

Узагальнюючі можна зазначити, що запропонована «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» є науково обґрунтованою та базується на виокремлених у розділі 2 виявлених взаємозв'язках між психологічними особливостями, особливостями сімейної адаптації та копінг-стратегіями УБД та ЧС УБД. Наступним етапом стала оцінка ефективності розробленої «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».

### 3.2. Аналіз ефективності «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій»

Для виконання даного етапу дослідження – оцінки ефективності розробленої «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» згідно дизайну дослідження, представленому у розділі 2, у групу оцінки ефективності (ОЕ) увійшло 62 респондента, для яких проводилися розроблені заходи. Усі УБД були розподілені на наступні групи:

1. Група оцінки ефективності УБД (ОЕ–УБД) – 32 особи;
2. Група оцінки ефективності членів сімей УБД (ОЕ–ЧС УБД) – 30 осіб.

Періодом оцінювання обрано три місяця від початку психокорекційної роботи. Даний етап виконувався за допомогою «Опитувальника рольових очікувань і домагань у шлюбі» [11, 171], «Аналіз сімейної тривоги» – АСТ (Е. Ейдемільер, В. Юстицкис) [12], «Шкали сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) (Д. Олсон) [13, 14, 15].

Результати дослідження основних показників даного етапу представлено у: розподілі досліджених при оцінці ефективності за узгодженістю сімейних цінностей подружжя (табл. 3.8), розподілі досліджених при оцінці ефективності за рольовою адекватністю подружньої пари (табл. 3.9), розподілі показників сімейної тривоги (провина, тривога, напруженість) шлюбних партнерів ЧС УБД при оцінці ефективності (у %) (табл. 3.10), розподілі тверджень та шкал сімейної згуртованості та сімейної адаптації (за середнім балом) при оцінці ефективності (табл. 3.11).

Отримані результати за допомогою «Опитувальника рольових очікувань і домагань у шлюбі» – розподіл середнього значення показників рольових очікувань і домагань, а саме узгодженість сімейних цінностей у шлюбі, представлено у табл. 3.8. З представлених у табл. 3.8 даних можна зазначити, що за дослідженими сімейними цінностями виявлено збільшення збігу, що вказує на відновлення узгодженості та рольової відповідності в сім'ях УБД, що нормалізує відносини в родині ( $p \leq 0,05$ ). В цілому виявлено, що узгодженість сімейних цінностей, тобто різниця балів по показниках шкали сімейних

цінностей у більшості цінностей відносно рівна, що свідчить про низький ступінь конфліктності у відносинах ( $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 3.8.

**Розподіл досліджених при оцінці ефективності за узгодженістю сімейних цінностей подружжя**

| Показник                                                                                                                                                                                                                          | Сімейна цінність   |     |                           |     |                       |      |                     |      |                      |      |                            |      |                        |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|------|---------------------|------|----------------------|------|----------------------------|------|------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                   | Інтимно-сексуальна |     | Особистісна ідентифікація |     | Господарсько-побутова |      | Батьківська-виховна |      | Соціальна активність |      | Емоційно-психотерапевтична |      | Зовнішня привабливість |      |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 1                  | 2   | 1                         | 2   | 1                     | 2    | 1                   | 2    | 1                    | 2    | 1                          | 2    | 1                      | 2    |
| ШСЦч <sup>3</sup>                                                                                                                                                                                                                 | 6,3                | 6,2 | 8,0                       | 8,1 | 11,5                  | 11,4 | 13,3                | 13,4 | 14,2                 | 14,1 | 13,5                       | 14,0 | 13,9                   | 14,0 |
| ШСЦд <sup>4</sup>                                                                                                                                                                                                                 | 5,0                | 5   | 7,0                       | 7,1 | 10,7                  | 10,8 | 13,2                | 13,1 | 13,9                 | 12,9 | 12,1                       | 13,8 | 13,6                   | 13,7 |
| УСЦ <sup>5</sup>                                                                                                                                                                                                                  | 1,3                | 1,2 | 1,0                       | 1,0 | 0,8                   | 0,6  | 0,1                 | 0,3  | 0,3                  | 1,2  | 1,4                        | 0,2  | 0,3                    | 0,3  |
| Примітки: 1. ОЕ–УБД (N=32); 2. ОЕ–ЧС УБД (N=30); 3. ШСЦч – показник за шкалами сімейних цінностей чоловіка; 4. ШСЦд – показник за шкалами сімейних цінностей дружини; 5. УСЦ – показник узгодженості сімейних цінностей подружжя. |                    |     |                           |     |                       |      |                     |      |                      |      |                            |      |                        |      |

У порівнянні із первинним дослідженням можна зазначити, що специфіка уявлень подружніх пар про значимі сімейні цінності у найважливіших сферах життєдіяльності родини відносно рівна. Відносини не «ідеалізуються» та близькі до реальної рольовій поведінці чоловіка й жінки. Відновлення узгодженості очікувань і домагань шлюбних партнерів щодо сфер сімейних цінностей, мотивації стало чинником стабілізації міжособистісних відносини в сім'ї та чинником профілактики конфліктогенних відносин.

Розподіл середнього значення показників при оцінці ефективності рольових очікувань і домагань, а саме рольової адекватності у шлюбі по вибірці жінок і чоловіків, наведено у табл. 3.9.

**Розподіл досліджених при оцінці ефективності за рольовою адекватністю подружньої пари**

| Показник                                                                                                                                                                                                                                          | Рольові<br>установки |     | РАч |     | Рольові<br>установки |     | РАд |     |     |     |         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|-----|-----|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                   | Дд                   |     | Оч  |     | Дд – Оч              |     | Дд  |     | Оч  |     | Дч – Од |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                    | 2   | 1   | 2   | 1                    | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1       | 2   |
| Господарсько-<br>побутова                                                                                                                                                                                                                         | 5,8                  | 6   | 5,1 | 5,5 | 0,7                  | 0,5 | 6,5 | 6,8 | 6,4 | 6,3 | 0,1     | 0,5 |
| Батьківсько-<br>виховна                                                                                                                                                                                                                           | 6,5                  | 6,1 | 6,4 | 5,9 | 0,1                  | 0,2 | 7,2 | 7,3 | 7,1 | 7   | 0,1     | 0,3 |
| Соціальна<br>активність                                                                                                                                                                                                                           | 7,4                  | 7,7 | 6,9 | 7,1 | 0,5                  | 0,6 | 7,4 | 7,6 | 7,1 | 7,1 | 0,3     | 0,5 |
| Емоційно-<br>психотерапевт<br>ична                                                                                                                                                                                                                | 6,9                  | 6,3 | 6,8 | 6,2 | 0,1                  | 0,1 | 7,2 | 7,7 | 7,1 | 7,5 | 0,1     | 0,2 |
| Зовнішня<br>привабливість                                                                                                                                                                                                                         | 6,6                  | 7   | 6,2 | 6,8 | 0,4                  | 0,2 | 8,1 | 8,1 | 7,9 | 8   | 0,2     | 0,1 |
| Σ =                                                                                                                                                                                                                                               | –                    | –   | –   | –   | 1,8                  | 1,6 | –   | –   | –   | –   | 0,8     | 1,6 |
| Примітки: 1. ОЕ–УБД (N=32); 2. ОЕ–ЧС УБД (N=30). РАч, РАд — рольова адекватність відповідно чоловіка і дружини; Дч, Дд — оцінка рольових домагань відповідно чоловіка і дружини; Оч, Од — оцінка рольових очікувань відповідно чоловіка і дружини |                      |     |     |     |                      |     |     |     |     |     |         |     |

З представлених у табл. 3.9. даних можна зазначити, що жінки та чоловіки змогли наблизити власні очікування до очікувань партнера, це стосується більшості шкал (господарсько-побутові, батьківсько-виховні, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичні, зовнішньої привабливості). У шкалах господарсько-побутові, батьківсько-виховні, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичні, зовнішньої привабливості встановлено посилення динаміки до узгодженості, що свідчить про відновлення власної активної участі у тій чи тій сфері. Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини

корелювала із рольовими очікуваннями та домаганнями у парі ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз індивідуальних показників шкал сімейних цінностей чоловіків та жінок дозволяє зробити узагальнення, що після участі у психокорекційних заходах характерним стає збільшення узгодженості уявлень про сімейні цінності для УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Проте, УБД та ЧС УБД демонструють неузгодженість домагань і очікувань, причиною яких є перебування у стресовій ситуації.

Виявлено відновлення відносин та спільних цінностей УБД та ЧС УБД та здатність домовлятися, а також ролевих очікувань і домагань ( $p \leq 0,05$ ). Серед рольових установок відмічається узгодження наступних: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтирів, способів проведення часу ( $p \leq 0,05$ ). У чоловіків виявлено активність спільної участі у веденні домашнього господарства та обов'язків виховання дитини.

У свою чергу на очікування жінок, чоловіки відновили допомогу у ролі емоційного лідера в сім'ї в питаннях корекції психологічного клімату, надання моральної і емоційної підтримки ( $p \leq 0,05$ ). Така ж ситуація спостерігалася відносно частини сімейних спільних інтересів, потреб, цінностей. Можна відмітити відновлення орієнтації УБД та ЧС УБД на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя ( $p \leq 0,05$ ).

Наступним етапом оцінки ефективності стало визначення рівнів сімейної тривоги та її компонентів серед вибірки респондентів за допомогою опитувальника «Аналіз сімейної тривоги» – АСТ (Е. Ейдемільер, В. Юстицкис) [12]. Розподіл показників сімейної тривоги (провина, тривога, напруженість) шлюбних партнерів ЧС УБД при оцінці ефективності відображено у табл. 3.10.

Таблиця 3.10

**Розподіл показників сімейної тривоги (провина, тривога, напруженість)  
шлюбних партнерів ЧС УБД при оцінці ефективності (у %)**

| №  | Стать    | Провина | Тривога | Напруженість | ЗСТ  |
|----|----------|---------|---------|--------------|------|
| 1. | Жінки    | 9,0     | 9,6     | 20,6         | 15,5 |
| 2. | Чоловіки | 15,0    | 11,6    | 19,4         | 20,2 |

Як видно з табл. 3.10, почуття провини виявлено у 9,0 % дружин в родинних відносинах як завищене почуття відповідальності негатив, якій може бути у сім'ї. У чоловіків даний показник був 15,0 %. Хвилювання чоловіками тривоги у родині виявлено у 11,6 %, у жінок, відповідно він склав 9,6 %. Такі респонденти, на нашу думку, розглядали, що ситуація у власній родині не залежить від їх зусиль. У свою чергу 20,6 % дружин хвилюють напруженість та відчуття, що сімейні обов'язки для них є важкими. Також 19,4 % чоловіків виявляли напруженість у родинних взаємостосунках. Методика допомогла виявити загальний рівень сімейної тривоги. Так, у 15,5 % жінок та 20,2 % чоловіків виявлено відчуття хвилювання у вигляді сімейної тривоги ( $p \leq 0,001$ ). Можна зазначити, що в цілому рівень провини, тривоги, напруженості та загальний рівень сімейної тривоги після участі у заходах психологічної сімейної адаптації УБД значно зменшився, що і цілому свідчить про ефективність «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».

Наступним етапом оцінки ефективності стало визначення сімейної адаптації та згуртованості серед вибірки респондентів за допомогою «Шкали сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) (Д. Олсон) [13, 14, 15]. Розподіл тверджень та шкал сімейної згуртованості та сімейної адаптації (за середнім балом) при оцінці ефективності відображено у табл. 3.11.



**Розподіл тверджень та шкал сімейної згуртованості та сімейної адаптації  
(за середнім балом) при оцінці ефективності**

| Рівень   | Згуртованість |       |           |       | Адаптація |       |           |       |
|----------|---------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|          | ОЕ–УБД        |       | ОЕ–ЧС УБД |       | ОЕ–УБД    |       | ОЕ–ЧС УБД |       |
|          | N             | %     | N         | %     | N         | %     | N         | %     |
| Низький  | 9             | 28,1  | 5         | 16,7  | 7         | 21,9  | 8         | 26,7  |
| Середній | 18            | 56,3  | 18        | 60,0  | 17        | 53,1  | 14        | 46,7  |
| Високий  | 5             | 15,6  | 7         | 23,3  | 8         | 25,0  | 8         | 26,7  |
| Всього   | 32,0          | 100,0 | 30,0      | 100,0 | 32,0      | 100,0 | 30,0      | 100,0 |

З представлених у табл. 3.11 даних можна узагальнити наступне. УБД та ЧС УБД, які набрали високу кількість балів за «сімейною згуртованістю» відповідно 15,6 % та 23,3 %, відмічали єдність та міцність родинних зв'язків та загалом стали звертатися один до одного за допомогою. Встановлено, що провідні сфери «сімейної згуртованості», а саме «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок» були в цілому емоційно взаємозалежні. УБД та ЧС УБД, які набрали середню кількість балів за «сімейною згуртованістю» відповідно склали 56,3 % та 60,0 % відновили відчуття близькості один до одного, спілкувалися, радилися при прийнятті рішень, проводили вільний час та свята разом. У УБД та ЧС УБД, які набрали низьку кількість балів, відповідно 28,1 % та 16,7 % були автономні і дистанційовані один від одного ( $p \leq 0,05$ ).

Сімейна адаптація, як характеристика, відображала наскільки гнучка або, навпаки, ригідна сімейна система, тобто здатна пристосовуватися, змінюватися при впливі на неї стресорів. УБД та ЧС УБД, які набрали високу кількість балів за «сімейною адаптацією», відповідно 25,0 % та 26,7 %, демонстрували риси лідерства, при вирішенні проблем враховували пропозиції дітей. З'ясування структури відносин між членами подружжя показало, що у респондентів ЧС УБД після участі у заходах супроводу психологічної сімейної адаптації УБД

відновилися згуртованість, вираженість почуття приналежності до сім'ї; орієнтація на активний відпочинок, сімейна повага до етичних і моральних цінностей ( $p \leq 0,05$ ).

УБД та ЧС УБД, які набрали середню кількість балів за «сімейною адаптацією», відповідно 53,1 % та 46,7 % демонстрували перехід домашніх обов'язків від одного члена сім'ї до іншого, спосіб виконання повсякденних справ змінювався, покарання обговорювали батьки і дітьми разом. Визначено, що такі подружжя УБД складають групу ризику, яка не дає можливість адаптуватися до нових умов і стресів, що з'являються у житті сім'ї. Данна ситуація шкодить подружжю при виконанні завдань розвитку, які сприяють переходу до іншого життєвого циклу родини. Структура родини є незбалансованою, що вказує на формування родинної кризи ( $p \leq 0,05$ ).

УБД та ЧС УБД, які набрали низьку кількість балів, відповідно 21,9 % та 26,7 % дані показники були протилежними, а саме більшість рішень приймалися батьками, діти самостійно обирали форму поведінки, обов'язки у домашньому господарстві, що виконує кожен член сім'ї, встановлювалися важко ( $p \leq 0,05$ ). Встановлено, що подружжя УБД відрізняли відкриті прояви агресії і конфліктність у взаємовідносинах в цілому, в тому числі у структурі діяльності, фінансовому плануванні, невизначеності сімейних правил і обов'язків ( $p \leq 0,05$ ).

Узагальнюючі можна зазначити, що впроваджена «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» є ефективною та дозволяє відновлювати різні сфери життєдіяльності УБД та ЧС УБД. Так, виявлено відновлення узгодженості та рольової відповідності в сім'ях УБД, що нормалізує відносини в родині ( $p \leq 0,05$ ), свідчить про низький ступінь конфліктності у відносинах ( $p \leq 0,05$ ). Специфіка уявлень подружніх пар про значимі сімейні цінності у найважливіших сферах життєдіяльності родини відносно рівна. Відносини не «ідеалізуються» та близькі до реальної рольовій поведінці чоловіка й жінки ( $p \leq 0,05$ ).

Виявлено, що жінки та чоловіки змогли наблизити власні очікування до очікувань партнера за шкалами господарсько-побутовою, батьківська-

виховною, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичною, зовнішньої привабливості. Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини корелювала із рольовими очікуваннями та домаганнями у парі ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ).

Встановлено відновлення відносин та спільних цінностей УБД і ЧС УБД, здатності домовлятися, а також ролевих очікувань і домагань ( $p \leq 0,05$ ). Серед рольових установок відмічається узгодження в очікуванні спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтирів, способів проведення часу ( $p \leq 0,05$ ). Чоловіки проявляли активність у веденні домашнього господарства та обов'язків виховання дитини, відновили роль емоційного лідера в сім'ї ( $p \leq 0,05$ ), стали розділяти сімейні інтереси, потреби, цінності. Виявлено відновлення орієнтації УБД та ЧС УБД на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз сімейної тривоги виявив зменшення почуття провини, тривоги та напруженості як у УБД, так й у ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Встановлено, що сімейна згуртованість УБД та ЧС УБД на високому рівні характеризувалася відновленням єдності та міцності родинних зв'язків, а такі сфери сімейної згуртованості, як «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок» стали емоційно взаємозалежні ( $p \leq 0,05$ ). У свою чергу сімейна адаптація УБД та ЧС УБД на високому рівні характеризувалася рисами лідерства, врахуванням пропозицій дітей, почуття приналежності до сім'ї, повагою до етичних і моральних цінностей ( $p \leq 0,05$ ).

### Висновки до 3 розділу

Науково обґрунтовано зміст «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» залежно від взаємозв'язку між психологічними особливостями, особливостями сімейної адаптації та копінг-стратегіями УБД та ЧС УБД. Виявлено взаємозв'язок «Моделі порушень життєдіяльності сім'ї УБД», розроблено «Рекомендації з сімейної адаптації УБД для членів сім'ї». Виокремлено маркери сімейної адаптації/дезадаптації в вигляді «Готовності УБД та ЧС до сімейної адаптації» з розробкою рівнів «Відновного потенціалу родини» та ступенів «Порушення життєдіяльності сім'ї». Визначено «Схему зниження сімейної адаптації» та виокремлено «Характерні риси зміни поведінки УБД».

Розроблено та впроваджено тренінг «Відновлення родини», метою якого є психологічна адаптація, формування культури родинних і партнерських стосунків, подолання проблем і складнощів у партнерських стосунках УБД. Розроблено та впроваджено навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій» у вигляді змістовних освітніх компонентів (дисциплін) з тематичним лекційним наповненням, обов'язковими семінарськими заняттями та самостійною роботою, а саме: «Реабілітаційна психологія», «Психодіагностика в соціальній роботі», «Основи символдрами», «Соціальна робота в умовах надзвичайних ситуацій», «Психосоматика».

Теоретичне узагальнення результатів дослідження потенціалу казкотерапії для роботи із УБД та ЧС представлено у розділі колективної монографії «Психологія особистості на сучасному ринку праці» під назвою «Арт-терапія як метод роботи з учасниками бойових дій та членами їх сімей».

Практичне застосування казкотерапії для УБД, дорослих та дітей ЧС УБД за напрямками: а) страх і горювання; б) ресурсно-мотиваційні, спрямовані на одужання і відновлення; в) поведінкові, що розкривають складні життєві ситуації та пошук шляху вирішення життєвих задач. Вказані казки представлено у навчально-методичному посібнику «Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника». Даний посібник впроваджено у навчальний процес кафедри психології, педагогіки та соціальної

роботи Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського Національного Університету імені В.І. Вернадського.

За результатами досліджень у навчальному посібнику «Соціальна робота з різними категоріями клієнтів», підрозділі «Соціальна робота з учасниками бойових дій та членами їх сімей після повернення із зони бойових дій» висвітлено питання законодавчого супроводу, особливості соціальної роботи з УБД та чинники їх адаптації після повернення із зони бойових дій, а також методи і форми соціальної допомоги УБД та ЧС. Оцінка ефективності впровадженої «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» виявила відновлення узгодженості та рольової відповідності в сім'ях УБД, що нормалізує відносини в родині ( $p \leq 0,05$ ) і свідчить про низький ступінь конфліктності у відносинах ( $p \leq 0,05$ ). Відносини не «ідеалізуються» та близькі до реальної рольовій поведінці чоловіка й жінки ( $p \leq 0,05$ ). Жінки та чоловіки змогли наблизити власні очікування до очікувань партнера за шкалами господарсько-побутової, батьківсько-виховної, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичній, зовнішньої привабливості. Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини корелювала із рольовими очікуваннями та домаганнями у парі ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Виявлено відновлення відносин та спільних цінностей УБД й ЧС УБД, здатності домовлятися, а також ролевих очікувань і домагань ( $p \leq 0,05$ ). Чоловіки проявляли активність у веденні домашнього господарства та виконання обов'язків з виховання дитини, відновили роль емоційного лідера в сім'ї ( $p \leq 0,05$ ), стали поділяти сімейні інтереси, потреби, цінності. УБД та ЧС УБД орієнтувалися на спільну діяльність пари в усіх сферах життя ( $p \leq 0,05$ ). Сімейна тривога класифікована як така, що характеризується зниженням почуття провини, тривоги та напруженості у УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ).

Сімейна згуртованість УБД та ЧС УБД на високому рівні характеризувалася відновленням єдності та міцності родинних зв'язків, а такі сфери сімейної згуртованості, як «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок» стали емоційно взаємозалежними ( $p \leq 0,05$ ). Сімейна адаптація УБД та ЧС УБД на високому рівні характеризувалася рисами лідерства, врахуванням пропозицій дітей, почуття приналежності до сім'ї, повагою до етичних і моральних цінностей ( $p \leq 0,05$ ).

**Результати дослідження, які представлено у розділі 3, знайшли відображення в таких публікаціях автора:**

*Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, та міжнародних наукометричних баз даних:*

1. Орловська О.А. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій. *Молодий вчений*. 2020. № 7 (83). С. 26-29. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-6>

2. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 10 квітня 2020 р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І Вернадського. 2020. С. 132–136. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.27>

3. Смірнова О.П., Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 214-219. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>

4. Орловська О.А. Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій на основі емпіричного дослідження. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 225–229. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.39>

*Розділи монографій:*

5. Орловська О.А. Адаптація учасників бойових дій АТО та ООС: проблеми та перспективи їх вирішення. *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі*: мон. / за заг. ред Г. А. Приба, В.Є. Калужної; колектив авторів. Херсон : Олді+, 2022. С. 534–545. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33829.78565>

*Тези на конференціях апробаційного характеру:*

6. Орловська О.А. Психологічна адаптація учасників бойових дій до професійних викликів на ринку праці. *Ринок праці: досягнення, виклики та перспективи у національному та європейському просторі* : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 18 травня 2023 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Приба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2023. – С.244–247.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та виконано науково-практичне завдання, пов'язане з розробкою «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій». Підсумовуючи результати теоретичних та емпіричних досліджень зроблено висновки:

1. Дослідженням маркерів посттравматичного зростання у УБД та ЧС УБД встановлено, що чоловікам та жінкам із екстраверсією властиві наполегливість та життєрадісність у соціальних взаємодіях, не зважаючи на травмуючий досвід ( $p \leq 0,05$ ). Особам із сумлінністю властиві організованість, надійність, дисциплінованість. Особам із недостатньою сумлінністю властиві спонтанність, недбалість, самотність ( $p \leq 0,05$ ). Особи з «негативними емоціями та високим рівнем невротизму» проявляли ризик емоційних розладів ( $p \leq 0,05$ ), у свою чергу особи з низьким рівнем відкритості мислення – мали риси консерватизму, несприйняття змін, що заважало сімейній адаптації ( $p \leq 0,05$ ). УБД за фактором «Сумлінність» із вираженими рисами гарно опрацьовували травматичний досвід, долали його наслідки, були орієнтованими на зростання. Фактор «доброзичливість» пов'язаний з високим рівнем суб'єктивної та об'єктивної соціальної підтримки, що полегшує посттравматичне зростання, прийняття травматичної події та соціальної підтримки ( $p \leq 0,01$ ).

2. Аналіз бойового посттравматичного стресового розладу у УБД виявив клінічні ознаки «Фізіологічної збудливості», які виражені у 43,4 % осіб. У УБД прояви відповідали МКХ-10: порушення сну (якість та тривалість), які повторюються та проявляються нічними кошмарами, труднощами засинання; дратівливістю; спалахами неконтрольованого гніву та агресії ( $p \leq 0,05$ ). Гіпертрофована підозрілість проявлялася недовірою, яка поширювалася на родичів ( $p \leq 0,05$ ). «Уникнення» виявлено у 30,1 % УБД та відповідно до МКХ-10 характеризувалося стійким униканням стимулів, пов'язаних із травмою, що супроводжується емоційним збідненням, почуттям байдужості до інших людей. УБД уникали спогадів, пов'язаних із травмою, виявляли психічну амнезію, проявляли низку здатність до співпереживання іншим людям та

почуття відчуження щодо оточуючих ( $p \leq 0,05$ ). «Вторгнення» виявлено у 23,1 % УБД у вигляді інтрузій та флешбеків, що порушували відчуття реальності, викликали тривогу, розгубленість, небезпеку для оточуючих ( $p \leq 0,05$ ).

3. Посттравматичний стресовий розлад виявлено у 11,0 % УБД ( $p \leq 0,05$ ). Характерні клінічні ознаки у 17,0 %, у 72,0 % встановлено добру адаптованість ( $p \leq 0,05$ ). Розподіл свідчить про задовільний рівень соціальної адаптації, незважаючи на тривале перебування у травмуючій ситуації ( $p \leq 0,05$ ). УБД, які набрали максимальну кількість балів, мали посттравматичний стресовий розлад з «хронічним» почуттям «оціпеніння» та емоційного притуплення, відчуження від інших людей, відсутності реакції на оточуючих, ангедонію, ухилення від діяльності і ситуацій, що нагадують про травму ( $p \leq 0,05$ ). Дані симптоми спостерігалися на тлі явищ тривоги і депресії ( $p \leq 0,05$ ). Вплив травматичної події сформував структурований прояв посттравматичного стресу, за якого досліджувані переважали симптоми уникнення, вторгнення та гіперзбудження ( $p \leq 0,05$ ). У УБД показник стресу за шкалами був вищим, ніж у ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). У чоловіків симптоми посттравматичного стресового розладу, незважаючи на час, який пройшов після перебування у стресовій ситуації, є вираженими, а у жінок – менш значущими та вираженими ( $p \leq 0,05$ ). Виявлено взаємозв'язок між проявами посттравматичного зростання та симптоматикою посттравматичного стресу, а саме травматичний досвід у мирному житті проявлявся згадуванням, проблемами зі сном, роздратуванням, гнівом, заборорою на емоційні реакції ( $p \leq 0,05$ ). Аналіз посттравматичного зростання виявив помірний його рівень у 39,0 % УБД та 46,8 % ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). УБД та ЧС УБД, які мали високий індекс посттравматичного зростання, характеризувалися відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, легко адаптувалися до змін, відчували впевненість у власних можливостях вирішувати життєві проблеми ( $p \leq 0,05$ ). У феномені особистісного зростання УБД у посттравматичний період, його структурі та основних детермінантах вираженості трьох сфер, найбільшого вираження досягнув фактор № 1 «Зміни у сприйнятті власного «Я» / нові можливості». Найменшу виразність – фактор № 2 «Міжособистісні відносини». Загальним є наявність рефлексії, визнання власних



змін після отриманого досвіду бойових дій, чутливість до почуттів інших, цінування близьких людей та власного життя.

4. Загальний інтегративний показник соціальної підтримки склав 72,8 % у УБД та ЧС УБД. У свою чергу, показник відносин зі значущими особами – 80,7 %, що свідчить про те, що у УБД та ЧС УБД із низькою адаптивністю значущою є соціальна підтримка від осіб не з близького оточення. УБД та ЧС УБД з високим рівнем соціальної підтримки, вважали себе потрібними для суспільства, гідними та здатними до відновлення соціальних ролей у житті. Виявлено зв'язок між показниками соціальної підтримки та посттравматичного зростання ( $p < 0,001$ ). Більшість УБД та ЧС УБД мали соціальну підтримку від друзів та родини й сприймали її ( $p \leq 0,05$ ).

5. Вживання алкоголю з високим ризиком формування залежності виявлено у 74,6 % УБД та 73,21 % ЧС УБД. Патологічна адикційна поведінка виявлена у 59,70 % УБД та 60,7 % ЧС УБД, ознаки залежності, які потребували втручання фахівців – у 40,3 % УБД та 39,2 % ЧС УБД. Стиль зловживання корелював з небезпекою для фізичного ( $p \leq 0,01$ ), психологічного ( $p \leq 0,01$ ) та психічного здоров'я ( $p \leq 0,01$ ). Виявлено, що медико-соціальними наслідками зловживання алкоголем стали зневажання роботою, фізичні травми ( $p \leq 0,01$ ). Постійний характер вживання характеризувався втратою ситуаційного контролю, амнестичними формами сп'яніння. За МКХ-10 у УБД та ЧС УБД переважали «класичні» симптоми: вплив кількісного зростання зловживання, незадовільне відносини у родині, збіднення соціальних контактів ( $p < 0,01$ ). У УБД дані симптоми проявлялися руйнуючою поведінкою у сім'ї.

6. Аналіз чинників рольових очікувань і домагання у шлюбі виявив, що для УБД та ЧС УБД в цілому характерна узгодженість сімейних цінностей. Жінки ЧС УБД очікують від чоловіка спільності інтересів. У соціальній сфері такі жінки зазначають власні професійні потреби ( $p \leq 0,05$ ). У чоловіків УБД виявлено орієнтацію на роль жінки як емоційного лідера в питаннях психологічного клімату. Чоловіки мали вираженість показника домагань стосовно батьківсько-виховної функції, тобто демонстрували орієнтацію на батьківські обов'язки більше, ніж жінки ( $p \leq 0,05$ ). Встановлено, що неузгодженість домагань і очікувань є наслідком

знаходження у довготривалій стресовій ситуації, як УБД. Також на деякий час сфера інтимно-сексуальних стосунків ставала менш значимою в сімейному житті для УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ).

7. Аналіз чинників сімейної тривоги виявив почуття провини у 18,0 % жінок в сімейних стосунках як відповідальності за все негативне, що відбувається в родині, у чоловіків – 28,5 %. Тривога у чоловіків виявлена у 27,2 %, у жінок – 20,1 %. Переживають напруженість у виконанні сімейних обов'язків, які є надто складними, 40,7 % жінок, а 52,2 % чоловіків відчують напруженість у сімейних стосунках. Виявлено посилення напруги в сімейних стосунках, що пов'язані із вживанням алкоголю ( $p \leq 0,05$ ). Аналіз чинників сімейної адаптації та згуртованості виявив, що у УБД та ЧС УБД провідними сферами є «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок», що свідчило про якісний емоційний зв'язок між членами сім'ї. За «сімейною адаптацією» УБД та ЧС УБД, які набрали високі бали, проявляли риси лідерства, враховували пропозиції дітей, а покарання обговорювали разом. В сім'ях домашні обов'язки змінювалися між членами сім'ї ( $p \leq 0,01$ ). Структура відносин між членами подружжя проявлялася згуртованістю, вираженістю почуттів приналежності до сім'ї, орієнтацією на активний відпочинок, високий ступінь сімейної поваги до етичних і моральних цінностей ( $p \leq 0,05$ ). Проте, виявлено експресивність, агресію і конфліктність, а також невизначеність сімейних правил і обов'язків ( $p \leq 0,01$ ). Подружжя з ригідною структурою (44,6 %) складали групу ризику із повільною адаптацією до стресів у сім'ї, що перешкоджало розвитку родини. Подібна структура ускладнювала проживання кризових періодів. У іншу групу увійшли сім'ї 55,3 % УБД, структура яких хаотична і незбалансована, що вказує про ситуацію кризи у подружжі ( $p \leq 0,05$ ).

8. Аналіз домінуючих типів копінг-стратегії у УБД та ЧС УБД виявив найвищі показники у самоконтролі та плануванні вирішення проблем. У складній ситуації УБД проявляли почуття, але «погані справи» також ховали від інших осіб. Більшість УБД намагалися долати труднощі за допомогою аналізу та напрацювання «стратегії вирішення проблеми». УБД планували власні дії, враховуючи умови існування та досвід, який вони мали на підставі

ресурсів, якими володіли. Так стратегія «втеча – уникнення» мала вкрай низькі значення, що вказує на те, що велика кількість УБД та ЧС УБД не використовують як основні неконструктивні та пасивні варіанти подолання проблем (фантазування, сподівання на щось нереальне, очікування самотійного вирішення) ( $p \leq 0,05$ ).

Індекс агресивності у УБД склав 25,76 балів у ЧС УБД – 20,08 балів ( $t=9,84$  ( $p \leq 0,001$ )). У УБД показник фізичної агресії склав 5,07, у ЧС УБД – 7,38 балу ( $t=9,19$  ( $p \leq 0,001$ )), показник дратівливості відповідно 5,87 балів та 7,96 ( $t=7,83$  ( $p \leq 0,001$ )). У жінок ЧС УБД виявлено почуття провини, а також непряму і вербальну агресію, роздратування, де в цілому ворожість нижча за агресивність ( $p \leq 0,001$ ). У чоловіків переважали низькі і середні показники агресивності з переживанням почуття провини ( $p \leq 0,001$ ).

9. Науково обґрунтовано «Систему супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» в залежності від взаємозв'язку між психологічними особливостями, особливостями сімейної адаптації та копінг-стратегіями УБД та ЧС УБД. Розроблено «Рекомендації з сімейної адаптації УБД для членів сім'ї». Виокремлено маркери сімейної адаптації/деадаптації в вигляді «Готовності УБД та ЧС до сімейної адаптації», виокремлено рівні «Відновного потенціал родини» та ступені «Порушення життєдіяльності сім'ї». Визначено «Схему зниження сімейної адаптації» та виокремлено «Характерні риси зміни поведінки УБД». Розроблено та впроваджено: тренінг «Відновлення родини», метою якого є психологічна адаптація, формування культури родинних і партнерських відносин, подолання проблем і складнощів у партнерських стосунках УБД; навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій» з наповненням освітніми компонентами: «Реабілітаційна психологія», «Психодіагностика в соціальній роботі», «Основи символдрами», «Соціальна робота в умовах надзвичайних ситуацій», «Психосоматика». Впроваджено навчально-методичний посібник «Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника». За допомогою посібника опрацьовуються теми за напрямками: страхи, горювання, ресурси, поведінка, мотивація.

10. Оцінка ефективності «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» виявила відновлення узгодженості, рольової відповідності, низький ступінь конфліктності у відносинах в сім'ях УБД ( $p \leq 0,05$ ). Відносини не «ідеалізуються» та близькі до реальної рольовій поведінки чоловіка й жінки ( $p \leq 0,05$ ). У УБД та ЧС УБД встановлено відновлення за шкалами господарсько-побутовою, батьківсько-виховною, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичною, зовнішньою привабливістю. Адекватність рольової поведінки чоловіка й дружини корелювала із рольовими очікуваннями та домаганнями у парі ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Виявлено відновлення відносин та спільних цінностей УБД та ЧС УБД, здатності домовлятися, а також ролевих очікувань і домагань ( $p \leq 0,05$ ). УБД та ЧС УБД орієнтувалися на спільну діяльність пари в усіх сферах життя ( $p \leq 0,05$ ). Встановлено зниження сімейної тривоги у вигляді почуття провини, тривоги та напруженості у УБД та ЧС УБД ( $p \leq 0,05$ ). Сімейна згуртованість на високому рівні характеризувалася відновленням єдності та міцності родинних зв'язків, а такі сфери як «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «інтереси та відпочинок» стали емоційно взаємозалежні ( $p \leq 0,05$ ). Сімейна адаптація на високому рівні характеризувалася рисами лідерства, врахуванням пропозицій дітей, почуттям приналежності до сім'ї, повагою до етичних і моральних цінностей ( $p \leq 0,05$ ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голдберг Л.Р. Альтернативний опис особистості: риси особистості «Велика п'ятірка». Журнал особистості та соціальної психології. 1990. 59. С. 1216–1229.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Міссісіпська шкала для оцінки бойового ПТСР / Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С. 145.
3. Keane T. M., Caddell J. M., Taylor K. L. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: three studies in reliability and validity. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1988. 90 p.
4. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Шкала оцінки впливу травматичної події IES–R. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – С.171.
5. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of events scale: A measure of subjective stress. Psychosomatic Medicine. 1979. Vol. 41. P. 208–218.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Опитувальник посттравматичного зростання / Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С. 185.
7. Tedeschi R. G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 1996. Vol. 9. P. 455–471.
8. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>.
9. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality assessment. 1988. Vol. 52 (Iss. 1). P. 30–41.

10. Лінський І. В., Мінко О. І., Артемчук О. Ф., Гриневич Є. Г., Маркова М. В., Мусієнко Г. А., Шалашов В. В., Маркозова Л. М., Самойлова Є. С., Пономарьов В. І., Бараненко О. В., Мінко О. А., Гольцова С. В., Сергієнко О. В., Лінська Є. І., Виглазова О. В. Метод комплексної оцінки адиктивного статусу індивіда та популяції за допомогою AUDIT-подібних тестів. Вісник психіатрії та психофармакотерапії. 2009. № 2. С. 56–70.
11. Кляпець О.Я., Ларіна Т.О. Підготовка молоді до подружнього життя: Методичні рекомендації. Київ : Міленіум. 2009. 104 с.
12. Кучманич І. М. Психологія сім'ї: навч.-метод. посібник. Миколаїв: Іліон. 2018. 208 с.
13. Olson, D. H. Circumplex Model Marital and Family Systems: Assessing family functioning. W: F. Walsh (red.), Normal family processes. New York: Guilford Press. 1993. S. 104–137.
14. Olson, D. H. Circumplex Model Marital and Family Systems. Journal of Family Therapy. 2000. 22. P. 144–167.
15. Olson, D. H. Family Satisfaction Scale. Minneapolis: Life Innovations. Olson, D. H., Barnes, H. Family Communication. Minneapolis: Life Innovations. Olson, D., Gorall, D. 2004. FACES IV: Innovations and applications. Minnesota: Life Innovations. Olson, D., Gorall, D. – 2006. FACES IV & Circumplex Model Minnesota: Life Innovations.
16. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях / Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 41–43.
17. Endler, N. S., & Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 1990. 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

18. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С.173–179.
19. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С.170–172.
20. Опитувальник рівня агресивності А. Баса – Е. Даркі / Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – С.176–180.
21. Landau S., Everitt B.S. A Handbook of Statistical Analyses using SPSS, Chapman & Hall / CRC Press LLC. 2004. P. 339.
22. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навч. посіб. для студ. псих. спец. Київ : Освіта України. 2009. 288 с.
23. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
24. Wimmer R. D., Dominick J. R. Mass Media Research: An Introduction. Cengage Learning, 2011. 260 p.
25. Ethical principles of psychologists and code of conduct. American Psychological Association. Effective June 1, 2003 (as amended 2010, 2016). Effective January 1, 2017. URL : <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
26. Кодекс етики. Академії праці, соціальних відносин і туризму. Протокол № 10 від 14.07.2016 р. URL : <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/KodeksEtyky.pdf>.
27. Положення про академічну доброчесність. Академії праці, соціальних відносин і туризму. Протокол № 7 від 12.04.2018 р. URL : <https://drive.google.com/file/d/1roDEHIZC9MERTAjCeIP41Bgp249Ree38/view?usp=sharing>.

28. Безпалько О. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі. Навчальний посібник (для студ. Вищ.навч.закл.). Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
29. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
30. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. 2005. №1. С.91–100.
31. Фоменко А. Г. Соціально-психологічна адаптація мобілізованих: аналіз наукових підходів до проблеми. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. С. 351–360.
32. Жиленко Р. Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі. Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород : Говерла, 2019. Вип. 2 (45). С. 61–69.
33. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. 2016. 96 с.
34. Задорожний С.В., Е.М. Кульчиковський, С.О. Лукомська, О.В. Мельник. Особливості психологічної діагностики учасників АТО (із досвіду роботи Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни). Черкаси, 2017. 44 с. [https://www.academia.edu/37787046/Психодіагностика\\_учасників\\_бойових\\_дій](https://www.academia.edu/37787046/Психодіагностика_учасників_бойових_дій)
35. Лозінська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Лозінська Наталія Сергіївна ; Держ. служба України з надзвич. ситуацій, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків, 2019. 260 с.



36. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревностів та їх корекція у шлюбних партнерів : дис. ... д-ра філософії : 053 / Петяк Олена Віталіївна. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.

37. Морозова О. В. Морозова О. В. Структурно-динамічні особливості та соціально психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій подружжя: дис. ... канд. Псих. наук 19.00.05 / Морозова Олена Володимирівна. Східноукраїнський Національний Університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2018. 303 с.

38. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

39. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

40. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Інвестиції: практика та досвід, 2016. № 17. С. 104–111.

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

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

43. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 660 с.

44. Кириченко В.В., Кротюк К.А. Динаміка ціннісно-смиислової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 1. С. 79–85.

45. Пузир К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
46. Мацегора Я.В., Воробйова І.В., Колесніченко О.С., Приходько І.І. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : методичні рекомендації. Харків : НА НГУ, 2015. 69 с.
47. Пузирьов Є.В., Ізвеков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. № 1, т. 34. С. 203–209.
48. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55. С. 106–115.
49. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ: Управління та розвиток людських ресурсів, 2017. 184 с.
50. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л., Алещенко В.І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навчально-методичний посібник. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.
51. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Детермінанти стійкості військових ЗСУ до бойового стресу. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2019. № 1. С. 61–68.
52. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 53. С. 84–89.
53. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22.10.1993 № 3551-XII. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1993. № 45. ст.425. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12>

54. Проект Резолюції Генеральної асамблеї Організації Об'єднаних Націй (A/ES-11/L.1), прийнятий в якості резолюції ES-11/1 Надзвичайної спеціальної сесії №11. URL: <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/LTD/N22/272/29/PDF/N2227229.pdf?OpenElement>

55. Про внесення змін до деяких законів України щодо регулювання правового режиму на тимчасово окупованій території України: Закон України від 21.04.2022 № 2217-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2217-20#Text>

56. Terziev V., Dimitrova, S. A new view on social adaptation of the military, discharged from military service in Bulgaria. *European Scientific Journal*, 2014, vol. 2. URL: <https://eujournal.org/index.php/esj/article/viewFile/4792/4608>

57. Штомпка П. Социология. Анализ современного общества: Пер. с польск. СМ. Червонной. Москва: Логос, 2005. 664 с.

58. Morin R. The Difficult Transition from Military to Civilian Life. *Pew Research Center*. Retrieved from. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>

59. Elnitsky Ch., Fisher M., Blevins C. Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. *Frontiers in Psychology*, 2017. v.8. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5348503/>

60. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9>

61. Психологічна та соціальна допомога очима ветеранів АТО. Міжнародний фонд «Відродження». 2016. URL: [https://www.irf.ua/psikhologichna ta sotsialna dopomoga ochima veteraniv ato/](https://www.irf.ua/psikhologichna%20ta%20sotsialna%20dopomoga%20ochima%20veteraniv%20ato/)

62. Аналітичний звіт. Виконання Плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції. Громадська організація «Всеукраїнська правозахисна організація «Юридична сотня». 2017. URL: [https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/Analitic\\_Report\\_2017\\_359r.pdf](https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/Analitic_Report_2017_359r.pdf)

63. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Тернопіль. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.

64. Приб Г. А, Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. Габітус. Вип. 35, 2022. С. 159–163.

65. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.

66. Беспалько А.О. Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 57. С. 12–22.

67. Кононова М.М., Жорник Є.І. Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції. 28–29 квітня 2022 р. Полтава, 2022. С. 102–106.

68. Макаренко С.С., Сидор Я.А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції, Львів, 14–15 березня 2019 р. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–109.

69. Родіна Н.В. Копінг в умовах воєнних дій: виклики для українського суспільства. Проблеми політичної психології. 2014. Вип. 1. С. 107–116.

70. Турецька Х.І., Штольцель Ю.В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. Психологія і особистість. 2016. № 2. С. 136–146.
71. Шевченко Н.Ф., Бойко Ю.О. Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями. Світ наукових досліджень. 2023. № 24. С. 215–219.
72. Шевченко Н. Ф., Дьома І. С., Чугунов В. В., Столяренко А. М., Городокін А. Д. До проблеми систематизації механізмів викривлення самоідентифікації на тлі соціальної ізоляції в Україні. Журнал сучасної психології: науковий журнал. Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 3 (30). С. 55–63.
73. Pylypenko N., Shevchenko N., Formaniuk Y., Herasina S., Horetska O., Kosianova O. Psychotherapeutic Counseling in Promoting Personal Development. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. V. 13, Issue 3. P. 119–137.
74. Ярмольчик М., Семененко Л., Добровольський Ю., Побережець Т. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. Journal of Scientific Papers «Social Development and Security». 2021. № 4. С. 140–148.
75. Ткалич М.Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. Журнал сучасної психології: науковий журнал. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.
76. Tkalych, M., Snyadanko, I., Shapovalova, T., Falova, O., Sokolova, I. Psychological rehabilitation of combatants in Ukraine from 2014 to 2021: statistics and current status. Acta Neuropsychologica. 2023. Volume 21, No. 4. – <https://actaneuropsychologica.com/resources/html/article/details?id=615140>.
77. Ткалич М.Г. Психоемоційні стани та життєстійкість: психологічна адаптація під час війни. Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2023. P. 230–243.

78. Dorozhkin, V. Therapeutic relationships in wartime Ukraine. *Psychoanalytic Psychology*, 2023. 40(4), 247–250. <https://doi.org/10.1037/pap0000482>
79. Дорожкін В. Р. Сучасна війна та її вплив на терапевтичні стосунки / Український психоаналітичний журнал. 2023. Том 1 № 1 <https://doi.org/10.32782/upj/2023-1-6>
80. Дорожкін В. Р., Лазоренко Б. П. Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни / *Journal of modern psychology*. 2024. № 1 (32), с. 61–69 DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>
81. Marianna V. Markova, Tetiana A. Aliieva, Artur R. Markov, Oleg A. Korop, Eugenia V. Lisovaya, Victoriia V. Babych, Svitlana O Vyazmitinova Disorders of adaptation of combatants and their medical and psychological rehabilitation at the sanatorium stage of treatment. *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 2, FEBRUARY 2022 75(2), pp. 444–450. <http://dx.doi.org/10.36740/WLek202202121>
82. Некрасова Н.О., Маркова М.В., Коростій В.І., Дарій І.В. Стосовно імплементації зарубіжних психотерапевтичних підходів у систему охорони психічного здоров'я населення України в умовах війни. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2024. Т. 11, № 1 (23). С. 84–95. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2024-23-10>
83. Маркова М.В. Функціонування сімейної системи і постстресова психологічна дезадаптація учасників бойових дій: взаємодія феноменів, варіанти взаємовпливу, медико-психологічна підтримка. «Ментальне здоров'я особистості та організації. Монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: Г.А. Приба, Бегеза Л.Є. — Київ : АПСВТ, 2024. — С. 282–298. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.29969.61284/2>
84. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Вип. 4. С.160–166.

85. Балабушка Є. О. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : дис. ... канд. псих.: 19.00.09 / Хмельницький, 2018. 201 с.

86. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс–ЛТД, 2018. 160 с.

87. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. С. 3–12.

88. Приб Г. А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник національної безпеки. Економіка та держава. Серія: Державне управління. 2019. № 3. С. 75–79. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/eddu\\_2019\\_3\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/eddu_2019_3_18)

89. Prib H.A., Beheza L.E., Raevska Y.M. Socio-psychological adaptation of military /veterans: problems of study. *Habitus*. 2022: 35. pp. 159–163. Available from: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.23>

90. Prib H.A., Beheza L.E., Raevska Y.M. Socio-psychological features of personality adaptation in the conditions of hostilities. *Scholarly notes of TNU named after V.I. Vernadskyi. Psychology*. 2022: – 2. 33(72). pp. 104–109. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/17>

91. Prib H., Lapinska T. Overcoming of adaptation disorders as a factor for successful professional development and career opportunities for persons working under high stress. *Psychological journal*. 2019: 5(11). 237–252. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11.16>

92. Prib H.A. Pathopsychological components of emotional burnout of military personnel as a factor of national security. *Economy and state*. 2019. №3 (11). P. 75–79.

93. Prib H.A., Dorozhkin V.R., Tkalich M.G., Milyutina K.L., Ortikova N.V. War and the labor market: psychological assistance and support. Problems of modern psychology: a collection of scientific works of the Zaporizhia National University and the Institute of Psychology H.S. Kostyuka. 2022: 2 (25). P. 82–92. Available from: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-10>

94. Реабілітація військових АТО в Україні. Сайт Центру досліджень соціальних комунікацій НБУВ  
URL:[http://nbuviap.gov.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2572:reabilitatsiya-vijskovikh-ato-v-ukrajini&](http://nbuviap.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2572:reabilitatsiya-vijskovikh-ato-v-ukrajini&)

95. Бриндіков Ю. Л. Організаційно-педагогічні умови дієвості реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями збройних сил України, що брали участь у бойових діях. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. 2018. № 1 (15). С. 69–75.

96. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

97. Кудренко О. В. Афанасенко В.С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. № 2(31). С. 137–144.

98. Данилюк І. В. Юдицька А. Р. Психологічні особливості емоційної сфери бійців АТО. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2017. 200 с. С. 61–63.

99. Banner T. F. An Examination of the Lived Experiences of United States Military Veterans who have been Diagnosed with Psychological Inflictions of War who have Utilized Equine Assisted Therapy. LSU Doctoral Dissertations. Louisiana State University. 2016. 119 p. URL: [https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2185&context=gradschol\\_dissertations](https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2185&context=gradschol_dissertations)



100. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 144 с.
101. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник/За заг. ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
102. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду // Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», 18 травня 2018 р., м. Чернівці / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 6–9.
103. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. Вип. 2. С. 176–181.
104. Колк В. Тіло пам'ятає все. Яку роль психологічна травма грає в житті людини та які техніки допомагають її подолати [пер. з англ.]. К. : Форм Україна, 2022. 464 с.
105. Кучеренко С. М, Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип.21. Харків: НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66–74.
106. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 46–52.
107. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Зб. сил України. 2005. Т. 8. № 4. С. 37–41.
108. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А.В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України. 2014. № 1. С. 5–16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz\\_2014\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz_2014_1_4)

109. Посібник mhGAP з надання допомоги за гуманітарних надзвичайних станів [Електронний ресурс] / ВООЗ. Женева : ВООЗ, 2016. 61 с. URL: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250138/1/9789241548922-ukr.pdf>.

110. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій. Методичні рекомендації. Київ. 2014. URL: [http://shron2.chtyvo.org.ua/Nevidomyi\\_Avtor/Pryiomy\\_psykholohichnoi\\_camodopomohy\\_uchasnykam\\_boiovykh\\_dii.pdf](http://shron2.chtyvo.org.ua/Nevidomyi_Avtor/Pryiomy_psykholohichnoi_camodopomohy_uchasnykam_boiovykh_dii.pdf)

111. Хорошун В. В., Губа Н. О. Взаємозв'язок рівня тривожності та мотивації навчання студентів під час воєнного стану. В кн.: Психологічні закономірності соціальних процесів та розвитку особистості в сучасному суспільстві Ріга: “Baltija Publishing”. 2023. – С. 387–395.

112. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги, реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. 2016. URL: [http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016\\_121\\_PTSR/2016\\_121\\_YKPMMD\\_PTSR.pdf](http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016_121_PTSR/2016_121_YKPMMD_PTSR.pdf).

113. Губа Н. О., Мосол Н. О., Світла К. Суб'єктивне почуття самотності в умовах обмеження свободи, спричинених поширенням пандемії covid-19. Проблеми сучасної психології. 2022. № 2. С. 28-36. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2895>

114. Приходько І. І. Байда М.С. Методичний апарат для визначення адиктивної поведінки у військовослужбовців / Честь і закон. 2019. № 1. С. 100–109.

115. Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2020 рік URL <https://www.emcdda.europa.eu/system/files/attachments/13559/Zvit-shhodonarkotyktiv-ta-alkogolyu-za-2020-rik.pdf>

116. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П. та ін. ; за заг. ред. Мушкевич М. І. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.

117. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)

: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.

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

119. Helgeson V. S. Reynolds K. A., Tomich P. L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74 (5). pp. 797–816.

120. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 1121.

121. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.

122. Elder G., Clipp E. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*. 1989. 57(2), pp. 311–341.

123. Ма Ф. Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах. . : дис. ... Канд. псих. наук : 053. / Ма Фу. Південноукраїнський Національний Педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 285 с.

124. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні детермінанти адаптивної копінг-поведінки студентської молоді. : дис. ... Канд. псих. наук : 19.00.05 / Лабезна Лариса Петрівна. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Сєверодонецьк, 2017. 265 с.

125. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.

126. Реабілітація військовослужбовців в Україні. Загальні проблеми та особливості організації під час воєнного стану. Київ. ВД «Професіонал», 2022. 406 с.

127. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

128. Матвієць Л. Г. Організація та моніторинг своєчасного надання медико-психологічної допомоги на первинному рівні при гострих та посттравматичних стресових розладах. Семейная медицина. 2017. № 5. С. 6–11.

129. Буряк О. О. Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. Вип. 3. С. 137–141.

130. Чапляк А. П., Романів О. П., Надь Б. А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Україна. Здоров'я нації. 2018. №3/1 (51). С. 59–61.

131. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки : матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції, Вінниця, 17–19 травня 2017 р. Вінниця : ВНТУ, 2017. С. 111–113.

132. Данилюк І. В., Демченко Т.О. Особливості ціннісно-сміслової сфери бійців АТО. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 59–61.

133. Титаренко М. Способи організації соціально-психологічного супроводу особи, яка постраждала внаслідок воєнної агресії. Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. №4, 2019. С. 224–230.

134. Стасюк В.В. Психологічні особливості реадaptaції Учасників бойових дій. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.

135. Figley C. R. Traumatic stress: The role of family // *Trauma and its Wake Vol II: Traumatic Stress Theory, Research, and Interventio*. 1986, pp.39–54.
136. Денисевич Н. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. Проблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2017. Вип. 5 (19). С. 33–42.
137. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: Дис. ... доктор пед. наук: 13.00.05 / Хмельницький 2018, Тернопіль, 2018. 559 с.
138. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів: Колесо, 2018. 144 с.
139. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник/За заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
140. Денисевич Н. Особливості психологічної діагностики подружньої взаємодії у родинах ветеранів АТО. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдьоновой, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова]. К. : Золоті ворота, 2018. С. 44–46.
141. Tkalych, M., Snyadanko, I., Guba, N., Zhelezniakova, Yu. (2020) Social and psychological support for personnel in organizations: work-life balance programmes. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, Vol. 8, # 2, pp. 159-166.
142. Орловська О.А. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 100–105. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>
143. Орловська О.А. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. Молодий вчений. 2019. № 8 (72). С. 45–49. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>

144. Орловська О.А. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій. Молодий вчений. 2020. № 7 (83). С. 26–29. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-6>

145. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 10 квітня 2020 р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І Вернадського. 2020. С. 132–136. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.27>

146. Смірнова О.П., Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. Габітус. 2021. Вип. 27. С. 214–219. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>

147. Орловська О. А. Емпіричне вивчення психологічних особливостей учасників бойових дій та членів їх сімей, які зазнали впливу травмуючої події. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2024 №3. С. 39–43. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.7>

148. Орловська О.А. Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій на основі емпіричного дослідження. Габітус. 2024. Вип. 63. С. 225–229. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.39>

149. Марута Н. О. Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. Український вісник психоневрології. 2015. Т. 23; вип. 3(84). С. 21–28.

150. Самойлова О. Сучасні погляди на проблему розладів адаптації (огляд наукової літератури). Психіатрія, неврологія та медична психологія, 2018. №9. С. 32–37.

151. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч.посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

152. Горещька О., Сердюк Н. Психологія сім'ї : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

153. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

154. Качур К. Л. Актуалізація ролі сім'ї в сучасному нестабільному світі. Гілея: науковий вісник. Збірник наукових праць. Київ. : Видавництво «Гілея», 2015. Вип. 104 (1). С. 129–131.
155. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук та ін. ; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
156. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
157. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
158. Olson D.H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. In F. Walsh(ed.) Normal Family Processes(2nd edn). New York: Guilford Press. 1993. 22p.URL:  
<https://www.uwagec.org/erurfamilies/ERFLibrary/Readings/CircumplexModelOfMaritalAndFamilySystems.pdf>
159. Olson, D.H. (1999) Circumplex Model of Marital and Family Systems. Journal of Family Therapy, 22, 144–167. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
160. Olifrovich N.I., Zinkevich-Kuzemkina TA, Velenta TF. Psychology of crisis. S.P., Speech, 2006; 360 p.
161. Гуцуляк Н.М., Матейчук Н.Г. Особливості реадaptaційного процесу військослужбовців-учасників АТО в складних життєвих обставинах. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», 18 травня 2018 р., м. Чернівці [електронний документ] / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 94–98.
162. Яблонська Т. М. Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II

Міжнародної науково-практичної конференції Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193–200.

163. Дідик Н. Роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службово бойового завдання. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова]. К. : Золоті ворота, 2018. С. 48–51.

164. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. Проблеми сучасної психології. 2009. Вип. 4. С. 249–258.

165. Повернення із зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / За ред. Майстренко Т. М., пер. Масик О. Л. 2015. 35 с. URL: <http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Повернення-із-зони-бойових-дій.pdf>

166. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 33-37. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.6>

167. Williams C., Williams T. Family Therapy of Vietnam Veterans. The Trauma of War. Ed. by S. Sonnenberg. Washington, 1985. pp. 193–209.

168. Міністерство Оборони України. Рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/rekomendaczii-dlya-chleniv-simej-uchasnikiv-antiteroristichnoi-operaczii/29-01.html>

169. Допоможемо їм повернутися до мирного життя! (поради психолога). Міністерство у справах ветеранів тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб України. URL: <http://slavspc.at.ua/index/6/0-125>

170. Кобітович І. Клінічно-патогенетичні особливості перебігу алкогольного цирозу печінки в поєднанні з хронічним бронхітом. : дис. ... Канд. Мед. Наук : 14.01.02 / Кобітович Ірина Миколаївна. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Івано-Франківськ, 2019. 220 с.



171. Кляпець О. Я. Терапевтичний потенціал сім'ї як чинник виходу її із кризи, зумовленої переживанням травматичних подій. URL : <https://goo.gl/CYkaN1>

172. Орловська О.А. Адаптація учасників бойових дій АТО та ООС: проблеми та перспективи їх вирішення. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: мон. / за заг. ред Г. А. Пріба, В.Є. Калужної; колектив авторів. Херсон : Олді+, 2022. С. 534–545. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33829.78565>

173. Орловська О.А. Військовослужбовці та їх родини в період адаптації: проблема психологічних чинників. Інноватика в сучасній освіті і науці: теорія і практика. Матеріали наук.-практ. конф. 27–28 вересня 2019 р., м. Чернівці. Херсон : Видавництво «Молодий вчений». С.78–80.

174. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. Соціально-психологічні проблеми суспільства : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 10 квітня 2020 р. – К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. 2020. С. 237–240.

175. Горностай П. П., Титаренко Т.М. Психологія особистості: Словник-довідник. К.: Рута, 2001 320 с.

176. Смирнова О.П., Орловська О.А. Проблеми адаптації учасників бойових дій. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 21–22 жовтня 2021 р. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. С 84–85.

177. Орловська О.А. Психологічна адаптація учасників бойових дій до професійних викликів на ринку праці. Ринок праці: досягнення, виклики та перспективи у національному та європейському просторі : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 18 травня 2023 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Пріба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2023. – С.244–247.

178. Орловська О.А. Детермінанти успішної психологічної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей «Ринок праці: можливості та вектори розвитку у глобалізованому світі» : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16 травня 2024 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Приба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2024. – С. 277–279.

179. Орловська О. А. Емпіричне вивчення психологічних особливостей учасників бойових дій та членів їх сімей, які зазнали впливу травмуючої події. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2024 №3. С. 39–43. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.7>

180. Каспі, А., Робертс, Б.В., і Шинер, Р.Л. Розвиток особистості: стабільність і зміни. Щорічні огляди психології. 2005. № 56. С. 453–484.

181. Робертс, Б.В., Кунсель, Н.Р., Шайнер, Р., Каспі, А., і Голберг, Л.Р. Сила особистості: порівняльна обґрунтованість особистісних рис, соціально-економічного статусу та когнітивної здатності до прогнозування важливих життєвих результатів. Перспективи в психологічній науці. – № 2, 313–345.

182. Маккрей Р.Р., Коста П.Т. Валідація п'ятифакторної моделі особистості між інструментами та спостерігачами. Журнал особистості та соціальної психології. 1987. № 52. С. 81–90.

183. Маккрей Р.Р., Джон О.П. Введення в п'ятифакторну модель і її застосування. Журнал особистості. 1992. № 60. С. 175–215.

184. Паунонен С.В., Ештон М.С. Велика п'ятірка факторів і граней та прогнозування поведінки. Журнал особистості та соціальної психології. 2001. № 81. С. 524–539.

185. John, O.P., Naumann, L.P., & Soto, C.J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (P. 114– 158). NY: Guilford Press.

186. Shchebetenko, S. «The best man in the world»: Attitudes toward personality traits. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2014. №11(3), P. 129–148. Retrieved from [http://psyjournal.hse.ru/data/2015/02/24/1090738157/Shchebetenko\\_3\\_2014\\_129\\_148.pdf](http://psyjournal.hse.ru/data/2015/02/24/1090738157/Shchebetenko_3_2014_129_148.pdf)
187. Schmukle, S.C., Back, M.D., & Egloff, B. (2008). Validity of the five factor model for the implicit self-concept of personality. *European Journ. of Psychological Assessment*, 24, 263–272.
188. Musek, J. A general factor of personality: Evidence for the Big One in the five-factor model. *Journ. of Research in Personality*, 2007. 41, 1213–1233;
189. Rushton, J. P., & Irwing, P. A general factor of personality (GFP) from two meta-analyses of the Big Five: Digman and Mount, Barrick, Scullen, and Rounds. *Personality and Individual Differences*, 2008. 45(7), 679–683. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.015>
190. Shakespeare-Finch J. E., Smith S. G., Gow K. M., Embelton G., Baird L. The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*. 2003. Vol. 9. №1. P. 58–71.
191. Keane N.M. Mississippi Scale for Combat-Related PNSR: Three studies in reliability and validity / N.M. Keane, M.A. Juesta, J.M. Caddell, K.L. Taylor // *Journal of consulting and clinical psychology*. – 1988. Vol. 56 – № 1.– P. 85–90.
192. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
193. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Зубовський Дмитро Сергійович. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, 2019. 285 с.
194. Тімченко В.О. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Х., 2017. 275 с.
195. Всеукраїнська громадська організація «Легіон АТО» URL: <https://www.legionato.com.ua>

196. Павлик Н.В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. / Н. В. Павлик. – Київ, 2020. – 94 с.

197. Попелюшко Р.П. особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 13. С. 198–207. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/24.pdf>

198. Орловська О.А. Застосування казок в межах арт-терапії із постраждалих від АТО. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18–19 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). – Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С.82–84.

199. Орловська О.А. Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій на основі емпіричного дослідження. Габітус. 2024. Вип. 63. С. 225–229. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.39>

200. Мельниченко Л. М. Соціально–психологічна реабілітація дітей із зони АТО засобами арт–терапії. Актуальні проблеми психології : збірник наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості Вип. 14. С. 91–99.

201. Орловська О.А. Арт-терапія як метод роботи з учасниками бойових дій та членами їх сімей / Психологія особистості на сучасному ринку праці : монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Є. М. Калюжної; колектив авторів. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. С. 312–320.

202. Орловська О.А. Казкотерапія як метод символдрами в роботі психолога та соціального працівника: навчально-методичний посібник. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2020. 164 с.

203. Орловська О.А. Соціальна робота з учасниками бойових дій та членами їх сімей після повернення із зони бойових дій / Соціальна робота з різними категоріями клієнтів : навчальний посібник / за ред. С. В. Мітіної Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 225–254.

## ДОДАТКИ

Додаток А

## РЕЗУЛЬТАТИ СТАТИСТИЧНОГО АНАЛІЗУ, ЯКІ ПОКЛАДЕНО В РОЗРОБКУ «СИСТЕМА СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СІМЕЙНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ»

Таблиця 1

## Фрагмент статистичного аналізу розподілу показників (маркерів) великої п'ятірки» Л. Голдберга за статтю

| Відповідь                                  | Ч=116 |      | Ж=125 |      |
|--------------------------------------------|-------|------|-------|------|
|                                            | N     | %    | N     | %    |
| 1. Я є душею товариства                    |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 20    | 17,2 | 8     | 6,4  |
| Не зовсім вірно                            | 4     | 3,4  | 0     | 0    |
| Нейтрально                                 | 30    | 26   | 7     | 5,6  |
| Частково вірно                             | 31    | 26,7 | 71    | 56,8 |
| Абсолютно вірно                            | 31    | 26,7 | 39    | 31,2 |
| 2. Ображаю людей                           |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 19    | 16,4 | 45    | 36   |
| Не зовсім вірно                            | 50    | 43,1 | 44    | 35,2 |
| Нейтрально                                 | 31    | 26,7 | 16    | 12,8 |
| Частково вірно                             | 16    | 13,8 | 12    | 9,6  |
| Абсолютно вірно                            | 0     | 0    | 8     | 6,4  |
| 3.Завжди підготовлений / підготовлена      |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 4     | 3,4  | 0     | 0    |
| Не зовсім вірно                            | 4     | 3,4  | 11    | 8,8  |
| Нейтрально                                 | 32    | 27,6 | 11    | 8,8  |
| Частково вірно                             | 57    | 49,1 | 63    | 50,4 |
| Абсолютно вірно                            | 19    | 16,5 | 40    | 32   |
| 4.Часто зазнаю стресу                      |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 8     | 6,9  | 22    | 17,6 |
| Не зовсім вірно                            | 28    | 24,1 | 35    | 28   |
| Нейтрально                                 | 34    | 29,3 | 36    | 28,8 |
| Частково вірно                             | 20    | 17,2 | 16    | 12,8 |
| Абсолютно вірно                            | 26    | 22,4 | 16    | 12,8 |
| 5.У мене багатий словниковий запас         |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 12    | 10,4 | 4     | 3,2  |
| Не зовсім вірно                            | 12    | 10,4 | 8     | 6,4  |
| Нейтрально                                 | 20    | 17,2 | 7     | 5,6  |
| Частково вірно                             | 36    | 31   | 39    | 31,2 |
| Абсолютно вірно                            | 36    | 31   | 67    | 53,6 |
| 6.Часто відчуваю себе незатишно в компанії |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 26    | 22,4 | 8     | 6,4  |
| Не зовсім вірно                            | 55    | 47,4 | 66    | 52,8 |
| Нейтрально                                 | 12    | 10,4 | 20    | 16   |
| Частково вірно                             | 19    | 16,4 | 27    | 21,6 |
| Абсолютно вірно                            | 4     | 3,4  | 4     | 3,2  |
| 7.Проявляю інтерес до людей                |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 20    | 17,2 | 8     | 6,4  |
| Не зовсім вірно                            | 4     | 3,4  | 4     | 3,2  |
| Нейтрально                                 | 31    | 26,8 | 19    | 15,2 |
| Частково вірно                             | 32    | 27,6 | 67    | 53,6 |
| Абсолютно вірно                            | 29    | 25   | 27    | 21,6 |
| 8.Розкидаю речі навколо себе               |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 65    | 56   | 78    | 62,4 |
| Не зовсім вірно                            | 24    | 20,7 | 20    | 16   |
| Нейтрально                                 | 12    | 10,3 | 15    | 12   |
| Частково вірно                             | 4     | 3,5  | 12    | 9,6  |
| Абсолютно вірно                            | 11    | 9,5  | 0     | 0    |
| 9.Зазвичай спокійний / спокійна            |       |      |       |      |
| Абсолютно не вірно                         | 4     | 3,4  | 0     | 0    |
| Не зовсім вірно                            | 15    | 12,9 | 0     | 0    |
| Нейтрально                                 | 16    | 13,8 | 23    | 18,4 |
| Частково вірно                             | 35    | 30,2 | 27    | 21,6 |

|                                        |    |      |    |      |
|----------------------------------------|----|------|----|------|
| Абсолютно вірно                        | 46 | 39,7 | 75 | 60   |
| 10.Насилу розумію абстрактні ідеї      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 37 | 31,9 | 30 | 24   |
| Не зовсім вірно                        | 27 | 23,3 | 36 | 28,8 |
| Нейтрально                             | 28 | 24,1 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                         | 16 | 13,8 | 28 | 22,4 |
| Абсолютно вірно                        | 8  | 6,9  | 4  | 3,2  |
| 11.Відчуваю себе затишно в компанії    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 0  | 0    | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                        | 15 | 12,9 | 7  | 5,6  |
| Нейтрально                             | 23 | 19,8 | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                         | 40 | 34,5 | 63 | 50,4 |
| Абсолютно вірно                        | 38 | 32,8 | 43 | 34,4 |
| 12.НЕ цікавлюся проблемами інших людей |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 27 | 23,3 | 23 | 18,4 |
| Не зовсім вірно                        | 19 | 16,4 | 31 | 24,8 |
| Нейтрально                             | 38 | 32,7 | 35 | 28   |
| Частково вірно                         | 16 | 13,8 | 20 | 16   |
| Абсолютно вірно                        | 16 | 13,8 | 16 | 12,8 |
| 13.Звертаю увагу на деталі             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 0  | 0    | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                        | 12 | 10,3 | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                             | 11 | 9,5  | 12 | 9,6  |
| Частково вірно                         | 45 | 38,8 | 59 | 47,2 |
| Абсолютно вірно                        | 48 | 41,4 | 46 | 36,8 |
| 14.Турбуюся багато про що              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 0  | 0    | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                        | 11 | 9,5  | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                             | 46 | 39,7 | 40 | 32   |
| Частково вірно                         | 24 | 20,7 | 26 | 20,8 |
| Абсолютно вірно                        | 35 | 30,1 | 47 | 37,6 |
| 15.У мене жива уява                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 0  | 0    | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                        | 4  | 3,4  | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                             | 22 | 19   | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                         | 48 | 41,4 | 67 | 53,6 |
| Абсолютно вірно                        | 42 | 36,2 | 42 | 33,6 |
| 16.Тримаюся в тіні                     |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 31 | 36,8 | 46 | 36,8 |
| Не зовсім вірно                        | 20 | 17,2 | 48 | 38,4 |
| Нейтрально                             | 45 | 38,8 | 4  | 3,2  |
| Частково вірно                         | 16 | 13,8 | 20 | 16   |
| Абсолютно вірно                        | 4  | 3,4  | 7  | 5,6  |
| 17.Співчуваю іншим людям               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 8  | 6,8  | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                        | 19 | 16,4 | 4  | 3,2  |
| Нейтрально                             | 27 | 23,3 | 36 | 28,8 |
| Частково вірно                         | 24 | 20,7 | 47 | 37,6 |
| Абсолютно вірно                        | 38 | 32,8 | 38 | 30,4 |
| 18.Тримаю речі в безладді              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 35 | 30,2 | 62 | 49,6 |
| Не зовсім вірно                        | 20 | 17,2 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                             | 29 | 25   | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                         | 28 | 24,2 | 24 | 19,2 |
| Абсолютно вірно                        | 4  | 3,4  | 3  | 2,4  |

|                                         |      |      |    |      |
|-----------------------------------------|------|------|----|------|
| 19.Рідко сумую                          |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 23   | 19,8 | 20 | 16   |
| Не зовсім вірно                         | 16   | 13,8 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                              | 33   | 28,4 | 39 | 31,2 |
| Частково вірно                          | 40   | 34,5 | 19 | 15,2 |
| Абсолютно вірно                         | 4    | 3,4  | 19 | 15,2 |
| 20.НЕ цікавлюся абстрактними ідеями     |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 31   | 26,7 | 31 | 24,8 |
| Не зовсім вірно                         | 18   | 15,5 | 26 | 20,8 |
| Нейтрально                              | 51   | 44,  | 24 | 19,2 |
| Частково вірно                          | 16   | 13,8 | 28 | 22,4 |
| Абсолютно вірно                         | 0    | 0    | 16 | 12,8 |
| 21.Починаю розмови                      |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 7    | 6    | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                         | 8    | 6,9  | 27 | 21,6 |
| Нейтрально                              | 16   | 13,8 | 31 | 24,8 |
| Частково вірно                          | 69   | 59,5 | 40 | 32   |
| Абсолютно вірно                         | 16,8 | 13,8 | 27 | 21,6 |
| 22.Мало турбуюся про інших              |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 19   | 16,4 | 22 | 17,6 |
| Не зовсім вірно                         | 30   | 25,8 | 19 | 15,2 |
| Нейтрально                              | 24   | 20,7 | 28 | 22,4 |
| Частково вірно                          | 43   | 37,1 | 48 | 38,4 |
| Абсолютно вірно                         | 0    | 0    | 8  | 6,4  |
| 23.НЕ відкладаю повсякденні справи      |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 0    | 0    | 3  | 2,4  |
| Не зовсім вірно                         | 16   | 13,8 | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                              | 25   | 21,6 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                          | 59   | 50,8 | 56 | 44,8 |
| Абсолютно вірно                         | 16   | 13,8 | 23 | 18,4 |
| 24.Мене легко схвилювати                |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 8    | 6,9  | 11 | 8,8  |
| Не зовсім вірно                         | 12   | 10,3 | 27 | 21,6 |
| Нейтрально                              | 23   | 19,8 | 15 | 12   |
| Частково вірно                          | 69   | 59,5 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                         | 4    | 3,5  | 28 | 22,4 |
| 25.Мені спадають на думку чудові ідеї   |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 4    | 3,4  | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                         | 4    | 3,4  | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                              | 24   | 20,7 | 38 | 30,4 |
| Частково вірно                          | 61   | 52,7 | 56 | 44,8 |
| Абсолютно вірно                         | 23   | 19,8 | 23 | 18,4 |
| 26.Небагатослівний/на                   |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 15   | 13   | 28 | 22,4 |
| Не зовсім вірно                         | 28   | 24,1 | 35 | 28   |
| Нейтрально                              | 31   | 26,7 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                          | 14   | 12,1 | 20 | 16   |
| Абсолютно вірно                         | 28   | 24,1 | 15 | 12   |
| 27.М'якосердий / м'якосерда             |      |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                      | 0    | 0    | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                         | 31   | 26,7 | 11 | 8,8  |
| Нейтрально                              | 19   | 16,4 | 16 | 12,8 |
| Частково вірно                          | 42   | 36,2 | 46 | 36,8 |
| Абсолютно вірно                         | 24   | 20,7 | 36 | 28,8 |
| 28.Часто забуваю покласти речі на місце |      |      |    |      |

|                                                   |     |      |    |      |
|---------------------------------------------------|-----|------|----|------|
| Абсолютно не вірно                                | 12  | 10,3 | 27 | 21,6 |
| Не зовсім вірно                                   | 30  | 26   | 19 | 15,2 |
| Нейтрально                                        | 36  | 31   | 32 | 25,6 |
| Частково вірно                                    | 12  | 10,3 | 32 | 25,6 |
| Абсолютно вірно                                   | 26  | 22,4 | 15 | 12   |
| 29. Мене нелегко стурбувати чим-небудь            |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 14  | 12,1 | 20 | 16   |
| Не зовсім вірно                                   | 47  | 40,5 | 36 | 28,8 |
| Нейтрально                                        | 27  | 23,3 | 30 | 24   |
| Частково вірно                                    | 16  | 13,8 | 20 | 16   |
| Абсолютно вірно                                   | 12  | 10,3 | 19 | 15,2 |
| 30. У мене немає хорошої уяви                     |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 41  | 35,3 | 29 | 23,2 |
| Не зовсім вірно                                   | 47  | 40,5 | 44 | 35,2 |
| Нейтрально                                        | 16  | 13,8 | 4  | 3,2  |
| Частково вірно                                    | 4   | 3,4  | 32 | 25,6 |
| Абсолютно вірно                                   | 8   | 7    | 16 | 12,8 |
| 31. Розмовляю з безліччю різних людей на вечірках |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 0   | 0    | 27 | 21,6 |
| Не зовсім вірно                                   | 24  | 20,7 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                                        | 30  | 25,8 | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                                    | 27  | 23,3 | 28 | 22,4 |
| Абсолютно вірно                                   | 35  | 30,2 | 34 | 27,2 |
| 32. НЕ цікавилося іншими людьми                   |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 111 | 9,5  | 18 | 14,4 |
| Не зовсім вірно                                   | 24  | 20,7 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                                        | 38  | 32,8 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                                    | 31  | 26,7 | 28 | 22,4 |
| Абсолютно вірно                                   | 12  | 10,3 | 24 | 19,2 |
| 33. Люблю порядок                                 |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 4   | 3,4  | 28 | 22,4 |
| Не зовсім вірно                                   | 4   | 3,4  | 20 | 16   |
| Нейтрально                                        | 31  | 26,7 | 10 | 8    |
| Частково вірно                                    | 50  | 43,2 | 40 | 32   |
| Абсолютно вірно                                   | 27  | 23,3 | 27 | 21,6 |
| 34. Легко впадаю в розпач                         |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 36  | 31   | 25 | 20   |
| Не зовсім вірно                                   | 30  | 25,9 | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                                        | 23  | 19,8 | 24 | 19,2 |
| Частково вірно                                    | 19  | 16,4 | 52 | 41,6 |
| Абсолютно вірно                                   | 8   | 6,9  | 8  | 6,4  |
| 35. Швидко все розумію                            |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 0   | 0    | 8  | 6,4  |
| Не зовсім вірно                                   | 24  | 20,7 | 24 | 19,2 |
| Нейтрально                                        | 31  | 26,7 | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                                    | 42  | 36,2 | 55 | 44   |
| Абсолютно вірно                                   | 19  | 16,4 | 30 | 24   |
| 36. Не люблю звертати на себе увагу               |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 8   | 6,9  | 12 | 9,6  |
| Не зовсім вірно                                   | 31  | 26,7 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                                        | 22  | 19   | 31 | 24,8 |
| Частково вірно                                    | 44  | 37,9 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                                   | 11  | 9,5  | 10 | 8    |
| 37. Приділяю час іншим людям                      |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 3   | 2,6  | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                                   | 27  | 23,3 | 40 | 32   |
| Нейтрально                                        | 31  | 26,7 | 7  | 5,6  |
| Частково вірно                                    | 43  | 37,1 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                                   | 12  | 10,3 | 30 | 24   |
| 38. Перекладаю свої обов'язки на інших            |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 31  | 26,7 | 21 | 16,8 |
| Не зовсім вірно                                   | 23  | 19,8 | 20 | 16   |
| Нейтрально                                        | 15  | 12,9 | 32 | 25,6 |
| Частково вірно                                    | 32  | 27,7 | 36 | 28,8 |
| Абсолютно вірно                                   | 15  | 12,9 | 16 | 12,8 |
| 39. Рідко дратуюся                                |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 12  | 10,3 | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                                   | 20  | 17,3 | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                                        | 34  | 29,3 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                                    | 19  | 16,4 | 42 | 33,6 |
| Абсолютно вірно                                   | 31  | 26,7 | 36 | 28,8 |
| 40. Намагаюся уникати складних людей              |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                | 4   | 3,4  | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                                   | 11  | 9,5  | 24 | 19,2 |
| Нейтрально                                        | 54  | 46,6 | 50 | 40   |
| Частково вірно                                    | 39  | 33,6 | 32 | 25,6 |

|                                                       |    |      |    |      |
|-------------------------------------------------------|----|------|----|------|
| Абсолютно вірно                                       | 8  | 6,9  | 15 | 12   |
| 41. Нічого не маю проти того, щоб бути в центрі уваги |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 20 | 17,2 | 15 | 12   |
| Не зовсім вірно                                       | 30 | 25,9 | 20 | 16   |
| Нейтрально                                            | 24 | 20,7 | 16 | 12,8 |
| Частково вірно                                        | 31 | 26,7 | 47 | 37,6 |
| Абсолютно вірно                                       | 11 | 9,5  | 27 | 21,6 |
| 42. Мене важко «розкусити»                            |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 0  | 0    | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                                       | 8  | 6,9  | 12 | 9,6  |
| Нейтрально                                            | 30 | 25,9 | 42 | 33,6 |
| Частково вірно                                        | 58 | 50   | 52 | 41,6 |
| Абсолютно вірно                                       | 20 | 17,2 | 3  | 2,4  |
| 43. Дотримуюся графіка                                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 8  | 6,9  | 12 | 9,6  |
| Не зовсім вірно                                       | 19 | 16,4 | 20 | 16   |
| Нейтрально                                            | 15 | 12,9 | 18 | 14,4 |
| Частково вірно                                        | 27 | 23,3 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                                       | 47 | 40,5 | 31 | 24,8 |
| 44. У мене часто змінюється настрій                   |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 15 | 12,9 | 23 | 18,4 |
| Не зовсім вірно                                       | 35 | 30,2 | 39 | 31,2 |
| Нейтрально                                            | 38 | 32,8 | 28 | 22,4 |
| Частково вірно                                        | 12 | 10,3 | 28 | 22,4 |
| Абсолютно вірно                                       | 16 | 13,8 | 7  | 5,6  |
| 45. Вживаю «важкі» слова                              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 19 | 16,4 | 14 | 11,2 |
| Не зовсім вірно                                       | 23 | 19,8 | 32 | 25,6 |
| Нейтрально                                            | 15 | 12,9 | 20 | 16   |
| Частково вірно                                        | 43 | 37,1 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                                       | 16 | 13,8 | 15 | 12   |
| 46. Мовчазний з незнайомими                           |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 19 | 16,4 | 26 | 20,8 |
| Не зовсім вірно                                       | 26 | 22,4 | 20 | 16   |
| Нейтрально                                            | 11 | 9,5  | 20 | 16   |
| Частково вірно                                        | 24 | 20,7 | 48 | 38,4 |
| Абсолютно вірно                                       | 36 | 31   | 11 | 8,8  |
| 47. Чутливий / чутлива до почуттів інших              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 8  | 6,9  | 12 | 9,6  |
| Не зовсім вірно                                       | 31 | 26,7 | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                                            | 31 | 26,7 | 11 | 8,8  |
| Частково вірно                                        | 15 | 13   | 32 | 25,6 |
| Абсолютно вірно                                       | 31 | 26,7 | 54 | 43,2 |
| 48. Нехтую своїми обов'язками                         |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 39 | 33,6 | 46 | 36,8 |
| Не зовсім вірно                                       | 34 | 29,3 | 31 | 24,8 |
| Нейтрально                                            | 8  | 6,9  | 4  | 3,2  |
| Частково вірно                                        | 35 | 30,2 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                                       | 0  | 0    | 0  | 0    |
| 49. Рідко «втрачаю голову»                            |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 16 | 13,8 | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                                       | 27 | 23,3 | 23 | 18,4 |
| Нейтрально                                            | 23 | 19,8 | 23 | 18,4 |
| Частково вірно                                        | 20 | 17,2 | 28 | 22,4 |
| Абсолютно вірно                                       | 30 | 25,9 | 35 | 28   |
| 50. Мені важко уявити щось                            |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 46 | 39,7 | 31 | 24,8 |
| Не зовсім вірно                                       | 27 | 23,3 | 26 | 20,8 |
| Нейтрально                                            | 28 | 24,1 | 28 | 22,4 |
| Частково вірно                                        | 15 | 12,9 | 40 | 32   |
| Абсолютно вірно                                       | 0  | 0    | 0  | 0    |
| 51. Легко заводжу друзів                              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 24 | 20,7 | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                                       | 36 | 31   | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                                            | 18 | 15,5 | 11 | 8,8  |
| Частково вірно                                        | 19 | 16,4 | 47 | 37,6 |
| Абсолютно вірно                                       | 19 | 16,4 | 43 | 34,4 |
| 52. Байдужий / байдужа до почуттів інших              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 31 | 26,7 | 38 | 30,4 |
| Не зовсім вірно                                       | 34 | 29,3 | 40 | 32   |
| Нейтрально                                            | 32 | 27,6 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                                        | 15 | 13   | 20 | 16   |
| Абсолютно вірно                                       | 4  | 3,4  | 0  | 0    |
| 53. Вимогливий / вимоглива до своєї роботи            |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                    | 23 | 19,8 | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                                       | 24 | 20,7 | 20 | 16   |

|                                             |    |       |    |      |
|---------------------------------------------|----|-------|----|------|
| Нейтрально                                  | 0  | 0     | 4  | 3,2  |
| Частково вірно                              | 34 | 29,3  | 35 | 28   |
| Абсолютно вірно                             | 35 | 30,2  | 50 | 40   |
| 54. У мене часто бувають зміни настрою      |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 12 | 10,3  | 28 | 22,4 |
| Не зовсім вірно                             | 42 | 36,2  | 31 | 24,8 |
| Нейтрально                                  | 16 | 13,8  | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                              | 30 | 25,9  | 24 | 19,2 |
| Абсолютно вірно                             | 16 | 13,8  | 15 | 12   |
| 55. Проводжу час в роздумах про різне       |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 8  | 6,9   | 20 | 16   |
| Не зовсім вірно                             | 20 | 17,2  | 15 | 12   |
| Нейтрально                                  | 18 | 15,5  | 32 | 25,6 |
| Частково вірно                              | 39 | 33,6  | 51 | 40,8 |
| Абсолютно вірно                             | 31 | 26,8  | 7  | 5,6  |
| 56. Важко зближуюся з людьми                |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 35 | 30,2  | 39 | 31,2 |
| Не зовсім вірно                             | 39 | 33,6  | 47 | 37,6 |
| Нейтрально                                  | 8  | 6,9   | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                              | 18 | 15,5  | 24 | 19,2 |
| Абсолютно вірно                             | 16 | 13,8  | 7  | 5,6  |
| 57. Намагаюся, щоб людям було легко зі мною |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 28 | 24,1  | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                             | 16 | 12,9  | 12 | 9,6  |
| Нейтрально                                  | 4  | 3,4   | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                              | 39 | 33,6  | 67 | 53,6 |
| Абсолютно вірно                             | 30 | 26    | 22 | 17,6 |
| 58. Даремно витрачаю час                    |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 19 | 16,4  | 19 | 15,2 |
| Не зовсім вірно                             | 32 | 27,6  | 47 | 37,6 |
| Нейтрально                                  | 20 | 17,2  | 12 | 9,6  |
| Частково вірно                              | 41 | 35,3  | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                             | 4  | 3,5   | 3  | 2,4  |
| 59. Легко дратуюся                          |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 11 | 9,5   | 14 | 11,2 |
| Не зовсім вірно                             | 47 | 40,5  | 27 | 21,6 |
| Нейтрально                                  | 23 | 19,8  | 4  | 3,2  |
| Частково вірно                              | 19 | 16,4  | 56 | 44,8 |
| Абсолютно вірно                             | 16 | 13,8  | 24 | 19,2 |
| 60. Уникаю читати важкі тексти              |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 30 | 25,9  | 31 | 24,8 |
| Не зовсім вірно                             | 15 | 12,9  | 31 | 24,8 |
| Нейтрально                                  | 23 | 19,8  | 20 | 16   |
| Частково вірно                              | 32 | 27,6  | 32 | 25,6 |
| Абсолютно вірно                             | 16 | 113,8 | 11 | 8,8  |
| 61. Беру на себе відповідальність           |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 19 | 16,4  | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                             | 4  | 3,4   | 0  | 0    |
| Нейтрально                                  | 19 | 16,4  | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                              | 31 | 26,7  | 60 | 48   |
| Абсолютно вірно                             | 43 | 37,1  | 41 | 32,8 |
| 62. Дізнаюся у інших як їх справи           |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 8  | 6,9   | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                             | 7  | 6     | 20 | 16   |
| Нейтрально                                  | 35 | 30,2  | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                              | 32 | 27,6  | 27 | 21,6 |
| Абсолютно вірно                             | 34 | 29,3  | 35 | 28   |
| 63. Виконую справи відповідно до плану      |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 16 | 13,8  | 8  | 6,4  |
| Не зовсім вірно                             | 8  | 6,9   | 12 | 9,6  |
| Нейтрально                                  | 19 | 16,4  | 7  | 5,6  |
| Частково вірно                              | 34 | 29,3  | 55 | 44   |
| Абсолютно вірно                             | 39 | 33,6  | 43 | 34,4 |
| 64. Часто сумую                             |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 12 | 10,3  | 23 | 18,4 |
| Не зовсім вірно                             | 24 | 20,7  | 35 | 28   |
| Нейтрально                                  | 45 | 38,8  | 43 | 34,4 |
| Частково вірно                              | 35 | 30,2  | 24 | 19,2 |
| Абсолютно вірно                             | 0  | 0     | 0  | 0    |
| 65. Маю повно ідей                          |    |       |    |      |
| Абсолютно не вірно                          | 20 | 17,2  | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                             | 4  | 3,4   | 43 | 34,4 |
| Нейтрально                                  | 24 | 20,8  | 7  | 5,6  |
| Частково вірно                              | 42 | 36,2  | 36 | 28,8 |
| Абсолютно вірно                             | 26 | 22,4  | 23 | 18,4 |
| 66. Багато не розмовляю                     |    |       |    |      |

|                                               |    |      |    |      |
|-----------------------------------------------|----|------|----|------|
| Абсолютно не вірно                            | 43 | 37,1 | 11 | 8,8  |
| Не зовсім вірно                               | 20 | 17,2 | 55 | 44   |
| Нейтрально                                    | 18 | 15,5 | 12 | 9,6  |
| Частково вірно                                | 27 | 23,3 | 32 | 25,6 |
| Абсолютно вірно                               | 8  | 6,9  | 15 | 12   |
| 67.Вмію втішати інших                         |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 24 | 20,7 | 12 | 9,6  |
| Не зовсім вірно                               | 8  | 6,9  | 24 | 19,2 |
| Нейтрально                                    | 27 | 23,3 | 11 | 8,8  |
| Частково вірно                                | 33 | 28,4 | 32 | 25,6 |
| Абсолютно вірно                               | 24 | 20,7 | 46 | 36,8 |
| 68.Кидаю справу на середині                   |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 42 | 36,2 | 27 | 21,6 |
| Не зовсім вірно                               | 31 | 26,7 | 36 | 28,8 |
| Нейтрально                                    | 19 | 16,4 | 23 | 18,4 |
| Частково вірно                                | 16 | 13,8 | 19 | 15,2 |
| Абсолютно вірно                               | 8  | 6,9  | 20 | 16   |
| 69.Мене легко розізнати                       |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 25 | 21,6 | 14 | 11,2 |
| Не зовсім вірно                               | 36 | 31   | 48 | 38,4 |
| Нейтрально                                    | 32 | 27,6 | 23 | 18,4 |
| Частково вірно                                | 15 | 12,9 | 16 | 12,8 |
| Абсолютно вірно                               | 8  | 6,9  | 24 | 19,2 |
| 70.Не намагаюся глибоко досліджувати предмет  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 31 | 26,7 | 15 | 12   |
| Не зовсім вірно                               | 25 | 21,6 | 59 | 47,2 |
| Нейтрально                                    | 56 | 48,3 | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                                | 4  | 3,4  | 35 | 28   |
| Абсолютно вірно                               | 0  | 0    | 8  | 6,4  |
| 71.Вмію зачаровувати людей                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 20 | 17,2 | 8  | 6,4  |
| Не зовсім вірно                               | 12 | 10,3 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                                    | 26 | 22,5 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                                | 35 | 30,2 | 35 | 28   |
| Абсолютно вірно                               | 23 | 19,8 | 27 | 21,6 |
| 72.Люблю дітей                                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 4  | 3,4  | 12 | 9,6  |
| Не зовсім вірно                               | 28 | 24,1 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                                    | 8  | 6,9  | 14 | 11,2 |
| Частково вірно                                | 30 | 25,9 | 36 | 28,8 |
| Абсолютно вірно                               | 46 | 39,7 | 35 | 28   |
| 73.Продовжую, поки не досягну досконалості    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 12 | 10,3 | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                               | 24 | 20,7 | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                                    | 8  | 6,9  | 8  | 6,4  |
| Частково вірно                                | 45 | 38,8 | 74 | 59,2 |
| Абсолютно вірно                               | 27 | 23,3 | 27 | 21,6 |
| 74.Легко впадаю в паніку                      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 45 | 38,8 | 30 | 24   |
| Не зовсім вірно                               | 28 | 24,1 | 35 | 28   |
| Нейтрально                                    | 4  | 3,4  | 16 | 12,8 |
| Частково вірно                                | 31 | 26,8 | 28 | 22,4 |
| Абсолютно вірно                               | 8  | 6,9  | 16 | 12,8 |
| 75.Перекладаю розмову на більш високий рівень |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 20 | 17,2 | 8  | 6,4  |
| Не зовсім вірно                               | 23 | 19,8 | 39 | 31,2 |
| Нейтрально                                    | 26 | 22,4 | 27 | 21,6 |
| Частково вірно                                | 43 | 37,2 | 40 | 32   |
| Абсолютно вірно                               | 4  | 3,4  | 11 | 8,8  |
| 76.Приховую свої почуття                      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 16 | 13,8 | 23 | 18,4 |
| Не зовсім вірно                               | 15 | 12,9 | 36 | 28,8 |
| Нейтрально                                    | 22 | 19   | 12 | 9,6  |
| Частково вірно                                | 60 | 51,7 | 47 | 37,6 |
| Абсолютно вірно                               | 3  | 2,6  | 7  | 5,6  |
| 77.Майже з усіма підтримую хороші стосунки    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                            | 15 | 13   | 8  | 6,4  |
| Не зовсім вірно                               | 4  | 3,4  | 12 | 9,6  |
| Нейтрально                                    | 31 | 26,7 | 8  | 6,4  |

|                                                |     |      |    |      |
|------------------------------------------------|-----|------|----|------|
| Частково вірно                                 | 28  | 24,1 | 68 | 54,4 |
| Абсолютно вірно                                | 38  | 32,8 | 29 | 23,2 |
| 78.Насилу приступаю до роботи                  |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 27  | 23,3 | 18 | 14,4 |
| Не зовсім вірно                                | 61  | 52,6 | 27 | 21,6 |
| Нейтрально                                     | 16  | 13,8 | 20 | 16   |
| Частково вірно                                 | 12  | 10,3 | 60 | 48   |
| Абсолютно вірно                                | 0   | 0    | 0  | 0    |
| 79.Мене легко залякати                         |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 23  | 19,8 | 13 | 10,4 |
| Не зовсім вірно                                | 27  | 23,3 | 40 | 32   |
| Нейтрально                                     | 50  | 43,1 | 44 | 35,2 |
| Частково вірно                                 | 16  | 13,8 | 24 | 19,2 |
| Абсолютно вірно                                | 0   | 0    | 4  | 3,2  |
| 80.Швидко все схоплюю                          |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 12  | 10,3 | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                                | 12  | 10,3 | 4  | 3,2  |
| Нейтрально                                     | 31  | 26,8 | 16 | 12,8 |
| Частково вірно                                 | 49  | 42,3 | 91 | 72,8 |
| Абсолютно вірно                                | 12  | 10,3 | 14 | 11,2 |
| 81.Легко себе почуваю з людьми                 |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 32  | 27,6 | 20 | 16   |
| Не зовсім вірно                                | 8   | 6,9  | 0  | 0    |
| Нейтрально                                     | 15  | 12,9 | 15 | 12   |
| Частково вірно                                 | 19  | 16,4 | 79 | 63,2 |
| Абсолютно вірно                                | 42  | 36,2 | 11 | 8,8  |
| 82.Знайду добре слово для кожного              |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 16  | 13,8 | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                                | 23  | 19,8 | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                                     | 8   | 6,9  | 20 | 16   |
| Частково вірно                                 | 30  | 25,9 | 58 | 46,4 |
| Абсолютно вірно                                | 39  | 33,6 | 27 | 21,6 |
| 83.Складаю плани і суворо їх дотримуюся        |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 24  | 20,7 | 11 | 8,8  |
| Не зовсім вірно                                | 21  | 18,2 | 19 | 15,2 |
| Нейтрально                                     | 31  | 26,7 | 16 | 12,8 |
| Частково вірно                                 | 36  | 31   | 68 | 54,4 |
| Абсолютно вірно                                | 4   | 3,4  | 11 | 8,8  |
| 84.Мене охоплюють почуття                      |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 12  | 10,3 | 12 | 9,6  |
| Не зовсім вірно                                | 11  | 6,5  | 15 | 12   |
| Нейтрально                                     | 46  | 39,7 | 28 | 22,4 |
| Частково вірно                                 | 20  | 17,2 | 47 | 37,6 |
| Абсолютно вірно                                | 27  | 23,3 | 23 | 18,4 |
| 85.Можу оперувати великою кількістю інформації |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 11  | 9,5  | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                                | 228 | 24,1 | 28 | 22,4 |
| Нейтрально                                     | 15  | 12,9 | 16 | 12,8 |
| Частково вірно                                 | 35  | 30,2 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                                | 27  | 23,3 | 33 | 26,4 |
| 86.Люблю усамітнення                           |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 20  | 17,2 | 20 | 16   |
| Не зовсім вірно                                | 11  | 9,5  | 11 | 8,8  |
| Нейтрально                                     | 7   | 6    | 28 | 22,4 |
| Частково вірно                                 | 44  | 38   | 43 | 34,4 |
| Абсолютно вірно                                | 34  | 29,3 | 23 | 18,4 |
| 87.Висловлюю вдячність                         |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 24  | 20,7 | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                                | 4   | 3,4  | 24 | 19,2 |
| Нейтрально                                     | 7   | 6    | 12 | 9,6  |
| Частково вірно                                 | 38  | 32,8 | 64 | 51,2 |
| Абсолютно вірно                                | 43  | 37,1 | 21 | 16,8 |
| 88.Залишаю безлад в своїй кімнаті              |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 43  | 37,1 | 38 | 30,4 |
| Не зовсім вірно                                | 28  | 24,1 | 36 | 28,8 |
| Нейтрально                                     | 27  | 23,3 | 19 | 15,2 |
| Частково вірно                                 | 7   | 6    | 24 | 19,2 |
| Абсолютно вірно                                | 11  | 9,5  | 8  | 6,4  |
| 89.Легко ображаюся                             |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 31  | 26,7 | 11 | 8,8  |
| Не зовсім вірно                                | 27  | 23,3 | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                                     | 20  | 17,2 | 34 | 27,2 |

|                                           |    |      |    |      |
|-------------------------------------------|----|------|----|------|
| Частково вірно                            | 24 | 20,7 | 48 | 38,4 |
| Абсолютно вірно                           | 14 | 12,1 | 24 | 19,2 |
| 90.У мене багато що добре виходить        |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 12 | 10,3 | 44 | 3,2  |
| Не зовсім вірно                           | 4  | 3,5  | 20 | 16   |
| Нейтрально                                | 16 | 13,8 | 20 | 16   |
| Частково вірно                            | 53 | 45,7 | 63 | 50,4 |
| Абсолютно вірно                           | 3  | 26,7 | 18 | 14,4 |
| 91.Надаю іншим бути лідером               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 12 | 10,4 | 8  | 6,4  |
| Не зовсім вірно                           | 7  | 6    | 7  | 5,6  |
| Нейтрально                                | 19 | 16,4 | 36 | 28,8 |
| Частково вірно                            | 50 | 43,1 | 39 | 31,2 |
| Абсолютно вірно                           | 28 | 24,1 | 35 | 28   |
| 92.В першу чергу думаю про інших          |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 16 | 13,8 | 16 | 12,8 |
| Не зовсім вірно                           | 18 | 15,5 | 35 | 28   |
| Нейтрально                                | 28 | 24,1 | 24 | 19,2 |
| Частково вірно                            | 27 | 23,3 | 20 | 16   |
| Абсолютно вірно                           | 27 | 23,3 | 30 | 24   |
| 93.Люблю порядок і систематичність        |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 15 | 12,9 | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                           | 11 | 9,5  | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                                | 16 | 13,8 | 10 | 8    |
| Частково вірно                            | 27 | 23,3 | 80 | 64   |
| Абсолютно вірно                           | 47 | 40,5 | 23 | 18,4 |
| 94.Заплутуюся в своїх проблемах           |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 16 | 13,8 | 22 | 17,6 |
| Не зовсім вірно                           | 33 | 28,4 | 24 | 19,2 |
| Нейтрально                                | 16 | 13,8 | 19 | 15,2 |
| Частково вірно                            | 28 | 24,2 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                           | 23 | 19,8 | 16 | 12,8 |
| 95.Мені подобається читати складні тексти |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 24 | 20,7 | 15 | 12   |
| Не зовсім вірно                           | 12 | 10,3 | 8  | 6,4  |
| Нейтрально                                | 37 | 32   | 24 | 19,2 |
| Частково вірно                            | 20 | 17,2 | 52 | 41,6 |
| Абсолютно вірно                           | 23 | 19,8 | 26 | 20,8 |
| 96.Вмію залагоджувати соціальні ситуації  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 8  | 6,9  | 8  | 6,4  |
| Не зовсім вірно                           | 28 | 24,2 | 0  | 0    |
| Нейтрально                                | 8  | 6,9  | 15 | 12   |
| Частково вірно                            | 33 | 28,4 | 80 | 64   |
| Абсолютно вірно                           | 39 | 33,6 | 22 | 17,6 |
| 97.Люблю допомагати іншим                 |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 11 | 9,5  | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                           | 20 | 17,2 | 12 | 9,6  |
| Нейтрально                                | 16 | 13,8 | 23 | 18,4 |
| Частково вірно                            | 43 | 37,1 | 48 | 38,4 |
| Абсолютно вірно                           | 26 | 22,4 | 38 | 30,4 |
| 98.Люблю акуратність                      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 8  | 6,9  | 4  | 3,2  |
| Не зовсім вірно                           | 4  | 3,4  | 4  | 3,2  |
| Нейтрально                                | 8  | 6,8  | 7  | 5,6  |
| Частково вірно                            | 32 | 27,6 | 44 | 35,2 |
| Абсолютно вірно                           | 64 | 55,2 | 66 | 52,8 |
| 99.Часто нарікаю                          |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 20 | 17,2 | 14 | 11,2 |
| Не зовсім вірно                           | 19 | 16,4 | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                                | 27 | 23,3 | 39 | 31,2 |
| Частково вірно                            | 31 | 26,7 | 52 | 41,6 |
| Абсолютно вірно                           | 19 | 16,4 | 4  | 3,2  |
| 100.Люблю вигадувати нові способи робити  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                        | 12 | 10,3 | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                           | 7  | 6    | 16 | 12,8 |
| Нейтрально                                | 24 | 20,7 | 15 | 12   |
| Частково вірно                            | 57 | 49,2 | 79 | 63,2 |
| Абсолютно вірно                           | 16 | 13,8 | 15 | 12   |

## Фрагмент статистичного аналізу розподілу показників (маркерів) великої п'ятірки» Л. Голдберга у УБД та ЧС УБД

| Відповідь                                  | УБД=143 |      | ЧС УБД=98 |      |
|--------------------------------------------|---------|------|-----------|------|
|                                            | N       | %    | N         | %    |
| 1.Я є душею товариства                     |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 20      | 14   | 8         | 8,2  |
| Не зовсім вірно                            | 4       | 2,8  | 0         | 0    |
| Нейтрально                                 | 30      | 21   | 7         | 7,1  |
| Частково вірно                             | 54      | 37,8 | 48        | 49   |
| Абсолютно вірно                            | 35      | 24,4 | 35        | 35,7 |
| 2.Ображаю людей                            |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 26      | 18,2 | 38        | 38,8 |
| Не зовсім вірно                            | 54      | 37,8 | 40        | 40,7 |
| Нейтрально                                 | 39      | 27,2 | 8         | 8,2  |
| Частково вірно                             | 20      | 14   | 8         | 8,2  |
| Абсолютно вірно                            | 4       | 2,8  | 4         | 4,1  |
| 3.Завжди підготовлений / підготовлена      |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 0       | 0    | 4         | 4,1  |
| Не зовсім вірно                            | 4       | 2,8  | 11        | 11,2 |
| Нейтрально                                 | 32      | 22,4 | 11        | 11,2 |
| Частково вірно                             | 72      | 50,3 | 48        | 49   |
| Абсолютно вірно                            | 35      | 24,5 | 24        | 24,5 |
| 4.Часто зазнаю стресу                      |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 11      | 7,7  | 19        | 19,3 |
| Не зовсім вірно                            | 28      | 19,6 | 35        | 35,7 |
| Нейтрально                                 | 42      | 29,4 | 28        | 28,6 |
| Частково вірно                             | 28      | 19,6 | 8         | 8,2  |
| Абсолютно вірно                            | 34      | 23,7 | 8         | 8,2  |
| 5.У мене багатий словниковий запас         |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 16      | 11,2 | 0         | 0    |
| Не зовсім вірно                            | 8       | 5,6  | 12        | 12,3 |
| Нейтрально                                 | 23      | 16,1 | 4         | 4,1  |
| Частково вірно                             | 44      | 30,7 | 31        | 31,6 |
| Абсолютно вірно                            | 52      | 36,4 | 51        | 52   |
| 6.Часто відчуваю себе незатишно в компанії |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 26      | 18,2 | 8         | 8,2  |
| Не зовсім вірно                            | 70      | 49   | 51        | 52   |
| Нейтрально                                 | 12      | 8,4  | 20        | 20,4 |
| Частково вірно                             | 27      | 18,8 | 19        | 19,4 |
| Абсолютно вірно                            | 8       | 5,6  | 0         | 0    |
| 7.Проявляю інтерес до людей                |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 16      | 11,2 | 12        | 12,2 |
| Не зовсім вірно                            | 4       | 2,8  | 4         | 4,1  |
| Нейтрально                                 | 35      | 24,5 | 15        | 15,3 |
| Частково вірно                             | 51      | 35,7 | 48        | 49   |
| Абсолютно вірно                            | 37      | 25,8 | 19        | 19,4 |
| 8.Розкидаю речі навколо себе               |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 76      | 53,1 | 67        | 68,4 |
| Не зовсім вірно                            | 36      | 25,2 | 8         | 8,2  |
| Нейтрально                                 | 12      | 8,4  | 15        | 15,2 |
| Частково вірно                             | 8       | 5,6  | 8         | 8,2  |
| Абсолютно вірно                            | 11      | 7,7  | 0         | 0    |
| 9.Зазвичай спокійний / спокійна            |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 4       | 2,8  | 0         | 0    |
| Не зовсім вірно                            | 11      | 7,7  | 4         | 4,1  |
| Нейтрально                                 | 20      | 14   | 19        | 19,3 |
| Частково вірно                             | 39      | 27,3 | 23        | 23,5 |
| Абсолютно вірно                            | 69      | 48,2 | 52        | 53,1 |
| 10.Насилу розумію абстрактні ідеї          |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 45      | 31,5 | 22        | 22,4 |
| Не зовсім вірно                            | 35      | 24,5 | 28        | 28,6 |
| Нейтрально                                 | 31      | 21,7 | 24        | 24,5 |
| Частково вірно                             | 24      | 16,7 | 20        | 20,4 |
| Абсолютно вірно                            | 8       | 5,6  | 4         | 4,1  |
| 11.Відчуваю себе затишно в компанії        |         |      |           |      |
| Абсолютно не вірно                         | 4       | 2,8  | 0         | 0    |
| Не зовсім вірно                            | 15      | 10,5 | 7         | 7,1  |
| Нейтрально                                 | 23      | 16,1 | 8         | 8,2  |
| Частково вірно                             | 43      | 30,1 | 60        | 61,2 |
| Абсолютно вірно                            | 58      | 40,5 | 23        | 23,5 |

|                                        |    |      |    |      |
|----------------------------------------|----|------|----|------|
| 12.НЕ цікавлюся проблемами інших людей |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 27 | 18,9 | 23 | 23,5 |
| Не зовсім вірно                        | 30 | 21   | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                             | 50 | 35   | 23 | 23,5 |
| Частково вірно                         | 20 | 14   | 16 | 16,3 |
| Абсолютно вірно                        | 16 | 11,1 | 16 | 16,3 |
| 13.Звертаю увагу на деталі             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 0  | 0    | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                        | 8  | 5,5  | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                             | 15 | 10,5 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                         | 61 | 42,7 | 43 | 43,9 |
| Абсолютно вірно                        | 59 | 41,3 | 35 | 35,7 |
| 14.Турбуюся багато про що              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 4  | 2,8  | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                        | 11 | 7,7  | 8  | 8,2  |
| Нейтрально                             | 54 | 37,7 | 32 | 32,7 |
| Частково вірно                         | 31 | 21,7 | 19 | 19,3 |
| Абсолютно вірно                        | 43 | 30,1 | 39 | 39,8 |
| 15.У мене жива уява                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 0  | 0    | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                        | 0  | 0    | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                             | 26 | 18,2 | 4  | 4,1  |
| Частково вірно                         | 64 | 44,7 | 51 | 52   |
| Абсолютно вірно                        | 53 | 37,1 | 31 | 31,7 |
| 16.Тримаюся в тіні                     |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 38 | 26,6 | 39 | 39,8 |
| Не зовсім вірно                        | 28 | 19,6 | 40 | 40,8 |
| Нейтрально                             | 49 | 34,2 | 0  | 0    |
| Частково вірно                         | 20 | 14   | 16 | 16,3 |
| Абсолютно вірно                        | 8  | 5,6  | 3  | 3,1  |
| 17.Співчуваю іншим людям               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 4  | 2,8  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                        | 23 | 16,1 | 0  | 0    |
| Нейтрально                             | 35 | 24,5 | 28 | 28,5 |
| Частково вірно                         | 28 | 19,5 | 43 | 43,9 |
| Абсолютно вірно                        | 53 | 37,1 | 23 | 23,5 |
| 18.Тримаю речі в безладді              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 58 | 40,6 | 39 | 39,8 |
| Не зовсім вірно                        | 28 | 19,6 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                             | 29 | 20,2 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                         | 28 | 19,6 | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                        | 0  | 0    | 7  | 7,1  |
| 19.Рідко сумую                         |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 23 | 16,1 | 20 | 20,4 |
| Не зовсім вірно                        | 20 | 14   | 24 | 24,5 |
| Нейтрально                             | 52 | 36,4 | 20 | 20,4 |
| Частково вірно                         | 44 | 30,8 | 15 | 15,3 |
| Абсолютно вірно                        | 4  | 2,7  | 19 | 19,4 |
| 20.НЕ цікавлюся абстрактними ідеями    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 35 | 24,5 | 27 | 27,6 |
| Не зовсім вірно                        | 33 | 23,1 | 11 | 11,2 |
| Нейтрально                             | 55 | 38,4 | 20 | 20,4 |
| Частково вірно                         | 20 | 14   | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                        | 0  | 0    | 16 | 16,3 |
| 21.Починаю розмови                     |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 3  | 2,1  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                        | 12 | 8,4  | 23 | 23,5 |
| Нейтрально                             | 31 | 21,7 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                         | 85 | 59,4 | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                        | 12 | 8,4  | 31 | 31,6 |
| 22.Мало турбуюся про інших             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 18 | 12,6 | 23 | 23,5 |
| Не зовсім вірно                        | 22 | 15,4 | 27 | 27,5 |
| Нейтрально                             | 36 | 25,2 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                         | 67 | 46,8 | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                        | 0  | 0    | 8  | 8,2  |
| 23.НЕ відкладаю повсякденні справи     |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                     | 3  | 2,1  | 0  | 0    |

|                                                  |     |      |    |      |
|--------------------------------------------------|-----|------|----|------|
| Не зовсім вірно                                  | 16  | 11,2 | 16 | 16,3 |
| Нейтрально                                       | 29  | 20,3 | 23 | 23,5 |
| Частково вірно                                   | 79  | 55,2 | 36 | 36,7 |
| Абсолютно вірно                                  | 16  | 11,2 | 23 | 23,5 |
| 24.Мене легко схвилювати                         |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 5,5 | 10,5 | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                                  | 8   | 5,6  | 31 | 31,6 |
| Нейтрально                                       | 23  | 16,1 | 15 | 15,3 |
| Частково вірно                                   | 85  | 59,4 | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                                  | 12  | 8,4  | 20 | 20,4 |
| 25.Мені спадають на думку чудові ідеї            |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 0   | 0    | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                                  | 8   | 5,5  | 4  | 4,1  |
| Нейтрально                                       | 43  | 30,1 | 19 | 19,3 |
| Частково вірно                                   | 69  | 48,3 | 48 | 49   |
| Абсолютно вірно                                  | 23  | 16,1 | 23 | 23,5 |
| 26.Небагатослівний/на                            |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 19  | 13,2 | 24 | 24,5 |
| Не зовсім вірно                                  | 28  | 19,6 | 35 | 35,7 |
| Нейтрально                                       | 42  | 29,4 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                   | 26  | 18,2 | 8  | 8,2  |
| Абсолютно вірно                                  | 28  | 19,6 | 15 | 15,3 |
| 27.М'якосердий / м'якосерда                      |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 0   | 0    | 16 | 16,3 |
| Не зовсім вірно                                  | 27  | 18,9 | 15 | 15,3 |
| Нейтрально                                       | 23  | 16,1 | 12 | 12,3 |
| Частково вірно                                   | 57  | 39,8 | 31 | 31,6 |
| Абсолютно вірно                                  | 36  | 25,2 | 24 | 24,5 |
| 28.Часто забуваю покласти речі на місце          |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 12  | 8,4  | 27 | 27,6 |
| Не зовсім вірно                                  | 37  | 25,8 | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                       | 52  | 36,4 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                   | 20  | 14   | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                                  | 22  | 15,4 | 19 | 19,4 |
| 29.Мене нелегко стурбувати чим-небудь            |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 10  | 7    | 24 | 24,5 |
| Не зовсім вірно                                  | 51  | 35,6 | 32 | 32,7 |
| Нейтрально                                       | 42  | 29,4 | 15 | 15,3 |
| Частково вірно                                   | 28  | 19,6 | 8  | 8,2  |
| Абсолютно вірно                                  | 12  | 8,4  | 19 | 19,3 |
| 30.У мене немає хорошої уяви                     |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 44  | 30,8 | 26 | 26,5 |
| Не зовсім вірно                                  | 63  | 44,1 | 28 | 28,6 |
| Нейтрально                                       | 16  | 11,2 | 4  | 4,1  |
| Частково вірно                                   | 8   | 5,5  | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                                  | 12  | 8,4  | 12 | 12,2 |
| 31.Розмовляю з безліччю різних людей на вечірках |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 4   | 2,8  | 23 | 23,5 |
| Не зовсім вірно                                  | 20  | 14   | 32 | 32,7 |
| Нейтрально                                       | 30  | 21   | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                                   | 39  | 27,2 | 16 | 16,3 |
| Абсолютно вірно                                  | 50  | 35   | 19 | 19,3 |
| 32.НЕ цікавлюся іншими людьми                    |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 22  | 15,4 | 7  | 7,1  |
| Не зовсім вірно                                  | 24  | 16,8 | 28 | 28,6 |
| Нейтрально                                       | 42  | 29,4 | 23 | 23,5 |
| Частково вірно                                   | 39  | 27,3 | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                                  | 16  | 11,2 | 20 | 20,4 |
| 33.Люблю порядок                                 |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 4   | 2,8  | 28 | 28,6 |
| Не зовсім вірно                                  | 16  | 11,2 | 8  | 8,2  |
| Нейтрально                                       | 23  | 16,1 | 18 | 18,4 |
| Частково вірно                                   | 66  | 46,2 | 24 | 24,4 |
| Абсолютно вірно                                  | 34  | 23,7 | 20 | 20,4 |
| 34.Легко впадаю в розпач                         |     |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                               | 35  | 24,5 | 26 | 26,5 |
| Не зовсім вірно                                  | 38  | 26,6 | 8  | 8,2  |



|                                                      |    |      |    |      |
|------------------------------------------------------|----|------|----|------|
| Нейтрально                                           | 23 | 16,1 | 24 | 24,5 |
| Частково вірно                                       | 31 | 21,7 | 40 | 40,8 |
| Абсолютно вірно                                      | 16 | 11,2 | 0  | 0    |
| 35.Швидко все розумію                                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 0  | 0    | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                      | 28 | 19,6 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                           | 27 | 18,9 | 12 | 12,2 |
| Частково вірно                                       | 66 | 46,2 | 31 | 31,6 |
| Абсолютно вірно                                      | 22 | 15,4 | 27 | 27,6 |
| 36.Не люблю звертати на себе увагу                   |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 12 | 8,4  | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                      | 39 | 27,3 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                           | 14 | 9,8  | 39 | 39,8 |
| Частково вірно                                       | 60 | 42   | 28 | 28,5 |
| Абсолютно вірно                                      | 18 | 12,6 | 3  | 3,1  |
| 37.Приділяю час іншим людям                          |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 3  | 2,1  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                                      | 35 | 24,5 | 32 | 32,7 |
| Нейтрально                                           | 27 | 18,8 | 11 | 11,2 |
| Частково вірно                                       | 55 | 38,5 | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                                      | 23 | 16,1 | 19 | 19,3 |
| 38.Перекладаю свої обов'язки на інших                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 30 | 21   | 22 | 22,4 |
| Не зовсім вірно                                      | 27 | 18,8 | 16 | 16,4 |
| Нейтрально                                           | 19 | 13,3 | 28 | 28,6 |
| Частково вірно                                       | 48 | 33,6 | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                                      | 19 | 13,3 | 12 | 12,2 |
| 39.Рідко дратуюся                                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 8  | 5,6  | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                      | 28 | 19,6 | 8  | 8,2  |
| Нейтрально                                           | 26 | 18,2 | 35 | 35,6 |
| Частково вірно                                       | 38 | 26,5 | 23 | 23,5 |
| Абсолютно вірно                                      | 43 | 30,1 | 24 | 24,5 |
| 40.Намагаюся уникати складних людей                  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 4  | 2,8  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                                      | 15 | 10,5 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                           | 62 | 43,4 | 42 | 42,8 |
| Частково вірно                                       | 47 | 32,8 | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                                      | 15 | 10,5 | 8  | 8,2  |
| 41.Нічого не маю проти того, щоб бути в центрі уваги |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 28 | 19,5 | 7  | 7,1  |
| Не зовсім вірно                                      | 30 | 21   | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                           | 24 | 16,8 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                       | 46 | 32,2 | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                                      | 15 | 10,5 | 23 | 23,5 |
| 42.Мене важко «розкусити»                            |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 4  | 2,8  | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                                      | 4  | 2,8  | 16 | 16,3 |
| Нейтрально                                           | 49 | 34,3 | 23 | 23,5 |
| Частково вірно                                       | 74 | 51,7 | 36 | 36,6 |
| Абсолютно вірно                                      | 12 | 8,4  | 11 | 11,2 |
| 43.Дотримуюся графіка                                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 16 | 11,2 | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                                      | 19 | 13,3 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                           | 22 | 15,4 | 11 | 11,2 |
| Частково вірно                                       | 39 | 27,3 | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                                      | 47 | 32,8 | 31 | 31,6 |
| 44.У мене часто змінюється настрої                   |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 22 | 15,4 | 16 | 16,4 |
| Не зовсім вірно                                      | 43 | 30,1 | 31 | 31,6 |
| Нейтрально                                           | 50 | 35   | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                       | 16 | 11,2 | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                                      | 12 | 8,3  | 11 | 11,2 |
| 45.Вживаю «важкі» слова                              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 22 | 15,4 | 11 | 11,2 |
| Не зовсім вірно                                      | 31 | 21,7 | 24 | 24,5 |
| Нейтрально                                           | 19 | 13,3 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                       | 59 | 41,3 | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                                      | 12 | 8,3  | 19 | 19,4 |
| 46.Мовчазний з незнайомими                           |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                                   | 22 | 15,4 | 23 | 23,5 |
| Не зовсім вірно                                      | 26 | 18,2 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                           | 15 | 10,4 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                       | 40 | 28   | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                                      | 40 | 28   | 7  | 7,1  |
| 47.Чутливий / чутлива до почуттів інших              |    |      |    |      |

|                                            |    |      |    |      |
|--------------------------------------------|----|------|----|------|
| Абсолютно не вірно                         | 16 | 11,2 | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                            | 27 | 18,9 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                 | 31 | 21,7 | 11 | 11,2 |
| Частково вірно                             | 27 | 18,9 | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                            | 42 | 29,3 | 43 | 43,9 |
| 48.Нехтую своїми обов'язками               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 42 | 29,4 | 43 | 43,9 |
| Не зовсім вірно                            | 34 | 23,8 | 31 | 31,6 |
| Нейтрально                                 | 8  | 5,6  | 4  | 4,1  |
| Частково вірно                             | 59 | 41,2 | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                            | 0  | 0    | 0  | 0    |
| 49.Рідко «втрачаю голову»                  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 24 | 16,7 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                            | 19 | 13,3 | 31 | 31,6 |
| Нейтрально                                 | 34 | 23,8 | 12 | 12,2 |
| Частково вірно                             | 32 | 22,4 | 16 | 16,4 |
| Абсолютно вірно                            | 34 | 23,8 | 31 | 31,6 |
| 50.Мені важко уявити щось                  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 50 | 35   | 27 | 27,5 |
| Не зовсім вірно                            | 30 | 21   | 23 | 23,5 |
| Нейтрально                                 | 40 | 28   | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                             | 23 | 16   | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                            | 0  | 0    | 0  | 0    |
| 51.Легко заводжу друзів                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 32 | 22,4 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                            | 32 | 22,4 | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                 | 18 | 12,6 | 11 | 11,2 |
| Частково вірно                             | 38 | 36,6 | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                            | 23 | 16   | 39 | 39,8 |
| 52.Байдужий / байдужа до почуттів інших    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 31 | 21,7 | 38 | 38,8 |
| Не зовсім вірно                            | 42 | 29,4 | 32 | 32,7 |
| Нейтрально                                 | 51 | 35,7 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                             | 15 | 10,5 | 20 | 20,3 |
| Абсолютно вірно                            | 4  | 2,7  | 0  | 0    |
| 53.Вимогливий / вимоглива до своєї роботи  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 31 | 21,6 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                            | 32 | 22,4 | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                 | 0  | 0    | 4  | 4,1  |
| Частково вірно                             | 37 | 25,9 | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                            | 43 | 30,1 | 42 | 42,9 |
| 54.У мене часто бувають зміни настрою      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 16 | 11,2 | 24 | 24,5 |
| Не зовсім вірно                            | 37 | 25,8 | 36 | 36,7 |
| Нейтрально                                 | 24 | 16,8 | 19 | 19,4 |
| Частково вірно                             | 46 | 32,2 | 8  | 8,2  |
| Абсолютно вірно                            | 20 | 14   | 11 | 11,2 |
| 55.Проводжу час в роздумах про різне       |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 12 | 8,4  | 16 | 16,3 |
| Не зовсім вірно                            | 24 | 16,8 | 11 | 11,2 |
| Нейтрально                                 | 26 | 18,2 | 24 | 24,5 |
| Частково вірно                             | 58 | 40,6 | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                            | 23 | 16   | 15 | 15,3 |
| 56.Важко зближуюся з людьми                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 51 | 35,6 | 23 | 23,5 |
| Не зовсім вірно                            | 46 | 32,2 | 40 | 40,8 |
| Нейтрально                                 | 8  | 5,6  | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                             | 22 | 15,4 | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                            | 16 | 11,2 | 7  | 7,1  |
| 57.Намагаюся, щоб людям було легко зі мною |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 32 | 22,4 | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                            | 15 | 10,5 | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                 | 4  | 2,7  | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                             | 62 | 43,4 | 44 | 45   |
| Абсолютно вірно                            | 30 | 21   | 22 | 22,4 |
| 58.Даремно витрачаю час                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 27 | 18,9 | 11 | 11,2 |
| Не зовсім вірно                            | 24 | 16,8 | 55 | 56,1 |
| Нейтрально                                 | 24 | 16,8 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                             | 61 | 42,7 | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                            | 7  | 4,8  | 0  | 0    |
| 59.Легко дратуюся                          |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                         | 14 | 9,7  | 11 | 11,2 |
| Не зовсім вірно                            | 39 | 27,3 | 35 | 35,7 |
| Нейтрально                                 | 27 | 18,9 | 0  | 0    |
| Частково вірно                             | 47 | 32,9 | 28 | 28,6 |

|                                              |    |      |    |      |
|----------------------------------------------|----|------|----|------|
| Абсолютно вірно                              | 16 | 11,2 | 24 | 24,5 |
| 60.Уникаю читати важкі тексти                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 34 | 23,7 | 27 | 27,6 |
| Не зовсім вірно                              | 19 | 13,3 | 27 | 27,6 |
| Нейтрально                                   | 31 | 21,7 | 12 | 12,2 |
| Частково вірно                               | 40 | 28   | 24 | 24,4 |
| Абсолютно вірно                              | 19 | 13,3 | 8  | 8,2  |
| 61.Беру на себе відповідальність             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 23 | 16,1 | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                              | 4  | 2,8  | 0  | 0    |
| Нейтрально                                   | 19 | 13,3 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                               | 43 | 30,1 | 48 | 49   |
| Абсолютно вірно                              | 54 | 37,8 | 30 | 30,6 |
| 62.Дізнаюся у інших як їх справи             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 8  | 5,6  | 16 | 16,3 |
| Не зовсім вірно                              | 11 | 7,7  | 16 | 16,3 |
| Нейтрально                                   | 51 | 35,7 | 11 | 11,2 |
| Частково вірно                               | 39 | 27,3 | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                              | 34 | 23,7 | 35 | 35,8 |
| 63.Виконую справи відповідно до плану        |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 8  | 5,6  | 16 | 16,3 |
| Не зовсім вірно                              | 12 | 8,4  | 8  | 8,2  |
| Нейтрально                                   | 19 | 13,3 | 7  | 7,1  |
| Частково вірно                               | 53 | 37,1 | 36 | 36,7 |
| Абсолютно вірно                              | 51 | 35,6 | 31 | 31,6 |
| 64.Часто сумую                               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 16 | 11,2 | 19 | 19,4 |
| Не зовсім вірно                              | 20 | 14   | 39 | 39,8 |
| Нейтрально                                   | 64 | 44,8 | 24 | 24,5 |
| Частково вірно                               | 43 | 30   | 16 | 16,3 |
| Абсолютно вірно                              | 0  | 0    | 0  | 0    |
| 65.Маю повно ідей                            |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 20 | 14   | 16 | 16,3 |
| Не зовсім вірно                              | 19 | 13,3 | 28 | 28,6 |
| Нейтрально                                   | 24 | 16,7 | 7  | 7,1  |
| Частково вірно                               | 50 | 35   | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                              | 30 | 21   | 19 | 19,4 |
| 66.Багато не розмовляю                       |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 39 | 27,3 | 15 | 15,3 |
| Не зовсім вірно                              | 39 | 27,3 | 36 | 36,7 |
| Нейтрально                                   | 18 | 12,5 | 12 | 12,2 |
| Частково вірно                               | 39 | 27,3 | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                              | 8  | 5,6  | 15 | 15,4 |
| 67.Вмію втішати інших                        |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 32 | 22,4 | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                              | 12 | 8,4  | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                   | 31 | 21,7 | 7  | 7,1  |
| Частково вірно                               | 37 | 25,8 | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                              | 31 | 21,7 | 39 | 39,8 |
| 68.Кидаю справу на середині                  |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 42 | 29,4 | 27 | 27,6 |
| Не зовсім вірно                              | 39 | 27,3 | 28 | 28,6 |
| Нейтрально                                   | 23 | 16,1 | 19 | 19,4 |
| Частково вірно                               | 31 | 21,7 | 4  | 4    |
| Абсолютно вірно                              | 8  | 5,5  | 20 | 20,4 |
| 69.Мене легко розізлити                      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 25 | 17,5 | 14 | 14,3 |
| Не зовсім вірно                              | 44 | 30,8 | 40 | 40,8 |
| Нейтрально                                   | 47 | 32,8 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                               | 19 | 13,3 | 12 | 12,2 |
| Абсолютно вірно                              | 8  | 5,6  | 24 | 24,5 |
| 70.Не намагаюся глибоко досліджувати предмет |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 27 | 18,9 | 19 | 19,4 |
| Не зовсім вірно                              | 37 | 25,9 | 47 | 48   |
| Нейтрально                                   | 56 | 39,2 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                               | 23 | 16   | 16 | 16,4 |
| Абсолютно вірно                              | 0  | 0    | 8  | 8,2  |
| 71.Вмію зачаровувати людей                   |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 24 | 16,8 | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                              | 20 | 14   | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                   | 34 | 23,8 | 19 | 19,4 |
| Частково вірно                               | 50 | 35   | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                              | 15 | 10,4 | 35 | 35,7 |
| 72.Люблю дітей                               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 12 | 8,4  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                              | 32 | 22,4 | 24 | 24,5 |

|                                              |    |      |    |      |
|----------------------------------------------|----|------|----|------|
| Нейтрально                                   | 7  | 4,8  | 15 | 15,3 |
| Частково вірно                               | 50 | 35   | 16 | 16,3 |
| Абсолютно вірно                              | 42 | 29,4 | 39 | 39,8 |
| 73.Продовжую, поки не досягну досконалості   |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 8  | 5,6  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                              | 28 | 19,6 | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                   | 12 | 8,4  | 4  | 4,1  |
| Частково вірно                               | 72 | 50,3 | 47 | 48   |
| Абсолютно вірно                              | 23 | 16,1 | 31 | 31,6 |
| 74.Легко впадаю в паніку                     |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 48 | 33,6 | 27 | 27,6 |
| Не зовсім вірно                              | 24 | 16,8 | 39 | 39,8 |
| Нейтрально                                   | 12 | 8,4  | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                               | 43 | 30   | 16 | 16,4 |
| Абсолютно вірно                              | 16 | 11,2 | 8  | 8,2  |
| 75.Переводжу розмову на більш високий рівень |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 16 | 11,2 | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                              | 46 | 32,2 | 16 | 16,3 |
| Нейтрально                                   | 34 | 23,8 | 19 | 19,5 |
| Частково вірно                               | 47 | 32,8 | 36 | 36,7 |
| Абсолютно вірно                              | 0  | 0    | 15 | 15,3 |
| 76.Приховую свої почуття                     |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 16 | 11,2 | 23 | 23,5 |
| Не зовсім вірно                              | 31 | 21,7 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                   | 22 | 15,3 | 12 | 12,2 |
| Частково вірно                               | 67 | 46,9 | 40 | 40,8 |
| Абсолютно вірно                              | 7  | 4,9  | 3  | 3,1  |
| 77.Майже з усіма підтримую хороші стосунки   |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 15 | 10,5 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                              | 4  | 2,8  | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                   | 35 | 24,5 | 4  | 4,1  |
| Частково вірно                               | 48 | 33,6 | 48 | 49   |
| Абсолютно вірно                              | 41 | 28,6 | 26 | 26,5 |
| 78.Насилу приступаю до роботи                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 30 | 21   | 15 | 15,3 |
| Не зовсім вірно                              | 65 | 45,5 | 23 | 23,5 |
| Нейтрально                                   | 16 | 11,2 | 20 | 20,4 |
| Частково вірно                               | 32 | 22,3 | 40 | 40,8 |
| Абсолютно вірно                              | 0  | 0    | 0  | 0    |
| 79.Мене легко залякати                       |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 18 | 12,6 | 18 | 18,4 |
| Не зовсім вірно                              | 39 | 27,2 | 28 | 28,6 |
| Нейтрально                                   | 66 | 46,2 | 28 | 28,6 |
| Частково вірно                               | 20 | 14   | 20 | 20,4 |
| Абсолютно вірно                              | 0  | 0    | 4  | 4    |
| 80.Швидко все схоплюю                        |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 8  | 5,6  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                              | 12 | 8,4  | 4  | 4,1  |
| Нейтрально                                   | 39 | 27,3 | 8  | 8,2  |
| Частково вірно                               | 80 | 55,9 | 60 | 61,2 |
| Абсолютно вірно                              | 4  | 2,8  | 22 | 22,4 |
| 81.Легко себе почуваю з людьми               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 40 | 28   | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                              | 8  | 5,5  | 0  | 0    |
| Нейтрально                                   | 15 | 10,5 | 15 | 15,3 |
| Частково вірно                               | 46 | 32,2 | 52 | 53,1 |
| Абсолютно вірно                              | 34 | 23,8 | 19 | 19,4 |
| 82.Знайду добре слово для кожного            |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 20 | 14   | 0  | 0    |
| Не зовсім вірно                              | 19 | 13,3 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                   | 8  | 5,6  | 20 | 20,4 |
| Частково вірно                               | 57 | 39,8 | 31 | 31,6 |
| Абсолютно вірно                              | 39 | 27,3 | 27 | 27,6 |
| 83.Складаю плани і суворо їх дотримуюся      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 20 | 14   | 15 | 15,3 |
| Не зовсім вірно                              | 24 | 16,8 | 16 | 16,4 |
| Нейтрально                                   | 35 | 24,4 | 12 | 12,2 |
| Частково вірно                               | 64 | 44,8 | 40 | 40,8 |
| Абсолютно вірно                              | 0  | 0    | 15 | 15,3 |
| 84.Мене охоплюють почуття                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                           | 8  | 5,5  | 16 | 16,3 |
| Не зовсім вірно                              | 15 | 10,5 | 11 | 11,2 |
| Нейтрально                                   | 50 | 35   | 24 | 24,6 |
| Частково вірно                               | 31 | 21,7 | 36 | 36,7 |
| Абсолютно вірно                              | 39 | 27,3 | 11 | 11,2 |

|                                                |    |      |    |      |
|------------------------------------------------|----|------|----|------|
| 85.Можу оперувати великою кількістю інформації |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 7  | 4,8  | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                | 36 | 25,2 | 20 | 20,4 |
| Нейтрально                                     | 15 | 10,5 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                 | 55 | 38,5 | 24 | 24,5 |
| Абсолютно вірно                                | 30 | 21   | 30 | 30,6 |
| 86.Люблю усамітнення                           |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 32 | 22,4 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                | 7  | 4,8  | 15 | 15,2 |
| Нейтрально                                     | 11 | 7,7  | 24 | 24,5 |
| Частково вірно                                 | 59 | 41,3 | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                                | 34 | 23,8 | 23 | 23,5 |
| 87.Висловлюю вдячність                         |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 16 | 11,2 | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                                | 12 | 8,4  | 16 | 16,3 |
| Нейтрально                                     | 7  | 4,8  | 12 | 12,2 |
| Частково вірно                                 | 62 | 43,4 | 40 | 40,8 |
| Абсолютно вірно                                | 46 | 32,2 | 18 | 18,5 |
| 88.Залишаю безлад в своїй кімнаті              |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 50 | 35   | 31 | 31,6 |
| Не зовсім вірно                                | 28 | 19,6 | 36 | 36,7 |
| Нейтрально                                     | 27 | 18,8 | 19 | 19,4 |
| Частково вірно                                 | 19 | 13,3 | 12 | 12,3 |
| Абсолютно вірно                                | 19 | 13,3 | 0  | 0    |
| 89.Легко ображаюся                             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 34 | 23,8 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                | 23 | 16,1 | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                     | 24 | 16,8 | 30 | 30,6 |
| Частково вірно                                 | 36 | 25,2 | 36 | 36,7 |
| Абсолютно вірно                                | 26 | 18,1 | 12 | 12,3 |
| 90.У мене багато що добре виходить             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 4  | 2,8  | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                                | 12 | 8,4  | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                                     | 20 | 14   | 1  | 16,4 |
| Частково вірно                                 | 69 | 48,2 | 47 | 48   |
| Абсолютно вірно                                | 38 | 26,6 | 11 | 11,2 |
| 91.Надаю іншим бути лідером                    |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 8  | 5,6  | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                                | 10 | 7    | 4  | 4,1  |
| Нейтрально                                     | 23 | 16   | 32 | 32,7 |
| Частково вірно                                 | 62 | 43,4 | 27 | 27,6 |
| Абсолютно вірно                                | 40 | 28   | 23 | 23,5 |
| 92.В першу чергу думаю про інших               |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 24 | 16,7 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                | 29 | 20,3 | 24 | 24,5 |
| Нейтрально                                     | 32 | 22,4 | 20 | 20,4 |
| Частково вірно                                 | 35 | 24,5 | 12 | 12,2 |
| Абсолютно вірно                                | 23 | 16,1 | 34 | 34,7 |
| 93.Люблю порядок і систематичність             |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 11 | 7,7  | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                | 11 | 7,7  | 8  | 8,2  |
| Нейтрально                                     | 12 | 8,4  | 14 | 14,3 |
| Частково вірно                                 | 55 | 38,5 | 52 | 53   |
| Абсолютно вірно                                | 54 | 37,7 | 16 | 16,3 |
| 94.Заплутуюся в своїх проблемах                |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 23 | 16,1 | 15 | 15,2 |
| Не зовсім вірно                                | 33 | 23,1 | 24 | 24,5 |
| Нейтрально                                     | 12 | 8,3  | 23 | 23,5 |
| Частково вірно                                 | 44 | 30,8 | 28 | 28,6 |
| Абсолютно вірно                                | 31 | 21,7 | 8  | 8,2  |
| 95.Мені подобається читати складні тексти      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 31 | 21,7 | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                | 12 | 8,4  | 8  | 8,2  |
| Нейтрально                                     | 45 | 31,4 | 16 | 16,3 |
| Частково вірно                                 | 36 | 25,2 | 36 | 36,7 |
| Абсолютно вірно                                | 19 | 13,3 | 30 | 30,6 |
| 96.Вмію залагоджувати соціальні ситуації       |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 4  | 2,8  | 12 | 12,2 |
| Не зовсім вірно                                | 28 | 19,6 | 0  | 0    |
| Нейтрально                                     | 12 | 8,4  | 11 | 11,2 |
| Частково вірно                                 | 57 | 39,8 | 56 | 57,2 |
| Абсолютно вірно                                | 42 | 29,4 | 19 | 19,4 |
| 97.Люблю допомагати іншим                      |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                             | 7  | 4,8  | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                                | 24 | 16,8 | 8  | 8,2  |
| Нейтрально                                     | 24 | 16,8 | 15 | 15,3 |

|                                          |    |      |    |      |
|------------------------------------------|----|------|----|------|
| Частково вірно                           | 55 | 38,5 | 36 | 36,7 |
| Абсолютно вірно                          | 33 | 23,1 | 31 | 31,6 |
| 98.Люблю акуратність                     |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                       | 4  | 2,8  | 8  | 8,2  |
| Не зовсім вірно                          | 4  | 2,8  | 4  | 4,1  |
| Нейтрально                               | 8  | 5,6  | 7  | 7,1  |
| Частково вірно                           | 44 | 30,8 | 32 | 32,6 |
| Абсолютно вірно                          | 83 | 58   | 47 | 48   |
| 99.Часто нарікаю                         |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                       | 27 | 18,9 | 7  | 7,1  |
| Не зовсім вірно                          | 23 | 16   | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                               | 27 | 18,9 | 39 | 39,8 |
| Частково вірно                           | 51 | 35,7 | 32 | 32,7 |
| Абсолютно вірно                          | 15 | 10,5 | 8  | 8,2  |
| 100.Люблю вигадувати нові способи робити |    |      |    |      |
| Абсолютно не вірно                       | 8  | 5,6  | 4  | 4,1  |
| Не зовсім вірно                          | 11 | 7,7  | 12 | 12,2 |
| Нейтрально                               | 20 | 14   | 19 | 19,4 |
| Частково вірно                           | 96 | 67,1 | 40 | 40,8 |
| Абсолютно вірно                          | 8  | 5,6  | 23 | 23,5 |

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ ТА ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, та міжнародних наукометричних баз даних:*

1. Орловська О.А. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 100–105. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>
2. Орловська О.А. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (72). С. 45-49. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>
3. Орловська О.А. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій. *Молодий вчений*. 2020. № 7 (83). С. 26–29. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-6>
4. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 10 квітня 2020 р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І Вернадського. 2020. С. 132–136. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.27>
5. Смірнова О.П., Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 214–219. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.36>
6. Орловська О. А. Емпіричне вивчення психологічних особливостей учасників бойових дій та членів їх сімей, які зазнали впливу травмуючої події. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2024 №3. С. 39-43. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.7>

7. Орловська О.А. Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій на основі емпіричного дослідження. Габітус. 2024. Вип. 63. С. 225-229. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.39>

*Розділи монографій:*

8. Орловська О.А. Адаптація учасників бойових дій АТО та ООС: проблеми та перспективи їх вирішення. *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі*: мон. / за заг. ред Г. А. Пріба, В.Є. Калужної; колектив авторів. Херсон : Олді+, 2022. С. 534–545. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33829.78565>

*Тези на конференціях апробаційного характеру:*

9. Орловська О.А. Військовослужбовці та їх родини в період адаптації: проблема психологічних чинників. *Інноватика в сучасній освіті і науці: теорія і практика*. Матеріали наук.-практ. конф. 27-28 вересня 2019 р., м. Чернівці. Херсон : Видавництво «Молодий вчений». С.78–80.

10. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасників бойових дій. Соціально-психологічні проблеми суспільства : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 10 квітня 2020 р. – К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. 2020. С. 237–240.

11. Орловська О.А. Застосування казок в межах арт-терапії із постраждалих від АТО. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18-19 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). – Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ, 2020. – С.82–84.

12. Смирнова О.П., Орловська О.А. Проблеми адаптації учасників бойових дій. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 21–22 жовтня 2021 р. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. С 84–85.

13. Орловська О.А. Психологічна адаптація учасників бойових дій до професійних викликів на ринку праці. *Ринок праці: досягнення, виклики та перспективи у національному та європейському просторі* : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 18 травня 2023 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Пріба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2023. – С.244–247.

14. Орловська О.А. Детермінанти успішної психологічної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей *«Ринок праці: можливості та вектори розвитку у глобалізованому світі»* : тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 16 травня 2024 р.). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред.: В.Б. Сухомлина, Г.А. Пріба – Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2024. – С. 277–279.

*Відомості про апробацію результатів дисертації:*

15. Орловська О.А. Соціальна робота з учасниками бойових дій та членами їх сімей після повернення із зони бойових дій. *Соціальна робота з різними категоріями клієнтів* : навч. посіб. / за ред. С. В. Мітіної. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 436 с., С. 225–254.

## ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

АКАДЕМІЯ ПРАЦІ,  
СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН  
І ТУРИЗМУ



ACADEMY OF LABOR  
SOCIAL RELATIONS  
AND TOURISM

### ФЕДЕРАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПІЛОК УКРАЇНИ

Кільцева дорога, 3А  
03187, м. Київ, Україна,  
тел. /факс (044) 522-49-40  
E- mail: [info@socosvita.kiev.ua](mailto:info@socosvita.kiev.ua)

3A, Kiltseva Rd,  
03187, Kyiv, Ukraine  
tel./fax (38044) 522-49-40  
E- mail: [info@socosvita.kiev.ua](mailto:info@socosvita.kiev.ua)

28.06.2023 № 2

### АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

- Назва пропозиції для впровадження:** «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».
- П.І.Б. автора:** Орловська Ольга Анатоліївна, аспірантка кафедри психології та соціальної роботи, Академії праці, соціальних відносин і туризму, керівник Пріб Гліб Анатолійович, проректор з наукової роботи, професор кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин і туризму, доктор медичних наук, професор, 03187, м. Київ, вул. Кільцева дорога, 3А.
- Джерело інформації:** Матеріали дисертаційного дослідження на ступень доктора філософії з спеціальності 053 «Психологія» за темою «Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій» (витяг з протоколу №7 (148) Вчена рада ІПК ДСЗУ від 04.09. 2019 рр., уточнення теми дисертації затверджено Вченою радою Академії праці, соціальних відносин і туризму (протокол № 6 від 23.02. 2023 р.).
- Установа, в якій здійснено впровадження:** Психолого-реабілітаційний центр «Сенс Є» Академії праці, соціальних відносин і туризму.
- Термін впровадження:** 2022–2023 рр.
- Форма впровадження:** лекції та практичне виконання вправ при психологічному консультуванні.
- Ефективність впровадження:** «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» розроблена на виявлених взаємозв'язках між психологічними особливостями, особливостями сімейної адаптації та копінг-стратегіями УБД та ЧС УБД. Система складається з тренінгу «Відновлення родини», навчально-методичного семінару «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій», заходів арт-терапії за допомогою казкотерапії. Застосування розроблених заходів дозволяє відновити рольові відповідності в сім'ях УБД, що нормалізує відносини та знизити конфліктність в родині. Відновити господарсько-побутову, батьківсько-виховну, соціальну активність. УБД та ЧС УБД відновили орієнтування на спільну діяльність пари в усіх сферах життя, виявлено зниження сімейної тривоги.
- Зауваження, пропозиції:** немає.

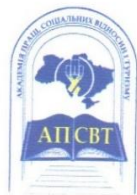
Відповідальний за впровадження, фікаційний  
доктор філософії з психології код 04641405



С.С. Бондарь



АКАДЕМІЯ ПРАЦІ,  
СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН  
І ТУРИЗМУ



ACADEMY OF LABOR  
SOCIAL RELATIONS  
AND TOURISM

ФЕДЕРАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПІЛОК УКРАЇНИ

Кільцева дорога, 3А  
03187, м. Київ, Україна,  
тел./факс (044) 522-49-40  
E-mail: [info@socosvita.kiev.ua](mailto:info@socosvita.kiev.ua)

3A, Kiltseva Rd,  
03187, Kyiv, Ukraine  
tel./fax (38044) 522-49-40  
E-mail: [info@socosvita.kiev.ua](mailto:info@socosvita.kiev.ua)

30.06.2023 № 1

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

1. **Назва пропозиції для впровадження:** «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій».
2. **П.І.Б. автора:** Орловська Ольга Анатоліївна, аспірантка кафедри психології та соціальної роботи, Академії праці, соціальних відносин і туризму, керівник Пріб Гліб Анатолійович, проректор з наукової роботи, професор кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин і туризму, доктор медичних наук, професор, 03187, м. Київ, вул. Кільцева дорога, 3А.
3. **Джерело інформації:** Матеріали дисертаційного дослідження на ступень доктора філософії з спеціальності 053 «Психологія» за темою «Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій» (витяг з протоколу №7 (148) Вчена рада ІПК ДСЗУ від 04.09. 2019 рр., уточнення теми дисертації затверджено Вченою радою Академії праці, соціальних відносин і туризму (протокол № 6 від 23.02. 2023 р.).
4. **Установа, в якій здійснено впровадження:** Академії праці, соціальних відносин і туризму, кафедра психології та соціальної роботи.
5. **Термін впровадження:** 2022 – 2023 рр.
6. **Форма впровадження:** Тренінгові та семінарські заняття в навчально-педагогічний процес кафедри психології та соціальної роботи.
7. **Ефективність впровадження.** Авторкою розроблено та впроваджено у навчальний процес «Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій» у вигляді тренінгу «Відновлення родини», метою якого є психологічна адаптація, формування культури родинних і партнерських відносин, подолання проблем і складнощів у партнерських стосунках УБД; навчально-методичного семінару «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій» з наповненням освітніми компонентами: «Реабілітаційна психологія», «Психодіагностика в соціальній роботі», «Основи символ-драми», «Соціальна робота в умовах надзвичайних ситуацій», «Психосоматика»; навчально-методичного посібнику «Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника» для УБД та ЧС УБД. За допомогою запропонованих заходів здобувачі вищої освіти змогли опрацювати теми за напрямками: страхи, горювання, ресурси, поведінка, мотивація.
8. **Зауваження, пропозиції:** немає.

Проректор науково-педагогічної роботи,  
доктор економічних наук, професор



І.С. Чорнодід



## ВСЕУКРАЇНСЬКА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ЛЕГІОН АТО»

04060. Україна, м. Київ, вул. Ольжича 13, оф22; тел. +38 073 830 83 38, код ЄДРПОУ 41138467

### АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

**Назва пропозиції для впровадження:** Система супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій.

**П.І.Б. автора:** Орловська Ольга Анатоліївна, аспірантка кафедри психології Запорізького національного Університету, керівник Пріб Гліб Анатолійович, професор кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин і туризму доктор медичних наук, професор, 03187 м. Київ, вул. Кільцева дорога, 3-А.

**Джерело інформації:** Матеріали дисертаційного дослідження на ступінь доктора філософії з спеціальності 053 «Психологія» за темою «Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій», протокол №10 (162) від 23.12.2020 р

**Установа, в якій здійснено впровадження:** Всеукраїнська громадська організація «Легіон АТО».

**Термін впровадження:** 2019-2024.

**Форма впровадження:** Розробка та апробація «Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій», що включає: тренінг «Відновлення родини»; навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій»; арт-терапія з учасниками бойових дій та членами їх родин за допомогою казко терапії.

**Ефективність впровадження:** Системи супроводу психологічної сімейної адаптації учасників бойових дій є дієвим інструментом надання психологічної допомоги, яка складається з послідовних, пов'язаних між собою ланок та впливів. Вдало використовуються, розроблені компоненти, зокрема: тренінг «Відновлення родини»; навчально-методичний семінар «Психологічна адаптація членів сім'ї військовослужбовців, учасників бойових дій»; арт-терапія з учасниками бойових дій та членами їх родин за допомогою казко терапії, що дозволяє сформувати як у учасників бойових дій, так і у членів їх родин знання з формування ресурсів підтримки процесу адаптації, заходів психологічного супроводу учасників бойових дій та членів їх сімей з подолання негативних та розвитку позитивних психологічних чинників адаптації. Зокрема, метою тренінгу «Відновлення родини» є психологічна адаптація, формування культури родинних і партнерських стосунків, подолання проблем і складнощів у партнерських стосунках учасників бойових дій. На базі ВГО «Легіон АТО» також було здійснено практичне застосування казко терапії за темами: страхи і горювання; ресурсні (дають надію і мотивацію на одужання і відновлення); поведінкові (розкривають складні життєві ситуації та пошук шляху вирішення життєвих задач); мотиваційні. Данні казки представлено у навчально-методичному посібнику «Казкотерапія як метод символ-драми в роботі психолога та соціального працівника».

**Зауваження, пропозиції:** немає.

Голова ВГО «ЛЕГІОН АТО»



М.А. Юшкевич