

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**ДІАГНОСТИКА
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІН
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

КИЇВ-2025

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ
ЗМІН У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Методичний посібник

Київ – 2025

УДК 159.96:159.98:355.1

К-55

*Рекомендовано до видання науковою радою
Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил
України (протокол № 15 від 25 листопада 2024 р.)*

Р е ц е н з е н т:

*Стасюк В.В. – доктор психологічних наук, професор, заслужений
працівник освіти України, професор кафедри внутрішніх
комунікацій Інституту стратегічних комунікацій Національного
університету оборони України.*

Дизайн обкладинки

Віталія Вітюка

Коkun О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О.
К-55 **Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в
умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.**

ISBN 978-617-549-479-0

У методичному посібнику подано психодіагностичні методики, які дозволяють діагностувати більшість психологічних змін, що можуть спостерігатися у військовослужбовців в умовах війни. Переважна більшість методик мають експрес-характер. Їх застосування дозволяє проводити психологічне діагностування в умовах дефіциту часу, як при індивідуальній, так і при груповій формі роботи.

Методичний посібник призначений для заступників командирів з психологічної підтримки персоналу, психологів, науково-педагогічних та наукових працівників, слухачів (курсантів) ВВНЗ, а також тих, хто цікавиться проблемами психологічних змін, що відбуваються внаслідок війни.

УДК 159.96:159.98:355.1

ISBN 978-617-549-479-0

© Науково-дослідний центр гуманітарних
проблем Збройних Сил України, 2025
© Авторський колектив, 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	6
РОЗДІЛ I. Методики діагностування психологічних змін в умовах війни	8
1.1. Шкала самоефективності (Р. Шварцер та М. Єрусалем).....	8
1.2. Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков та Є. Ейдман).....	9
1.3. Опитувальник посттравматичного зростання – розширений (PTGI-X; Р. Тедеші та ін.).....	14
1.4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.....	16
1.5. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа).....	18
1.6. Шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.)...	24
1.7. Опитувальник сенсу життя (MLQ).....	27
1.8. Методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя»	29
1.9. Опитувальник «Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни» (PWB-PTCQ).....	35
1.10. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової).....	40
1.11. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.....	49
1.12. Шкала «Страх смерті» (DAS; Д. Темплер).....	52
1.13. Методика діагностики копінг-стратегій (Е. Хайм).....	53
1.14. Опитувальник «Стратегії додання стресових ситуацій» (SACS; С. Хобфолл в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової).....	56
1.15. Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.).....	62
1.16. Гіссенський опитувальник соматичних скарг (Е. Брелер та ін.).....	66
1.17. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер в адаптації Ю. Ханіна).....	68
1.18. Шкала суб'єктивного дистресу (SUDS).....	71

1.19. Тест агресивності (Л. Почебут).....	75
1.20. Шкала ворожості (В. Кук та Д. Медлі).....	79
1.21. Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI).....	82
1.22. Індекс тяжкості інсомнії (ISI).....	87
1.23. Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (Н. Бреслау та ін.).....	89
1.24. Опитувальник «Перелік симптомів ПТСР за шкалою PCL-5».....	90
1.25. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харт)....	93
1.26. Шкала депресії (А. Бек).....	94
1.27. Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (PHQ-2)...	99
1.28. Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (PHQ-9)...	100
1.29. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).....	101
1.30. Опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Sc1-90-R; Л. Дерогатіс та ін. в адаптації С. Дембіцького та ін.).....	105
РОЗДІЛ 2. Методики діагностування психологічних змін військового персоналу в умовах війни	115
2.1. Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун).....	115
2.2. Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська).....	117
2.3. Опитувальник військово-професійної життестійкості (О. Кокун).....	123
2.4. Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз).....	127
2.5. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (Т. Кін та ін.).....	129
2.6. Методика оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська).....	131
2.7. Опитувальник зміни поведінки під час або після стресової ситуації (PBQ).....	135

2.8. Опитувальник для військовослужбовців, звільнених з полону (примусової ізоляції).....	138
2.9. Опитувальник для військовослужбовців, які проходять медико-психологічну реабілітацію.....	144
2.10. Опитувальник для військовослужбовців – учасників бойових дій.....	152
Список використаних джерел.....	158

Вступ

Українське суспільство третій рік поспіль живе в стані широкомасштабної війни росії проти України, продовжуючи невпинну боротьбу за свою свободу, духовні, культурні та історичні цінності; захищаючи свою недоторканність, суверенітет та територіальну цілісність. Великі потрясіння і страшні випробування, пов'язані з цією війною, лягли не лише на долю українського війська, але і на долю кожної цивільної людини, значна кількість з яких і надалі продовжує долучатися до складу Сил оборони України.

Стресові чинники, пов'язані з війною, чинять серйозний вплив на психіку людини, часто залишаючи за собою негативні зміни, які суттєво впливають на всі складові якості життя людини. Водночас поряд з негативними проявами в психіці внаслідок пережитих травматичних подій мають місце і позитивні зміни, на яких останнім часом все більше уваги акцентують психологи та інші фахівці у сфері психічного здоров'я.

Психологічне діагностування, як один з ключових напрямків психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України і невід'ємна складова роботи будь-якого психолога, дозволяє ефективно виявляти психологічні зміни у військовослужбовців, що відбуваються на різних етапах їх військової служби, та шляхом своєчасного і адекватного реагування на них підвищувати ефективність за іншими напрямками психологічної підтримки, такими як психологічний супровід, психологічна підготовка, психологічне відновлення.

В посібнику подано психодіагностичні методики, які дозволяють діагностувати більшість психологічних змін, що відбуваються у людині в умовах війни. Визначення таких змін серед військовослужбовців допоможе особам, діяльність яких пов'язана з психологічною підтримкою персоналу, удосконалити організацію та проведення психологічної підготовки особового складу до виконання бойових завдань; оцінювати динаміку змін

психічних станів військовослужбовців під час генерування (у тому числі відновлення боєздатності) військ (сил), а також в ході застосування військ (сил) і на основі цієї оцінки надавати рекомендації щодо застосування відповідного психологічного втручання; за результатами діагностики надавати рекомендації щодо психологічної допомоги, відновлення та реабілітації особового складу; визначати військовослужбовців, які потребують посиленої психологічної уваги з боку відповідних фахівців тощо.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Шкала самоефективності (Р. Шварцер та М. Єрусалем)

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та у відповідній клітинці вкажіть одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої професійної діяльності (позначивши знаком «+» відповідну клітинку)».

№ з/п	Твердження	Повністю невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Повністю вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені досить легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу впоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем				

7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я зазвичай здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Обробка та інтерпретація результатів

Позначення досліджуваним в реєстраційному бланку клітини «абсолютно невірно» дає 1 бал; «скоріш невірно» дає 2 бали; «скоріш вірно» – 3 бали; «абсолютно вірно» – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність,

32-35 балів – вища за середню,

28-31 бал – середня,

24-27 балів – нижча за середню,

23 і менше балів – низька самоефективність.

Джерело: [13].

1.2. Дослідження вольового самоконтролю (А. Зверьков та Є. Ейдман)

Методика спрямована на визначення рівня розвитку вольового самоконтролю.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Вашій увазі пропонується перелік тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вирішіть, вірним або невірним це

твердження є по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте в реєстраційному бланку під його номером знак «+», якщо незгодні – знак «-». Над питаннями довго не думайте, правильних або неправильних відповідей немає».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Текст опитувальника

1. Якщо щось «не клеїться», у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється на призначений час.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно «вибиває з колії» фізичний біль.
7. Я завжди прагну вислухати співбесідника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не легко примусити себе холоднокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.

15. За необхідності я можу займатися своєю справою в незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно в будь-якому разі зробити за певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною утомленістю я справляюся легше за інших.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує мої думки, не даючи спокою, і я ніяк не можу від неї звільнитися.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я помічаю іноді, що намагаюсь добитися свого наперекір об'єктивним обставинам.
27. Люди час від часу задрять моєму терпінню і скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій в стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи мимовільно починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли «перед носом» закриваються двері транспорту, що від'їжджає, або ліфта.

Обробка та інтерпретація результатів

«Ключ»

Загальна шкала (В):

«Так» – 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27;

«Ні» – 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 30.

Субшкала «Наполегливість» (Н):

«Так» – 2, 5, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27;

«Ні» – 1, 6, 10, 13, 16, 22, 25.

Субшкала «Самовладання (С)»:

«Так» – 3, 4, 5, 7, 24, 27;

«Ні» – 13, 14, 16, 21, 28, 29, 30.

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольового самоконтролю за пунктами загальної шкали (В) та індексів за субшкалами «наполегливість» (Н) і «самовладання» (С).

Кожний індекс – це сума балів, отримана шляхом підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

Опитувальник містить 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою «В» повинен знаходитися в діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «наполегливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самовладання» – від 0 до 13.

Під рівнем вольового самоконтролю розуміється міра опанування людиною власною поведінкою в різних ситуаціях, її здатність свідомо управляти своїми діями, станами і спонуканими. Рівень розвитку вольового самоконтролю може бути охарактеризований в цілому і окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість і самовладання.

Рівні вольового самоконтролю визначаються в зіставленні з середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відображає високий рівень розвитку загального самоконтролю, наполегливості або самовладання. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6.

Високий бал за шкалою «В» характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість в собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинуте почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виниклі наміри, уміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю.

У крайніх випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожний нюанс власної поведінки і тривогою з приводу щонайменшої її спонтанності.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано, як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, але відволікають альтернативи і спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. Крайнім проявом може бути втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть приводити до непослідовності і навіть розкиданості у поведінці. Понижений фон активності й працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала «самовладання» відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість в собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднується із свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може приводити до

підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної занепокоєності і стомлюваності.

На іншому полюсі даної субшкали – спонтанність та імпульсивність у поєднанні з образливістю і перевагою традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою є неоднозначною. Високі рівні розвитку вольового самоконтролю можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. На відміну від них низькі рівні наполегливості та самовладання в ряді випадків виконують компенсаторні функції, але також свідчать про порушення в розвитку властивостей особистості та її умінні створювати відносини з іншими людьми і адекватно реагувати на ті або інші ситуації.

Джерело: [13].

1.3. Опитувальник посттравматичного зростання – розширений (PTGI-X; Р. Тедеші та ін.)

Опитувальник складається з 25 тверджень щодо яких досліджуваним пропонується вказати, в якій мірі та чи інша зміна відбулася в їхньому житті після певної події (наприклад, внаслідок пережитої втрати, участі в бойових діях із захисту України тощо). Оцінювання здійснюється за шестибальною шкалою Лайкерта (від «я не відчув цієї зміни» = 0 до «я пережив цю зміну в дуже великому ступені» = 5). Ці 25 тверджень відповідають п'ятьом шкалам (по 5 на кожному): стосунки з оточуючими, нові можливості, особистісне зміцнення, духовні та екзистенційні зміни, поцінування життя. Сума балів за всіма твердженнями складає загальний показник зростання.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Для кожного з нижченаведених тверджень вкажіть, окресливши відповідну цифру, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у Вашому житті внаслідок пережитого досвіду (втрати рідних або майна, участі в бойових діях тощо):

- 0 = я не відчув(ла) цієї зміни;
- 1 = я відчув(ла) цю зміну в дуже незначній мірі;
- 2 = я відчув(ла) цю зміну незначною мірою;
- 3 = я відчув(ла) цю зміну в помірній мірі;
- 4 = я пережив(ла) цю зміну значною мірою;
- 5 = я пережив(ла) цю зміну в дуже великому ступені».

1. Я змінив свої пріоритети щодо того, що дійсно є важливим у житті	0	1	2	3	4	5
2. Я став більше цінувати цінність власного життя	0	1	2	3	4	5
3. У мене з'явилися нові інтереси	0	1	2	3	4	5
4. У мене зросло почуття впевненості в собі	0	1	2	3	4	5
5. Я став краще розуміти нематеріальний бік життя	0	1	2	3	4	5
6. У мене зросла впевненість у тому, що можу розраховувати на людей у скрутний час	0	1	2	3	4	5
7. Я намітив новий шлях для свого життя	0	1	2	3	4	5
8. У мене зросло відчуття близькості з іншими	0	1	2	3	4	5
9. Я охочіше став висловлювати свої емоції	0	1	2	3	4	5
10. У мене зросла впевненість у тому, що можу впоратися з труднощами	0	1	2	3	4	5
11. Я зрозумів, що можу зробити різні сторони свого життя кращими	0	1	2	3	4	5
12. Я став більш позитивно сприймати те, як усе складається в моєму житті	0	1	2	3	4	5
13. Я став краще цінувати кожен день свого життя	0	1	2	3	4	5
14. Для мене стали доступними нові можливості, яких раніше не було	0	1	2	3	4	5
15. У мене зросла здатність співчуття до інших	0	1	2	3	4	5

16. Я став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків	0	1	2	3	4	5
17. У мене зросла рішучість змінити те, що потребує змін	0	1	2	3	4	5
18. У мене зміцнилися мої життєві переконання	0	1	2	3	4	5
19. Я з'ясував, що сильніший, ніж думав раніше	0	1	2	3	4	5
20. Я багато дізнався про те, які насправді люди можуть бути чудовими	0	1	2	3	4	5
21. Я став краще розуміти потреби інших	0	1	2	3	4	5
22. У мене зросло відчуття гармонії зі світом	0	1	2	3	4	5
23. У мене зросло відчуття взаємопоєднання з усім існуючим у світі	0	1	2	3	4	5
24. Для мене стали зрозумілішими питання про життя і смерть	0	1	2	3	4	5
25. Я став краще розуміти сенс життя	0	1	2	3	4	5

Обробка результатів

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з «ключем» (сума балів).

1. Стосунки з оточуючими – 8, 9, 15, 16, 21.
2. Нові можливості – 1, 3, 6, 7, 14.
3. Особистісне зміцнення – 4, 10, 17, 19, 23.
4. Духовні та екзистенційні зміни – 5, 18, 22, 24, 25.
5. Поцінування життя – 2, 11, 12, 13, 20.
6. Загальний показник – сума всіх показників.

Оцінка для перших п'яти шкал знаходиться в діапазоні від 0 до 25 балів. Для шостої шкали, як сумарного показника п'яти попередніх, оцінка може варіюватися у діапазоні від 0 до 125 балів.

Джерела: [3; 14; 40].

1.4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які

даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, окресливши відповідну цифру напроти кожного з них:

- 0 = повністю невірно;
- 1 = зрідка вірно;
- 2 = вірно час від часу;
- 3 = часто вірно;
- 4 = вірно майже у всіх випадках.

Пам'ятайте, що в даному випадку правильних чи неправильних відповідей бути не може».

№	Твердження	Варіанти відповіді				
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6	Можу досягти своїх цілей, незважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9	Думаю про себе, як про сильну людину	0	1	2	3	4
10	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Обробка результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Джерела: [8; 27; 31].

1.5. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)

Діагностична мета опитувальника – визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

До структури опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО) включено 15 шкал:

1. Упевненість у собі – самодостатність у прийнятті рішень. Уміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях. Адекватне сприймання причин неуспіхів та уміння коригувати власну поведінку. Здатність довіряти собі – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – в ситуаціях вибору.

2. Доброта до людей – наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю. Неконкурентне сприймання оточуючих, неконфліктні взаємини з ними. Поблажливе ставлення до інших.

3. Допомога іншим – активний, а не споглядальний альтруїзм. Домінування цінностей співпраці й толерантності. Уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості в собі.

4. Успіх – уміння відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне чуття вдалої самореалізації. Здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найповнішому саморозкриттю.

5. Любов – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її в складних ситуаціях та радіти разом з нею її успіхам. Відкритість до взаємин та життя. Відсутність заздрощів.

6. Творчість – уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях. Здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації. Відмова від типових життєвих сценаріїв. Наявність власних критеріїв оцінювання себе, інших, життєвих подій – із погляду власних інтересів та цінностей.

7. Віра в добро – переконаність у наявності справедливості й уміння бути милосердним, віра в Бога й уміння сподіватися. Відсутність відчаю й амбівалентності (неоднозначності) у

сприйманні життя, себе та людей. Уміння співчувати, розділяти та зменшувати горе близьких людей.

8. Прагнення до мудрості – уміння вчитися, в тому числі у життя та в інших. Прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати освіченішим, зрозуміти сенс через прагнення до істини. Уміння передавати іншим свої знання.

9. Робота над собою – саморозуміння та самозміни на основі рефлексії й аналізу власних особистісних рис, поведінки, умінь, психологічна внутрішня робота над умінням любити та доланням страху перед життям.

10. Самореалізація в професії – задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.

11. Відповідальність – здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями. Усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого.

12. Знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей. Знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати.

13. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси – знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчувати внутрішню рівновагу. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

14. Уміння використовувати власні психологічні ресурси – здатність самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати в цьому іншим. Здатність створювати професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах. Уміння реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе.

15. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості – здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного

потенціалу. Автономність у прийнятті рішень. Самодостатність у долатні складних життєвих ситуацій. Уміння підтримувати та надихати інших. Прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими Ви згодні, а знаком «-» ті, з якими Ви не погоджуєтесь у відповідній клітинці навпроти номеру твердження».

№ п/п	Твердження	Варіанти відповіді	
		ТАК «+»	НІ «-»
1	Життєві успіхи надають мені наснаги в досягненні особистих і професійних цілей		
2	Наполегливість – це мій шлях до успіху		
3	Загалом, я впевнена в собі людина		
4	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі		
5	Для мене важливо бути зрозумілим для інших		
6	Я допомагаю не чекаючи, доки мене про це попросять		
7	Люди за своєю природою злі		
8	Мені не подобається відповідати за інших		
9	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений(а), що виберу вірний варіант		
10	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться		
11	Я довіряю собі в розв'язанні особистих і професійних питань		
12	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь		
13	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання		
14	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними		

15	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити		
16	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям		
17	Бути добрим – означає виховувати в навколишніх несамотійність		
18	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати		
19	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав(ла) обіцянки		
20	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували		
21	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною		
22	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути		
23	Якщо завдання слід виконати творчо, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити		
24	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях		
25	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору		
26	Нікому не слід довіряти		
27	Доброта – це прихований егоїзм		
28	Навіть у поганій людині є щось хороше		
29	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення		
30	Мені є кого любити		
31	Мені цікаві люди, які мислять неординарно		
32	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини		
33	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування		
34	Кожній людині необхідно дати у житті шанс		
35	Головними принципами людських взаємин мають бути співчуття і милосердя		
36	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою		
37	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки		

38	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину		
39	Мені подобається розмірковувати, філософствувати		
40	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети		
41	Милосердя є вищим за справедливість		
42	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх		
43	Я не займаюсь саморозвитком		
44	Професія не є сферою моєї самореалізації		
45	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань		
46	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина		
47	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі		
48	Я не бачу перспектив саморозвитку		
49	Природа людини завжди візьме гору над вихованням		
50	Я не потребую самоаналізу		
51	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне		
52	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння		
53	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив		
54	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя		
55	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі		
56	Я вмію створити собі гарний настрій		
57	Я не знаю, якими є мої переваги		
58	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити		
59	Я не здатний надихати та заспокоювати інших		
60	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям		
61	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети		
62	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»		
63	Я не вмію створювати довірливі взаємини		
64	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей		

65	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка		
66	Я не здатний(а) робити щось, щоб почуватись у безпеці		
67	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку		

Обробка та інтерпретація результатів

За кожною шкалою підраховується кількість відповідей, що збігаються з «ключем». За кожен збіг нараховується 1 бал. Загальний рівень психологічної ресурсності обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма шкалами.

«Ключ»

№ шкали		№№ тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1	Упевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2	Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3	Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4	Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	
5	Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6	Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7	Віра в добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+	
8	Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9	Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10	Самореалізація в професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11	Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12	Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності:
0-56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;
57-69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;
70-92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;
93-106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;
107-112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Джерело: [28].

1.6. Шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.)

Ця шкала, створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеності власним життям. Досліджуваний зазначає те, наскільки він згоден або не згоден із кожним з п'яти запропонованих пунктів, використовуючи для цього 7-бальну шкалу (де 7 – повністю згоден, а 1 – повністю не згоден). Структура суб'єктивного благополуччя складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного. Ця методика розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки людиною власного благополуччя (а не певної із його галузей – фінансового благополуччя чи гарного самопочуття).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

7 – повністю згоден;

6 – згоден;

5 – швидше згоден;

4 – щось середнє;

- 3 – швидше не згоден;
 2 – не згоден;
 1 – повністю не згоден».

Твердження	Кількість балів та варіант відповіді						
	1	2	3	4	5	6	7
	Повністю не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Щось середнє	Швидше згоден	Згоден	Повністю згоден
1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу							
2. Обставини мого життя виключно сприятливі							
3. Я задоволений (-на) своїм життям							
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне							
5. Якби я міг (могла) прожити своє життя заново, я б залишив (-ла) все без змін							

Обробка та інтерпретація результатів

Рівень задоволеності життям визначається, як сума значень за всіма твердженнями шкали.

30-35 – дуже високий показник

Досліджувані, які отримали таку кількість балів, люблять своє життя і відчують, що справи в них йдуть добре. Їхнє життя не досконале, але вони відчують, що цього достатньо для отримання задоволення від кожного прожитого дня, навіть якщо доводиться долати проблеми чи боротися із повсякденними негараздами. Такі люди мають високий рівень соціальної підтримки, стабільну високу самооцінку та благополуччя у всіх сферах власного функціонування.

25-29 – високий показник

Досліджувані, які отримали бали в цьому діапазоні, загалом задоволені власним життям. Їхнє життя не досконале, але вони відчують сили, необхідні для подолання життєвих труднощів, в свою чергу проблеми не сприймаються, як фатальні та мотивують для подальшого особистісного зростання.

20-24 – середній показник

Середнє значення задоволеності життям характерне для більшості людей в економічно розвинених країнах. Досліджувані переважно задоволені своїм життям, однак є галузі, які потребують суттєвого поліпшення, а деяка незадоволеність зумовлена саме необхідністю незначних життєвих змін.

15-19 – показник дещо нижчий за середній

Досліджувані, які отримали бали в цьому діапазоні, зазвичай мають проблеми в одній або двох галузях функціонування, відчують бажання щось змінити в житті, але часто не знають, як це зробити. Тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона стимулює людину змінюватися та розвиватися, однак якщо такі результати спостерігаються у досліджуваного протягом 2–3 місяців – це може бути свідченням хронічної незадоволеності життям та потребувати психологічного втручання.

10-14 – низька задоволеність життям

Досліджувані із такою кількістю балів по суті не задоволені своїм життям. Вони мають декілька галузей, де їхні справи йдуть дуже погано. Зазвичай такий показник спостерігається, як реакція на нещодавні критичні події: смерть родича чи друга, розлучення, втрата роботи. Людина відчуває себе нещасною, має низьку працездатність і потребує психологічної допомоги.

5-9 – абсолютна незадоволеність своїм життям

Досліджувані, які отримали бали в цьому діапазоні, як правило, вкрай незадоволені своїм нинішнім життям. У деяких випадках це реакція на деякі недавні критичні події, насамперед такі, як смерть дружини (чоловіка), дитини чи близького друга,

втрата роботи, інвалідність. В інших випадках, це реакція на хронічні проблеми, зокрема, алкоголізм, наркоманію, психічні хвороби. Незадоволеність виражена у всіх сферах життя. Людина потребує психологічної, а часто й психіатричної допомоги.

Зазвичай SWLS використовується в комплексі з методикою MLQ, оскільки дозволяють визначити різні аспекти благополуччя. SWLS – задоволеність життям як показник суб'єктивного благополуччя, а MLQ – сенс життя, як найважливіший індикатор благополуччя психологічного.

Джерела: [6; 18; 33].

1.7. Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Опитувальник спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 («абсолютно згоден») до 7 («абсолютно незгоден»).

На думку авторів методики сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою.

Натепер дана методика застосовується в логотерапії та роботі із психотравмою, адже посттравматичне відновлення полягає в пошуку нового сенсу життя.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою.

Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей».

Питання	Кількість балів та варіант відповіді						
	1	2	3	4	5	6	7
	Повністю згоден	Переважно згоден	Частково згоден	Складно відповісти	Більше незгоден	Переважно незгоден	Повністю незгоден
1. Я розумію сенс свого життя							
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним							
3. Я завжди у пошуку цілі свого життя							
4. Моє життя має чітко визначену мету							
5. Я чітко розумію, що саме робить моє життя осмисленим							
6. Я знайшов мету життя, яка приносить задоволення							
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим							
8. Я шукаю своє життєве покликання							
9. Моє життя не має чіткої мети							
10. Я у пошуку сенсу свого життя							

Обробка результатів

Сума балів обчислюється за кожною шкалою (від 5 до 35).

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, 9 (пункт 9 обраховується за зворотним ключом: повністю згоден – 7 балів, повністю незгоден – 1 бал);

Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, 10.

Джерела: [6; 26; 39].

1.8. «Оцінка рівня задоволеності якістю життя»

Методика дозволяє оцінити рівень задоволеності якістю життя за такими складовими: робота, особистісні досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми (друзі, рідні), підтримка (внутрішня і зовнішня), оптимістичність, напруженість, самоконтроль, негативні емоції.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Будь ласка, оцініть ступінь задоволеності Вашим життям за кожним пунктом. Оцінка не може бути правильною або неправильною – вона є тільки Вашою. У кожному пункті закресліть число балів, яке найбільш точно відображає Ваш стан. Намагайтеся відповідати швидко, оскільки найбільш природною є Ваша перша реакція (оцінка)».

1. Робота (кар'єра)

Повністю не відповідає інтересам і очікуванням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Повністю відповідає інтересам і очікуванням
--	----------------------	---

2. Особисті устремління і досягнення

Не досягли багатьох цілей, часто відчуваєте себе невдахою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Досягли багатьох цілей, зазвичай відчуваєте себе удачливою людиною
---	----------------------	--

3. Здоров'я

Часто хворюю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай здоровий
--------------	----------------------	-------------------

4. Обставини, що змінюються

Часто призводять до сильного переживання самотності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи не відчуваю себе самотньо
---	----------------------	----------------------------------

5. Відношення з дітьми (своїми або чужими)

Не викликають радості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди радують
-----------------------	----------------------	----------------

6. Відносини на роботі (з колегами, начальством та ін.)

Викликають сильний дискомфорт (напруга і незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай гармонійні (приємні)
---	----------------------	-------------------------------

7. Відносини з друзями

Немає щирих дружніх відносин. Без теплоти і взаєморозуміння	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близькі і теплі, відчуваю їхню підтримку
---	----------------------	--

8. Духовна або релігійна підтримка

Несуттєва (немає)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна і суттєва
-------------------	----------------------	------------------

9. Гарний настрій, як правило, залежить

Від зовнішньої ситуації (стосунків з іншими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору, життєрадісність)
---	----------------------	---

10. Уміння організувати свій час

Завжди не вистачає, постійна напруга через дефіцит часу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Час – мій союзник, вмю добре організувати свій час
---	----------------------	--

11. Навколишнє середовище

Неприємне і небезпечне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безпечне і комфортне
------------------------	----------------------	----------------------

12. Фізичний стан

Втома, постійна напруга	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний, дієздатний
-------------------------	----------------------	-----------------------

13. Фінансове становище

Незадовільне, погано кероване	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хороше, стабільне
-------------------------------	----------------------	-------------------

14. Кількість драматичних життєвих криз за останні два роки

Надмірна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не було криз
----------	----------------------	--------------

15. Ділова (професійна) кар'єра

Безперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хороші перспективи
-----------------	----------------------	--------------------

16. Фізична активність

Дуже низька і нерегулярна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока і регулярна
---------------------------	----------------------	--------------------

17. Сон

Часто поганий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний і повноцінний
---------------	----------------------	-------------------------

18. Фізична форма

Моя проблема (незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Немає проблем
--------------------------------	----------------------	---------------

19. Самоконтроль і самовладання

Незадовільні	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди врівноважений
--------------	----------------------	----------------------

20. Прийняття рішень

Завжди важко приймаю відповідальні рішення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приймаю рішення
--	----------------------	-----------------------

21. Обов'язковість

Роблю тільки те, що можу, ніколи не перенапружуюся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себе занадто багато своїх і чужих зобов'язань, часто беру на себе те, що повинні робити інші
--	----------------------	--

22. Почуття провини й сорому

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

23. При зміні ситуації або планів

Завжди нервую	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко пристосовуюся до будь-якої нової ситуації
---------------	----------------------	---

24. Гнів

Я часто гніваюсь на себе або на інших	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Багато речей я сприймаю з легкістю і без роздратування
---------------------------------------	----------------------	--

25. Самоповага

Я часто незадоволений (незадоволена) собою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	У цілому я задоволений (задоволена) собою
--	----------------------	---

26. Життєві цінності та принципи

Не завжди чіткі, часто мінливі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди чіткі та стабільні
--------------------------------	----------------------	---------------------------

27. Моральна та емоційна підтримка близьких людей

Мінімальна (відсутня)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна і суттєва
-----------------------	----------------------	------------------

28. Почуття емоційної «піднесеності» та життєрадісності

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

29. Інтимно-сексуальне життя

Незадовільне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармонійне і регулярне
--------------	----------------------	------------------------

30. Розуміння і повага в діловому (професійному) середовищі

Дуже низькі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Високі
-------------	----------------------	--------

31. Страх и тривога

Присутні щодня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відсутні
----------------	----------------------	----------

32. Професійна (ділова) підтримка

Відсутня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока
----------	----------------------	--------

33. Образа або гнів на інших

Відсутні	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Дуже часті
----------	----------------------	------------

34. Настрій

Майже завжди похмурий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди життєрадісний
-----------------------	----------------------	----------------------

35. У важких життєвих ситуаціях

Ніколи не втрачаю надію на благополучне вирішення складної ситуації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди відчуваю розгубленість або відчуття «безвиході»
---	----------------------	--

36. Внутрішні (особисті) ресурси

Відчуваю виснаженість внутрішніх резервів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відчуваю в собі величезні сили і ресурси
---	----------------------	--

«Ключ»

1. Робота: 1, 6, 13, 15.
2. Особисті досягнення: 2, 25, 26, 30.
3. Здоров'я: 3, 16, 17, 18.

4. Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі): 4, 5, 7, 29.
 5. Підтримка (внутрішня і зовнішня): 8, 27, 32, 36.
 6. Оптимістичність: 9, -28, 34, -35.
 7. Напруженість: 10, 11, 12, 14.
 8. Самоконтроль: 19, 20, -21, 23.
 9. Негативні емоції: 22, 24, 31, -33.
- Зворотні питання позначені знаком «-».

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні якості життя

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Робота (кар'єра)	4-22	23-31	30 ≤
Особистісні досягнення і устремління	4-25	26-32	31 ≤
Здоров'я	4-25	26-33	32 ≤
Спілкування з друзями	4-26	27-32	33 ≤
Підтримка	4-22	23-31	30 ≤
Оптимістичність	4-21	22-26	27 ≤
Напруженість	4-22	23-29	30 ≤
Самоконтроль	4-23	24-28	29 ≤
Негативні емоції	4-21	22-27	28 ≤

Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ)

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
Дуже низький (депресивний)	низький	середній	високий
4-10	11-20	21-29	30-40

Низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних клієнтів, часто зустрічається в осіб, які переживають синдром вигорання.

Для людей, які мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність і активність життєвої позиції.

Джерело: [23].

1.9. Опитувальник «Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни» (РWB-PTCQ)

Опитувальник «Психологічне благополуччя – посттравматичні зміни» (РWB-PTCQ) – це самозвітний метод оцінювання змін психологічного благополуччя, що сприймаються, після травматичних подій.

Опитувальник розроблено переважно для масштабних досліджень, моніторингу роботи з клієнтами, що дозволяє відстежувати позитивні зміни, які відбуваються з ними.

Опитувальник РWB-PTCQ містить 18 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою й охоплюють шість сфер: самоприйняття, автономність, мету в житті, стосунки з оточуючими, почуття контролю, особистісне зростання.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Замисліться над тим, як Ви себе сприймаєте нині. Прочитайте наведені нижче твердження та у відповідній клітинці реєстраційного бланку відзначте те, наскільки сильно Ви змінилися внаслідок травми:

- 5 – тепер набагато сильніше;
- 4 – тепер трохи сильніше;
- 3 – так само, як і раніше;
- 2 – тепер слабкіше;
- 1 – тепер набагато слабкіше».

№ з/п	Твердження	Тепер набагато слабкіше 1	Тепер слаб- кіше 2	Так само, як і раніше 3	Тепер трохи силь- ніше 4	Тепер набагато сильніше 5
1	Я собі подобаюся					
2	Я впевнений(а) у власній правоті					
3	Я маю відчуття цілі в житті					
4	Я маю міцні та близькі взаємостосунки у своєму житті					
5	Я відчуваю, що контролюю своє життя					
6	Я відкритий(а) до нового досвіду, який кидає мені виклик					
7	Я приймаю себе таким(такою), яким(якою) я є, з моїми сильними та слабкими сторонами					
8	Мене не хвилює, що про мене думають інші люди					
9	Моє життя має сенс					
10	Я співчутлива та щедра людина					
11	Я добре справляюся зі своїми життєвими обов'язками					
12	Я завжди прагну пізнати себе					
13	Я поважаю себе					

14	Я знаю, що для мене важливо, і буду стояти на своєму, навіть якщо інші не згодні					
15	Я відчуваю, що моє життя має сенс і що я відіграю важливу роль у подіях					
16	Я вдячний(а) за те, що в моєму житті є люди, які піклуються про мене					
17	Я здатен(на) справлятися з усім, що життя мені підкидає					
18	Я сповнений(а) надії щодо свого майбутнього і з нетерпінням чекаю нових можливостей					

Обробка та інтерпретація результатів

Відповіді підсумовуються для отримання загального можливого балу від 18 до 90.

Максимальний бал становить 90 – це означає, що досліджуваний вважає, що став значно краще сприймати себе, в нього зростає автономність і цілеспрямованість, він більше орієнтований на стосунки, має відчуття контролю та відкритий до нового досвіду й можливості зростати далі.

Показник понад 72 бали свідчить про високу вираженість зростання, позитивні зміни.

При показнику від 54 до 72 балів загалом можна говорити про наявність посттравматичного зростання, позитивних змін.

Щоб дізнатися, які зміни відбулися в різних складових психологічного благополуччя, необхідно подивитися на результати за кожною з шести груп:

- *Самоприйняття* (твердження 1, 7 і 13).

Найбільший бал характеризує досліджуваного, як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включно з хорошими та поганими якостями, позитивно оцінює своє минуле.

Досліджуваний із найменшим балом – не задоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

- *Автономність* (твердження 2, 8 і 14).

Високий бал за цією шкалою характеризує досліджуваного, як самостійного й незалежного, здатного протистояти спробам суспільства примусити думати й діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв.

Досліджуваний з найменшим балом – залежить від думки та оцінки оточуючих; в ухваленні важливих рішень покладається на думку інших; піддається намаганням суспільства змусити думати й діяти певним чином.

- *Мета в житті* (твердження 3, 9 і 15).

Досліджуваний із високим балом за цією шкалою має мету в житті та почуття спрямованості; вважає, що минуле й теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри та цілі на все життя.

Досліджуваний із низьким балом – позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; в нього відсутнє почуття спрямованості, він не знаходить мети у своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

- *Стосунки з оточуючими* (твердження 4, 10 і 16).

Досліджуваний, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих стосунків з оточуючими: йому

складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаємовідносинах, зазвичай, він ізольований і фрустрований; не бажає йти на компроміси задля підтримання важливих зав'язків з оточуючими.

Досліджуваний, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; дбає про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прив'язаності та близькі стосунки; розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках.

- *Почуття контролю* (твердження 5, 11 і 17).

Високий бал – досліджуваний має владу й компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються, здатний уловлювати або створювати умови й обставини, що сприяють задоволенню особистих потреб і досягненню цілей.

Низький бал характеризує досліджуваного, як людину, яка зазнає складнощів в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, нерозважливо ставиться до наданих можливостей, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

- *Особистісне зростання* (твердження 6, 12 і 18).

Досліджуваний із найбільшим балом має відчуття безперервного розвитку, сприймає себе таким, що «зростає» та самореалізовується, відкритий до нового досвіду, має відчуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях із плином часу; змінюється відповідно до власних пізнань і досягнень.

Досліджуваний із найменшим балом – усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття покращення чи самореалізації, відчуває нудьгу та не має інтересу до життя, відчуває нездатність установлювати нові стосунки чи змінити свою поведінку.

Психологу, який працює з клієнтами, рекомендується пропонувати клієнтам заповнювати опитувальник кожні два тижні,

паралельно зі стандартною процедурою оцінки посттравматичного стресу (моніторинг роботи з клієнтами).

Джерело: [35].

1.10. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової)

Україномовний варіант Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф є надійним, валідним та виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя: позитивні відносини з тими, хто оточує; автономія; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей у житті; особистісне зростання; самоприйняття. Може бути використаний у практиці психологічного консультування й корекції, психологічного супроводу професійної діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя.

Опитувальник дає змогу виміряти суб'єктивний та об'єктивний бік психологічного благополуччя. Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з осмисленістю життя, ціннісно-сисловою сферою та мотивацією.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Вам пропонуються твердження, що стосуються того, як Ви ставитеся до себе й свого життя. Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь з кожним із них. Для цього обведіть цифру у відповідній клітинці реєстраційного бланку навпроти кожного твердження. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб думок, щоб відповідати запитам оточуючих	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам є відповідальним за те, як я живу	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як воно склалося	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких стосунків складним і марним	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне ставлення до себе	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що в мене мало близьких друзів, з якими є	1	2	3	4	5	6

можливість поділитися своїми переживаннями						
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і суспільству, що мене оточує	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно створює мені проблеми	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від спілкування з членами сім'ї або друзями	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості й мети в житті	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ	1	2	3	4	5	6

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними й незначними	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого, як особистість, за останні декілька років	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особистісне зростання й розвиток	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною витратою часу	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень у житті	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що в більшості людей навколо більше друзів, ніж у мене	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами	1	2	3	4	5	6

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною	1	2	3	4	5	6
47. Я отримую задоволення від побудови планів на майбутнє і втілення їх у життя	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений(а) у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я був(була) здатним(а) справлятися з усім, що повинно бути зроблено	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що з плином часу я став(стала) значно розвиненішим(ою), як особистість	1	2	3	4	5	6
53. Я – людина, яка активно виконує те, що нею заплановано	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живе більшість людей	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни звичного способу дії	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей	1	2	3	4	5	6

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та зростання	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що в моєму житті я зробив(ла) усе, що було потрібно	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) думками про те, як я прожив(ла) своє життя	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або вчиняти певним чином	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти відповідні для мене види діяльності і взаємовідносини були вельми успішними	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються й «дорослішають» з роками	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті для мене є швидше джерелом задоволення, ніж розчарування	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти й падіння, але в цілому я б не став(стала) нічого міняти	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало	1	2	3	4	5	6

76. Я вже дуже давно перестав(ла) намагатися щось поліпшити або змінити у своєму житті	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досягнув(ла) у житті	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся(спромоглася) створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм бажанням	1	2	3	4	5	6
82. Вірно кажуть, що старого собаку новим трюкам не навчиш	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя вартує не багато	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, в мене їх більше, ніж достатньо	1	2	3	4	5	6

Обробка та інтерпретація результатів

Твердженням відповідає значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях:

<i>Варіант відповіді</i>	<i>У прямих значеннях</i>	<i>У зворотних значеннях</i>
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Скоріше не згоден	3 бали	4 бали
Скоріше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Абсолютно згоден	6 балів	1 бал

Згідно з «ключем» підраховуються сирі бали за основними шкалами.

«Ключ»

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини з тими, хто оточує	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цілі в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

• *Шкала «Позитивні відносини з тими, хто оточує»*

Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, хто оточує. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові й близькості. Вміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості й турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості та фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, хто оточує.

• *Шкала «Автономія»*

Високі значення. Незалежність, здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку та оцінювати себе за власними стандартами.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями й оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

• *Шкала «Управління середовищем»*

Високі значення. Відчуття впевненості й компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Вміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості змінити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

• *Шкала «Особистісне зростання»*

Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання та відчуття самовдосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття особистісного прогресу з часом. Нудьга й незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

• *Шкала «Цілі в житті»*

Високі значення. Наявність цілей і відчуття усвідомленості життя. Відчуття, що сьогоднішня й минуле осмислені. Наявність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей у житті й відчутті його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня й минуле є осмисленим. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

• *Шкала «Самоприйняття»*

Високі значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання й прийняття всього власного особистісного розмаїття, що містить, як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

Джерело: [7].

1.11. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану складається з чотирьох блоків, кожний з яких має по 10 тверджень (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання проводиться за десятибальною системою.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, окресліть у відповідному рядку реєстраційного бланку».

«Спокійність – тривожність»										«Енергійність – втомленість»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

«Піднесення – пригніченість»										«Впевненість у собі – безпорадність»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений(а) у собі.
9. Виключно холоднокровний(а), на рідкість впевнений(а) і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений(а) і відчуваюся невимушено.
7. В цілому впевнений(а) і вільний(а) від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваюся більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний(а), відчуваюся скуто, трохи стривожений (а).
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований(а), хвилююся, роздратований(а).
3. Значна невпевненість. Дуже травмований(а) невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений(а) страхом.

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив(ла) розум. Наляканий(а) труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Почуваюся свіжим(ою), у запасі значна енергія.
6. Почуваюся досить свіжим(ою), у міру бадьорий(ою).
5. Злегка втомився(лася). Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений(а). У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявість. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений(а). Майже виснажений(а) і практично не здатний(а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався(лася). Нездатний(а) навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений(а), у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений(а), у доброму настрої.
7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний(а).
6. Почуваюся доволі добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригніченим(ою), «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Почуваюся дуже пригніченим(ою). Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений(а). Почуваюся просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригніченість. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений(а) у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений(а) у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Почуваюся доволі компетентним(ою).
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваюся доволі нездібним(ою).
3. Пригнічений(а) своєю слабкістю й нестачею здібностей.
2. Почуваюся жалюгідним(ою) і нещасним(ою). Втомився(лася) від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал, які відповідають обраному досліджуваному номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану досліджуваного за формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

ЕС може змінюватися від 1 до 10:

8-10 балів – дуже добрий;

6-7 балів – добрий;

4-5 балів – погіршений;

1-3 бали – поганий і дуже поганий.

Джерело: [5].

1.12. Шкала «Страх смерті» (DAS; Д. Темплер)

Методика дозволяє вимірювати рівень страху смерті і в даному варіанті передбачає чотири варіанти відповіді: «так, це так»

– (3 бали), «скоріше, це так» – (2 бали), «скоріше, це не так» – (1 бал) та «ні, це не так» – (0 балів).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані твердження. У бланку відповідей навпроти номера твердження позначте ступінь Вашої згоди з ним, використовуючи варіанти відповідей: «так, це так», «скоріше це так», «скоріше це не так», «ні, це не так».

№ з/п	Твердження	Так, це так	Скоріше це так	Скоріше це не так	Ні, це не так
1	Я по-справжньому боюся, що зі мною може статися серцевий напад				
2	Мені страшно думати про те, що мені може знадобитися хірургічна операція				
3	Я дуже боюся померти				
4	Я здригаюся, коли чую розмови про Третю світову війну				
5	Я не дуже боюся захворіти на рак				
6	Я зовсім не боюся померти				
7	Я боюся мученицької смерті				
8	Я часто засмучуюсь від того, що час летить так швидко				
9	Я часто думаю, яке насправді коротке життя				

10	Тема життя після смерті дуже хвилює мене				
11	Думки про смерть ніколи не відвідували мене				
12	Думки про смерть рідко спадають мені на думку				
13	Я боюся несподіваної смерті				

Обробка та інтерпретація результатів

«так, це так» – 3 бали;

«скоріше, це так» – 2 бали;

«скоріше, це не так» – 1 бал;

«ні, це не так» – 0 балів.

Підраховується набрана сума балів (питання №№ 5, 6, 11, 12 є зворотними). Чим вона більша, тим більше виражений страх смерті.

Джерела: [11; 41].

1.13. Методика діагностики копінг-стратегій (Е. Хайм)

Ця методика дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (інакше – типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Вам буде запропоновано низка тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що супроводжуються сильним емоційним напруженням. Будь ласка, окресліть той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями останнім часом. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!»

Текст методики

А

1. Кажу собі: «Нині є щось важливіше, ніж труднощі».
2. Кажу собі: «Це доля, потрібно з цим змиритися».
3. Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре.
4. Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан.
5. Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилось.
6. Я кажу собі: «Порівняно із проблемами інших людей, мої – це дрібниця».
7. Якщо щось трапилось – на все воля Божа.
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.
10. Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними.

Б

1. Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест.
2. Я впадаю у відчай, ридаю і плачу.
3. Я не дозволяю собі виражати емоції.
4. Я завжди впевнений(а), що є вихід з важкої ситуації.
5. Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені.
6. Я впадаю в стан безнадійності.

7. Я вважаю себе винним(ою) і отримую по заслугам.
8. Я впадаю в лютть, стаю агресивним(ою).

В

1. Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі.
2. Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми.
3. Намагаюся не думати про свої проблеми.
4. Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо).
5. Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо).
6. Я намагаюся залишитися наодинці з собою.
7. Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів.
8. Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою.

Обробка результатів

Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
А	Б	В
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

10. Встановлення власної цінності		
--------------------------------------	--	--

Інтерпретація результатів

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності, як особистості, наявності віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Джерела: [6; 34].

1.14. Опитувальник «Стратегії додання стресових ситуацій» (SACS; С. Хобфолл в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової)

Опитувальник дозволяє визначити основні поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій і моделей копінг-поведінки досліджуваних.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Уважно прочитайте твердження та окресліть один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		Зовсім не вірно	Навряд чи це так	Важко відповісти	Мабуть це так	Цілком вірно
1	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся	1	2	3	4	5
2	Ви об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію	1	2	3	4	5
3	Ви радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі	1	2	3	4	5
4	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним(ою), ніж піддавати себе ризику)	1	2	3	4	5
5	Ви покладаєтеся на свою інтуїцію	1	2	3	4	5
6	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона розв'яжеться сама	1	2	3	4	5
7	Ви намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим	1	2	3	4	5
8	Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька	1	2	3	4	5
9	Вирішуючи неприємні проблеми, Ви часто виходите із себе й можете «наламати чимало дров»	1	2	3	4	5
10	Коли хто-небудь із близьких поводить ся з Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені	1	2	3	4	5
11	Ви намагаєтеся допомагати іншим при вирішенні ваших спільних проблем	1	2	3	4	5
12	Ви не соромитесь, за необхідності, звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою	1	2	3	4	5
13	Без необхідності Ви не «викладаєтеся» повністю, воліючи заощаджувати свої сили	1	2	3	4	5

14	Ви часто дивуєтеся тому, що найбільш правильним є саме те рішення, що першим прийшло Вам у голову	1	2	3	4	5
15	Іноді Ви волієте зайнятися чим завгодно, аби тільки забути про неприємну справу, яку потрібно робити	1	2	3	4	5
16	Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться «підігравати» іншим або підлаштовуватися під інших людей (трохи «кривити душею»)	1	2	3	4	5
17	У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси вище всього, навіть якщо це зашкодить іншим	1	2	3	4	5
18	Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто бісять Вас	1	2	3	4	5
19	Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому(самій), ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші	1	2	3	4	5
20	Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди	1	2	3	4	5
21	У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей	1	2	3	4	5
22	Ви вважаєте, що у всіх випадках краще «сім разів відміряти, перш ніж відрізати»	1	2	3	4	5
23	Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття	1	2	3	4	5
24	Ви не витрачаєте свою енергію на розв'язання того, що, можливо, саме по собі вирішиться	1	2	3	4	5
25	Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – «міцний горішок», і нікому не дозволяєте маніпулювати собою	1	2	3	4	5
26	Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу й зверхність для зміцнення власного авторитету	1	2	3	4	5
27	Вас можна назвати запальною людиною	1	2	3	4	5
28	Вам буває досить важко відповісти відмовою на вимоги або прохання	1	2	3	4	5

29	Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими	1	2	3	4	5
30	Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями	1	2	3	4	5
31	Ви нічого не приймаєте на віру, оскільки думаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені»	1	2	3	4	5
32	Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить	1	2	3	4	5
33	У конфліктній ситуації Ви переконуєте себе й інших, що проблема «не варта й виїденого яйця»	1	2	3	4	5
34	Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших)	1	2	3	4	5
35	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне й залежне становище	1	2	3	4	5
36	Ви вважаєте, що краще рішуче й швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж «тягнути kota за хвіст»	1	2	3	4	5
37	Ви легко й спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, за необхідності – сказати «ні» в ситуації емоційного тиску	1	2	3	4	5
38	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід	1	2	3	4	5
39	Ви думаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях	1	2	3	4	5
40	У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти	1	2	3	4	5
41	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати всі можливі варіанти	1	2	3	4	5
42	Ви за можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості й відповідальності за наслідки	1	2	3	4	5
43	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити	1	2	3	4	5
44	Ви шукаєте «слабкості» інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе	1	2	3	4	5

45	Брутальність і дурість інших людей часто викликають у Вас лють (виводять Вас із себе)	1	2	3	4	5
46	Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти	1	2	3	4	5
47	Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань)	1	2	3	4	5
48	Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння й співчуття з боку близьких людей	1	2	3	4	5
49	Ви думаєте, що у всіх випадках потрібно додержуватися принципу «тихіше їдеш – далі будеш»	1	2	3	4	5
50	Діяти під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок	1	2	3	4	5
51	У конфліктних ситуаціях Ви волієте знайти які-небудь важливі й невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися рішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця	1	2	3	4	5
52	Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися інколи більше, ніж діючи прямо	1	2	3	4	5
53	Ви дотримуєтеся точки зору, що ціль виправдовує засоби	1	2	3	4	5
54	У значущих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним	1	2	3	4	5

«Ключ»

Субшкала	Номери тверджень
Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ до соціального контакту	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53

Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54
---------------	-----------------------

Примітка: * підраховуються у зворотному порядку.

Обробка та інтерпретація результатів

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійній, віковій тощо) групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або відмінність поведінки (стратегії подолання стресових ситуацій) даного індивіда відносно досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей подолання стресових ситуацій дані конкретного досліджуваного можуть бути зіставлені з даними, представленими в таблиці.

Показники стратегій подолання у представників комунікативних професій

№	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості		
			моделей подолання		
			Низька	Середня	Висока
1	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23 -30
2	Просоціальна	Вступ до соціального контакту	6 -21	22 -25	26 -30
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6 -20	21 -24	25-30
4	Пасивна	Обережні дії	6 -17	18 -23	24- 30
5	Пряма	Імпульсивні дії	6 -15	16–19	20-30
6	Пасивна	Уникнення	6–13	14–17	18-30
7	Непряма	Маніпулятивні дії	6–17	18–23	24-30
8	Асоціальна	Асоціальні дії	6–14	15–19	20-30
9	Асоціальна	Агресивні дії	6–13	14–18	19-30

Джерело: [12].

1.15. Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)

Методику можна використовувати в різних варіантах: диспозиційна версія: досліджувані зазначають, якою мірою вони зазвичай здійснюють певні дії, перебуваючи в стресі; ситуаційні версії, в яких досліджувані вказують, наскільки вони насправді це робили протягом певного періоду часу в минулому, або якою мірою вони здійснювали зазначену дію протягом певного періоду до теперішнього часу.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як _____ (зазначається певна стресова подія, наприклад, «відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення»). Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас».

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся				
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально»				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще				

5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним				
13. Я критикував(ла) себе				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається				
18. Я жартував(ла) з цього приводу				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки				

20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла)				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією				

Примітка: Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від «1» («я зазвичай цього не робив») до «4» («це саме те, що я зазвичай робив»); для диспозиційної версії варіанти відповідей від «1» («я взагалі цього не роблю») до «4» («саме це я роблю»).

Обробка та інтерпретація результатів

Шкали методики:

Копінг, фокусований на проблемі:

- Активне подолання: пп. 2 і 7.
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23.
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17.
- Планування: пп. 14 і 25.

Копінг, фокусований на емоціях:

- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15.
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21.
- Гумор: пп. 18 і 28.

- Прийняття: пп. 20 і 24.
- Релігія: пп. 22 і 27.
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26.

Унікаючий копінг:

- Самовідволікання: пп. 1 і 19.
- Відмова: пп. 3 і 8.
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11.
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16.

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації, про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, заснованими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання досліджуваного.

Унікаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Джерело: [29].

1.16. Гіссенський опитувальник соматичних скарг (Е. Брелер та ін.)

Опитувальник виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу стану фізичного здоров'я. Він містить 24 симптоми, розподілені за чотирма шкалами (по 6 на кожную): виснаження, шлункові скарги, болі в різних частинах тіла та серцеві скарги. Шкали не відображають клінічні синдроми, які дозволяють діагностувати те чи інше захворювання. Вони виражають середнє поєднання фізичних нездужань, що відчуються людиною.

Сума симптомів складає загальну кількість соматичних скарг (інтенсивність скарг). Вираженість кожного симптому оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 = «симптом відсутній» до 4 = «симптом сильно виражений»).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Уважно прочитайте представлені нижче 24 симптоми погіршення здоров'я і зробіть відповідну позначку (окресліть свою відповідь), залежно від ступеня прояву в себе кожного симптому останнім часом:

0 = симптом відсутній;

1 = симптом злегка відчувається;

2 = симптом дещо виражений;

3 = симптом відчутно виражений;

4 = симптом сильно виражений».

1. Відчуття слабкості	0	1	2	3	4
2. Серцебиття, перебої в серці або завмирання серця	0	1	2	3	4
3. Відчуття тиску або переповнення в животі	0	1	2	3	4
4. Підвищена сонливість	0	1	2	3	4
5. Болі в суглобах і кінцівках	0	1	2	3	4
6. Запаморочення	0	1	2	3	4
7. Болі в попереку або спині	0	1	2	3	4

8. Болі в шиї (потилиці) або плечових суглобах	0	1	2	3	4
9. Блювота	0	1	2	3	4
10. Нудота	0	1	2	3	4
11. Відчуття «кому в горлі», звуження горла або спазму	0	1	2	3	4
12. Відрижка	0	1	2	3	4
13. Печія або кисла відрижка	0	1	2	3	4
14. Головні болі	0	1	2	3	4
15. Швидка виснаженість	0	1	2	3	4
16. Втома	0	1	2	3	4
17. Відчуття загальмованості (затьмарення свідомості)	0	1	2	3	4
18. Відчуття тяжкості або втоми в ногах	0	1	2	3	4
19. Млявість	0	1	2	3	4
20. Колючі або тягнучі болі в грудях	0	1	2	3	4
21. Болі в шлунку	0	1	2	3	4
22. Напади задишки (задухи)	0	1	2	3	4
23. Відчуття тиску в голові	0	1	2	3	4
24. Серцеві напади	0	1	2	3	4

Обробка результатів

Обчислюються показники за шкалами:

1. *Виснаження*: $1 + 4 + 15 + 16 + 17 + 19$.

Показник характеризує неспецифічний чинник виснаження, який вказує на загальну втрату життєвої енергії.

2. *Шлункові скарги*: $3 + 9 + 10 + 12 + 13 + 21$.

Відображає синдром нервових (психосоматичних) шлункових скарг.

3. *Болі в різних частинах тіла*: $5 + 7 + 8 + 14 + 18 + 23$.

Відображає суб'єктивні страждання пацієнта, що мають алгічний або спастичний характер.

4. *Серцеві скарги*: $2 + 6 + 11 + 20 + 22 + 24$.

Шкала вказує на локалізацію скарг переважно в серцево-судинній сфері.

5. *Загальний тиск* – загальна кількість соматичних скарг, включає всі 24 вищенаведені скарги і є інтегральним показником опитувальника.

Оцінка для перших чотирьох шкал знаходиться в діапазоні від 0 до 24 балів (оскільки кожна шкала складається з 6 пунктів). Для 5-ї шкали, як сумарного показника чотирьох попередніх, оцінка може варіюватися від 0 до 96 балів.

Джерела: [14; 21; 30].

1.17. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер в адаптації Ю. Ханіна)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви почуваетесь в даний момент.** Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний(а)	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю вільно	1	2	3	4

6	Я засмучений(а)	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8	Я почуваюся відпочилим(ою)	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволений(а)	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений(а) у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюся	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений(а)	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений(а)	1	2	3	4
17	Я занепокоєний(а)	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений(а) і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви почуваєтесь зазвичай**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів(хотіла) би бути	1	2	3	4

	таким(ою) же щасливим(ою), як й інші				
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюся бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий(а)	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся у безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений(а)	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр (по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0–30 балів – низька тривожність;

31–45 балів – помірна тривожність;

вище 45 балів – висока тривожність.

Джерело: [4].

1.18. Шкала суб'єктивного дистресу (SUDS)

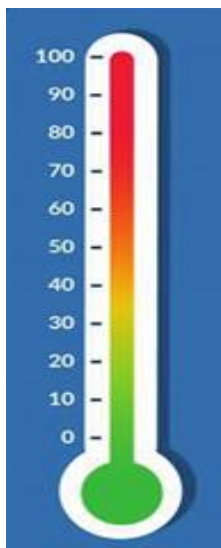
Шкала у формі термометра дозволяє швидко оцінити варіації рівнів дистресу, які людина може відчувати з часом. Широко застосовується в поведінковій терапії горя та посттравматичних стресових станів.

У момент стресу або втручання досліджуваний оцінює і записує свій рівень дистресу чи тривоги за шкалою від 0 до 100, подібно до показників температури чи артеріального тиску. Мета використання SUDS – забезпечити підвищену обізнаність про особистий рівень емоційного стресу в будь-який момент. На показники можуть впливати думки, почуття та фізичні відчуття, тому відповіді суб'єктивні й унікальні для людини та моменту –

немає правильних чи неправильних відповідей.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____



Інструкція: «За допомогою рисунка, будь ласка, оцініть свій рівень тривоги/занепокоєння на даний момент, поставивши на шкалі термометра горизонтальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що 0 – це відсутність стресу, гармонія і повний спокій, а 100 – найсильніший стрес, який тільки можна уявити».

Обробка та інтерпретація результатів

100: людина нестерпно засмучена до такої міри, що не може працювати і перебуває на межі зриву;

90: надзвичайно тривожна, безпорадна і нездатна впоратися з усіма наявними проблемами;

80: дуже занепокоєна; наявні втрата концентрації та неприємні відчуття тривоги в тілі;

70: дискомфорт домінує в думках, але людина намагається нормально функціонувати;

60: дискомфорт коливається від помірного до сильного рівня залежно від зовнішніх обставин;

50: помірне занепокоєння; але людина здатна продуктивно працювати та спілкуватися з іншими людьми;

40: тривога та занепокоєння коливаються від легкого до помірного рівня;

30: легке занепокоєння; але людина здатна ефективно функціонувати в різних галузях;

20: мінімальне занепокоєння;

10: висока продуктивність і зосередженість;

0: гармонія і повний спокій.

SUDS	Сила стресу	Показник	Приклади
0-12	Немає	Тіло	Розслаблене із нормальним пульсом і диханням
		Думки, почуття	«Я розслаблений(а), умиротворений(а), відчуваю легкість і безтурботність». Переважно позитивні емоції
		Поведінка	Жодних зовнішніх ознак тривоги
13-37	Низький	Тіло	Невелике підвищення напруги м'язів і зміна частоти дихання
		Думки, почуття	«Я трохи засмучений(а)». Як правило, це не помітно для Вас самих, якщо Ви не звернете увагу на свої почуття і не зрозумієте: «Так, мене щось турбує»
		Поведінка	Інші можуть помітити зміни, якщо звернуть на це особливу увагу. Загалом без великих зовнішніх змін
38-67	Помірний	Тіло	Зміни в диханні, прискорене серцебиття, сильніше потовиділення, збільшення напруги м'язів спини, стискання щелепи тощо
		Думки, почуття	«Я точно засмучений(а)». Це на такому рівні, що Ви не можете легко проігнорувати неприємну думку. З неприємними відчуттями все ж можна впоратися, доклавши певних зусиль
		Поведінка	Схвильований вигляд, ускладнення спілкування з іншими. Інші помічають напругу і можуть запитувати про це
68-87	Високий	Тіло	Зміни в поставі, утруднене дихання, біль у животі, головний біль, біль у спині

		Думки, почуття	«Мене охопить паніка», «Мені потрібно піти звідси». Утримати контроль можна лише докладаючи великих зусиль
		Поведінка	Втеча від ситуації. Інші люди бачать, що Ви стривожені
88-99	Сильний	Тіло	Дуже прискорене серцебиття, утруднене дихання, пітливість, блювота
		Думки, почуття	«Я божеволію», «Я не можу цього витримати», «Я помру». Нездатність зосередитися ні на чому іншому. Втрата контролю над своїми емоціями через паніку
		Поведінка	Активно тікає із зони небезпеки
100	Максимум	Тіло	Сильне тремтіння, блювота, сильне потовиділення, головний біль
		Думки, почуття	Цілковита нездатність спілкуватися, людина відчувається погано, не може контролювати свої емоції, перебуває на межі нервового зриву, втішити її неможливо
		Поведінка	Сидить, згорнувшись калачиком у кутку, оточуючі телефонують 103 чи інші екстрені служби

Щоб максимізувати ефективність використання SUDS люди можуть відстежувати свій емоційний стрес, ведучи щоденник усвідомлення стресу. Реєстрація кожного запису SUDS може включати дату, час і місце оцінки, оцінку SUDS і коротку примітку про будь-який контекст (те, що було сказано, зроблено, побачено або пережито, щоб викликати або зменшити стрес чи тривогу). Згодом цей щоденник усвідомлення стресу може допомогти людям розпізнати тенденції власного рівня стресу, включно з тим, що спричиняє підвищення або зниження стресу, і які втручання є найефективнішими.

Крім того, щоб допомогти людям стати більш самосвідомими та налаштуватися на власний рівень стресу, SUDS можна використовувати для розвитку усвідомлення стресу в колективах/підрозділах, робочих групах, сім'ях, особливо коли люди в групі зазнають впливу однакових стресових чинників. Спільне використання SUDS може допомогти людям розвивати емпатію та розуміння того, як на кожного члена групи унікально впливають різноманітні стресори, і що є ефективним у зменшенні стресу.

Джерело: [22].

1.19. Тест агресивності (Л. Почебут)

Методику розроблено на основі методики Басса-Даркі. Агресивність розглядається, як прояв дезадаптації та інтолерантності.

Методика складається з п'яти діагностичних шкал агресивності:

Вербальна агресія (ВА) – людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили.

Предметна агресія (ПА) – людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.

Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недобррозичливістю стосовно неї.

Самоагресія (СА) – людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із запропонованих тверджень. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, то у відповідній клітинці реєстраційного бланка праворуч від номера твердження, поставте знак “+”, якщо Ви з твердженням не погоджуєтесь, то знак “-”».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Твердження

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю «міцні» вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимуся вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.

13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.

14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.

15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.

16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.

17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.

18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.

19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.

20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.

21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.

22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.

23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.

24. Якщо мене скривдять, у мене зникає бажання розмовляти з будь-ким.

25. Іноді я навмисно говорю гидоти про людину, яку не люблю.

26. Коли я розлючений, я використовую найбрутальнішу лайку.

27. У дитинстві я уникав бійок.

28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.

29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.

30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.

31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.

32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.

33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли речі і предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або річ, що порвалася, то я в гніві ламаю або рву її остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються більш успішними.
38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зло.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

Обробка та інтерпретація результатів

«Ключ»

Шкала / Тип агресії	Номер твердження	
	Так	Ні
Вербальна	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
Фізична	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
Предметна	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
Емоційна	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
Самоагресія	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Спочатку підсумовуються бали за кожною з п'яти шкал.

≥ 5 балів – високий рівень агресивності за шкалою та низький рівень адаптивної поведінки;

3-4 бали – середній рівень агресивності та адаптивності;

0-2 бали – низька вираженість агресивності та високий рівень адаптивності, пристосовності за шкалою.

Далі обчислюється сума балів за всіма шкалами.

> 20 балів – високий рівень агресивності, низькі адаптаційні можливості;

11-20 балів – середній рівень агресивності та адаптивності;

0-10 балів – низький рівень агресивності та виражена адаптивна поведінка.

Джерело: [17].

1.20. Шкала ворожості (В. Кук та Д. Медлі)

Методика дозволяє визначити схильність досліджуваного до неявної агресивної та ворожої поведінки у взаємодії з оточуючими. Складається з 27 тверджень, які формують три шкали: цинізму, агресивності і ворожості.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Уважно прочитайте твердження опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера твердження позначте «галочкою» ступінь Вашої згоди з ним, використовуючи варіанти відповідей: «зазвичай», «часто», «іноді», «випадково», «рідко», «ніколи».

№ з/п	Твердження	Кількість балів та варіант відповіді					
		1	2	3	4	5	6
		Ніколи	Рідко	Випадково	Іноколи	Часто	Зазвичай
1	Я часто зустрічаю людей, які називають себе експертами, хоч вони такими не є						
2	Мені часто доводиться виконувати накази людей, які знають менше, ніж я						
3	Багатьох людей можна звинуватити в аморальній поведінці						
4	Багато людей перебільшують важкість своїх невдач, щоб дістати співчуття та допомогу						

5	Час від часу мені доводилось грубіянити людям, які поводитись невіжливо стосовно мене й діяли мені на нерви						
6	Більшість людей шукають собі друзів, тому що друзі можуть бути корисними						
7	Часто слід витратити багато зусиль, щоб переконати інших у своїй правоті						
8	Люди часто розчаровували мене						
9	Часто люди вимагають більше поважати свої права, ніж намагаються поважати права інших						
10	Більшість людей не порушують закон, бо бояться бути спійманими						
11	Зазвичай люди користаються нечесними способами, щоб не втратити можливої вигоди						
12	Я вважаю, що багато людей використовують брехню для того, щоб йти далі						
13	Існують люди, які настільки мені неприємні, що я підсвідомо радію, коли в них стаються невдачі						
14	Я часто можу нехтувати своїми принципами, щоб перевершити свого противника						
15	Якщо люди вчиняють зі мною погано, я обов'язково відповідаю їм тим самим, хоча б із принципу						
16	Як правило, я відчайдушно відстоюю свою точку зору						
17	Деякі члени моєї сім'ї мають звички, які мене дратують						

18	Я не завжди легко погоджуюсь з іншими						
19	Ніколи й нікого не хвилює те, що відбувається з тобою						
20	Безпечніше нікому не вірити						
21	Я не можу поводитись дружньо з людьми, які, на мою думку, діють неправильно						
22	Багато людей уникають ситуацій, у яких вони мають допомагати іншим						
23	Я не засуджую людей за те, що вони намагаються привласнити собі все, що тільки можливо						
24	Я не звинувачую людину за те, що вона у власних цілях використовує інших людей, які дозволяють їй з собою це робити						
25	Мене дратує, коли інші відволікають мене від справи						
26	Мені б точно сподобалось, як би злочинця карали тим самим злочином, що він скоїв						
27	Я не намагаюся приховати погане враження про інших людей						

Обробка та інтерпретація результатів

«Ключ»

Шкала цинізму: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22.

Шкала агресивності: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27.

Шкала ворожості: 8, 13, 17, 18, 25.

Шкала цинізму:

65 балів і більше – високий показник;

40–64 бали – середній показник із тенденцією до високого;

25–39 балів – середній показник із тенденцією до низького;
24 бали і менше – низький показник.

Шкала агресивності:

45 балів і більше – високий показник;
30–44 бали – середній показник із тенденцією до високого;
15–29 балів – середній показник із тенденцією до низького;
14 балів і менше – низький показник.

Шкала ворожості:

25 балів і більше – високий показник;
19–24 бали – середній показник із тенденцією до високого;
10–18 балів – середній показник із тенденцією до низького;
9 балів і менше – низький показник.

Джерело: [17].

1.21. Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI)

Пітсбурзький опитувальник якості сну є самоопитувальником, що оцінює якість сну та його порушення протягом одного місяця. PSQI може бути використаний, як для первинної оцінки, так і для поточних порівняльних вимірювань якості сну в дорослих осіб. Опитувальник не є діагностичною шкалою, тому, за потреби, рекомендовано поєднувати його використання з іншими інструментами як, наприклад, Опитувальник показника тяжкості інсомнії (ISI).

Дев'ятнадцять окремих елементів опитувальника генерують сім «компонентів» балів: суб'єктивної якості сну, латентності сну, тривалості сну, звичної ефективності сну, порушень сну, використання снодійних ліків та порушень денного функціонування. Сума балів за цими сімома компонентами дає одну глобальну оцінку.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Наступні запитання стосуються Вашого сну протягом останнього місяця. Ваші відповіді повинні відображати найбільш відповідну ситуацію для більшості днів та ночей за минулий місяць. Будь-ласка, дайте відповідь на всі запитання».

1. В який час Ви зазвичай лягали спати протягом останнього місяця?

ЗВИЧАЙНИЙ ЧАС ВІДХОДУ ДО СНУ _____

2. Скільки часу (хвилин) Вам зазвичай потрібно, щоб заснути (протягом останнього місяця)?

КІЛЬКІСТЬ ХВИЛИН _____

3. В який час Ви зазвичай прокидалися протягом останнього місяця?

ЗВИЧАЙНИЙ ЧАС ПІДЙОМУ _____

4. Скільки годин в середньому Ви спали за ніч протягом останнього місяця? (Кількість годин може відрізнятись від кількості часу, проведеного в ліжку).

КІЛЬКІСТЬ ГОДИН СНУ ЗА НІЧ _____

Для кожного з решти запитань оберіть одну найбільш прийнятну відповідь. Будь ласка, дайте відповіді на всі запитання.

5. Протягом минулого місяця, як часто у Вас були проблеми зі сном, тому що Ви...

(а) не могли заснути протягом 30 хвилин:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(б) прокидалися посеред ночі або під ранок:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(в) були змушені вставати, щоб скористатися ванною кімнатою:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(г) не могли вільно дихати:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(г) кашляли чи голосно хропіли:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(д) відчували, що Вам холодно:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(е) відчували, що Вам спекотно

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(є) бачили погані сни:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(ж) відчували біль:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(з) інша причина, будь ласка, напишіть.....

Як часто за минулий місяць у Вас були проблеми зі сном через цю причину?

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

6. Як би Ви охарактеризували якість Вашого сну за останній місяць?

Дуже висока	<input type="checkbox"/>
Досить висока	<input type="checkbox"/>
Швидше низька	<input type="checkbox"/>
Дуже низька	<input type="checkbox"/>

7. За минулий місяць, як часто Ви приймали ліки, які допомагають заснути?

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

8. Як часто за минулий місяць Вам було складно «не спати» під час керування автомобілем, в період прийому їжі або в процесі соціальної діяльності?

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

9. За минулий місяць наскільки складно Вам було зберігати достатній настрій для того, щоб зробити всі справи?

Зовсім не складно	<input type="checkbox"/>
Лише трохи складно	<input type="checkbox"/>
В деякій мірі складно	<input type="checkbox"/>
Дуже складно	<input type="checkbox"/>

10. Чи є у Вас партнер, з яким Ви ділите ліжко, або сусід по кімнаті?

Ні, я проживаю один(на) в кімнаті	<input type="checkbox"/>
Партнер/сусід живуть в іншій кімнаті	<input type="checkbox"/>
Партнер/сусід в тій же кімнаті, в іншому ліжку	<input type="checkbox"/>
Ділимо одне ліжко (з партнером)	<input type="checkbox"/>

11. Якщо у Вас є статевий партнер або сусід по кімнаті, запитаєте його/її, як часто за минулий місяць у Вас були...?

(а) гучне хропіння:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(б) тривалі затримки дихання під час сну:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(в) посмикування ногами під час сну:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(г) епізоди дезорієнтації в період сну:

Жодного разу за останній місяць <input type="checkbox"/>	Менше, ніж раз на тиждень <input type="checkbox"/>	Один–два рази на тиждень <input type="checkbox"/>	Три та більше разів на тиждень <input type="checkbox"/>
---	---	--	--

(г) Інші прояви неспокою під час Вашого сну: будь ласка, опишіть

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахунок відповідей ведеться на основі шкали Лайкерта з діапазоном значень для питань з 5 по 10 від 0 до 3, де «3» відображає найбільший ступінь порушення окремого елемента. Не допускається залишати без відповіді питання з 1 по 9. Якщо відповідь надана у вигляді діапазону (наприклад, в питанні 2 написано в якості відповіді 30-60 хвилин, щоб заснути), необхідно ввести усереднений показник (в даному випадку – 45 хвилин).

Перший компонент суб'єктивної якості сну («як Ви оцінюєте якість сну за останній місяць») оцінюється за питанням 6 від 0 до 3 балів.

Другий компонент латентності сну (питання 2 та 5а) оцінюється наступним чином: по питанню 2 від 0 до 15 хвилин оцінюється в 0 балів; в інтервалі від 15 до 30 хвилин оцінюється в 1 бал; в інтервалі від 30 до 60 хвилин – у 2 бали; понад 60 хвилин оцінюється в 3 бали. По питанню 5а, якщо сума однакова, 0=0 балів; 1–2=1 бал; 3–4= 2 бали; 5–6=3 бали.

Для оцінки *третього компоненту тривалості сну* (питання 4), якщо тривалість сну складає > 7 годин, оцінка є 0 балів. Якщо між 7 та 6 годинами – 1 бал; в межах 5-6 годин – 2 бали; менше 5 годин – 3 бали. Також можна порівнювати зі звичною тривалістю сну,

тоді 85% від звичної тривалості сну = 0 балів, 75%–84% = 1 бал, 65%–74% = 2 бали, менше 65% = 3 бали.

Четвертий компонент звичної ефективності сну вираховується за формулою (кількість годин безсоння) / (кількість годин, проведених у ліжку) x 100. Показник понад 85% дорівнює 0 балів; 75%–84% = 1 бал; 65%–74% = 2 бали, менше 65% = 3 бали.

При оцінці *п'ятого компоненту порушень сну* (питання 5) вибір «жодного разу протягом останнього місяця» з літери «б» до кінця питання оцінюється в 0 балів. Загальна вага порушень сну в окремих пунктах питання, починаючи з літери «б» в інтервалі 1–9 оцінюється в 1 бал; в інтервалі 10–18 – в 2 бали; понад 18 оцінюється в 3 бали.

Шостий компонент використання снодійних ліків оцінюється за питанням 7 від 0 до 3 балів.

Останній, *сьомий компонент порушення денного функціонування*, є відображенням сумарної оцінки питань 8 і 9. Відсутність порушень відповідає показнику 0 балів; сумарний показник 1–2 оцінюється в 1 бал; 3–4 – в 2 бали; 5–6 – в 3 бали.

Сумарний бал за опитувальником поєднує всі сім компонентів, де мінімальний бал = 0 (найкраща якість сну); максимальний бал = 21 (найгірша якість сну). Сумарний показник <5 балів асоціюється з гарною якістю сну; 5 балів або більше вказує на значне порушення сну.

Джерела: [16; 19].

1.22. Індекс тяжкості інсомнії (ISI)

Індекс тяжкості інсомнії (Insomnia Severity Index – ISI) дозволяє оцінити характер та ступінь тяжкості безсоння. Тест складається з 7 питань, за допомогою яких оцінюється природа, тяжкість та наслідки безсоння. Зазвичай тривалість періоду спогадів становить «останній місяць» з оцінкою наступних параметрів: тяжкість засинання та підтримання сну і проблеми з

раннім ранковим пробудженням; незадоволеність сном; порушення денного функціонування проблемним сном; помітність проблем зі сном іншими людьми; дистрес, спричинений розладами сну.

Для оцінки кожного пункту використовується 5-бальна шкала Лайкерта (від 0 – відсутність проблем до 4 балів – дуже серйозна проблема) із загальною кількістю балів від 0 до 28.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Оцініть, будь-ласка, тип та тяжкість Ваших проблем зі сном протягом останнього місяця».

1. Труднощі із засинанням

Зовсім ні	Трохи	Середньо	Значно	Надзвичайно
0	1	2	3	4

2. Часте та/або довготривале нічне пробудження

Зовсім ні	Трохи	Середньо	Значно	Надзвичайно
0	1	2	3	4

3. Проблема занадто раннього пробудження вранці

Зовсім ні	Трохи	Середньо	Значно	Надзвичайно
0	1	2	3	4

4. В якому ступені Ви задоволені своїм сном протягом останнього часу?

Дуже задоволений	Задоволений	Скоріше незадоволений	Незадоволений	Вкрай незадоволений
0	1	2	3	4

5. В якій мірі, на Ваш погляд, труднощі зі сном порушують Вашу звичну працездатність (втома, концентрація уваги, пам'ять, настрої)?

Зовсім ні	Трохи	Середньо	Значно	Надзвичайно
0	1	2	3	4

6. Як Ви вважаєте, наскільки помітною для інших є Ваша проблема зі сном відносно порушення якості Вашого життя?

Зовсім ні	Трохи	Середньо	Значно	Надзвичайно
0	1	2	3	4

7. Наскільки Ви занепокоєні / стурбовані Вашими проблемами зі сном?

Зовсім ні	Трохи	Середньо	Значно	Надзвичайно
0	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Підсумовується загальна сума балів (від 0 до 28).

0–7 балів – відсутність безсоння;

8–14 балів – підпорогове безсоння;

15–21 – помірне безсоння;

22–28 – важке безсоння.

Джерела: [15; 38].

1.23. Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (Н. Бреслау та ін.)

Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу містить 7 запитань.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Дайте, будь-ласка, відповідь на 7 запитань, які наведені нижче. Якщо Ваша відповідь позитивна, то окресліть відповідь “так”, якщо відповідь негативна – “ні”».

1. Ви уникаєте нагадувань про травматичну подію шляхом уникнення певних місць, людей або дій?

- Так

- Ні

2. Ви втратили інтерес до діяльності, яка колись була важливою або приємною для Вас?

- Так

- Ні

3. Ви стали почувати себе більш далеким або ізольованим від інших людей?

- Так

- Ні

4. Ви втратили здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей?

- Так

- Ні

5. Ви стали думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?

- Так

- Ні

6. Чи виникли у Вас проблеми із засинанням або сном?

- Так

- Ні

7. Чи стали Ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух?

- Так

- Ні

Обробка результатів

4 і більше позитивних відповідей вказують на високу ймовірність ПТСР. У такому випадку рекомендується провести більш детальну діагностику досліджуваного на наявність ознак ПТСР.

Джерела: [21; 24].

1.24. Опитувальник «Перелік симптомів ПТСР за шкалою PCL-5»

Опитувальник містить 20 запитань, кожне з яких оцінюють від 0 до 4 балів, залежно від вираженості симптому. Його зазвичай використовують для скринінгу ПТСР. Питання за цією шкалою відображають відповідні кластери симптомів ПТСР згідно з класифікацією DSM-5.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Нижче наведено перелік проблем, які іноді виникають у людей у відповідь на великий стрес. Будь-ласка, уважно прочитайте кожен проблему і потім окресліть одну з цифр праворуч, щоб вказати, наскільки названа проблема турбувала Вас протягом останнього місяця».

Запитання	Жодним чином	Трохи	Помірно	Досить сильно	Надзвичайно сильно
1. Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2. Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3. Раптове відчуття або поведінка, ніби стресовий досвід знову повторюється?	0	1	2	3	4
4. Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5. Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, пришвидшене серцебиття, утруднене дихання, спітніння)?	0	1	2	3	4
6. Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7. Уникання зовнішніх нагадувань про стресовий досвід (людей, предметів, місць...)?	0	1	2	3	4
8. Проблеми з пригадуванням важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9. Сильні негативні переконання щодо себе, інших людей або про навколишній світ (наприклад, такі думки, як «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10. Самозвинувачення або звинувачення інших у стресовому досвіді, або в тому, що сталося після нього?	0	1	2	3	4

11. Сильні негативні емоції, такі, як страх, жах, злість, почуття провини або сорому?	0	1	2	3	4
12. Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13. Відчуття віддаленості або відокремленості від інших людей?	0	1	2	3	4
14. Проблеми в переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога відчувати радість або відчувати любов до близької людини)?	0	1	2	3	4
15. Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка	0	1	2	3	4
16. Занадто ризиковано поводитися або робите речі, які можуть Вам зашкодити?	0	1	2	3	4
17. «Надуважність», пильність, або настороженість?	0	1	2	3	4
18. Відчуття постійної напруги, знервованості, лякливості?	0	1	2	3	4
19. Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20. Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Обробка результатів

Питання за цією шкалою відображають відповідні кластери симптомів ПТСР згідно з класифікацією DSM-5:

- Критерій А – опис травматичної події.
- Критерій В (симптоми інтрузії) – від 1-го до 5-го запитання.
- Критерій С (симптоми уникнення) – 6-те та 7-ме запитання.
- Критерій D (негативні думки та емоції) – від 8-го до 14-го запитання.
- Критерій Е (симптоми надмірної реактивності) – від 15-го до 20-го запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимальний – 80. Для діагнозу ПТСР обов'язковою є наявність експозиції до травматичної події.

Щоб інтерпретувати результати, маємо два підходи:

1. Підрахунок балів за кластерами симптомів. Досліджуваний відповідає на 2+ балів за одним запитанням із критеріїв В та С і на два – критеріїв D та E.

2. Підрахунок загальної кількості балів. Загалом досліджуваний набирає 33 або більше балів.

Джерела: [1; 14].

1.25. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Б. Харт)

Шкала призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, які пережили будь-якого роду психічні травми.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Шкала складається з 10 пунктів і передбачає відповіді «так» або «ні» на чітко сформульоване твердження: «З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайної події) або психічної травми, Ви більшою мірою, ніж зазвичай, відчуваєте такі стани?». Поставте відмітку в бланку навпроти тієї відповіді, яка Вам підходить».

Відповіді	Так	Ні
Нездатність «розслабитися» (напруженість)		
Роздратування та поганий настрій		
Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент		
Неуважність, погане зосередження уваги		
Сильний смуток, печаль		
Сильна втома, нестача енергії		
Потрясіння або паніка		

Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію		
Труднощі із засинанням, погіршення сну		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, в тому числі – професійної		

Обробка результатів

Обробка результатів полягає в підрахунку кількості ствердних відповідей: чим більше відповідей «так» дає досліджуваний, тим більше виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації – такі, як тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР.

Пороговим значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4-х відповідей «так».

Джерело: [21].

1.26. Шкала депресії (А. Бек)

Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне твердження, розміщене навпроти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що є вірним стосовно Вас».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

№ з/п	Варіанти відповідей			
	а	б	в	г
1				

2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Текст опитувальника

1. а) Я почуваюся добре.
б) Мені погано.
в) Мені весь час сумно і я нічого не можу з собою зробити.
г) Мені так нудно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.
б) Я боюся майбутнього.
в) Мене ніщо не радує.
г) Моє майбутнє безпросвітне.
3. а) В житті мені переважно щастило.
б) Невдач і провалів було в мене більше, ніж у кого-небудь іншого.
в) Я нічого не добився в житті.

- г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.
б) Як правило, я нудьгую.
в) Що б я ні робив(ла), ніщо мене не радує, я як заведена машина.
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.
б) Може, я і образив(ла) когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.
в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.
г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений(а) собою.
б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.
г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив(ла) щось таке, що заслуговує покарання:
б) Я відчуваю, що покараний(а) або буду покараний(а) за щось таке, де став(ла) винуватим(ою).
в) Я знаю, що заслуговую покарання.
г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався(лася) в собі.
б) Я багато разів відчував(ла) розчарування в самому собі.
в) Я не люблю себе.
г) Я себе ненавиджу.
9. а) Я нічим не гірший(а) за інших.
б) Деколи я припускаюся помилки.
в) Просто жахливо, як мені не щастить.
г) Я сію навколо себе одні нещастя.
10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.
б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.
в) Було краще б зовсім не жити.

- г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) У мене немає причин плакати.
б) Буває, що я і поплачу.
в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.
г) Раніше я плакав(ла), а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
12. а) Я спокійний(а).
б) Я легко дратуюсь.
в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.
г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
13. а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.
б) Іноді я відкладаю рішення на потім.
в) Приймати рішення для мене проблематично.
г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
14. а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.
б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.
в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.
г) Я бридкий(а), у мене відштовхуюча зовнішність.
15. а) Здійснити вчинок – для мене не проблема.
б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий крок в житті.
в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен/повинна дуже багато попрацювати над собою.
г) Я взагалі не здатний(а) що-небудь реалізувати.
16. а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.
б) Вранці я прокидаюся більш стомленим(ою), ніж був/була до того, як заснув(ла).
в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався(лася).
г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

17. а) У мене збереглася колишня працездатність.
б) Я швидко втомлююся.
в) Я відчуваю себе стомленим(ою), навіть якщо майже нічого не роблю.
г) Я настільки втомився(лася), що нічого не можу робити.
18. а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.
б) У мене пропав апетит.
в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.
г) У мене взагалі немає апетиту.
19. а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.
б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.
в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.
г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.
20. а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.
б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.
в) Зараз я міг/могла би спокійно обходитися без сексу.
г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив(ла) до нього потяг.
21. а) Я відчуваю себе цілком здоровим(ою) і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.
б) У мене постійно щось болить.
в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.
г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

Обробка результатів

За відповіді нараховується:

- «а» – 0 балів,
- «б» – 1 бал,
- «в» – 2 бали,
- «г» – 3 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях досліджуваній вибирав не одне, а декілька тверджень, рахуйте їх теж).

Інтерпретація результатів

Ступінь депресії:

0–9 бали – відсутність депресивних симптомів;

10–15 бали – легка депресія (субдепресія);

16–19 бали – помірна депресія;

20–29 – виражена депресія (середньої тяжкості);

30–63 – важка депресія.

Джерело: [19].

1.27. Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (PHQ-2)

Опитувальник дозволяє визначити частоту депресивного настрою і ангедонії за останні два тижні. Складається з перших двох пунктів PHQ-9.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні прояви? Зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку (потрібну цифру окресліть)».

Прояви	Не турбували взагалі	Протягом декількох днів	Більше половини	Майже кожного дня
Дуже низька зацікавленість або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити)	0	1	2	3
Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності	0	1	2	3
Сума				
	Загальний бал = _____			

Інтерпретація результатів

При позитивній відповіді хоча б на одне запитання проводиться подальше обстеження з використанням опитувальника PHQ-9.

Джерела: [21; 36].

1.28. Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (PHQ-9)

Опитувальник здоров'я пацієнта – це стандартний інструмент для скринінгу, діагностики та моніторингу симптомів депресії.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Як часто за останні 2 тижні Вас турбували такі прояви? Зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку (окресліть потрібну цифру)».

Прояви	Не турбували взагалі	Протягом декількох днів	Більше половини	Майже кожного дня
Дуже низька зацікавленість або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити)	0	1	2	3
Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності	0	1	2	3
Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон	0	1	2	3
Почуття втоми або знесилення (занепад сил)	0	1	2	3
Поганий апетит чи навпаки – переїдання	0	1	2	3

Погані (негативні) думки про себе. Ви вважаєте себе невдахою або розчаровані в собі, або вважаєте, що не виправдали сподівань своєї родини	0	1	2	3
Труднощі концентрації уваги (наприклад, зосередитися на читанні новин, перегляді відеоконтенту, телепередач)	0	1	2	3
Ваші рухи або мова були настільки повільними, що оточуючі могли помітити. Або навпаки, Ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
Думки про те, що Вам краще було б померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином	0	1	2	3
Сума				
	Загальний бал = _____			
У випадку наявності у Вас наведених вище проблем – наскільки вони ускладнили виконання Вами службових обов’язків, домашніх справ або спілкування з іншими людьми?	<ul style="list-style-type: none"> - Зовсім не ускладнили - Дещо ускладнили - Дуже ускладнили - Надзвичайно ускладнили 			

Інтерпретація результатів

Тяжкість депресії:

0-4 – депресія відсутня;

5-9 – легка («субклінічна») депресія;

10-14 – депресія помірної тяжкості;

15-19 – депресія середньої тяжкості;

20-27 – тяжка депресія.

Бал ≥ 10 є інформативним у значенні великого депресивного розладу з чутливістю та специфічністю 83%.

Джерела: [20; 21; 25; 37].

1.29. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Ця шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії.

При формуванні шкали HADS автори виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані, як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали депресії відібрані зі списку скарг і симптомів, що найчастіше зустрічаються і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Не звертайте уваги на цифри та літери, що знаходяться в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, й окресліть відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви почувалися минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною. Час заповнення 20-30 хвилин».

1. *Т Я відчуваю напруженість, мені ніяково.*

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2. *Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж відчуття.*

0 Це так.

1 Напевно, це так.

2 В дуже малій мірі це так.

3 Це зовсім не так.

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

3 Це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4. *Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.*

0 Це так.

1 Напевно, це так.

2 В дуже малій мірі це так.

3 Це зовсім не так.

5. *Т Метушливі думки крутяться у мене в голові.*

3 Постійно.

2 Більшу частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6. *Д Я відчуваю бадьорість.*

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7. *Т Я можу легко сісти і розслабитися.*

0 Це так.

1 Напевно, це так.

2 Зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8. *Д Мені здається, що я став робити все дуже повільно.*

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9. *Т Я відчуваю внутрішню напруженість або тремтіння.*
- 0 Зовсім не відчуваю.
 - 1 Іноді.
 - 2 Часто.
 - 3 Дуже часто.
10. *Д Я не слідкую за своєю зовнішністю.*
- 3 Це так.
 - 2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.
 - 1 Мені здається, я став менше приділяти цьому уваги.
 - 0 Я слідкую за собою так, як і раніше.
11. *Т Я відчуваю непосидючість, мені постійно треба рухатись.*
- 3 Це так.
 - 2 Напевно, це так.
 - 1 В деякій мірі це так.
 - 0 Зовсім не відчуваю.
12. *Д Я вважаю, що мої справи (заняття, хобі) можуть принести мені відчуття задоволення.*
- 0 Точно так, як і зазвичай.
 - 1 Так, але не в тій мірі, як раніше.
 - 2 Значно менше, ніж зазвичай.
 - 3 Зовсім так не вважаю.
13. *Т У мене буває раптове відчуття паніки.*
- 3 Дуже часто.
 - 2 Досить часто.
 - 1 Не так і часто.
 - 0 Зовсім не буває.
14. *Д Я можу отримати задоволення від цікавої книги, прослуховування аудіо або перегляду телевізора, YouTube та ін..*
- 0 Часто.
 - 1 Іноді.
 - 2 Зрідка.
 - 3 Дуже рідко.

Обробка результатів та інтерпретація результатів

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали:

«Тривога» – непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;

«Депресія» – парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому.

Підраховується сумарний показник за кожною шкалою.

Якщо досліджуваний пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Критерії оцінки:

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Джерела: [4; 25; 42].

1.30. Опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Scl-90-R; Л. Дерогатіс та ін. в адаптації С. Дембіцького та ін.)

Опитувальник складається з 90 пунктів, які дозволяють оцінити симптоматику психіатричних пацієнтів та здорових людей, а також визначити психологічні «мішені» для медико-психологічної реабілітації.

Результати за SCL-90-R можуть бути інтерпретовані на трьох рівнях: загальна вираженість психопатологічної симптоматики, вираженість симптомів за окремими шкалами, вираженість окремих симптомів.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Нижче наведено перелік проблем і скарг, що іноді виникають у людей. Будь ласка, читайте кожен пункт уважно. Окресліть номер тієї відповіді, яка найточніше описує ступінь Вашого дискомфорту або стривоженості, у зв'язку з тією чи іншою проблемою протягом останнього тижня, включаючи сьогодні. Обведіть тільки один з номерів у кожному пункті (так, щоб цифру всередині кожного кола було видно), не пропускаючи жодного пункту.

№ з/п	Наскільки сильно вас турбували:					
		Зовсім ні	Трохи	Помірно	Сильно	Дуже сильно
1	Головний біль	0	1	2	3	4
2	Повторювана знервованість або внутрішнє тремтіння	0	1	2	3	4
3	Повторювані неприємні надокучливі думки	0	1	2	3	4
4	Слабкість або запаморочення	0	1	2	3	4
5	Втрата сексуального потягу або задоволення	0	1	2	3	4
6	Відчуття незадоволення іншими	0	1	2	3	4
7	Відчуття, що хтось інший може управляти Вашими думками	0	1	2	3	4
8	Відчуття, що майже в усіх Ваших негараздах винні інші	0	1	2	3	4
9	Проблеми з пам'яттю	0	1	2	3	4
10	Ваша недбалість або неохайність	0	1	2	3	4
11	Легке виникнення досади або роздратування	0	1	2	3	4
12	Болі в серці або грудній клітині	0	1	2	3	4

13	Відчуття страху у відкритих місцях або на вулиці	0	1	2	3	4
14	Знесилення чи загальмованість	0	1	2	3	4
15	Думки про те, щоб вкоротити собі віку	0	1	2	3	4
16	Те, що Ви чуєте голоси, які не чули інші	0	1	2	3	4
17	Тремтіння	0	1	2	3	4
18	Відчуття, що більшості людей не можна довіряти	0	1	2	3	4
19	Поганий апетит	0	1	2	3	4
20	Сльозливість	0	1	2	3	4
21	Сором'язливість або скутість у спілкуванні з особами іншої статі	0	1	2	3	4
22	Відчуття, що Ви в пастці або піймані	0	1	2	3	4
23	Несподіваний і безпричинний страх	0	1	2	3	4
24	Спалахи гніву, які Ви не могли стримати	0	1	2	3	4
25	Страх вийти з дому самому	0	1	2	3	4
26	Відчуття, що Ви самі багато в чому винні	0	1	2	3	4
27	Біль у попереку	0	1	2	3	4
28	Відчуття, ніби щось Вам заважає зробити щонебудь	0	1	2	3	4
29	Відчуття самотності	0	1	2	3	4
30	Пригнічений настрій, хандра	0	1	2	3	4
31	Надмірне занепокоєння з різних приводів	0	1	2	3	4
32	Відсутність інтересу до всього	0	1	2	3	4
33	Відчуття страху	0	1	2	3	4
34	Те, що Ваші почуття легко зачепити	0	1	2	3	4
35	Відчуття, що інші проникають у Ваші думки	0	1	2	3	4
36	Відчуття, що інші не розуміють Вас або не співчують Вам	0	1	2	3	4
37	Відчуття, що люди неприязні або Ви їм не подобаєтеся	0	1	2	3	4

38	Необхідність робити все дуже повільно, щоб не припуститися помилки	0	1	2	3	4
39	Сильне або прискорене серцебиття	0	1	2	3	4
40	Нудота або розлад шлунку	0	1	2	3	4
41	Відчуття, що Ви гірші за інших	0	1	2	3	4
42	Біль у м'язах	0	1	2	3	4
43	Відчуття, ніби інші спостерігають за Вами або говорять про Вас	0	1	2	3	4
44	Те, що Вам важко заснути	0	1	2	3	4
45	Потреба перевіряти і перевіряти ще раз те, що Ви робите	0	1	2	3	4
46	Труднощі в прийнятті рішення	0	1	2	3	4
47	Боязнь їздити в автобусах, метро і потягах	0	1	2	3	4
48	Ускладнене дихання	0	1	2	3	4
49	Напади жару чи ознобу	0	1	2	3	4
50	Необхідність уникати певних місць або дій, бо вони лякають Вас	0	1	2	3	4
51	Те, що Ви легко втрачаєте думку	0	1	2	3	4
52	Оніміння або поколювання в різних частинах тіла	0	1	2	3	4
53	Клубок у горлі	0	1	2	3	4
54	Відчуття, що майбутнє безнадійне	0	1	2	3	4
55	Те, що Вам важко зосередитися	0	1	2	3	4
56	Відчуття слабкості в різних частинах тіла	0	1	2	3	4
57	Відчуття напруженості або збудженості	0	1	2	3	4
58	Важкість у кінцівках	0	1	2	3	4
59	Думки про смерть	0	1	2	3	4
60	Переїдання	0	1	2	3	4
61	Відчуття незручності, коли люди спостерігають за Вами або говорять про Вас	0	1	2	3	4
62	Те, що у Вас у голові чужі думки	0	1	2	3	4

63	Імпульси заподіювати тілесні ушкодження або шкоду кому-небудь	0	1	2	3	4
64	Вранішнє безсоння	0	1	2	3	4
65	Потреба повторювати дії: торкатися, митися, перераховувати тощо	0	1	2	3	4
66	Неспокійний і тривожний сон	0	1	2	3	4
67	Імпульси ламати або трощити що-небудь	0	1	2	3	4
68	Наявність у Вас ідей чи вірувань, які не поділяють інші	0	1	2	3	4
69	Надмірна сором'язливість при спілкуванні з іншими	0	1	2	3	4
70	Відчуття незручності в людних місцях (магазинах, кінотеатрах)	0	1	2	3	4
71	Відчуття, ніби все, що Ви робите, потребує великих зусиль	0	1	2	3	4
72	Напади жаху або паніки	0	1	2	3	4
73	Відчуття незручності, коли Ви їсте і п'єте на людях	0	1	2	3	4
74	Те, що Ви часто вступаєте в суперечку	0	1	2	3	4
75	Знервованість, коли Ви залишалися наодинці	0	1	2	3	4
76	Те, що інші недооцінюють Ваші досягнення	0	1	2	3	4
77	Відчуття самотності, навіть коли Ви з іншими людьми	0	1	2	3	4
78	Таке сильне занепокоєння, що Ви не могли всидіти на місці	0	1	2	3	4
79	Відчуття власної нікчемності	0	1	2	3	4
80	Відчуття, що з Вами станеться щось погане	0	1	2	3	4
81	Те, що Ви кричите або шпурляєте речі	0	1	2	3	4
82	Боязнь, що Ви зомлієте на людях	0	1	2	3	4
83	Відчуття, що люди зловживають Вашою довірою, якщо Ви їм дозволите	0	1	2	3	4
84	Сексуальні думки, що Вас нервували	0	1	2	3	4
85	Думка, що Ви маєте бути покарані за Ваші гріхи	0	1	2	3	4

86	Кошмарні думки чи марення	0	1	2	3	4
87	Думки про те, що з Вашим тілом якісь негаразди	0	1	2	3	4
88	Те, що Ви не відчуваєте близькості ні до кого	0	1	2	3	4
89	Відчуття провини	0	1	2	3	4
90	Думки про те, що з Вашим розумом коїться щось погане	0	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен з 90 пунктів оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4). Відповіді на 90 пунктів підраховуються та інтерпретуються за 9 симптоматичними вимірами: соматизації – Somatization (SOM), obsесивно-компульсивного розладу – Obsessive-Compulsive (O-C), міжособистісної сензитивності – Interpersonal Sensitivity (INT), депресії – Depression (DEP), тривожності – Anxiety (ANX), ворожості – Hostility (HOS), фобійної тривожності – Phobic Anxiety (PHOB), параноїдальних ідей – Paranoid Ideation (PAR), психотизму – Psychoticism (PSY); а також за 3 індексами психологічного дистресу: глобального індексу тяжкості дистресу – Global Severity Index (GSI), індексу наявного симптоматичного дистресу – Positive Symptom Distress Index (PSDI), загальної кількості виявлених симптомів – Positive Symptoms Total (PST).

Індекси психологічного дистресу запропоновані для того, щоб мати можливість більш гнучко оцінювати психопатологічний статус досліджуваного.

Номери індикаторів симптоматичних вимірів у SCL-R-90

Симптоматичний вимір	Номери індикаторів
Соматизація	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58
Obsесивно-компульсивний розлад	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65
Міжособистісна сензитивність	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73
Депресія	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79
Тривожність	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86
Ворожість	11, 24, 63, 67, 74, 81

Фобійна тривожність	13, 25, 47, 50, 70, 75, 82
Параноїдальні ідеї	8, 18, 43, 68, 76, 83
Психотизм	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90
Додаткові симптоми	19, 44, 59, 60, 64, 66, 89

Після отримання даних можна обчислювати такі показники:

1. Середнє значення для кожної з підшкал. За наявності пропусків за окремими пунктами, що входять до тієї чи іншої підшкали, середнє обчислюють на підставі скоригованого в менший бік знаменника (наприклад, якщо для підшкали «Соматизація» відсутні відповіді за двома пунктами, то суму значень відповідних пунктів необхідно розділити не на 12, а на 10). Якщо пропущено понад 40% пунктів тієї чи іншої підшкали, результати щодо неї вважаються недостовірними.

2. Середнє значення за методикою загалом (глобальний індекс тяжкості дистресу – GSI) вважається найбільш інформативним показником. Опрацювання за наявності пропусків здійснюється так само, як і в попередньому випадку. При цьому результати за методикою загалом мають бути визнані недостовірними, якщо пропущено понад 20% усіх пунктів.

3. Загальна кількість виявлених симптомів (PST), тобто кількість симптомів, для яких отримано позитивну відповідь (будь-який варіант крім «зовсім не турбує»). Вказує на широту симптоматики індивіда.

4. Загальна тяжкість дистресу для тих симптомів, що були зафіксовані (індекс наявного симптоматичного дистресу – PSDI). Розраховується діленням загальної суми значень за методикою на загальну кількість виявлених симптомів (PST).

Підраховані сирі значення за кожною шкалою та глобальним індексом тяжкості дистресу (GSI) співвідносяться з представленими на сьогодні в науковій літературі даними, які було отримано за SCL-90-R у 1997, 1999, 2014 роках серед здорових осіб в українській популяції. В таблиці подано медіанні значення

симптоматичних факторів SCL-90-R за результатами вищезгаданих досліджень:

Шкали	1997		1999		2014	
	М	МР	М	МР	М	МР
Соматизація	0,67	0,92	0,67	0,92	0,58	1,00
Обсесивно-компульсивний розлад	0,40	0,60	0,40	0,70	0,40	0,80
Міжособистісна сензитивність	0,44	0,67	0,44	0,67	0,33	0,67
Депресія	0,38	0,62	0,46	0,69	0,38	0,77
Тривожність	0,40	0,60	0,40	0,60	0,30	0,70
Ворожість	0,33	0,50	0,33	0,50	0,33	0,67
Фобійна тривожність	0,14	0,29	0,14	0,29	0,00	0,43
Параноїдальні ідеї	0,50	0,67	0,50	0,67	0,33	0,83
Психотизм	0,10	0,40	0,10	0,40	0,10	0,44
Додаткові симптоми	0,43	0,57	0,29	0,57	0,43	0,71
Глобальний індекс тяжкості дистресу (GSI)	0,41	0,53	0,42	0,51	0,35	0,60

Соматизація – Somatization (SOM)

Порушення, які називаються соматизацією, відображають дистрес, пов'язаний із тілесним дискомфортом. Сюди відносяться скарги, фіксовані на кардіоваскулярній, гастроінтестинальній, респіраторній та інших системах. Компонентами розладу є також головні болі, інші болі і загальний м'язовий дискомфорт і на додаток – соматичні еквіваленти тривожності. Всі ці симптоми і ознаки можуть вказувати на наявність розладу, хоча вони можуть бути і проявом реальних соматичних захворювань.

Обсесивно-компульсивний розлад – Obsessive-Compulsive (O-C)

Характеризується такими дисфункціями, як нав'язливі думки, проблеми з пам'яттю, повільність дій через побоювання помилитися, труднощі в прийнятті рішень, розосередженість та ін.

Міжособистісна сензитивність – Interpersonal Sensitivity (INT)

Пов'язана з незадоволенням іншими людьми, сором'язливістю і скутістю в спілкуванні, низькою самооцінкою, почуттям ніяковості на людях тощо.

Депресія – Depression (DEP)

Симптоми цього розладу відображають широку сферу проявів клінічної депресії. Тут представлені симптоми дисфорії і такі афективні симптоми, як ознаки відсутності інтересу до життя, нестачі мотивації і втрати життєвої енергії. Крім того, сюди відносяться почуття безнадії, думки про суїцид та інші когнітивні і соматичні кореляти депресії.

Тривожність – Anxiety (ANX)

Тривожний розлад складається з ряду симптомів і ознак, які клінічно пов'язані з високим рівнем маніфестованої тривожності. Головна ознака тут – «вільно плаваюча» тривога. Їй відповідає відчуття, що загроза або предмет страху пронизує все, хоча тривога не прив'язана до чогось конкретного. У число ознак входить нервозність, напруженість, тремор, надмірне хвилювання, а також напади паніки, кошмарні думки чи марення тощо.

Ворожість – Hostility (HOS)

Ворожість пов'язана із легко збурюваним роздратуванням, агресією, вибухами гніву, бажанням заподіяти комусь тілесні ушкодження або шкоду, надмірною залученістю до суперечок тощо.

Фобійна тривожність – Phobic Anxiety (PHOB)

Визначається, як стійка реакція страху на певних людей, місця, об'єкти або ситуації, яка характеризується, як ірраціональна і неадекватна у відношенні до стимулу та тягне за собою уникаючу поведінку (побоювання одному виходити з дому, перебувати у громадському транспорті тощо).

Параноїдальні ідеї – Paranoid Ideation (PAR)

Виявляються у відчутті, що в усіх особистих негараздах винні інші: у відсутності довіри до оточення, у наявності ідей і вірувань, котрі, як певен індивід, не поділяються іншими тощо.

Психотизм – Psychoticism (PSY)

Характеризується голосами, які чує індивід, але не чують інші, відчуттям, що інші проникають у його думки, відчуттям самотності, навіть у компанії інших людей, думками про необхідність покарання за свої гріхи тощо.

Додаткові питання – Additional Items (ADD)

Сім питань, які входять в SCL (поганий апетит, труднощі із засинанням, думки про смерть, переїдання, вранішнє безсоння, неспокійний і тривожний сон, почуття провини), не потрапляють під жодне визначення симптоматичних розладів; ці ознаки вказують на деякі розлади, але не належать до жодного з них. Додаткові питання не поєднуються між собою у вигляді шкали певного розладу, а враховуються при загальній обробці тесту.

Джерела: [2; 32].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІН ВІЙСЬКОВОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун)

Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку досліджуваними різних складових їх психофізіологічного стану (ПФС). Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки «традиційних» станів – самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий».

найгірше _____ найкраще
САМОПОЧУТТЯ

найнижча _____ найвища
АКТИВНІСТЬ

найгірший _____ найкращий

НАСТРІЙ

найнижча _____ найвища

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча _____ найвища

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ В УЧАСТІ У ВІДБИТТІ ВОРОЖОЇ АГРЕСІЇ

найнижче _____ найвище

БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ В РАЙОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

найнижча _____ найвища

ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична процедура полягає в тому, що досліджуваному пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуєйованій шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для досліджуваного виявлення певної характеристики.

Обробка результатів

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуєйовану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного досліджуваним місця.

Орієнтовна інтерпретація результатів

- Від 1 до 20 – низький показник;
- від 21 до 40 – нижче середнього;
- від 41 до 60 – середній;
- від 61 до 80 – вище середнього;
- від 81 до 100 – високий.

Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного досліджуваного показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.

Джерело: [4].

2.2 Методика комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Комплексність методики забезпечується оцінкою рівня психологічної стійкості військовослужбовців двома взаємодоповнюючими діагностичними інструментами:

1. «Опитувальний лист з оцінювання морально-психологічного стану особового складу підрозділу» – дозволяє надати характеристику морально-психологічного стану (МПС) особового складу підрозділів.

Оцінювання здійснюється за 12 критеріями морально-психологічного стану особового складу експертами (командирами підрозділів, заступниками командирів з психологічної підтримки персоналу, головними сержантами).

2. «Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій» – надає можливість визначити актуальний рівень психологічної стійкості окремих військовослужбовців та підрозділу в цілому. Опитувальник може застосовуватися в підрозділах, які беруть участь у бойових діях, або безпосередньо перед відправкою підрозділів в район ведення бойових дій.

Оцінювання здійснюється за 24 показниками психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій, що відповідають 6 компонентам психологічної стійкості (морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний). Також, результати цього індивідуального опитувальника надають можливість їх зіставлення з результатами першого опитувальника (опитувального листа для командирів), оскільки 24 показники самооцінки психологічної стійкості військовослужбовців кореспондують з 12 критеріями оцінки МПС особового складу.

Умовна відповідність шести компонентів психологічної стійкості дванадцятьом критеріям МПС:

№ з/п	Компонент	№№ критеріїв
1	Морально-психологічний	3, 10
2	Мотиваційний	1, 8
3	Когнітивно-оцінний	4, 11
4	Емоційний	9, 12
5	Вольовий	2, 5
6	Індивідуально-особистісний	6, 7

Опитувальний лист з оцінювання морально-психологічного стану особового складу підрозділу

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Просимо Вас оцінити рівень морально-психологічного стану ***особового складу*** _____
найменування військового підрозділу/частини

Оцінювання здійснюється за 12 критеріями за п'ятибальною шкалою:

- 4 – високий рівень;
- 3 – рівень вищий за задовільний;
- 2 – задовільний рівень;
- 1 – рівень нижчий за задовільний;
- 0 – незадовільний рівень.

№	Критерії морально-психологічного стану	Бали
1	Мотивації особового складу до виконання завдань за призначенням	
2	Впевненості особового складу в можливості успішного виконання завдань за призначенням	
3	Впевненості військовослужбовців у своїх командирах та товаришах по службі	
4	Активізації в особового складу швидкості мислення, винахідливості, ініціативності, уваги, пам'яті тощо	

5	Самовладання та витримки особового складу	
6	Бойового збудження та активності	
7	Стійкості особового складу до впливу стрес-факторів бойової обстановки та готовності до задіяння резервних можливостей психіки	
8	Переконаності особового складу в перемозі та готовності до самопожертви заради її досягнення	
9	Зненависті особового складу до ворога	
10	Впевненості особового складу в моральній та військово-професійній перевазі над ворогом	
11	Усвідомлення особовим складом високої значимості місії підрозділу у справі захисту України	
12	Наявності в підрозділі атмосфери братерства/сестринства, взаємовиручки та взаємодопомоги	

Наявний в підрозділі *МПС класифікується*, згідно до вищенаведених 12 критеріїв, за **чотирма рівнями**:

Високий рівень МПС – наявність високого та вищого за задовільний рівень щонайменше 8-ми з 12-ти критеріїв МПС (інші знаходяться не менш, ніж на задовільному рівні; при цьому, за першими трьома індикаторами з переліку наявність високого чи вищого за задовільний рівень є обов’язковою). Характеризує *повну* морально-психологічну готовність особового складу до виконання завдань за призначенням в умовах бойових дій. Підрозділ придатний до виконання найбільш відповідальних та складних завдань.

Задовільний рівень МПС – наявність не менше, ніж задовільного рівня за всіма 12 критеріями МПС. Характеризує *задовільну* морально-психологічну готовність особового складу до виконання завдань за призначенням в умовах бойових дій. Підрозділ придатний до виконання переважної більшості бойових завдань (крім найбільш відповідальних та складних).

Низький рівень МПС – наявні від 1 до 4 показників незадовільного чи нижчого за задовільний рівень критеріїв МПС. Характеризує *незадовільну* морально-психологічну готовність

особового складу до виконання багатьох завдань за призначенням в умовах бойових дій. Підрозділ здебільшого непридатний до виконання значного переліку бойових завдань. Може бути практично без обмежень залучений до виконання завдань за видами бойового забезпечення (тилового, технічного, охорони тощо). Потребує заходів щодо підвищення рівня МПС (в першу чергу, за критеріями з незадовільним рівнем).

Критичний рівень МПС – наявні 5 і більше показників незадовільного чи нижчого за задовільний рівень критеріїв МПС. Характеризує морально-психологічну неготовність особового складу до виконання завдань за призначенням в умовах бойових дій. Підрозділ здебільшого непридатний до виконання бойових завдань. Може бути лише обмежено залучений до виконання завдань за видами бойового забезпечення. Потребує системних заходів щодо підвищення рівня МПС.

Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій

Інструкція: «Будь ласка, **оцініть себе** за нижченаведеними 24 показниками на даний момент, окресливши відповідну цифру від 0 до 4:

- 0 – показник не виражений;
- 1 – показник виражений незначно;
- 2 – показник виражений на середньому рівні;
- 3 – показник виражений на рівні вищому за середній;
- 4 – показник виражений на високому рівні».

№	Показник	Варіанти оцінки				
		0	1	2	3	4
1	Готовність до протистояння труднощам військової служби в умовах війни	0	1	2	3	4
2	Готовність захищати Україну від ворога	0	1	2	3	4
3	Впевненість у своїх силах при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4

4	Готовність проявити розумну сміливість при виконанні бойових завдань	0	1	2	3	4
5	Впевненість у своїх командирах	0	1	2	3	4
6	Впевненість у своїх товаришах по службі	0	1	2	3	4
7	Здатність до активізації в бойових умовах мислення, уваги, пам'яті	0	1	2	3	4
8	Здатність до підвищення в бойових умовах винахідливості та ініціативності	0	1	2	3	4
9	Здатність зберігати самовладання та контролювати страх у бойових умовах	0	1	2	3	4
10	Здатність переборювати стомлення та інші відчуття фізичного дискомфорту	0	1	2	3	4
11	Здатність долати фізичну втому та психічне виснаження	0	1	2	3	4
12	Здатність реагувати позитивним підвищенням емоційного збудження та виникненням азарту на виконання бойових завдань	0	1	2	3	4
13	Здатність зберігати самовладання під час вирішення бойових завдань	0	1	2	3	4
14	Готовність у бойових умовах задіяти свої резервні психічні можливості	0	1	2	3	4
15	Переконаність у неодмінності перемоги над ворогом	0	1	2	3	4
16	Готовність до самопожертви заради перемоги над ворогом	0	1	2	3	4
17	Зненависть до ворога	0	1	2	3	4
18	Готовність знищувати ворога	0	1	2	3	4
19	Переконаність у своїй моральній та духовній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
20	Переконаність у своїй військово-професійній перевазі над ворогом	0	1	2	3	4
21	Впевненість у високій значимості діяльності свого військового підрозділу у справі захисту України	0	1	2	3	4
22	Впевненість необхідності своєї діяльності, як одиниці свого військового підрозділу, у справі захисту України	0	1	2	3	4
23	Здатність надати необхідну психологічну підтримку іншим у бойових умовах	0	1	2	3	4
24	Здатність надихнути своїм прикладом інших	0	1	2	3	4

Обробка результатів

Кількісні результати за кожним з 6 компонентів психологічної стійкості військовослужбовця отримуються шляхом обрахування середнього арифметичного значення за відповідними їм 4 показниками, наведеними у таблиці:

№	Компонент	№№ показників
1	Морально-психологічний	5, 6, 19, 20
2	Мотиваційний	1, 2, 15, 16
3	Когнітивно-оцінний	7, 8, 21, 22
4	Емоційний	17, 18, 23, 24
5	Вольовий	3, 4, 9, 10
6	Індивідуально-особистісний	11, 12, 13, 14

Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовця отримується шляхом обрахування середнього арифметичного значення всіх 24 показників.

Інтерпретація результатів

Отримані результати, як за кожним з 6 компонентів психологічної стійкості військовослужбовця, так і за її загальним рівнем можуть інтерпретуватися таким чином:

- 3,51–4,0 – високий рівень;
- 2,51–3,50 – рівень вищий за середній;
- 1,51–2,50 – середній рівень;
- 0,76–1,50 – рівень нижчий за середній;
- 0–0,75 – низький рівень.

Однак, наведені показники для кількісних меж оцінювання є базовими і можуть мати певні відмінності в залежності від специфіки та умов діяльності різних військових підрозділів (перебування на етапі підготовки до участі в бойових діях; безпосередня участь у бойових діях; після завершення участі в бойових діях та виведення на ротацію тощо).

Джерело: [3].

2.3. Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун)

Опитувальник надає можливість визначити загальний рівень військово-професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його складових та компонентів.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Будь ласка, дайте відповіді на наведені нижче запитання, окресливши відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням)».

№ з/п	Запитання	Варіанти відповіді				
		взагалі не отримую	іноді	періодично	часто	постійно
1	Як часто Ви отримуєте задоволення саме від процесу своєї службової діяльності?					
2	Чи подобається Вам постійно бути в курсі своїх службових справ?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
3	Чи виникає у Вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні службові справи?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
4	Якою мірою у Вас виражений потяг постійно бути в курсі всіх своїх службових справ?	відсутній	невисокий	середній	досить виражений	високий
5	Чи потрібне, на Вашу думку, чітке планування службової діяльності?	ні	скоріше ні	коли як	майже завжди	завжди
6	Якою мірою виникнення нестандартної ситуації підвищує Вашу службову відповідальність?	ніяк	неістотно	певною мірою	істотно	дуже сильно
7	Наскільки Вас захоплює взаємодія із товаришами по	зовсім ні	незначно	певною мірою	значно	дуже сильно

	службі при розв'язанні поставлених завдань?					
8	Чи вважаєте Ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю товаришів по службі (в розумних межах) йде на користь справі?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
9	Якою, на Вашу думку, має бути природна реакція групи товаришів по службі, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій?	розгубленість	цілковитий спокій	залежно від обставин	мобілізованість	повна мобілізованість
10	Як часто у своїх думках Ви повертаєтесь до службових справ поза службою?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
11	Як часто Ви перевіряєте відповідність поставлених на службі завдань тому, як вони виконуються?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
12	Чи згодні Ви з тим, що ефективно службове зростання військового неможливе без постійного розв'язання ним нестандартних та відповідальних завдань?	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний
13	Як часто Ви стикаєтесь у процесі своєї служби з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
14	Як часто у Вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї служби наперед?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
15	Чи сильно псується у Вас настрої, коли на службі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	дуже сильно	істотно	певною мірою	неістотно	зовсім не псується
16	Як часто обставини Вашої служби складаються так, що доводиться постійно тримати у	дуже рідко	рідко	періодично	часто	постійно

	фокусі уваги свої службові справи?					
17	Чи потрібний, на Вашу думку, постійний моніторинг ходу службової діяльності (своєї, товаришів по службі, військової частини)?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
18	Чи помічали Ви у себе зменшення бажання працювати у разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?	постійно	часто	коли як	рідко	ніколи
19	Чи перебуваєте Ви в курсі службових та позаслужбових справ своїх товаришів по службі?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так
20	Наскільки легко Вам працювати із товаришами по службі, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї або спільної роботи?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
21	Як змінюється Ваша взаємодія із товаришами по службі, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	погіршується	частіше погіршується	ніяк не змінюється	частіше поліпшується	поліпшується
22	Чи легко Ви відволікаєтесь під час служби на позаслужбові питання?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
23	На Вашу думку, перевірка зайвий раз того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
24	Чи згодні Ви з тим, що діяти в умовах невизначеності має вміти кожний військовослужбовець?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так

Обробка та інтерпретація результатів

На кожне з 24 запитань пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо (відповідно, вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1, третьої – 2, четвертої – 3, п'ятої – 4 балам). Кількісні результати опитувальника військово-професійної життєстійкості підраховуються згідно з «ключем».

«Ключ»

№	Показники	№№ питань
1	Загальний рівень військово-професійної життєстійкості	1 – 24
2	Рівень військово-професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22
3	Рівень військово-професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23
4	Рівень військово-професійного прийняття виклику	3,6,9,12,15,18,21,24
5	Рівень емоційного компонента військово-професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15
6	Рівень мотиваційного компонента військово-професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18
7	Рівень соціального компонента військово-професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21
8	Рівень професійного компонента військово-професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24

Нормативні дані показники загального рівня професійної життєстійкості

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали
1	Низький	0 – 53
2	Нижчий за середній	54 – 59
3	Середній	60 – 63
4	Вищий за середній	64 – 69
5	Високий	70 – 96

Джерела: [9; 12].

2.4. Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз)

Методика дозволяє проводити масові дослідження з метою визначення груп військовослужбовців, які мають підвищений ризик наявності нехімічних залежностей.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Будь ласка, оцініть в балах від 0 до 4 те, наскільки точно 20 нижченаведених тверджень Вас характеризують, окресливши відповідну цифру:

- 0 – невірно;
- 1 – скоріш невірно;
- 2 – важко сказати;
- 3 – скоріш вірно;
- 4 – вірно».

Твердження	Невірно	Скоріш невірно	Важко сказати	Скоріш вірно	Вірно
1. Я витрачаю на роботу набагато більше часу, ніж на спілкування з друзями, хобі та відпочинок	0	1	2	3	4
2. Я сильно дратуюся, коли мене відволікають від термінової справи	0	1	2	3	4
3. Я часто перевіряю, що відбувається в моїх соціальних мережах	0	1	2	3	4
4. Я часто граю в комп'ютерні чи он-лайн ігри	0	1	2	3	4
5. Я часто роблю ставки в тоталізаторі на спортивні чи інші події	0	1	2	3	4
6. Я зовсім не вмю відпочивати і тому під час вихідних та у відпустці почуваюся гірше, ніж на роботі	0	1	2	3	4

7. Я постійно поспішаю, оскільки завжди відчуваю дефіцит часу	0	1	2	3	4
8. Коли починаю переглядати Інтернет-сайти чи відеоролики в YouTube, то мені важко зупинитися	0	1	2	3	4
9. Буває, що в он-лайн грі я «докупаю» додаткові можливості чи інструмент, щоб грати краще	0	1	2	3	4
10. Я вважаю, що цікаво грати в якусь гру лише на гроші	0	1	2	3	4
11. Про робочі справи я думаю майже весь час – і на роботі і поза нею	0	1	2	3	4
12. Я не можу уявити, що в мене може бути вільний час	0	1	2	3	4
13. Витрачаю на спілкування в соціальних мережах набагато більше часу, ніж на інші види спілкування (особисте, через телефон тощо)	0	1	2	3	4
14. Коли я починаю грати в комп'ютерну чи он-лайн гру, то мені важко зупинитися і я відкладаю інші справи	0	1	2	3	4
15. Мені подобається грати на гроші	0	1	2	3	4
16. Мої близькі часто скаржаться, що я постійно працюю	0	1	2	3	4
17. Я дратуюся, коли хтось чи щось мене затримує (черга, натовп, світлофор тощо)	0	1	2	3	4
18. Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю зробити поточні справи	0	1	2	3	4
19. Я слідкую за оновленням та появою нових он-лайн ігор	0	1	2	3	4
20. Гра на гроші дає мені найгостріші відчуття в житті	0	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

«Ключ»

№	Види нехімічних залежностей	Сума балів за запитаннями
1	Трудова залежність	1, 6, 11, 16 (від 0 до 16)

2	Ургентна залежність	2, 7, 12, 17 (від 0 до 16)
3	Залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу	3, 8, 13, 18 (від 0 до 16)
4	Залежність від комп'ютерних / он-лайн ігор	4, 9, 14, 19 (від 0 до 16)
5	Залежність від ігри на гроші (гемблінг)	5, 10, 15, 20 (від 0 до 16)
6	Сумарний показник	$\sum 1 - 20$ (від 0 до 80)

Для кожного із 5 видів нехімічних залежностей:

0–3 бали – відсутність залежності,

4–7 балів – низька залежність,

8–12 балів – середня залежність,

13–16 балів – висока залежність.

Джерело: [10].

2.5. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (Т. Кін та ін.)

Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (Т. Кін та ін.) використовується з метою визначення інтенсивності дії на військовослужбовця семи основних бойових стресорів. Інтенсивність кожного бойового стресора оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 = жодного разу до 4 = більше 50 разів).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Сім нижченаведених запитань пов'язані з Вашим особистим досвідом участі в бойових діях. Під кожним запитанням є шкала, що має ранги від 0 до 4. Оберіть на цій шкалі позицію,

окресливши відповідну цифру, яка максимально наближена до Вашого бойового досвіду».

1. Чи ходили Ви коли-небудь у військовий дозор або виконували інше завдання в умовах підвищеної небезпеки?

0	1	2	3	4
<u>жодного разу</u>	<u>1-3 рази</u>	<u>4-12 разів</u>	<u>13-50 разів</u>	<u>більше 50 разів</u>

2. Чи перебували Ви коли-небудь в зоні обстрілу з боку противника?

0	1	2	3	4
<u>жодного разу</u>	<u>1-3 рази</u>	<u>4-12 разів</u>	<u>13-50 разів</u>	<u>більше 50 разів</u>

3. Чи перебували Ви коли-небудь в оточенні ворога?

0	1	2	3	4
<u>жодного разу</u>	<u>1-2 рази</u>	<u>3-12 разів</u>	<u>13-50 разів</u>	<u>більше 50 разів</u>

4. Скільки людей у відсотковому співвідношенні у Вашому підрозділі було вбито, поранено чи пропало без вісти під час бойових дій?

0	1	2	3	4
<u>жодного</u>	<u>між 1-25 %</u>	<u>між 26-50%</u>	<u>між 51-75%</u>	<u>більше 75%</u>

5. Як часто Ви брали участь в обстрілі супротивника?

0	1	2	3	4
<u>жодного разу</u>	<u>1-2 рази</u>	<u>3-12 разів</u>	<u>13-50 разів</u>	<u>більше 50 разів</u>

6. Як часто Ви спостерігали, як хто-небудь був убитий або поранений в ході бойових дій?

0	1	2	3	4
<u>жодного разу</u>	<u>1-2 рази</u>	<u>3-12 разів</u>	<u>13-50 разів</u>	<u>більше 50 разів</u>

7. Як часто Ви наражалися на небезпеку бути вбитим або пораненим (кулями, снарядами, холодною зброєю), потрапляли в засідку, в інші дуже небезпечні ситуації?

0	1	2	3	4
<u>жодного разу</u>	<u>1-2 рази</u>	<u>3-12 разів</u>	<u>13-50 разів</u>	<u>більше 50 разів</u>

Обробка результатів

Враховується кількісний показник інтенсивності кожного з семи бойових стресорів, а також їх сумарне значення, що відображає загальну інтенсивність дії на військовослужбовця бойових стресорів.

Джерело: [14].

2.6. Методика оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Методика спрямована на вияв рівня вираженості актуальних страхів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. На основі аналізу дотичної до цієї проблеми наукової літератури було виділено 84 характерних страхи, що можуть зазнавати військовослужбовці в умовах реальних загроз. Ці страхи з метою підвищення діагностичної інформативності методики розподілено на п'ять умовних груп з нерівномірною кількістю страхів у кожній:

1. Загальні (14 страхів).
2. Моральні та соціальні (12 страхів).
3. За власне здоров'я (13 страхів).
4. Військово-професійні (19 страхів).
5. Бойові (26 страхів).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Вам пропонується перелік актуальних страхів, які можуть виникати під час участі в бойових діях. Будь ласка, оцініть ступінь вираженості кожного з цих страхів у себе за трибальною шкалою, окресливши відповідну цифру – «0», «1» чи «2»:

- «0» – страх відсутній чи практично відсутній;
- «1» – страх виражений приблизно на середньому рівні;
- «2» – страх є сильним чи дуже сильним».

№ з/п	Страхи	Варіанти оцінки		
<i>Загальні</i>				
1	Невизначеності	0	1	2
2	Несподіваності	0	1	2
3	Невідомості	0	1	2
4	Майбутнього	0	1	2
5	Невдачі	0	1	2
6	Самотності	0	1	2
7	Безпорадності	0	1	2
8	Помилитися	0	1	2
9	Залишитися без інформації	0	1	2
10	Ризикованих рішень	0	1	2
11	Відповідальних рішень	0	1	2
12	Марних зусиль	0	1	2
13	Втрати контролю за ситуацією	0	1	2
14	Темряви	0	1	2
<i>Моральні та соціальні</i>				
1	Втрати честі та гідності	0	1	2
2	Втрати віри	0	1	2
3	Виявитися боягузом	0	1	2
4	Стати об'єктом глузувань	0	1	2
5	Скоїти негідний вчинок	0	1	2
6	Докорів сумління	0	1	2
7	Необхідності дій, що суперечать моралі та совісті	0	1	2
8	Неможливості змінити умови свого існування	0	1	2
9	Дефіциту задоволення базових потреб (вода, їжа, сон)	0	1	2
10	Покарання	0	1	2
11	За членів родини (здоров'я, безпека, добробут)	0	1	2
12	Втрати сім'ї внаслідок мобілізації (розлучення)	0	1	2
<i>За власне здоров'я</i>				
1	Втрати психічного здоров'я/розуму	0	1	2
2	Погіршення психічного стану	0	1	2

3	Власних думок	0	1	2
4	Спалахів некерованої агресії	0	1	2
5	Погіршення роботи серця	0	1	2
6	Серйозного захворювання	0	1	2
7	Власної загибелі	0	1	2
8	Власного поранення, контузії, каліцтва	0	1	2
9	Болю, пов'язаного з пораненням	0	1	2
10	Насилля/тортур	0	1	2
11	Втрати свідомості (знепритомнення)	0	1	2
12	Невчасної медичної допомоги	0	1	2
13	Нестатку захисного екіпірування	0	1	2
<i>Військово-професійні</i>				
1	Різких, неочікуваних змін умов служби	0	1	2
2	Втрати довіри з боку побратимів	0	1	2
3	Втрати довіри з боку командування	0	1	2
4	Осуду командирами, товаришами по службі	0	1	2
5	Не виконати наказ	0	1	2
6	Перед командиром/начальником	0	1	2
7	Не впоратися з поставленими завданнями	0	1	2
8	Завдань, що перевершують рівень знань та підготовки	0	1	2
9	Відповідальних бойових завдань	0	1	2
10	Залишитися без власного підрозділу	0	1	2
11	Зради серед своїх	0	1	2
12	Помилки свого командування	0	1	2
13	Відступу	0	1	2
14	Потрапити в оточення	0	1	2
15	Полону	0	1	2
16	Недоступності/запізнення допомоги	0	1	2
17	Стати причиною загибелі мирних громадян	0	1	2
18	Стати причиною смерті або поранення побратимів	0	1	2
19	Захоплення в полон бойових побратимів	0	1	2

<i>Бойові</i>				
1	Різких звуків, гуркоту, ревіння, вибухів, стрілянини	0	1	2
2	Вогню, пожежі	0	1	2
3	Вигляду руйнувань будівель, техніки, ландшафту	0	1	2
4	Авіаударів	0	1	2
5	Ракетно-артилерійських обстрілів	0	1	2
6	Обстрілів високоточною зброєю	0	1	2
7	Обстрілів ударними безпілотниками	0	1	2
8	Обстрілів стрілецькою зброєю	0	1	2
9	Обстрілів снайперами	0	1	2
10	Гусеничної техніки	0	1	2
11	Підриву на мінно-вибухових пристроях	0	1	2
12	Зброї масового ураження	0	1	2
13	Згоріти живцем у техніці	0	1	2
14	Перед боєм	0	1	2
15	Після бою (відстрочений страх)	0	1	2
16	Прямого зіткнення з супротивником	0	1	2
17	Ближнього бою	0	1	2
18	Убивати ворогів самому	0	1	2
19	Дивитися, як убивають інші	0	1	2
20	Смерті командира	0	1	2
21	Поранення або загибелі побратимів	0	1	2
22	Вигляду/запаху тіл загиблих	0	1	2
23	Вигляду крові	0	1	2
24	Збирати тіла загиблих/рештки тіл	0	1	2
25	Картин смерті, людських втрат і мук	0	1	2
26	Контакту з пораненими	0	1	2

Обробка та інтерпретація результатів

При аналізі отриманих за методикою результатів можуть враховуватися:

- 1) самооцінка військовослужбовцем кожного з 84 страхів;
- 2) середній показник за кожною з п'яти груп страхів з метою

їх порівняння;

3) середній показник самооцінки військовослужбовцем всіх 84 страхів.

Джерело: [11].

2.7. Опитувальник зміни поведінки під час або після стресової ситуації (PBQ)

Опитувальник *заповнюють командири підрозділів*, які мають можливість безпосередньо спостерігати поведінкові реакції підлеглих військовослужбовців під час і / або відразу після стресової ситуації.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Будь ласка, заповніть опитувальник, відзначаючи кружечки, що відповідають твердженням, які найбільш точно описують поведінкові реакції, які Ви спостерігали в оцінюваного військовослужбовця ПІД ЧАС і / або ВІДРАЗУ ПІСЛЯ СИТУАЦІЇ. Поведінкові реакції, які Ви оцінюєте, повинні бути *незвичними, такими, що відрізняються від звиклої поведінки*. Якщо опис поведінкових реакцій оцінюваного військовослужбовця не схожий на спостережувані зміни в поведінці, будь-ласка, відзначте кружечок “Зовсім не схожі”. У разі повного збігу опису поведінкової реакції відзначте кружечок “Абсолютно схожі”».

з/п	Поведінкові реакції	Зовсім не схожі (0 балів)	Трохи схожі (1 бал)	Дещо схожі (2 бали)	Схожі (3 бали)	Абсолютно схожі (4 бали)
1	Деякий час військовослужбовець	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	поводився не так, як звичайно					
2	Здавалося, що деякий час військовослужбовець почував себе безстрашним і невразливим, немов ніщо не в змозі зашкодити йому	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Здавалося, що деякий час військовослужбовця зовсім не турбувало благополуччя і безпека його самого і оточуючих	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Здавалося, що деякий час військовослужбовець не відчував ніяких докорів совісті чи каяття, легко роблячи такі речі, наслідки яких раніше серйозно б стурбували його	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Якийсь час здавалося, що військовослужбовець стурбований помстою	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Здавалося, що деякий час військовослужбовець був не здатний припинити реготати, плакати, ридати або кричати	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Деякий час військовослужбовець здавався абсолютно безпорадним і був нездатний піклуватися про власне благополуччя	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8	Здавалося, що на деякий час військовослужбовець «заплутався», ніби не розумів, що відбувається навколо	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	На якийсь період часу здалося, що військовослужбовець був дезорієнтований настільки, що точно не знав, де він, який це день або котра година	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Якийсь час військовослужбовець не міг поворухнути руками, ногами або іншою частиною тіла	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	На якийсь час військовослужбовець застиг або був загальмований (рухався дуже повільно), так що не міг робити те, що він хотів	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	На якийсь період часу мова військовослужбовця змінилася: він став заїкатися, повторювати слова або фрази, його голос «стрибав» або став скрипучим	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Під час або відразу після травматичної події військовослужбовець на якийсь період часу не зміг повноцінно виконувати свої службові обов'язки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14	У якийсь момент військовослужбовець почав висловлювати думку, що він загине або помре	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	На якийсь час у військовослужбовця відзначалася сильна фізіологічна реакція: потіння, серцебиття, тремтіння тощо	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Джерело: [21].

2.8. Опитувальник для військовослужбовців, звільнених з ворожого полону (примусової ізоляції)

Шановний пане / шановна пані!

Пропонуємо Вам взяти участь в опитуванні, що проводиться з метою з'ясування соціально-психологічних аспектів перебування громадян України у ворожому полоні (примусовій ізоляції).

Просимо Вас висловити особисту думку з визначеного кола питань. Адже набутий Вами досвід та Ваші думки є надзвичайно важливими для упровадження ефективних заходів підготовки військовослужбовців військових формувань України до виживання в бойових та екстремальних умовах, їх відновлення та реабілітації після повернення додому.

В подальшому надані Вами відповіді опрацьовуватимуться з дотриманням вимог конфіденційності. В процесі обробки відповідей Ваші персональні дані, зазначені в опитувальнику, будуть деперсоналізовані, а результати – опрацьовані в узагальненому вигляді.

Зважаючи на те, що опитування може проводитись у декілька етапів, просимо вказати Ваші контактні дані для подальшого зв'язку з Вами.

Дякуємо Вам за співпрацю!

ЗАЯВА

про добровільну згоду на участь в опитуванні

Я, _____,

(прізвище, ім'я, по батькові)

_____ , _____

(військове звання)

(посада)

контактна інформація: моб. телефон +38 (0___) _____ ,

електронна пошта: _____ ,

даю згоду на участь в опитуванні щодо вивчення досвіду виживання в екстремальних умовах (полоні, примусовій ізоляції) та обробку моїх персональних даних.

Я стверджую, що мене поінформовано про наступне:

перед початком опитування – щодо його мети, порядку проведення та змісту;

опитування проводиться на добровільних умовах українською мовою *(за потреби уточнення змісту та значення запитань – звертатимусь до психолога)*;

щодо необхідності надати відповіді на всі запитання опитувальника.

Згоду на участь в опитуванні підтверджую особистим підписом.

_____.____.20____

(підпис, ім'я та прізвище)

Заяву прийняв і зробив необхідні роз'яснення:

(підпис психолога, ім'я та прізвище)

_____.____.20____

Порядок заповнення опитувальника: Вам пропонується із запропонованих варіантів відповідей на питання, обрати ті, які

найбільше співпадають із Вашою думкою. Позначте їх або напишіть власну відповідь там, де це запропоновано.

1. Ваша стать (підкресліть): - чоловіча; - жіноча.

2. Вік (кількість повних років) _____ .

3. Ваш сімейний стан (підкресліть):

- одружений / заміжня;
- неодружений / незаміжня;
- розлучений / розлучена;
- цивільний шлюб (цивільне партнерство);
- вдівець / вдова.

4. Чи є у Вас діти (підкресліть):

- немає дітей;
- одна дитина;
- двоє дітей;
- троє дітей або більше.

5. До якого виду військ, окремого роду військ/сил Ви належите (напишіть): _____

6. Термін перебування на займаній посаді _____

7. Військово-облікова спеціальність (ВОС) _____

8. Рівень освіти (підкресліть):

1) цивільна:

- повна загальна середня освіта (9 класів, 11 класів);
- професійна (професійно-технічна) освіта (початковий; базовий; вищий рівні);
- фахова передвища (фаховий молодший бакалавр);
- вища (молодший бакалавр; бакалавр; магістр (спеціаліст); доктор філософії (кандидат наук), доктор наук).

2) військова: тактичний рівень; оперативний рівень; стратегічний рівень.

9. Загальний термін військової служби (повних років) _____

10. Досвід безпосередньої участі в бойових діях:

1) загальний _____ років;

2) з 24 лютого 2022 р. – _____ років _____ міс.

11. На час захоплення в полон Ви:

- 1 - проходили строкову військову службу;
- 2 - проходили військову службу за контрактом;
- 3 - проходили службу у військовому резерві;
- 4 - проходили військову службу за мобілізацією;
- 5 - належали до територіальної оборони;
- 6 - належали до добровольчих формувань територіальних громад;
- 7 - військову службу не проходив (-ла), цивільний (-на);
- 8 – інше (напишіть) _____

12. Як довго Ви перебували в полоні (напишіть): __років__ міс. __днів.

13. Наявність поранень (підкресліть): - так; - ні;

якщо «так», зазначте їх кількість та тяжкість _____

14. Чи отримали унаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із ваших рідних? (підкресліть): - так; - ні.

15. Чи загинув унаслідок війни хтось із Ваших рідних? (підкресліть): - так; - ні.

16. Чи постраждало під час війни Ваше житло (підкресліть):

- житло втрачене або зруйноване;
- житло серйозно пошкоджене;
- житло зазнало часткових ушкоджень;
- житло не постраждало;
- інше _____

17. Як Ви оцінюєте своє матеріальне становище після початку широкомасштабної агресії росії (підкресліть):

- істотно погіршилося;
- погіршилося;
- не змінилося;
- покращилося.

18. Як Ви оцінюєте зміни свого емоційного стану за час війни (підкресліть):

- істотно погіршився;
- погіршився;
- не змінився;
- покращився;
- істотно покращився.

19. Яка стратегія виживання, з Вашої точки зору, найбільш ефективна в полоні? (дайте відповідь по кожному рядку за 5-бальною шкалою, де 5 – найвища, 1 – найнижча оцінка):

Варіанти відповіді	Варіанти оцінки				
	1	2	3	4	5
Активний супротив					
Пасивний опір					
Прикинутися дурником					
Змиритися					
«Овоч» ззовні, людина всередині					
Залишитися «одинаком» / «одиначкою»					
Втеча					
Закритися, нікому й нічого не говорити					
Прикидатися неадекватним (нетямущим), зберігаючи розум					
Йти на співпрацю із противником					
Ваш варіант					

20. Що використовував противник щодо Вас особисто (можна обрати декілька варіантів відповіді) (підкресліть):

- 1 – образи;
- 2 – приниження людської гідності;
- 3 – погрози, залякування;
- 4 – психологічний тиск;
- 5 – побиття;
- 6 – тортури;
- 7 – підкуп;
- 8 – полегшення умов утримування;
- 9 – цькування собаками;
- 10 – гоління налісо;

11 – зміна статусу з військовополоненого на кримінального злочинця;

12 – ненадання медичної допомоги;

13 – зменшення обсягу їжі;

14 – інше (напишіть) _____

21. Як Ви оцінюєте зміни стану власного здоров'я за час війни (підкресліть):

- істотно погіршився;

- погіршився;

- не змінився;

- покращився

- істотно покращився.

22. Чи надавалася Вам медична допомога, якої потребував Ваш стан здоров'я (підкресліть): - так; - ні

23. Що Вам допомогло вижити й повернутися з полону (можна обрати декілька варіантів відповідей):

1 – мої особисті якості (сміливість, витримка, кмітливість тощо);

2 – знання про те, як поводитися в полоні;

3 – заходи, що вживала держава щодо звільнення своїх громадян;

4 – збіг обставин;

5 – довіра до своїх;

6 – піклування про інших;

7 – віра в Бога;

8 – правильно обрана стратегія виживання;

9 – заняття, яке я собі знайшов (-ла) і що допомогло мені відволіктися від негативних думок;

10 – віра в обов'язкове повернення;

11 – думки про рідних та близьких, що я їм потрібен (-на) і вони мене чекають;

12 – широкий розголос про перебування громадян України в полоні;

13 – віра в Збройні Сили України – вони своїх рятують;

14 – інше (напишіть) _____

24. Яким чином Ви оцінюєте власні життєві перспективи на даний момент (підкресліть):

- внаслідок війни мої життєві перспективи суттєво погіршилися;
- внаслідок війни мої життєві перспективи погіршилися;
- життя через деякий час відновиться на попередньому рівні або близькому до нього;
- оцінюю свої життєві перспективи переважно оптимістично;
- оцінюю свої життєві перспективи безумовно оптимістично.

25. Ваші плани щодо подальшого проходження військової служби (підкресліть):

- буду звільнятися;
- буду продовжувати службу у своєму підрозділі;
- буду продовжувати службу, але в іншому підрозділі;
- остаточно не вирішив (-ла);
- інше (напишіть)_____.

Дякуємо за співпрацю!

Джерело: [14].

2.9. Опитувальник для військовослужбовців, які проходять медико-психологічну реабілітацію

Шановний пане / шановна пані!

Пропонуємо Вам взяти участь в опитуванні, що проводиться з метою з'ясування соціальних, психологічних та психофізіологічних змін, що відбулися у військовослужбовців Збройних Сил України під час російсько-української війни.

Просимо Вас висловити особисту думку з визначеного кола питань. Адже набутий Вами досвід та Ваші думки є надзвичайно важливими для упровадження ефективних заходів підготовки військовослужбовців військових формувань України до виконання бойових завдань в екстремальних умовах, їх відновлення та реабілітації.

В подальшому надані Вами відповіді опрацьовуватимуться з дотриманням вимог конфіденційності. В процесі обробки відповідей Ваші персональні дані, зазначені в опитувальнику, будуть деперсоналізовані, а результати – опрацьовані в узагальненому вигляді.

Зважаючи на те, що опитування може проводитись у декілька етапів, просимо вказати Ваші контактні дані для подальшого зв'язку з Вами.

Дякуємо Вам за співпрацю!

ЗАЯВА

про добровільну згоду на участь в опитуванні

Я, _____,

(прізвище, ім'я, по батькові)

_____ , _____

(військове звання)

(посада)

контактна інформація: моб. телефон +38 (0____) _____ ,

електронна пошта: _____ ,

даю згоду на участь в опитуванні щодо вивчення досвіду і соціально-психологічних аспектів участі військовослужбовців у бойових діях та обробку моїх персональних даних.

Я стверджую, що мене поінформовано про наступне:

перед початком опитування – щодо його мети, порядку проведення та змісту;

опитування проводиться на добровільних умовах українською мовою *(за потреби уточнення змісту та значення запитань – звертатимусь до психолога)*;

щодо необхідності надати відповіді на всі запитання опитувальника.

Згоду на участь в опитуванні підтверджую особистим підписом.

_____._____.20____

(підпис, ім'я та прізвище)

Заяву прийняв і зробив необхідні роз'яснення:

(підпис психолога, ім'я та прізвище)

____.____.20____

Порядок заповнення опитувальника: Вам пропонується із запропонованих варіантів відповідей на питання обрати ті, які найбільше співпадають із Вашою думкою. Позначте їх або напишіть власну відповідь там, де це запропоновано.

1. Ваша стать (підкресліть): - чоловіча; - жіноча.

2. Ваш вік (кількість повних років) _____

3. Ваш сімейний стан (підкресліть):

- одружений / заміжня;
- неодружений / незаміжня;
- розлучений / розлучена;
- цивільний шлюб (цивільне партнерство);
- вдівець / вдова.

4. Якщо Ви одружений/заміжня або проживаєте в цивільному шлюбі, який період часу Ви перебуваєте у стосунках з Вашою дружиною/чоловіком або партнеркою/партнером (зазначте повних років): _____

5. Чи Ваша дружина/чоловік або партнерка/партнер проходять військову службу? - так; - ні.

6. Чи є у Вас діти (підкресліть):

- немає дітей;
- одна дитина;
- двоє дітей;
- троє дітей або більше.

7. До якого виду військ (окремого роду військ/сил) Ви належите (напишіть): _____

8. Термін перебування на займаній посаді _____

9. Військово-облікова спеціальність (ВОС) _____

10. Рівень освіти (підкресліть):

1) цивільна:

- повна загальна середня освіта (9 класів, 11 класів);
- професійна (професійно-технічна) освіта (початковий; базовий; вищий рівні);
- фахова передвища (фаховий молодший бакалавр);
- вища (молодший бакалавр; бакалавр; магістр (спеціаліст); доктор філософії (кандидат наук), доктор наук).

2) військова: тактичний рівень; оперативний рівень; стратегічний рівень.

11. Загальний термін військової служби (повних років) _____

12. Досвід безпосередньої участі в бойових діях:

1) загальний _____ років.

2) з 24 лютого 2022 р. – _____ років _____ міс.

13. Оцініть рівень Вашої особистої психологічної підготовленості до участі у бойових діях:

- дуже високий;
- високий;
- вищий за середній;
- посередній;
- нижчий за середній;
- низький;
- дуже низький або відсутній.

14. Наявність поранень (підкресліть): - так; - ні;

якщо «так», зазначте їх кількість та тяжкість _____

15. Чи отримали унаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із Ваших рідних? (підкресліть): - так; - ні.

16. Чи загинув унаслідок війни хтось із Ваших рідних? (підкресліть): - так; - ні.

17. Чи постраждало під час війни Ваше житло? (підкресліть):

- житло втрачене або зруйноване;

- житло серйозно пошкоджене;
- житло зазнало часткових ушкоджень;
- житло не постраждало;
- інше _____

18. Як Ви оцінюєте своє матеріальне становище після початку широкомасштабної агресії росії? (підкресліть):

- істотно погіршилося;
- погіршилося;
- не змінилося;
- покращилося.

19. Як Ви оцінюєте зміни свого емоційного стану за час війни? (підкресліть):

- істотно погіршився;
- погіршився;
- не змінився;
- покращився;
- істотно покращився.

20. Як Ви оцінюєте зміни стану особистого здоров'я за час війни? (підкресліть):

- істотно погіршився;
- погіршився;
- не змінився;
- покращився;
- істотно покращився.

21. Як Ви оцінюєте стан особистого здоров'я у цілому? (підкресліть):

- відмінне здоров'я;
- добре здоров'я (незначні відхилення);
- задовільний стан;
- є суттєві проблеми зі здоров'ям;
- незадовільний стан.

22. Чи надавалася Вам медична допомога, якої потребував Ваш стан здоров'я? (підкресліть): - так; - ні

23. Наскільки сильний фізичний біль Ви відчували протягом останніх 10 днів? (окресліть одну цифру)

- Зовсім не відчував(а).....1
- Дуже слабкий.....2
- Слабкий.....3
- Помірний.....4
- Сильний.....5
- Дуже сильний.....6

24. Як часто останнім часом Ваш фізичний чи емоційний стан заважав Вам активно спілкуватися з іншими людьми? (родичами, друзями, товаришами по службі тощо – окресліть одну цифру)

- Весь час.....1
- Більшість часу.....2
- Іноді.....3
- Рідко.....4
- Жодного разу.....5

25. Назвіть подію, яка трапилася у Вашому житті, і завдала Вам важких переживань та стресу (наприклад, смерть близької людини, фізичне насильство, поранення, ДТП, пожежа, хвороба тощо) _____

26. Як давно сталася ця подія (місяців або років тому)? _____

27. Як би Ви оцінили своє здоров'я зараз порівняно з тим, як було до події (окресліть одну цифру)

- Значно краще, ніж до події1
- Дещо краще, ніж до події2
- Приблизно так, як і до події3
- Дещо гірше, ніж до події4
- Набагато гірше, ніж до події5

28. В якій формі Ви пережили цю подію? (позначте):

- це сталося безпосередньо зі мною;
- я був свідком цього;

- я дізнався, що це сталося з моїм близьким родичем, другом, іншою близькою мені людиною;

- я неодноразово стикався з цим по роботі/службі (наприклад, як військовий, медпрацівник чи співробітник інших підрозділів).

29. Чи думали Ви про пережиту стресову подію відносно Вашого подальшого життя (вплив події на Ваше майбутнє): - так; -ні.

30. Чи думали Ви про пережиту стресову подію з переконаністю в тому, що винні Ви самі? (підкресліть): - так; - ні.

31. Оцініть за 10-бальною шкалою загрозу, яку ця ситуація представляє/представляла для Вашого благополуччя (можна вибрати кілька пунктів):

1. Фізичного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Психологічного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Фінансового / матеріального	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Соціального	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Сімейного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Професійного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

32. Скільки часу протягом останніх чотирьох тижнів Ви відчували себе спокійним (-ою), благодушним (-ою) і умиротвореним(-ою)? (окресліть одну цифру)

Весь час.....1

Більшу частину часу.....2

Значну частину часу.....3

Деякий час.....4

Незначну частину часу.....5

Нітрохи за часом.....6

33. Скільки часу протягом останніх чотирьох тижнів Ви були сповнені сил? (окресліть одну цифру)

Весь час.....1

Більшу частину часу.....2

Значну частину часу.....3

Деякий час.....4

Незначну частину часу.....5

Нітрохи за часом.....6

34. Скільки часу протягом останніх чотирьох тижнів Ви були пригнічені та сумні, що ніщо не могло Вас підбадьорити?

(окресліть одну цифру)

- Весь час.....1
- Більшу частину часу.....2
- Значну частину часу.....3
- Деякий час.....4
- Незначну частину часу.....5
- Нітрохи за часом.....6

35. Скільки часу протягом останніх чотирьох тижнів Ви почувалися щасливим (-ою)? (окресліть одну цифру)

- Весь час.....1
- Більшу частину часу.....2
- Значну частину часу.....3
- Деякий час.....4
- Незначну частину часу.....5
- Нітрохи за часом.....6

36. Яку частину часу протягом останніх чотирьох тижнів проблеми з фізичним здоров'ям чи емоційним станом порушували Ваше звичне спілкування та включеність у суспільне життя? (окресліть одну цифру)

- Весь час.....1
- Більшу частину часу.....2
- Значну частину часу.....3
- Деякий час.....4
- Незначну частину часу.....5
- Нітрохи за часом.....6

37. Чи виникали у Вас побоювання, що Ваше здоров'я може погіршитися? -так; -ні

38. Яким чином Ви оцінюєте власні життєві перспективи на даний момент? (підкресліть):

- внаслідок війни мої життєві перспективи суттєво погіршилися;
- внаслідок війни мої життєві перспективи погіршилися;

- життя через деякий час відновиться на попередньому рівні або близькому до нього;
- оцінюю свої життєві перспективи переважно оптимістично;
- оцінюю свої життєві перспективи безумовно оптимістично;

39. Ваші плани щодо подальшого проходження військової служби (підкресліть):

- буду звільнятися;
- буду продовжувати службу в своєму підрозділі;
- буду продовжувати службу, але в іншому підрозділі;
- остаточно не вирішив (-ла);
- інше (напишіть)_____.

Дякуємо за співпрацю!

Джерело: [14].

2.10. Опитувальник для військовослужбовців – учасників бойових дій

Шановний пане / шановна пані!

Пропонуємо Вам взяти участь в опитуванні, що проводиться з метою з'ясування соціальних, психологічних та психофізіологічних змін, що відбулися у військовослужбовців Збройних Сил України під час російсько-української війни.

Просимо Вас висловити особисту думку з визначеного кола питань. Адже набутий Вами досвід та Ваші думки є надзвичайно важливими для упровадження ефективних заходів підготовки військовослужбовців військових формувань України до виконання бойових завдань в екстремальних умовах, їх відновлення та реабілітації після повернення додому.

В подальшому надані Вами відповіді опрацьовуватимуться з дотриманням вимог конфіденційності. В процесі обробки відповідей Ваші персональні дані, зазначені в опитувальнику, будуть деперсоналізовані, а результати – опрацьовані в узагальненому вигляді.

Зважаючи на те, що опитування може проводитись у декілька етапів, просимо вказати Ваші контактні дані для подальшого зв'язку з Вами.

Дякуємо Вам за співпрацю!

ЗАЯВА

про добровільну згоду на участь в опитуванні

Я, _____,

(прізвище, ім'я, по батькові)

_____ , _____

(військове звання)

(посада)

контактна інформація: моб. телефон +38 (0 ____) _____ ,

електронна пошта: _____ ,

даю згоду на участь в опитуванні щодо вивчення досвіду і соціально-психологічних аспектів участі військовослужбовців у бойових діях та обробку моїх персональних даних.

Я стверджую, що мене поінформовано про наступне:

перед початком опитування – щодо його мети, порядку проведення та змісту;

опитування проводиться на добровільних умовах українською мовою (*за потреби уточнення змісту та значення запитань – звертатимусь до психолога*);

щодо необхідності надати відповіді на всі запитання опитувальника.

Згоду на участь в опитуванні підтверджую власним підписом.

_____.____.20____

(підпис, ім'я та прізвище)

Заяву прийняв і зробив необхідні роз'яснення:

(підпис психолога, ім'я та прізвище)

_____.____.20____

Порядок заповнення опитувальника: Вам пропонується із запропонованих варіантів відповідей на питання, обрати ті, які

найбільше співпадають із Вашою думкою. Позначте їх або напишіть власну відповідь там, де це запропоновано.

1. Ваша стать (підкресліть): - чоловіча; - жіноча.

2. Ваш вік (кількість повних років) _____

3. Ваш сімейний стан (підкресліть):

- одружений / заміжня;
- неодружений / незаміжня;
- розлучений / розлучена;
- цивільний шлюб (цивільне партнерство);
- вдівець / вдова.

4. Якщо Ви одружений/заміжня або проживаєте у цивільному шлюбі, який період часу Ви перебуваєте у стосунках з Вашою дружиною/чоловіком (зазначте в роках): _____

5. Чи Ваша дружина/чоловік або партнерка/партнер проходять військову службу? - так; - ні.

6. Чи є у Вас діти (підкресліть):

- немає дітей;
- одна дитина;
- двоє дітей;
- троє дітей або більше.

7. До якого виду військ, окремого роду військ/сил Ви належите (напишіть): _____

8. Термін перебування на займаній посаді _____

9. Військово-облікова спеціальність (ВОС) _____

10. Рівень освіти (підкресліть):

1) цивільна:

- повна загальна середня освіта (9 класів, 11 класів);
- професійна (професійно-технічна) освіта (початковий; базовий; вищий рівні);
- фахова передвища (фаховий молодший бакалавр);
- вища (молодший бакалавр; бакалавр; магістр (спеціаліст); доктор філософії (кандидат наук), доктор наук).

2) військова: тактичний рівень; оперативний рівень; стратегічний рівень.

11. Загальний термін військової служби (повних років) _____

12. Досвід безпосередньої участі в бойових діях:

1) загальний _____ років;

2) з 24 лютого 2022 р. – _____ років _____ міс.

13. Оцініть рівень Вашої особистої психологічної підготовленості до участі в бойових діях:

- дуже високий;
- високий;
- вищий за середній;
- посередній;
- нижчий за середній;
- низький;
- дуже низький або відсутній.

14. Наявність поранень (підкресліть): - так; - ні;

якщо «так», зазначте їх кількість та тяжкість _____

15. Чи отримали унаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із ваших рідних? (підкресліть): - так; - ні.

16. Чи загинув унаслідок війни хтось із Ваших рідних? (підкресліть): - так; - ні.

17. Чи постраждало під час війни Ваше житло? (підкресліть):

- житло втрачене або зруйноване;
- житло серйозно пошкоджене;
- житло зазнало часткових ушкоджень;
- житло не постраждало;
- інше _____

18. Як Ви оцінюєте своє матеріальне становище після початку широкомасштабної агресії росії? (підкресліть):

- істотно погіршилося;
- погіршилося;
- не змінилося;
- покращилося.

19. Як Ви оцінюєте зміни свого емоційного стану за час війни? (підкресліть):

- істотно погіршився;
- погіршився;
- не змінився;
- покращився;
- істотно покращився.

20. Як Ви оцінюєте зміни стану особистого здоров'я за час війни? (підкресліть):

- істотно погіршився;
- погіршився;
- не змінився;
- покращився
- істотно покращився.

21. Як Ви оцінюєте стан особистого здоров'я в цілому? (підкресліть):

- відмінне здоров'я;
- добре здоров'я (незначні відхилення);
- задовільний стан;
- є суттєві проблеми зі здоров'ям;
- незадовільний стан.

22. Чи надавалася Вам медична допомога, якої потребував Ваш стан здоров'я? (підкресліть): - так; - ні

23. Назвіть подію, яка трапилася у Вашому житті, і завдала Вам важких переживань та стресу (наприклад, смерть близької людини, фізичне насильство, ДТП, пожежа, хвороба тощо)

24. Як давно сталася ця подія (місяців або років тому)? _____

25. В якій формі Ви пережили цю подію? (позначте):

- це сталося безпосередньо зі мною;
- я був свідком цього;
- я дізнався, що це сталося з моїм близьким родичем, другом, іншою близькою мені людиною;
- я неодноразово стикався з цим по роботі/службі (наприклад, як військовий, медпрацівник чи співробітник інших підрозділів першої допомоги);

26. Чи думали Ви про пережиту стресову подію відносно Вашого подальшого життя (вплив події на Ваше майбутнє): - так; - ні.

27. Чи думали Ви про пережиту стресову подію з переконаністю в тому, що винні Ви самі? (підкресліть): - так; - ні

28. Оцініть за 10-бальною шкалою загрозу, яку ця ситуація представляє/представляла для Вашого благополуччя (можна вибрати кілька пунктів):

1. Фізичного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Психологічного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Фінансового /матеріального	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Соціального	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Сімейного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Професійного	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

29. Яким чином Ви оцінюєте власні життєві перспективи на даний момент? (підкресліть):

- внаслідок війни мої життєві перспективи суттєво погіршилися;
- внаслідок війни мої життєві перспективи погіршилися;
- життя через деякий час відновиться на попередньому рівні або близькому до нього;
- оцінюю свої життєві перспективи переважно оптимістично;
- оцінюю свої життєві перспективи безумовно оптимістично;

30. Ваші плани щодо подальшого проходження військової служби (підкресліть):

- буду звільнятися;
- буду продовжувати службу у своєму підрозділі;
- буду продовжувати службу, але в іншому підрозділі;
- остаточно не вирішив (-ла);
- інше (напишіть)_____.

Дякуємо за співпрацю!

Джерело: [14].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безшейко В. Адаптація шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Київ, 2016. Т. 1, № 1. С. 30–31. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/3%2896%29/pages-30-31/adaptaciya-shkali-dlya-klinichnoyi-diagnostiki-ptsr-ta-opituvalnika-perelik-simptomiv-ptsr-dlya-ukrayinskoji-populyaciyi-#gsc.tab=0> (дата звернення: 15.09.2024).
2. Дембіцький С., Середа Ю. Симптоматичний опитувальник Леонарда Дерогатиса (SCL-90-R): валідизація в Україні. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2015. № 4. С. 40–71. URL: <http://jnas.nbuiv.gov.ua/article/UJRN-0000703559> (дата звернення: 10.09.2024).
3. Забезпечення психологічної стійкості військово-службовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
4. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
5. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. / О. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
6. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Карсканова С. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2011. № 1. С. 1– 10.
8. Кіреєва З., Односталко О., Бірон Б. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10).

Габітус. Одеса, 2020. Вип. 14. С. 110–117.

9. Коkun О. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Київ, 2021. № 1(1). С. 90–104. DOI: [10.52363/dspp.2021.1.8](https://doi.org/10.52363/dspp.2021.1.8).

10. Коkun О., Мороз В., Лозінська Н., Пішко І. Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 36 с.

11. Коkun О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

12. Коkun О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2021. 170 с.

13. Коkun О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

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

15. Лященко Ю. Диференційований підхід до корекції порушень сну при тривожно-депресивних розладах : дис. ... докт. філософії (222 «Медицина»; 22 «Охорона здоров'я»). Дніпро, 2022. 234 с.

16. Мазур Л., Марущак М., Батюх О. Опитувальники як основні інструменти в діагностиці розладів сну. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. Тернопіль, 2021. №3(9), С. 96–100. DOI [10.11603/bmbr.2706-6290.2021.3.12575](https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2021.3.12575).

17. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів / авт.-упорядн.: О. Степанюк, О. Мельниченко. Київ, 2020. 132 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf>. (дата

звернення: 15.09.2024).

18. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії Шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*, Одеса, 2024. № 2. С. 64–72.

19. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / За заг. ред. О. Чабана, О. Хаустової. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.

20. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

21. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. / О. Кокун та ін. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

22. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

23. Токман А., Немченко Н. Психологія способу життя : навч. посіб. Київ : «ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. Ч. II. С. 300–312.

24. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19.07.2024 р. № 1265. 80 с.

25. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Депресія (легкий, помірний, тяжкий депресивні епізоди без соматичного синдрому або з соматичним синдромом, рекурентний депресивний розлад, дистимія) : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.12.2014 р. № 1003. 70 с.

26. Цимбалюк Н. Стрес-менеджмент у професійній діяльності. Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять. Чернівці, 2023. 59 с.

27. Школіна Н., Шаповал І., Орлова І., Кедик та ін. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. Київ, 2020. № 2, С. 66–72. DOI: [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236).

28. Штепа О. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 39. С. 380–399. DOI: [10.32626/2227-6246.2018-39.380-399](https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399).

29. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> (дата звернення: 05.09.2024).

30. Brähler E., Hinz A., Scheer J. GBB-24. Der Gießener Beschwerdebogen [GBB-24. Giessen Complaint List]. Bern, Switzerland : Hans Hube, 2008.

31. Campbell-Sills L., Stein M. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, No 6. P. 1019–1028. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.20271> (дата звернення: 01.09.2024).

32. Derogatis L., Lipman R., Covi L. SCL-90: An Outpatients Psychiatric Rating Scale—Preliminary Report. *Psychopharmacology Bulletin*. 1973. No 1. P. 13–28.

33. Diener E., Emmons A., Larsen R., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71–75.

34. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? *Zeitschrift für Psychotherapie und medizinische*

Psychologie. 1988. Vol. 38. P. 8–18.

35. Horovitz M., Wilner N., Alvarez M. «Impact of Event Scale: A measure of subjective distress». *Psychosomatic Medicine*. 1979. Vol. 41. P. 209–218.

36. Kroenke K., Spitzer R., Williams J. The Patient Health Questionnaire-2: Validity of a Two-Item Depression Screener. *Medical Care*. 2003. Vol. 41. P. 1284–1292.

37. Kroenke K., Spitzer R., Williams J. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 2001. Vol. 16, No 9. P. 606–613. DOI: [10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x](https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x).

38. Morin C., Belleville G., Bélanger L., Ivers H. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*. 2011. Vol. 34, No 5. P. 601–608. DOI: [10.1093/sleep/34.5.601](https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601).

39. Strack K. A measure of interest to logotherapy researchers: The Meaning In Life Questionnaire / The International Forum for Logotherapy. 2007. Vol. 30. P. 109–111.

40. Tedeschi R., Cann A., Taku K., Senol-Durak E., et. al. The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*. 2017. Vol. 30, No 1. P. 11–18. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22155> (дата звернення: 03.09.2024).

41. Templer D. The construction and validation of a Death Anxiety Scale. *Journal of General Psychology*. 1970. Vol. 82. P. 165–177.

42. Zigmond A., Snaith R. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. Vol. 67, No 6. P. 361–370. DOI:[10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x).

Методичне видання

КОКУН Олег Матвійович
ЛОЗІНСЬКА Наталія Сергіївна
ПШКО Ірина Олександрівна
ОЛІЙНИК В'ячеслав Олександрович

**ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІН
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Методичний посібник

Підписано до друку 20.01.2025. Формат 60*84/16.
Папір офіс. Гарнітура Times New Roman. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 9,42. Наклад 300 прим. Зам. № 0302-25.

Видавець і виготовлювач ТОВ «7БЦ»
03087, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84
e-mail: 7bc@ukr.net, тел. (044) 592-00-80
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5329 від 11.04.2017 р.

