МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО Я-ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Маценко Єлизавета Андріївна
Керівник: д.психол.н., професор
кафедри психології Клопота Є.А.
Рецензент: к.психол.н., доцент
кафедри психології Локарєва Г.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психологія
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к. психол.н.доцент. Н.О. Губа
«_____»_____2026 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Маценко Єлизаветі Андріївні

1 Тема роботи: Психологічні особливості соціального Я-образу військовослужбовців

керівник роботи Клопота Є.А. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2 Строк подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити теоретичне дослідження соціального Я-образу особистості, дослідити психологічні та соціально-правові особливості формування соціального я-образу військовослужбовців, емпіричне дослідження психологічних особливостей соціального Я-образу військовослужбовців.

5 Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Розділ 3	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

Дата видачі завдання ________

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень – травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень – серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Є. А. Маценко

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 49 сторінок, 3 таблиці, 40 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження: соціальний Я-образ військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні особливості соціального Я-образу військовослужбовців.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості соціального Я-образу військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження. Соціальний Я-образ військовослужбовців має специфічні психологічні особливості, зумовлені впливом професійної діяльності, умов воєнного стану та нормативно-правового статусу, що визначають рівень їх соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, порівняння, систематизація та узагальнення результатів досліджень), емпіричні (психодіагностичні методики: методика дослідження самооцінки С.А. Будассі, методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН), методика діагностики соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса – Р. Даймонда; анкетування, тестування), методи математичної обробки даних (описова статистика, кількісний та якісний аналіз результатів).

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному дослідженні соціального Я-образу військовослужбовців з урахуванням психологічних та соціально-правових чинників його формування в умовах воєнного стану.

Галузь використання: військові підрозділи, центри психологічної допомоги та реабілітації.

СОЦІАЛЬНИЙ Я-ОБРАЗ, Я-КОНЦЕПЦІЯ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Macenko Ye. A. Psychological features of the social self-image of military personnel.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (40 items, 10 of foreign origin), 6 appendix on 18 pages. The qualifying work volume is 71 pages long, 49 of them – main text. There are 3 tables and 0 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of research lies in the comprehensive study of the social self-image of military personnel, taking into account psychological and socio-legal factors of its formation under martial law conditions.

Object of research: the social self-image of military personnel.

Subject of research: psychological characteristics of the social self-image of military personnel.

Purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of the social self-image of military personnel.

The research tasks are:

1. To analyze scientific approaches to the study of self-image and social self in psychology.

2. To reveal the structure and functions of the social self-image of an individual.

3. To identify psychological and socio-legal factors in the formation of the social self-image of military personnel.

4. To conduct an empirical study of the psychological characteristics of the social self-image of military personnel.

5. To develop psychological recommendations for optimizing the social self-image of military personnel.

Chapter 1 « Theoretical principles of researching the social self-image of a personality» provides theoretical analysis of the principles of researching the social self-image of a personality

In the Chapter 2 « Psychological and socio-legal features of the formation of the social self-image of military servants» provides theoretical analysis of the formation of the social self-image of military servants.

Chapter 3 « Empirical study of psychological features of the social self-image of military servants» explains the design and methods of research.

Key words: social self-image, self-concept, military personnel, self-esteem, social and psychological adaptation, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО Я-ОБРАЗУ ОСОБИСТОСТІ 11
1.1. Поняття Я-образу та соціального Я в сучасній психологічній науці 11
1.2. Структура, функції та механізми формування соціального Я-образу 16
1.3. Професійна діяльність як чинник трансформації соціального Я-образу особистості 18
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО Я-ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 23
2.1. Соціально-психологічний статус військовослужбовця в умовах сучасного суспільства 23
2.2. Вплив умов військової служби та воєнного стану на формування соціального Я-образу 25
2.3. Нормативно-правові чинники формування соціального Я-образу військовослужбовців 27
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО Я-ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 29
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження 29
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціального Я-образу військовослужбовців 33
3.3. Психологічні рекомендації щодо оптимізації соціального Я-образу військовослужбовців 42
ВИСНОВКИ 47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50
ДОДАТКИ 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростанням ролі особистісних та соціально-психологічних чинників у професійній діяльності військовослужбовців в умовах тривалої воєнної агресії проти України.

Сучасні умови військової служби супроводжуються високим рівнем психологічного навантаження, трансформацією соціальних ролей, підвищеною відповідальністю та необхідністю швидкої адаптації до екстремальних ситуацій. У таких умовах особливого значення набуває соціальний Я-образ військовослужбовця як складова загальної Я-концепції, що визначає його самосприйняття, соціальну ідентичність, поведінкові стратегії та взаємодію з соціальним середовищем.

Травми, отримані внаслідок бойових дій, змінюють не лише фізичний стан, а й соціальний статус воїнів, що суттєво впливає на їх емоційний стан, самооцінку та поведінкову активність. Втрата певних можливостей, необхідність використання протезів чи допоміжних засобів, а також поява нових соціальних ролей створюють для особистості специфічні виклики. В умовах нинішніх подій в Україні, коли війна змінює життя сотень тисяч людей, вивчення Я-оцінки таких осіб є надзвичайно важливим для забезпечення їх психологічної підтримки та соціальної інтеграції.

Образ «Я» виконує основну функцію в структурі самосвідомості, забезпечуючи цілісність уявлення людини про себе і свою роль у світі. У військовослужбовців із фізичним ушкодженням зміни в цьому іміджі часто супроводжуються кризою ідентичності, яка може проявлятися у вигляді зниження самооцінки, підвищення емоційної нестабільності та створення відчуття безпорадності. Під впливом війни ці процеси набувають екстенсивного характеру, що є завданням для суспільства розробка нових підходів до реабілітації, спрямованих на збереження позитивного Я-уявлення постраждалих.

Вивчення образу «Я» дозволяє виявити конкретні механізми психологічної адаптації, які сприятимуть підвищенню ефективності реабілітації. Зокрема, такі дослідження допомагають розробити програми, що враховують когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації, спрямовані на подолання негативних наслідків травми та відновлення особистісної гармонії.

Соціальний Я-образ військовослужбовця формується під впливом специфіки військової діяльності, нормативно-правового регулювання, суспільних очікувань та міжособистісних відносин у військовому колективі. Водночас трансформації соціального Я-образу можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер, що безпосередньо позначається на психологічному благополуччі, професійній ефективності та соціальній адаптації військовослужбовців після виконання службових обов’язків.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемам особистості військовослужбовця, питання психологічних особливостей соціального Я-образу в умовах воєнного стану залишається недостатньо систематизованим. Це зумовлює необхідність комплексного психологічного та соціально-правового аналізу даного феномена, що й визначає актуальність обраної теми.

Об’єкт дослідження: соціальний Я-образ військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні особливості соціального Я-образу військовослужбовців.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості соціального Я-образу військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення Я-образу та соціального Я в психології.
2. Розкрити структуру та функції соціального Я-образу особистості.
3. Визначити психологічні та соціально-правові чинники формування соціального Я-образу військовослужбовців.

4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей соціального Я-образу військовослужбовців.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо оптимізації соціального Я-образу військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження. Соціальний Я-образ військовослужбовців має специфічні психологічні особливості, зумовлені впливом професійної діяльності, умов воєнного стану та нормативно-правового статусу, що визначають рівень їх соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, порівняння, систематизація та узагальнення результатів досліджень), емпіричні (психодіагностичні методики: методика дослідження самооцінки С.А. Будассі, методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН), методика діагностики соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса – Р. Даймонда; анкетування, тестування), методи математичної обробки даних (описова статистика, кількісний та якісний аналіз результатів).

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному дослідженні соціального Я-образу військовослужбовців з урахуванням психологічних та соціально-правових чинників його формування в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, військових психологів та соціальних працівників з метою підвищення ефективності психологічного супроводу військовослужбовців.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінку.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО Я-ОБРАЗУ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття Я-образу та соціального Я в сучасній психологічній науці

Проблематика Я-образу займає одне з ключових місць у сучасній психологічній науці, оскільки пов’язана з дослідженням самосвідомості, ідентичності та механізмів регуляції поведінки особистості. Я-образ розглядається як відносно стійка, але динамічна система уявлень людини про саму себе, яка формується у процесі життєдіяльності, соціальної взаємодії та особистісного досвіду [27].

У межах психологічних підходів Я-образ трактується як складова Я-концепції, що включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент відображає знання особистості про власні якості, можливості та обмеження; емоційно-оцінний – ставлення до себе, рівень самоприйняття та самооцінки; поведінковий – регуляцію діяльності та способи самопрезентації у соціальному середовищі. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність самосвідомості та стабільність особистісної ідентичності.

Особливе значення у структурі Я-образу має соціальне Я, яке відображає уявлення особистості про себе як про члена певних соціальних груп, носія соціальних ролей і статусів. Соціальне Я формується у процесі соціалізації та міжособистісної взаємодії, ґрунтуючись на соціальних нормах, цінностях і очікуваннях, що транслюються суспільством. Воно є результатом інтеріоризації соціального досвіду та постійної рефлексії власної поведінки у соціальному контексті [24].

У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників соціальне Я розглядається як багатовимірне утворення, що поєднує індивідуальні та колективні аспекти самосвідомості. З одного боку, воно відображає унікальність особистості, з іншого – її включеність у соціальні спільноти. Соціальне Я не є статичним, воно змінюється залежно від життєвих обставин, професійної діяльності та соціального статусу.

Формування самосвідомості супроводжується створенням образу себе як активного суб'єкта, здатного інтегрувати всі прояви життя. Поняття «Я» відображає глибинну сутність особистості, її ідентичність і автентичність, які дозволяють їй відмежовуватися від інших, усвідомлювати реальність власного існування і регулювати життєдіяльність. Образ «Я» виконує функцію внутрішнього спостерігача, який аналізує, змінює та коригує свою поведінку [1].

Цей образ формується як кінцевий образ себе, який створюється через процеси самопізнання, оцінки власних можливостей та усвідомлення життєвих завдань. Визначення себе як суб'єкта своїх станів, дій і намірів стає можливим відокремленням себе від середовища. В образі «Я» концентруються всі аспекти суб’єктивності, від короткочасних емоційних станів до ключових життєвих рішень. Ключову роль у створенні цілісного Я-образу відіграє саморефлексія, яка забезпечує самоспостереження.

У процесі формування образу «Я» відбивається зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, а також відчуття цілісності особистості. Це поняття виступає механізмом регуляції психічного життя і визначає ставлення людини до соціального середовища. Відрив від навколишньої дійсності стає основою для порівняння своїх якостей з якостями інших людей, що дозволяє сформувати усвідомлення унікальності [9].

Я-образ ніколи не функціонує ізольовано від соціального середовища. Думки, оцінки та самоставлення динамічно змінюються залежно від соціальних взаємодій та спільної діяльності. Процес самосвідомість

нерозривно пов'язана з впливом соціальних оцінок, що виникають у спілкуванні та співпраці з іншими [8].

У структуру Я-образу традиційно входять когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент забезпечує самопізнання через Я-образ. Афективний відображає емоційне ставлення до власних якостей, а поведінковий компонент демонструє втілення цих думок у дії. Деякі дослідники додають суб’єктну сторону, що втілює активність і здатність до діяльності, і рефлексивну, що концентрує об’єктну сторону самосвідомості [5].

У соціології Я-образ розглядається як соціальна конструкція, яка формується через соціальний досвід. У своїх роботах науковці наголошував на важливості соціальної взаємодії у формуванні самосвідомості. Людина, на відміну від тварин, використовує символічну комунікацію, яка істотно впливає на її поведінку та світогляд. В основі образу «Я» лежить внутрішній стрижень особистості, який визначає ціннісні орієнтації та формує соціальні вимоги [32].

Соціальне Я, концепція якого близька до традиційного Я-образу, широко використовується в символічному інтеракціонізмі. У цій концепції людина характеризується двоїстою природою: вона здатна бачити себе як об’єкт власних думок і водночас оцінювати себе з точки зору уявлень інших людей. Соціальне Я складається з «Я» («Я») і «Я» («я»), які відображають індивідуальні дії та узагальнені соціальні установки.

Засвоєння норм і стандартів соціальних груп стає основою для формування ціннісних орієнтацій і життєвих установок особистості [31]. Походження соціального Я не є вродженим. Це явище залежить від взаємодії індивіда з іншими людьми, від прийняття соціальних ролей і від розвитку самосвідомості [21].

Рівень когнітивної складності, комунікативної компетентності та емоційної зрілості визначають простоту чи складність Я-образу. Я-образ називають мотиваційним ядром особистості. Позитивний образ себе сприяє

формуванню позитивного ставлення до інших. Негативний або суперечливий образ Я, який часто не усвідомлюється, ускладнює міжособистісні стосунки та викликає дисгармонію у спілкуванні [18].

Розуміння особистості крізь призму соціального Я і дзеркального Я дозволяє розкрити глибинні механізми її формування. Поєднання соціальних впливів і індивідуальних рефлексивних здібностей забезпечує цілісність образу «Я», що стає основою для побудови гармонійних стосунків із середовищем.

У структурі цілісного «Я» особистості традиційно виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів, серед яких важливе місце посідає ідеальне Я. Цей елемент відображає уявлення людини про бажаний образ себе, її прагнення, мрії та очікування, що формують внутрішні орієнтири особистісного розвитку. Саме ідеальне Я виступає значущим мотиваційним чинником, який спрямовує поведінку та саморозвиток особистості [35].

Завдяки своїй внутрішній структурі Я-образ забезпечує узгодженість між фізичними й психологічними аспектами ідентичності, інтегруючи різні сторони особистісного існування. Він підтримує цілісність самосвідомості, створюючи основу для ефективної взаємодії із соціальним середовищем і досягнення значущих життєвих цілей [7; 34].

У класичному розумінні ідеальне Я розглядається як певний еталон або взірець, що формується під впливом соціальних очікувань, моральних норм і цінностей, засвоєних у процесі соціалізації. У працях Ж. Піаже та Л. Колберга ідеальне Я постає як уявний образ особистості, з яким індивід співвідносить власні якості та до якого прагне наблизитися. Водночас таке порівняння не завжди супроводжується реальними діями, спрямованими на зміну себе [29].

Концепція К. Роджерса підкреслює активну мотивуючу функцію ідеального Я, яке слугує внутрішньою основою для планування та реалізації процесів самовдосконалення. Ідеальний образ виступає своєрідним внутрішнім орієнтиром, що задає напрям особистісних змін і стимулює

розвиток. Завдяки цьому людина усвідомлює необхідність корекції одних рис і водночас зміцнення інших, що сприяє поступовому формуванню стабільної системи цінностей і життєвих орієнтацій [37].

Розбіжність між реальним та ідеальним Я може створювати внутрішнє напруження, яке за помірного рівня виступає рушійною силою особистісного зростання. Проте значний розрив між цими складовими здатний призводити до зниження впевненості в собі та гальмування процесу саморозвитку. К. Роджерс зазначав, що ідеальне Я зазвичай є більш стійким утворенням, ніж реальне Я, яке значною мірою змінюється під впливом життєвого досвіду. Водночас ідеальний образ зазнає трансформацій переважно у напрямі зменшення його недосяжності [38].

У межах психоаналітичного підходу поняття «Я-ідеал» часто ототожнюється із «Супер-его» або «Зверх-Я», що втілює систему моральних і соціальних норм, які регулюють поведінку особистості. На відміну від ідеального Я, Супер-его формується на ранніх етапах розвитку через ідентифікацію з батьками чи іншими значущими дорослими. Співвіднесення цих понять дозволяє глибше осмислити механізми саморегуляції та особистісного становлення [2].

Ідеальне Я відіграє суттєву роль у розвитку самосвідомості, забезпечуючи прагнення до високих стандартів, розширення власних можливостей і формування гармонійного ставлення до себе та інших. Його вплив на особистісний розвиток потребує комплексного аналізу з урахуванням як соціальних, так і індивідуально-психологічних чинників [4].

Я-ідеал формується в результаті пізніших ідентифікацій із ширшим колом значущих осіб і не є статичним утворенням. Він змінюється протягом життя, адаптуючись до нових умов і вимог соціального середовища. На відміну від фантастичного Я, що відображає нереалістичні або радикально віддалені від реальності уявлення, Я-ідеал ґрунтується на потенційно досяжних особистісних змінах [7].

Поділ Я-образу на пізнавальне (чисте) та емпіричне Я дозволяє більш чітко окреслити його структуру. Емпіричне Я включає матеріальний, соціальний і духовний виміри, кожен з яких відображає певний рівень усвідомлення себе. У цьому контексті також виділяють Я-реальне, Я-бажане та Я-уявне, що репрезентують різні сторони самоідентифікації особистості [33].

Формування Я-образу значною мірою зумовлюється життєвим досвідом і соціальною взаємодією. Залежно від умов та характеру соціальних контактів виникають такі його форми, як Я-віддзеркалене – образ себе, сформований через оцінки оточення, та Я-об'єктивне – зріле уявлення про себе, відносно незалежне від зовнішніх впливів. Часові аспекти Я-образу (Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє) разом із соціальними ролями доповнюють його багаторівневу та динамічну структуру [35].

1.2 Структура, функції та механізми формування соціального Я-образу

Соціальний Я-образ має складну структурну організацію та включає взаємопов'язані когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий компоненти. Кожен із них відіграє специфічну роль у формуванні цілісного уявлення особистості про себе в соціальному середовищі.

Різні наукові підходи до співвідношення «Я-концепції» та «Я-образу» підкреслюють складність їхнього взаємозв'язку.

Деякі дослідники вважають ці терміни практично тотожними, звертаючи увагу на їхнє спільне змістовне наповнення. Інші визначають «Я-образ» як складову «Я-концепції», що відображає конкретні ситуаційні уявлення особистості про себе. «Я-образ» виконує функцію оперативного механізму, який регулює поведінку в певних умовах, тоді як «Я-концепція» виступає як інтегративна система, що визначає загальний напрям розвитку особистості.

Згідно з позицією, «Я-образ» можна розглядати як сукупність численних елементів «Я-концепції», що формуються в процесі взаємодії з соціальним оточенням [20].

Формування «Я-концепції» значною мірою визначається соціальним середовищем та комунікацією індивіда з іншими людьми. Уявлення про себе виникає через механізми соціальної категоризації, ідентифікації та інтеграції, що забезпечують взаємозв'язок особистості з суспільством. «Я» є результатом соціальної взаємодії, реалізованої через прийняття соціальних ролей та усвідомлення свого місця в соціальній структурі [22].

Когнітивний компонент соціального Я-образу охоплює уявлення про власні соціальні ролі, статус, місце у соціальній ієрархії та відповідність соціальним очікуванням. Він формується на основі соціального досвіду, зворотного зв'язку від значущих інших та процесів соціального порівняння. Через когнітивний компонент особистість усвідомлює свою соціальну позицію та прогнозує можливі наслідки власної поведінки.

Емоційно-оцінний компонент пов'язаний із переживанням власної соціальної значущості, рівнем самоприйняття та самооцінки. Позитивне емоційне ставлення до себе як до соціального суб'єкта сприяє психологічній стійкості, впевненості та соціальній активності. Натомість негативний емоційно-оцінний компонент може призводити до внутрішніх конфліктів, тривожності та соціальної дезадаптації.

Поведінковий компонент соціального Я-образу проявляється у способах соціальної взаємодії, виконанні ролей і виборі поведінкових стратегій. Він відображає готовність особистості діяти відповідно до соціальних норм, брати на себе відповідальність та адаптуватися до вимог соціального середовища. Саме через поведінковий компонент соціальний Я-образ реалізується у практичній діяльності.

Функціонально соціальний Я-образ виконує регулятивну, адаптаційну, ідентифікаційну та захисну функції. Він забезпечує узгодженість між

внутрішніми уявленнями особистості та зовнішніми соціальними вимогами, сприяє збереженню психологічної рівноваги та цілісності самосвідомості .

Отже, формування соціального Я-образу відбувається через механізми соціальної ідентифікації, інтеріоризації соціальних норм, рефлексії та соціального порівняння. Значну роль у цьому процесі відіграють соціальні інститути, професійне середовище та нормативно-правові регулятори, які визначають рамки соціальної поведінки особистості.

1.3 Професійна діяльність як чинник трансформації соціального Я-образу особистості

Участь у бойових діях та професійна діяльність військовослужбовців зумовлюють комплексні зміни у психічному, фізичному та соціальному стані особистості. Травматичний досвід, здобутий під час військових дій, формує специфічні психічні стани та трансформує образ «Я». Вплив таких змін охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери, залишаючи тривалий слід у житті особистості [12].

Фізичні ушкодження, отримані під час бойових дій, впливають не лише на тілесний стан, а й на психологічну ідентичність. Втрата кінцівок, слуху, зору або інших функцій змінює сприйняття власного тіла, що є важливим компонентом загальної ідентичності. Обмеження фізичних можливостей створюють перешкоди для соціальної взаємодії, знижують почуття власної значущості та ослаблюють соціальну роль особистості [11].

Адаптація до таких обмежень супроводжується емоційними переживаннями: гнівом, відчаєм, безпорадністю. Неможливість виконувати звичні професійні або соціальні функції викликає внутрішні конфлікти та психологічну напругу.

Військовослужбовці з тяжкими ушкодженнями часто стикаються з депресивними станами, підвищеною тривожністю та емоційною ізоляцією [5].

Системний підхід до реабілітації, який поєднує фізичну терапію, психологічну допомогу та соціальну інтеграцію, дозволяє подолати ці виклики та повернути військовослужбовців до активного життя. Інтеграція фізичного стану у нову ідентичність дає змогу адаптуватися до змінених умов і підтримувати позитивний образ «Я» [6].

Особливе значення має усвідомлення та подолання суспільних стереотипів щодо людей із фізичними обмеженнями, оскільки нерозуміння з боку оточення лише посилює відчуття відчуження та ускладнює процес реабілітації [20].

Крім фізичних наслідків, бойовий досвід може спричиняти психічні розлади, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Основними симптомами ПТСР є повторювані травматичні спогади, підвищена тривожність, емоційне оніміння, труднощі у встановленні соціальних контактів та порушення сну. Цей стан суттєво впливає на соціальний Я-образ, обмежує здатність до адаптивної поведінки та знижує ефективність соціальної взаємодії [22].

Професійна діяльність виступає одним із ключових чинників формування та трансформації соціального Я-образу особистості. У процесі професійної соціалізації індивід засвоює специфічні соціальні ролі, норми поведінки та ціннісні орієнтації, які значною мірою визначають його самосприйняття та соціальну ідентичність.

Особливості професійної діяльності визначають зміст і спрямованість соціального Я-образу.

У професіях з високою соціальною відповідальністю, ризиком та регламентованістю соціальний Я-образ формується в умовах жорсткої ієрархії, суворих правил та нормативного контролю.

Такі професійні умови впливають на розвиток самосвідомості особистості, сприяючи домінуванню професійної ідентичності над іншими аспектами самосприйняття. Військова, медична або рятувальна діяльність передбачає постійний контакт з ризиком для життя, високі моральні та етичні

вимоги, а також необхідність дотримання суворих процедур, що значно формує поведінкові та психологічні стереотипи [16; 17].

У таких умовах індивід часто оцінює себе через призму своєї професійної ефективності, успішності виконання завдань і відповідності колективним стандартам. Це підсилює орієнтацію на колективні цінності, взаємодію з командою та відповідальність за результати спільної діяльності.

Професійна діяльність може спричиняти як позитивні, так і негативні трансформації соціального Я-образу.

До позитивних змін належить розвиток відчуття власної значущості, усвідомлення професійної компетентності та почуття соціальної корисності. Військовослужбовці, наприклад, через успішне виконання бойових завдань або службу в умовах високої відповідальності відчувають власну ефективність і потрібність для суспільства. Вони формують стійку професійну ідентичність, що сприяє розвитку самоповаги, впевненості у власних силах та внутрішньої мотивації до подальшого професійного вдосконалення.

Водночас професійна діяльність може мати і негативні наслідки для соціального Я-образу. Під впливом тривалого стресу, високих навантажень та екстремальних умов може розвиватися емоційне вигорання, порушуватися самооцінка та звужуватися уявлення про себе поза межами професійної ролі.

У військовослужбовців це проявляється у формуванні стереотипного сприйняття власної особистості через виключно професійну призму, що ускладнює підтримання повноцінних соціальних контактів поза колективом та адаптацію до цивільного життя після служби [15].

Поєднання професійних вимог і бойового досвіду створює особливі умови для трансформації соціального Я-образу. З одного боку, це стимулює розвиток стійкості, навичок саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки, а з іншого – може провокувати підвищену тривожність, емоційне напруження та психосоматичні прояви стресу.

В екстремальних ситуаціях професійна роль часто стає домінуючим елементом Я-образу, підпорядковуючи собі особисті інтереси та інші соціальні ролі. Це проявляється у зосередженні на колективних завданнях, пріоритеті виконання обов'язків над власними потребами та емоційній відчуженості у відносинах з близькими [14].

Для більш повного розуміння трансформацій соціального Я-образу важливе врахування як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

До внутрішніх належать особистісні ресурси, рівень самоконтролю, здатність до самооцінки та внутрішньої мотивації.

До зовнішніх – структура колективу, соціальна підтримка, наявність менторів або командирів, а також соціально-культурні стереотипи щодо обраної професії. У військових умовах додатково виникають специфічні чинники, пов'язані з ризиком життю, участю в бойових діях, травматичними подіями та обмеженим доступом до ресурсів відновлення психологічного стану.

В умовах тривалого стресу та екстремальних ситуацій професійна діяльність може не лише визначати Я-образ, а й трансформувати соціальні взаємини, змінювати сприйняття колективу та власної ролі в суспільстві. Соціальний Я-образ військовослужбовців стає тісно пов'язаним із професійною ідентичністю, що визначає пріоритетність колективних цінностей, дисципліни та обов'язку [23].

Однак це одночасно може ускладнювати процеси соціальної адаптації, знижувати гнучкість у комунікаціях та формувати психологічну залежність від професійної групи.

Отже, професійна діяльність виступає потужним детермінантом трансформації соціального Я-образу. Аналіз її впливу є необхідним для розуміння психологічних особливостей особистості, оцінки стану соціальної адаптації та розробки ефективних програм психологічної підтримки військовослужбовців.

Розуміння цього процесу дозволяє своєчасно коригувати професійну підготовку, реабілітаційні заходи та соціальну інтеграцію, забезпечуючи збереження позитивного Я-образу та адаптивних стратегій поведінки.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО Я-ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Соціально-психологічний статус військовослужбовця в умовах сучасного суспільства

Соціально-психологічний статус військовослужбовця визначається поєднанням соціальних ролей, професійних обов'язків, прав, відповідальності та суспільних очікувань, які формуються в межах особливого виду державної служби.

У сучасному суспільстві військовослужбовець виступає не лише суб'єктом професійної діяльності, а й носієм соціально значущої місії, пов'язаної із забезпеченням національної безпеки та захистом територіальної цілісності держави. Це зумовлює підвищену суспільну увагу до даної соціальної групи та визначає специфіку її соціально-психологічного статусу.

Соціально-психологічний статус військовослужбовця формується в умовах жорстко регламентованої ієрархічної системи, що передбачає підпорядкованість, дисципліну, чіткий розподіл ролей і колективну відповідальність. Така організація професійної діяльності істотно впливає на самосвідомість особистості, сприяючи формуванню почуття обов'язку, відповідальності та ідентифікації з професійною спільнотою.

Водночас обмеження автономності та необхідність безумовного дотримання встановлених норм можуть зумовлювати внутрішні суперечності між індивідуальними потребами та професійними вимогами.

Важливою складовою соціально-психологічного статусу є суспільне ставлення до військовослужбовців. Соціальне визнання, підтримка та позитивний образ військових у масовій свідомості сприяють формуванню

позитивного соціального Я-образу, підвищенню рівня самооцінки та відчуття власної соціальної значущості. В умовах воєнного стану суспільне схвалення ролі військовослужбовця посилюється, що позитивно відображається на емоційно-оцінному компоненті його соціального Я-образу.

Разом із тим соціально-психологічний статус військовослужбовця може ускладнюватися через соціальну дистанцію між військовим і цивільним середовищем.

Специфіка військового способу життя, професійні обмеження та пережитий екстремальний досвід можуть призводити до відчуття відокремленості від цивільного суспільства, що ускладнює міжособистісну взаємодію та соціальну адаптацію. У таких випадках соціальний статус набуває амбівалентного характеру, поєднуючи високий рівень соціальної значущості з внутрішнім почуттям соціальної ізоляції.

Соціально-психологічний статус військовослужбовця також тісно пов’язаний із його правовим становищем, системою соціальних гарантій і відповідальністю перед державою та суспільством. Усвідомлення особливого правового статусу впливає на самосприйняття військовослужбовця як представника державної служби особливого призначення та формує специфічний тип соціальної ідентичності, орієнтованої на колективні цінності та державні інтереси.

Отже, соціально-психологічний статус військовослужбовця є складним багатовимірним утворенням, що поєднує професійні, соціальні та особистісні характеристики. Він відіграє ключову роль у формуванні соціального Я-образу військовослужбовця, визначаючи особливості його самосприйняття, соціальної поведінки та процесів соціальної адаптації в умовах сучасного суспільства.

2.2 Вплив умов військової служби та воєнного стану на формування соціального Я-образу

Умови військової служби в період воєнного стану характеризуються підвищеним рівнем психоемоційного напруження, постійною загрозою життю, високою відповідальністю та необхідністю функціонування в умовах невизначеності. Такі обставини істотно впливають на процес формування та трансформації соціального Я-образу військовослужбовців, зумовлюючи специфічні зміни у структурі самосвідомості та соціальної ідентичності.

Соціальний Я-образ військовослужбовця в умовах воєнного стану формується під впливом переосмислення власної соціальної ролі та значущості у контексті суспільних і державних процесів.

Військова служба в екстремальних умовах посилює усвідомлення особистістю своєї причетності до захисту держави, що сприяє зміцненню професійної ідентичності та підвищенню рівня соціальної значущості. Водночас таке посилення професійного компонента може призводити до домінування військової ролі у структурі Я-образу та звуження уявлень про себе поза межами професійної діяльності.

Когнітивний компонент соціального Я-образу зазнає трансформацій унаслідок постійного аналізу небезпечних ситуацій, прийняття швидких рішень і високої відповідальності за їх наслідки. Військовослужбовці починають сприймати себе як осіб, здатних діяти в умовах ризику та невизначеності, що формує уявлення про власну стійкість, витривалість і професійну компетентність. Разом із тим тривале перебування в умовах бойових дій може призводити до жорсткості мислення та зниження гнучкості самосприйняття.

Емоційно-оцінний компонент соціального Я-образу формується під впливом екстремального досвіду, бойових втрат, постійного стресу та обмеженого відновлення психічних ресурсів.

Позитивні емоційні переживання, пов’язані з виконанням професійного обов’язку, підтримкою з боку побратимів і відчуттям причетності до спільної мети, можуть підвищувати рівень самоприйняття та внутрішньої впевненості. Водночас хронічне психоемоційне напруження здатне призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, зниження самооцінки та внутрішніх конфліктів, що негативно позначається на соціальному Я-образі.

Поведінковий компонент соціального Я-образу в умовах воєнного стану проявляється у високій готовності до самопожертви, жорсткому дотриманні дисципліни та орієнтації на колективні норми.

Військовослужбовці демонструють підвищену відповідальність і зосередженість на виконанні службових завдань, що сприяє ефективності діяльності в бойових умовах. Однак після завершення активної фази служби або повернення до цивільного життя ці ж поведінкові установки можуть ускладнювати адаптацію, оскільки цивільне середовище вимагає більшої гнучкості та автономності.

Важливим аспектом впливу воєнного стану є трансформація соціальних контактів військовослужбовців. Обмеженість спілкування з цивільним середовищем, домінування внутрішньогрупових зв’язків і посилення значущості побратимських відносин сприяють формуванню сильного групового «Ми-образу». Це позитивно впливає на згуртованість і психологічну підтримку, але водночас може поглиблювати соціальну дистанцію між військовими та цивільними.

Отже, умови військової служби та воєнного стану виступають потужним чинником формування соціального Я-образу військовослужбовців, зумовлюючи його професіоналізацію, посилення колективної ідентичності та підвищення соціальної значущості. Разом із тим тривалий вплив екстремальних факторів може призводити до дезадаптивних змін соціального Я-образу, що актуалізує потребу у системній психологічній підтримці військовослужбовців.

2.3 Нормативно-правові чинники формування соціального Я-образу військовослужбовців

Формування соціального Я-образу військовослужбовців відбувається в межах чітко визначеного нормативно-правового поля, яке регламентує їх професійну діяльність, права, обов'язки, соціальні гарантії та рівень відповідальності перед державою і суспільством. Особливий правовий статус військовослужбовців істотно впливає на їх самосприйняття, соціальну ідентичність та характер взаємодії з соціальним середовищем.

Нормативно-правові акти визначають специфіку військової служби як особливого виду державної діяльності, що передбачає підвищену відповідальність, обмеження окремих громадянських прав і водночас надання соціальних гарантій. Такий баланс прав і обов'язків формує у військовослужбовців уявлення про себе як про осіб, на яких покладено особливу соціальну місію.

Усвідомлення цього статусу сприяє формуванню почуття професійної значущості, відповідальності та ідентифікації з державними інститутами.

Правове регулювання військової служби сприяє інтеріоризації норм дисципліни, субординації та безумовного виконання наказів, що безпосередньо відображається у структурі соціального Я-образу. Військовослужбовець поступово засвоює нормативно закріплені моделі поведінки, які стають частиною його самосвідомості та визначають характер соціальної поведінки. У результаті соціальний Я-образ набуває рис нормативності, орієнтації на колективні цінності та державні інтереси.

Водночас нормативно-правові обмеження можуть впливати на сприйняття власної автономності та свободи вибору. Обмеження права на вільне пересування, самовираження або участь у певних формах суспільного життя можуть зумовлювати внутрішні суперечності між особистісними потребами та професійними вимогами.

У таких випадках соціальний Я-образ військовослужбовця формується в умовах постійного напруження між індивідуальним і колективним, що може позначатися на емоційно-оцінному компоненті самосвідомості.

Важливу роль у формуванні соціального Я-образу відіграє система соціальних гарантій і пільг, передбачених законодавством. Матеріальне забезпечення, соціальний захист, медичне обслуговування та гарантії після завершення служби виконують компенсаторну функцію та сприяють формуванню відчуття соціальної підтримки з боку держави. Це позитивно впливає на рівень довіри до соціальних інститутів, підвищує відчуття захищеності та стабільності, що відображається у позитивному самосприйнятті.

Разом із тим невідповідність між нормативно задекларованими гарантіями та реальними умовами їх реалізації може негативно позначатися на соціальному Я-образі військовослужбовців. У таких ситуаціях виникають почуття несправедливості, фрустрації та зниження довіри до державних інститутів, що здатне призводити до деформацій самосприйняття та зниження рівня психологічного благополуччя.

Отже, нормативно-правові чинники є важливим детермінантом формування соціального Я-образу військовослужбовців. Вони визначають рамки професійної діяльності, впливають на соціальну ідентичність, самосприйняття та поведінкові установки, а також можуть виступати як ресурсом психологічної стійкості, так і чинником внутрішньої напруги.

Урахування впливу нормативно-правового середовища є необхідною умовою для розуміння психологічних особливостей соціального Я-образу військовослужбовців та розробки ефективних програм психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО Я-ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей соціального Я-образу військовослужбовців з урахуванням наявності або відсутності психотравматичного досвіду.

Метою дослідження є емпіричне вивчення рівня сформованості соціального Я-образу військовослужбовців та його когнітивних і емоційно-оцінних компонентів залежно від наявності психотравматичного досвіду та стажу служби.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Дослідити рівень сформованості соціального Я-образу у військовослужбовців.
2. Визначити особливості когнітивного компонента соціального Я-образу (усвідомлення соціальної ролі, професійна ідентифікація, сприйняття соціальної значущості).
3. Проаналізувати емоційно-оцінний компонент соціального Я-образу, зокрема рівень самооцінки, тривожності, емоційної напруженості та психоемоційної стабільності.
4. Виявити відмінності у показниках соціального Я-образу між військовослужбовцями з психотравматичним досвідом та без нього.
5. Проаналізувати взаємозв’язок показників соціального Я-образу зі стажем військової служби.

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців, серед яких були як особи з досвідом психологічної травми, так і респонденти без такого досвіду. Вік учасників коливався від 20 до 50 років.

За віковим критерієм вибірка була представлена трьома групами: 20–30 років, 31–40 років та 41–50 років. За стажем служби респонденти були поділені на групи зі стажем до 3 років, від 3 до 10 років та понад 10 років. Більшість учасників дослідження перебували у шлюбі, що також було враховано при аналізі соціально-демографічних характеристик вибірки.

Базою дослідження стали підрозділи, у яких проходили службу респонденти. Участь у дослідженні була добровільною, всі учасники були проінформовані про мету та умови проведення дослідження, а також про дотримання принципів конфіденційності та анонімності отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому, підготовчому етапі було здійснено аналіз наукових джерел з проблеми соціального Я-образу та психологічних особливостей військовослужбовців, визначено мету, завдання, гіпотезу та підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій.

На другому, основному етапі було проведено безпосереднє психодіагностичне обстеження респондентів із застосуванням обраних методик.

Третій етап передбачав обробку, узагальнення та інтерпретацію отриманих емпіричних даних, а також формулювання висновків дослідження.

У процесі емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика дослідження самооцінки С.А. Будассі (Додаток А);
2. Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН) (Додаток Б);

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса – Р. Даймонда (Додаток В).

Методика дослідження самооцінки С.А. Будассі

Методика дослідження самооцінки С.А. Будассі спрямована на вивчення особливостей самосприйняття особистості, рівня та адекватності самооцінки, а також узгодженості реального й ідеального образів Я. Самооцінка розглядається як важлива складова Я-концепції, що формується в процесі соціалізації та безпосередньо впливає на поведінку, міжособистісні стосунки й психологічну адаптацію.

Методика побудована у формі тверджень, які відображають різні аспекти ставлення людини до себе, своїх можливостей, рис характеру та соціальної значущості. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за семибальною шкалою – від повної невідповідності власному досвіду до повного ототожнення із запропонованим висловлюванням. Такий підхід дозволяє отримати кількісний показник, що відображає індивідуальний рівень самооцінки.

Особливістю методики є можливість виявлення як заниженої, так і завищеної самооцінки, а також тенденції до внутрішньої невпевненості, самокритичності або, навпаки, надмірної самовпевненості.

Отримані результати інтерпретуються шляхом порівняння з нормативними значеннями: показники, нижчі за норму, свідчать про знижену самооцінку, тоді як показники, вищі за норму, вказують на її підвищений рівень.

У контексті даного дослідження методика С.А. Будассі була використана для оцінки самооцінки військовослужбовців як важливого емоційно-оцінного компонента соціального Я-образу. Це дозволило простежити особливості самосприйняття респондентів та виявити можливі труднощі у ставленні до себе, що можуть бути зумовлені професійними навантаженнями та впливом стресових чинників.

Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН)

Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН) призначена для оперативної оцінки поточного психоемоційного та функціонального стану особистості. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях завдяки своїй інформативності, стислій формі та можливості багаторазового застосування протягом певного часу.

Методика складається з тридцяти пар протилежних за змістом характеристик, які відображають три основні показники: самопочуття, активність та настрій. Кожна пара оцінюється за семибальною шкалою, що дозволяє респонденту максимально точно співвіднести свій актуальний стан із запропонованими характеристиками. Полюси шкали постійно змінюються, що мінімізує ефект автоматичних відповідей і підвищує достовірність результатів.

Показник «самопочуття» відображає загальний фізичний і психічний стан, рівень втоми або бадьорості. «Активність» характеризує енергетичний потенціал, швидкість та інтенсивність психічних процесів. «Настрій» відображає емоційний фон і загальне ставлення до поточної ситуації.

При обробці результатів негативні стани оцінюються нижчими балами, тоді як позитивні – вищими, після чого обчислюється середнє арифметичне за кожною шкалою.

У дослідженні військовослужбовців методика САН є особливо доцільною, оскільки дозволяє зафіксувати зміни психоемоційного стану, пов’язані з професійним навантаженням, втомою або напруженням. У межах даного дослідження САН використовувалася для аналізу емоційно-оцінного компонента соціального Я-образу та визначення рівня емоційної стабільності респондентів.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса – Р. Даймонда

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда є комплексним психодіагностичним інструментом, спрямованим

на вивчення рівня адаптованості особистості до соціального середовища та особливостей її взаємодії з оточенням.

Методика ґрунтується на гуманістичному підході, в межах якого адаптація розглядається як показник гармонійного поєднання внутрішніх потреб особистості та зовнішніх соціальних вимог.

Методика містить 101 твердження, що охоплюють різні аспекти соціального функціонування та самосприйняття.

Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від 0 до 6, що дозволяє виявити ступінь відповідності висловлювань власному життєвому досвіду. За результатами опрацювання визначаються такі показники, як адаптивність і дезадаптивність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт і дискомфорт, внутрішній та зовнішній контроль, домінування й підлеглість, а також тенденція до уникнення проблем (ескапізм).

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом порівняння отриманих балів із нормативними значеннями. Показники, нижчі за норму, свідчать про труднощі соціальної адаптації, підвищену тривожність та емоційну напруженість, тоді як показники вищі за норму вказують на високий рівень соціальної адаптованості та внутрішньої стабільності.

У межах даного дослідження методика Роджерса – Даймонда використовувалася для аналізу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, особливостей прийняття себе та інших, а також здатності до саморегуляції.

Отримані дані дали змогу глибше зрозуміти специфіку соціального Я-образу та його зв’язок із психоемоційним станом респондентів.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціального Я-образу військовослужбовців

Методика дослідження самооцінки С.А. Будассі була використана з метою вивчення ціннісно-оцінного компонента соціального Я-образу

військовослужбовців, зокрема особливостей ставлення до себе, рівня самоприйняття та суб'єктивної оцінки власної соціальної значущості. Самооцінка є важливим структурним елементом соціального Я-образу, оскільки визначає характер міжособистісної взаємодії, впевненість у соціальних ролях та здатність до самореалізації.

Для аналізу результатів вибірку було поділено на дві групи: військовослужбовці з травматичним досвідом та військовослужбовці без травми.

Результати за проведеним дослідженням наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Розподіл рівнів самооцінки військовослужбовців за методикою С.А. Будассі (%)

Рівень самооцінки	**Група з травмою, %**	**Група без травми, %**
Занижений	70 %	30 %
Середній (умовно нормативний)	30 %	55 %
Підвищений	0 %	15 %

Як видно з таблиці 3.1, у групі військовослужбовців з психотравматичним досвідом домінує занижений рівень самооцінки, який виявлено у 70 % респондентів. Середній рівень самооцінки спостерігається у 30 % осіб, тоді як підвищений рівень у цій групі не зафіксовано.

Натомість у групі військовослужбовців без травматичного досвіду переважає середній рівень самооцінки (55 %). Занижений рівень виявлено у 30 % респондентів, а підвищений – у 15 % досліджуваних, що свідчить про більш позитивне та стабільне самоставлення в цій групі.

Отримані кількісні показники свідчать про суттєві відмінності у рівні самооцінки між групами, що підтверджує негативний вплив психотравматичного досвіду на ціннісно-оцінний компонент соціального Я-образу.

Якісний аналіз результатів дозволяє стверджувати, що занижена самооцінка у військовослужбовців з психотравматичним досвідом проявляється у схильності до самокритики, сумнівах у власній соціальній привабливості, відчутті меншовартості та зниженій вірі у власні можливості. Такі особливості можуть ускладнювати процес соціальної адаптації, знижувати ефективність міжособистісної взаємодії та сприяти формуванню негативного образу себе у соціальному середовищі.

У групі без травматичного досвіду переважання середнього та наявність підвищеного рівня самооцінки свідчить про більш сформований та стабільний соціальний Я-образ, що характеризується прийняттям себе, впевненістю у власних соціальних ролях та готовністю до активної взаємодії з оточуючими.

Отже, емпірично встановлено, що психологічними особливостями соціального Я-образу військовослужбовців з психотравматичним досвідом є знижена самоцінність, негативне самоставлення та нестійкість оцінки власної соціальної значущості.

Описова статистика підтверджує виявлені тенденції (Додаток Г). У групі військовослужбовців з травматичним досвідом середнє значення самооцінки становить M = –0,18, медіана – –0,20, мода – –0,22, що відповідає зниженому рівню самооцінки. Стандартне відхилення (SD = 0,15) свідчить про відносну однорідність показників у межах групи. Асиметрія розподілу є помірною та негативною, що вказує на переважання низьких значень.

У групі без травматичного досвіду середнє значення самооцінки є вищим (M = –0,05), медіана – –0,08, мода – –0,10, що наближається до умовно нормативного рівня. Менше стандартне відхилення (SD = 0,12) свідчить про більш стабільну та врівноважену структуру самооцінки.

Отримані результати дають підстави зробити висновок, що самооцінка є вразливим компонентом соціального Я-образу військовослужбовців з психотравматичним досвідом, що проявляється у зниженій самоцінності та негативному самоставленні.

З метою вивчення емоційного компонента соціального Я-образу військовослужбовців, зокрема особливостей їхнього актуального психоемоційного стану, рівня життєвого тонусу, активності та емоційного фону була використана методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН). Результати по дослідженню наведені в табл.3.2.

Таблиця 3.2 – Розподіл рівнів психоемоційного стану за методикою САН (%)

Показник	Рівень	Група з травмою, %	Група без травми, %
Самопочуття	Низький	55 %	25 %
	Середній	40 %	55 %
	Високий	5 %	20 %
Активність	Низький	50 %	20 %
	Середній	35 %	55 %
	Високий	15 %	25 %
Настрій	Низький	45 %	20 %
	Середній	40 %	50 %
	Високий	15 %	30 %

Згідно з даними, наведеними у таблиці 3.2, у групі військовослужбовців з психотравматичним досвідом переважають низькі та середні показники психоемоційного стану за всіма трьома шкалами методики САН.

Зокрема, низький рівень самопочуття зафіксовано у 55 % респондентів цієї групи, тоді як високий рівень – лише у 5 %. Аналогічна тенденція простежується і за показником активності: половина досліджуваних (50 %) мають низький рівень активності, що вказує на знижений життєвий тонус та швидку втомлюваність.

Показники настрою також демонструють переважання низького (45 %) та середнього (40 %) рівнів, що свідчить про емоційну нестійкість та зниження позитивного емоційного фону.

У групі військовослужбовців без травматичного досвіду спостерігається інша картина: домінують середні та високі рівні за всіма шкалами. Зокрема, середній та високий рівні самопочуття виявлено у 75 % респондентів, активності – у 80 %, настрою – у 80 %, що свідчить про більш сприятливий психоемоційний стан.

Якісний аналіз результатів дозволяє стверджувати, що військовослужбовці з психотравматичним досвідом характеризуються зниженим психоемоційним тонусом, що проявляється у швидкій виснажуваності, почутті втоми, зниженій ініціативності та емоційній напруженості. Такі особливості негативно позначаються на соціальному Я-образі, формуючи уявлення про себе як про менш активного та емоційно нестійкого суб’єкта соціальної взаємодії.

Низький настрій та знижена активність можуть зумовлювати уникання соціальних контактів, труднощі у виконанні соціальних ролей та зменшення впевненості у власних можливостях. У структурі соціального Я-образу це проявляється як емоційна вразливість та знижена готовність до взаємодії з соціальним середовищем.

Водночас у військовослужбовців без психотравматичного досвіду емоційний компонент соціального Я-образу є більш стабільним. Вищі показники настрою та активності сприяють формуванню позитивного самосприйняття, відкритості до взаємодії та здатності ефективно функціонувати у соціумі.

Отже, емпірично встановлено, що емоційними особливостями соціального Я-образу військовослужбовців з травматичним досвідом є знижене самопочуття, низька активність та нестійкий емоційний фон.

Описова статистика підтверджує виявлені тенденції. У групі військовослужбовців з психотравматичним досвідом середній показник

активності становить M = 14,8, самопочуття – M = 13,1, настрій – M = 13,8, що відповідає зниженому або нижчому за середній рівню функціонального стану. Значення стандартного відхилення (SD = 4,2–4,7) свідчать про помірну варіативність показників у межах групи. Негативні значення асиметрії вказують на переважання низьких оцінок.

У групі без травматичного досвіду середні значення є вищими: активність – M = 15,6, самопочуття – M = 14,5, настрій – M = 15,2, що свідчить про більш сприятливий психоемоційний стан. Менші показники дисперсії та стандартного відхилення вказують на стабільніший емоційний фон у цій групі.

Результати методики САН засвідчують, що емоційний компонент соціального Я-образу військовослужбовців з психотравматичним досвідом є ослабленим, що проявляється у зниженому самопочутті, активності та настрої. Отримані дані підкреслюють необхідність психологічної підтримки, спрямованої на відновлення емоційної рівноваги та підвищення життєвого тонусу як важливої умови формування позитивного соціального Я-образу.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда була використана з метою вивчення соціально-адаптаційного та регуляторного компонентів соціального Я-образу військовослужбовців.

Результати зображені в табл.3.3.

Таблиця 3.3 – Розподіл рівнів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців (%)

Показник	**Рівень**	**Група з травмою, %**	**Група без травми, %**
Адаптація	Низький	45 %	10 %
	Середній	40 %	50 %
	Високий	15 %	40 %
Прийняття інших	Низький	40 %	10 %
	Середній	45 %	55 %

Продовження таблиці 3.3

	Високий	15 %	35 %
Інтернальність	Низький	50 %	15 %
	Середній	35 %	45 %
	Високий	15 %	40 %

З даних, наведених у таблиці 3.3, видно, що у групі військовослужбовців з психотравматичним досвідом переважають низькі та середні рівні соціально-психологічної адаптації. Зокрема, низький рівень загальної адаптації зафіксовано у 45 % респондентів, тоді як високий – лише у 15 %.

Показник прийняття інших також характеризується домінуванням низького (40 %) та середнього (45 %) рівнів, що може свідчити про труднощі у міжособистісній взаємодії та знижену довіру до соціального оточення. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалою інтернальності: у половини військовослужбовців з травматичним досвідом (50 %) виявлено низький рівень внутрішнього контролю.

Натомість у групі без психотравматичного досвіду домінують середні та високі рівні за всіма досліджуваними показниками. Високий рівень адаптації виявлено у 40 % респондентів, прийняття інших – у 35 %, інтернальності – у 40 %, що свідчить про кращу соціальну інтеграцію та суб’єктивне відчуття контролю над власним життям.

Якісний аналіз результатів засвідчує, що соціальний Я-образ військовослужбовців з психотравматичним досвідом характеризується зниженою адаптивністю, труднощами у прийнятті соціальних норм та меншою відкритістю до міжособистісної взаємодії. Низький рівень інтернальності свідчить про схильність приписувати відповідальність за події зовнішнім обставинам, що знижує відчуття особистої ефективності у соціальному середовищі.

Недостатнє прийняття інших може проявлятися у соціальній відстороненості, настороженості та напруженості у взаєминах, що негативно позначається на формуванні позитивного соціального Я-образу. У структурі самосприйняття це відображається як невпевненість у власній здатності ефективно функціонувати в соціумі.

У військовослужбовців без травматичного досвіду соціальний Я-образ є більш цілісним та збалансованим. Вищі показники адаптації та інтернальності свідчать про сформоване відчуття контролю над життєвими ситуаціями, позитивне самосприйняття та готовність до активної взаємодії з соціальним середовищем.

Отже, емпірично встановлено, що соціально-адаптаційними особливостями соціального Я-образу військовослужбовців з психотравматичним досвідом є знижена адаптованість, недостатній внутрішній контроль та ускладнення міжособистісної взаємодії.

Описова статистика підтверджує виявлені закономірності. У групі військовослужбовців з психотравматичним досвідом середній показник адаптації становить M = 3,90, прийняття інших – M = 3,80, інтернальності – M = 3,60, що відповідає середньо-низькому рівню соціально-психологічної адаптації. Значення стандартного відхилення (SD = 0,40–0,50) свідчать про помірну варіативність результатів. Негативні значення асиметрії вказують на переважання знижених показників.

У групі без травматичного досвіду середні значення є вищими: адаптація – M = 4,60, прийняття інших – M = 4,50, інтернальність – M = 4,40, що відповідає середньо-високому рівню адаптації. Менші значення стандартного відхилення свідчать про стабільнішу структуру соціального Я-образу.

Отже, результати методики К. Роджерса – Р. Даймонда свідчать, що соціально-психологічна адаптація є одним із найбільш уразливих компонентів соціального Я-образу військовослужбовців з психотравматичним досвідом. Виявлені особливості підтверджують

необхідність психологічної роботи, спрямованої на розвиток внутрішнього контролю, підвищення адаптивності та покращення якості міжособистісних взаємин.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна зазначити, що соціальний Я-образ військовослужбовців має специфічні психологічні особливості, зумовлені впливом професійної діяльності, умов воєнного стану та пережитого бойового досвіду.

Отримані дані свідчать про взаємозв’язок між рівнем самооцінки, показниками соціально-психологічної адаптації та емоційним станом досліджуваних.

У більшості респондентів простежується орієнтація на професійну ідентичність як провідний компонент соціального Я-образу, що підтверджує значущість військової ролі у структурі їх самосприйняття.

Водночас результати діагностики виявили наявність певних внутрішніх суперечностей між реальним та ідеальним Я, що проявляються у коливаннях самооцінки, емоційній напруженості та труднощах соціальної адаптації. Особливо це стосується військовослужбовців, які мали досвід перебування в екстремальних умовах або зазнали фізичних чи психологічних втрат.

Отже, проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про наявність специфічних психологічних особливостей соціального Я-образу військовослужбовців. Встановлено, що його структура визначається поєднанням когнітивних уявлень про власну соціальну роль, емоційно-оцінного ставлення до себе та поведінкових стратегій адаптації в умовах військової діяльності.

Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на збереження позитивного Я-образу та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

3.3 Психологічні рекомендації щодо оптимізації соціального Я-образу військовослужбовців

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що соціальний Я-образ військовослужбовців формується під впливом специфічних професійних, соціальних і нормативно-правових чинників та має як адаптивні, так і потенційно дезадаптивні прояви.

Одним із пріоритетних напрямів психологічної роботи є гармонізація професійної та особистісної ідентичності. У процесі військової служби професійна роль часто стає домінуючою у структурі самосвідомості, що може призводити до звуження уявлень про себе поза межами службової діяльності. У зв'язку з цим доцільним є впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на розширення уявлень військовослужбовців про власне Я, усвідомлення інших значущих соціальних ролей та особистісних ресурсів [19].

Важливим напрямом оптимізації соціального Я-образу є робота з емоційно-оцінним компонентом самосприйняття. Психологічні програми мають бути спрямовані на підвищення рівня самоприйняття, зниження внутрішньої тривожності та профілактику емоційного вигорання. Доцільним є використання методів психологічного консультування, елементів когнітивно-поведінкової терапії, а також тренінгів емоційної саморегуляції, які сприяють усвідомленню та конструктивному опрацюванню емоційних переживань [39].

З огляду на значущість колективної ідентичності у структурі соціального Я-образу військовослужбовців, ефективними є групові форми психологічної роботи.

Тренінги командної взаємодії, групи психологічної підтримки та супервізійні зустрічі сприяють зниженню рівня соціальної ізоляції, зміцненню почуття приналежності та формуванню позитивного «Ми-образу». Водночас у межах групової роботи важливо приділяти увагу

збереженню індивідуальності кожного військовослужбовця та розвитку навичок автономного прийняття рішень [40].

Окремого значення набуває психологічна підготовка військовослужбовців до можливих змін соціального статусу після завершення активної служби або повернення до цивільного життя. Психологічні рекомендації мають включати формування готовності до соціальної адаптації, розвиток гнучкості соціальної ідентичності та навичок конструктивної взаємодії з цивільним середовищем. Це може реалізовуватися через спеціальні адаптаційні програми, тренінги соціальних навичок та індивідуальне психологічне консультування.

Важливим аспектом оптимізації соціального Я-образу є підвищення рівня психологічної культури військовослужбовців. Інформування про психологічні наслідки стресу, механізми саморегуляції та способи підтримки психічного здоров’я сприяє усвідомленню власних психологічних потреб і знижує стигматизацію звернення за психологічною допомогою [36].

Психологічні рекомендації також мають враховувати вплив нормативно-правового середовища на самосприйняття військовослужбовців. У цьому контексті доцільною є співпраця психологів із командуванням з метою створення сприятливого психологічного клімату, що поєднує вимоги дисципліни з повагою до особистості військовослужбовця. Такий підхід сприяє формуванню більш збалансованого соціального Я-образу та підвищує рівень довіри у військових колективах.

Формування позитивного самооцінки у військовослужбовців, які отримали тілесні ушкодження, потребує комплексного підходу, який включає психологічну, соціальну та фізичну підтримку. Основна мета – гармонізація внутрішнього світу особистості через відновлення адекватного самосприйняття та інтеграцію в нові життєві умови [3].

Робота із самосвідомістю сприяє розвитку здатності армії сприймати себе в нових умовах. Тренінги з рефлексії та аналізу життєвого досвіду допомагають побудувати місток між реальним та ідеальним образом "я".

Відзначення досягнень і сильних сторін людини, навіть в умовах фізичних обмежень, сприяє формуванню впевненості у власних силах. Методи когнітивної реструктуризації дозволяють змінити негативні уявлення про себе на позитивні.

Емоційна стабільність є обов'язковим елементом відновлення іміджу "я". Застосування когнітивно-поведінкової терапії сприяє зниженню тривожності та покращенню емоційного стану. Техніки емоційної регуляції дозволяють військовослужбовцям подолати стрес і зберегти душевну рівновагу. Зменшення впливу травматичних спогадів позитивно впливає на гармонізацію внутрішнього образу [10].

Соціальна інтеграція військових відіграє важливу роль у формуванні позитивного іміджу себе. Участь у груповій терапії та ветеранських організаціях допомагає відновити соціальні зв’язки. Навчання навичкам спілкування допомагає будувати стосунки з близькими та суспільством. Розвиток соціальних навичок підвищує самооцінку завдяки успішній інтеграції в соціальне середовище [28].

Формування нової ідентичності забезпечується залученням армії до волонтерських чи професійних програм. Освоєння нових професій та участь у соціально значущих проектах допомагає творчості нові сенси життя. Такі ініціативи підтримують самореалізацію та стимулюють розвиток нових аспектів самооцінки.

Тілесна ідентичність є ключовим елементом самооцінки військовослужбовців із фізичними ушкодженнями. Зміни у фізичному стані часто викликають труднощі в прийнятті нового тіла, що впливає на загальне сприйняття себе. Робота з ідентифікацією тіла передбачає прийняття нових фізичних обмежень через позитивне підкріплення та підкреслення можливостей, які залишаються доступними [25]. Застосування тілесно-орієнтованої терапії сприяє відновленню контакту з власним тілом, знижує внутрішню напругу та сприяє гармонізації самооцінки.

Фізична реабілітація повинна супроводжуватися психологічною підтримкою, щоб уникнути зосередження уваги на втраті функцій. Залучення військовослужбовців до фізичних навантажень, адаптованих до їхніх можливостей, дозволяє підвищити самооцінку та відновити довіру до власного тіла [26].

Заняття йогою, адаптовані спортивні програми та інші види діяльності сприяють формуванню позитивного ставлення до самого себе, підтримують фізичне здоров'я та гармонізують внутрішній стан.

Сім'я відіграє важливу роль у формуванні позитивного образу себе. Близькі люди можуть служити джерелом емоційної підтримки і заспокоєння. Робота з сім'єю включає тренінги для покращення спілкування, зниження конфліктності та створення сприятливого емоційного середовища [13].

Психологічна підтримка членів родини також допомагає їм адаптуватися до змін у військовому житті, сприйняти нову ідентичність і підтримує їх на шляху до одужання.Сімейні стосунки повинні будуватися на довірі та взаємній підтримці, що сприяє зміцненню позитивного самооцінки через прийняття та повагу. Залучення близьких до процесу відновлення може посилити мотивацію військових інтегрувати нові життєві обставини в загальну самооцінку.

Далі розглянемо важливість професійної реалізації та громадських ініціатив у формуванні позитивного Я-образу військовослужбовців.

Професійна реалізація є важливим аспектом формування позитивного Я-образу у військовослужбовців з фізичними ушкодженнями. Освоєння нових професій або повернення до колишніх видів діяльності сприяє відчуттю власної значущості. Професійна діяльність дозволяє залишатися активним і інтегрувати зміни, спричинені травмою, у нову ідентичність.

Програми професійного навчання, адаптовані до фізичних можливостей, допомагають розвинути навички, необхідні для виконання роботи, що підвищує впевненість у собі.

Волонтерство також сприяє почуттю соціальної корисності. Участь у волонтерських ініціативах дозволяє військовослужбовцям використовувати свій досвід для допомоги іншим. Така діяльність сприяє формуванню позитивного Я-образу через реалістичність

Отже, реалізація системи психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію соціального Я-образу військовослужбовців, сприятиме гармонізації їх самосприйняття, зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню ефективності професійної діяльності. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці військових психологів, соціальних працівників і фахівців з психологічного супроводу персоналу.

Отже, оптимізація соціального Я-образу військовослужбовців є важливою умовою збереження їх психологічного здоров’я, соціальної адаптації та успішного виконання професійних завдань як в умовах воєнного стану, так і в процесі повернення до мирного життя.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних особливостей соціального Я-образу військовослужбовців в умовах воєнного стану. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням ролі психологічних чинників у професійній діяльності військових, трансформацією їх соціальних ролей та необхідністю забезпечення ефективної психологічної підтримки в умовах тривалої воєнної агресії.

У ході теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що соціальний Я-образ є складовою Я-концепції особистості та відображає систему уявлень індивіда про себе як суб'єкта соціальної взаємодії, носія певних ролей, статусів і цінностей. Встановлено, що його структура включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти, які взаємопов'язані та забезпечують цілісність самосвідомості.

Професійна діяльність, особливо в умовах підвищеного ризику та відповідальності, виступає потужним чинником трансформації соціального Я-образу, посилюючи професійну ідентичність та впливаючи на самосприйняття особистості.

У межах емпіричного дослідження було обстежено 60 військовослужбовців віком від 20 до 50 років, яких поділено на групи залежно від наявності психотравматичного досвіду та стажу військової служби.

Для діагностики використовувалися методика дослідження самооцінки С.А. Будассі, методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН) та методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Результати дослідження за методикою С.А. Будассі показали суттєві відмінності у рівні самооцінки між групами. У групі військовослужбовців з

психотравматичним досвідом занижений рівень самооцінки виявлено у 70 % респондентів, середній – у 30 %, підвищений рівень не зафіксовано. Середнє значення показника в цій групі становило M = –0,18, що свідчить про тенденцію до зниженого самосприйняття та невпевненості у власній соціальній значущості. У групі без психотравматичного досвіду переважає середній рівень самооцінки (55 %), занижений рівень виявлено у 30 %, підвищений – у 15 % респондентів, що вказує на більш стабільний та позитивний образ себе.

Аналіз результатів за методикою САН засвідчив, що у військовослужбовців з травматичним досвідом частіше фіксуються знижені показники самопочуття, активності та настрою, що відображає підвищену емоційну напруженість і психоемоційну вразливість. У респондентів без травматичного досвіду переважають середні та відносно високі показники за всіма трьома шкалами, що свідчить про більш сприятливий емоційний фон та збережені психічні ресурси.

За результатами методики Роджерса – Даймонда встановлено, що військовослужбовці з психотравматичним досвідом частіше демонструють знижений рівень адаптивності, підвищені показники дезадаптації та емоційного дискомфорту. У них спостерігається тенденція до зниження прийняття себе, підвищеної внутрішньої напруженості та труднощів у міжособистісній взаємодії. Натомість у групі без травматичного досвіду виявлено вищі показники адаптивності, емоційного комфорту та самоприйняття, що свідчить про більш гармонійний соціальний Я-образ.

Узагальнення результатів дозволило встановити, що соціальний Я-образ військовослужбовців формується під впливом поєднання професійних, психологічних та соціально-правових чинників.

Військова діяльність сприяє розвитку почуття обов’язку, відповідальності, колективної ідентичності та професійної значущості, однак тривалий вплив екстремальних умов і психотравматичного досвіду може

призводити до зниження самооцінки, підвищення емоційної напруженості та ускладнення соціальної адаптації.

Отримані емпіричні дані підтвердили висунуту гіпотезу про те, що соціальний Я-образ військовослужбовців має специфічні психологічні особливості, зумовлені впливом професійної діяльності, умов воєнного стану та психотравматичного досвіду.

Зокрема, встановлено, що наявність травматичного досвіду пов’язана зі зниженням самооцінки (70 % заниженого рівня), погіршенням психоемоційного стану та зменшенням рівня соціально-психологічної адаптації.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі військових психологів, практичних психологів та фахівців із соціальної реабілітації. Розроблені рекомендації можуть бути спрямовані на підвищення рівня самоприйняття, формування позитивного соціального Я-образу, зниження емоційної напруженості та оптимізацію процесів соціальної адаптації військовослужбовців.

Отже, поставлена мета дослідження досягнута, завдання виконані, а отримані результати підтверджують необхідність подальших досліджень проблеми соціального Я-образу військовослужбовців у контексті післявоєнної адаптації та психологічної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. Психологічне консультування людей постраждалих внаслідок війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023.

2. Андрущенко В. П. Психологія особистості в умовах соціальних змін. Київ : Освіта, 2019. 312 с.

3. Балл Г. О. Суб'єктність особистості та психологічна стійкість. Київ : Інститут психології НАПН України, 2018. 284 с.

4. Бевз Г. М. Психологічна допомога військовослужбовцям. Київ : Слово, 2020. 256 с.

5. Белякова С., Пеценюк О. Психологічні особливості емоційних станів у військових під час фізичної реабілітації. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2023. №11(41).

6. Бойко О. Д. Психологічні чинники формування соціальної ідентичності особистості. Київ : Академвидав, 2019. 275 с.

7. Бондаренко О. Ф. Соціальна ідентичність особистості. Київ : Каравела, 2021. 298 с.

8. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. №4 (38). С. 119-126.

9. Васильченко О.М. Етносоціальні уявлення в структурі «Я»-концепції університетської молоді: автореф. дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.05 – соціальна психологія. Київ, 2003. 19 с.

10. Васютинський В. О. Соціальна психологія сучасного українського суспільства. Київ : Академвидав, 2019. 320 с.

11. Волинець Н. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2022. №1(54). С. 27-34. DOI : https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.4.

12. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у рамках когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ : Міленіум, 2015. С. 26-35.

13. Горностай П. П. Ідентичність та рольова поведінка особистості. Київ : Інститут психології НАПН України, 2018. 260 с.

14. Губенко І. А. Психологія професійної діяльності в екстремальних умовах. Київ : Либідь, 2020. 271 с.

15. Журавльова Л. П. Психологія самосвідомості особистості. Київ : Каравела, 2020. 290 с.

16. Закон України «Про військовий обов’язок і військову службу». Чинна редакція.

17. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Чинна редакція.

18. Зміни в ендокринній системі чоловіків з посттравматичним стресовим розладом, отриманим внаслідок бойової травми / І. Лурін та ін. *Problems of endocrine pathology*. 2023. Т. 80, №4. С. 66-76. DOI : https://doi.org/10.21856/j-pep.2023.4.08.

19. Карамушка Л. М. Психологія організацій та професійних спільнот. Київ : Логос, 2018. 304 с.

20. Кокун О. М. Психологічна готовність та стресостійкість військовослужбовців. Київ : Інститут психології НАПН України, 2021. 312 с.

21. Кравченко В. В. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах кризових ситуацій. Київ : Либідь, 2019. 268 с.

22. Лазоренко О. В. Психологія професійної ідентичності. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 284 с.

23. Максименко С. Д. Психологія особистості: сучасні підходи. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 336 с.

24. Моляко В. О. Психологічна стійкість особистості в кризових умовах. Київ : Інститут психології НАПН України, 2022. 289 с.

25. Савчин М. В. Духовний потенціал та психологічна стійкість особистості. Львів : Світ, 2020. 301 с.

26. Соя С.М., Філіпович В.М. Про соціально-психологічну реабілітацію осіб з інвалідністю внаслідок війни. *Modern research in world science* : The 9th International scientific and practical conference (November 28–30, 2022) SPC «Sci-conf.com.ua», Lviv, Ukraine. 2022. 1977. P. 1139.

27. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний центр. Київ : Міленіум, 2015. С. 3-14.

28. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. №1/2 (71/72). С. 38-67.

29. Шевченко Н. Ф. Психологічна адаптація військовослужбовців. Київ : Наукова думка, 2021. 248 с.

30. Council of Europe. Mental Health, Human Rights and Armed Forces. Strasbourg, 2022. 134 p.

31. Erikson E. Identity and the Life Cycle. London : Routledge, 2018. 336 p.

32. European Commission. Mental Health and Armed Forces Personnel. Brussels, 2022. 112 p.

33. European Defence Agency. Psychological Support of Military Personnel. Brussels, 2020. 146 p.

34. Freud Z. Das Ich und das Es. Leipzig: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923.

35. Hobfoll S. Stress, Resilience, and Coping. Cambridge : Cambridge University Press, 2021. 304 p.

36. NATO Science & Technology Organization. Human Factors and Military Performance. Brussels, 2021. 178 p. № 1(19). DOI : https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-406-414.

37. Rogers K. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951

38. Rosenberg M. Conceiving the Self. New York: Basic Books, 1979.

39. Tajfel H., Turner J. Social Identity and Intergroup Relations. London : Routledge, 2019. 256 p.

40. WHO Europe. Mental Health of Military Personnel. Copenhagen, 2023. 98 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
Бланк опитувальника за методикою самооцінки Будассі

Нижче наведено 40 тверджень, які описують різні думки про себе. Прочитай кожне твердження і познач, наскільки воно відповідає твоїм почуттям про себе на даний момент.

Вибери один із варіантів відповіді:

Оцінка	Значення
1	Зовсім не відповідає
2	Скоріше не відповідає
3	Скоріше відповідає
4	Повністю відповідає

1. Я вважаю себе компетентною (компетентним) людиною.
2. Я легко приймаю рішення про свої можливості.
3. Я здатен (здатна) цінувати свої досягнення.
4. Я почуваюся впевнено в колективі.
5. Часто я сумніваюся в собі.
6. Мені легко приймати компліменти.
7. Я оцінюю свої помилки як шанс навчитися.
8. Я відчуваю, що заслуговую на повагу інших.
9. Я уникаю відповідальності через страх невдачі.
10. Я відчуваю, що мої думки важливі.
11. Мені складно похвалити себе.
12. Я легко долаю критику, не переймаючись нею.
13. Я приймаю себе таким, яким я є.
14. Я часто відчуваю невпевненість.
15. Мені властиво зосереджуватися на своїх недоліках.
16. Я не боюся виражати свою думку.
17. Я відчуваю внутрішній спокій щодо власного життя.
18. Я постійно порівнюю себе з іншими.
19. Я впевнений (впевнена) у своїй здатності вирішувати складні задачі.
20. Я часто відчуваю невдоволення собою.
21. Мені легко заводити нові знайомства.
22. Коли мені щось не вдається, я швидко здаюся.
23. Я відчуваю, що інші оцінюють мене позитивно.
24. Я часто критикую себе.
25. Я впевнений (впевнена) у своїй зовнішності.
26. Я маю реалістичне уявлення про свої сильні сторони.
27. Іноді я відчуваю себе непотрібним (непотрібною).

28. Мені властиво позитивно оцінювати свої можливості.
29. Я маю труднощі з прийняттям себе.
30. Я вважаю, що мої думки заслуговують на увагу.
31. Я легко реагую на успіхи інших, не заздрячи.
32. Я часто відчуваю невпевненість у своїх силах.
33. Я ціную свої досягнення незалежно від думки інших.
34. Коли я роблю помилки, я швидко переживаю їх.
35. Я можу бути щирим (щирою) із собою навіть у складних ситуаціях.
36. Я уникаю нових викликів через страх невдач.
37. Я почуваюся гідним (гідною) любові та підтримки.
38. Мені складно приймати власні успіхи.
39. Я позитивно оцінюю свої життєві шанси.
40. Я часто відчуваю сором чи провину за свої вчинки.

Деякі твердження є негативними (тобто оцінка «висока» – ознака нижчої самооцінки). До них належать: 5, 9, 11, 14, 15, 18, 20, 22, 24, 27, 29, 32, 34, 36, 38, 40.

Для позитивних тверджень великий бал = вища самооцінка; для негативних – навпаки.

Приблизна інтерпретація

Сума балів	Рівень самооцінки
120–160	Високий
80–119	Середній
< 80	Низький

Додаток Б
Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____ ,Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий

Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додаток В

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

Прізвище та ім’я_____Група_____

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:
0 – це мене зовсім не стосується;
1 – це мене не стосується;
2 – мабуть, це мене не стосується;
3 – не знаю, чи це мене стосується;
4 – це схоже на мене, але травню сумніви;
5 – це схоже на мене;
6 – це точно я.

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
0	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
1	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
2	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
3	Маю до себе високі вимоги.							
4	Часто сварю себе за те, що зробив.							
5	Часто відчуваю себе пригніченим.							
6	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
7	Свої обіцянки виконую завжди.							
8	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
9	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
10	У невдачах звинувачую себе.							
11	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
12	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
13	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
14	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто							

	дотримуватись.							
15	Власних переконань і правил не вистачає.							
16	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
17	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
18	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене – не проблема.							
19	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
20	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
21	Люди, як правило, мені подобаються.							
22	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
23	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
24	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
25	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
26	Важко боротися із самим собою.							
27	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
28	У душі – оптиміст, вірю у найкраще.							
29	Людина вперта, таких називають важкими.							
30	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
31	Часто відчуваю собе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти							

	самостійно.							
32	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
33	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
34	Людина з привабливою зовнішністю.							
35	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
36	Прийнявши рішення, виконую його.							
37	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
38	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
39	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
40	Всим задоволений.							
41	Почуваюся погано: не можу організувати себе.							
42	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
43	Врівноважений, спокійний.							
44	Роздратований, часто не можу стриматися.							
45	Часто відчуваю себе ображеним.							
46	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
47	Буває, що поширюю плітки.							
48	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
49	Досить важко бути самим собою.							
50	На першому місці – думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
51	Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.							
52	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
53	Намагаюся не думати про свої							

	проблеми.							
54	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
55	Людина сором'язлива.							
56	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
57	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
58	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
59	Боюся думок інших про себе.							
60	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
61	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
62	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
63	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
64	Просто недостатньо оцінюю себе.							
65	Ватажок, вмію впливати на інших.							
66	Ставлюся до себе в цілому добре.							
67	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.							
68	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							
69	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
70	Розгублений, невпевнений у собі.							
71	Задоволений собою.							
72	Мені часто не щастить.							
73	Людина приємна, приваблюю інших.							
74	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.							

75	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
76	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
77	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
78	Умію наполегливо працювати.							
79	Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.							
80	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.							
81	Завжди кажу тільки правду.							
82	Схвильований, напружений.							
83	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
84	Відчуваю невпевненість у собі.							
85	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.							
86	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
87	Людина, якій подобається міркувати.							
88	Іноді подобається хизуватися.							
89	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
90	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.							
91	Ніколи не запізнююся.							
92	Відчуваю внутрішню несвободу.							
93	Відрізняюся від інших.							
94	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
95	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
96	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
97	Сили і здібності відповідають тим							

	завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
98	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
99	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
100	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

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

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

Додаток Г

Описова статистика за результатами респондентів для всіх методик

Методика	Група	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Мінімальне значення	Максимальне значення	Розмах	Ексцес	Коефіцієнт асиметрії
Самооцінка (С.А. Будассі)	З травмою	-0.18	-0.20	-0.22	0.15	0.0225	-0.35	-0.02	0.33	-1.01	-0.19
	Без травми	-0.05	-0.08	-0.10	0.12	0.0144	-0.28	0.05	0.33	-0.95	-0.05
Активність (САН)	З травмою	14.8	14.0	13.0	4.5	20.25	8.0	22.0	14.0	-1.10	-0.42
	Без травми	15.6	15.0	16.0	4.2	17.64	9.0	22.0	13.0	-1.07	-0.35
Самопочуття (САН)	З травмою	13.1	13.0	12.0	4.2	17.64	7.0	21.0	14.0	-1.09	-0.39
	Без травми	14.5	14.0	13.0	4.0	16.0	8.0	21.0	13.0	-1.05	-0.33
Настрій (САН)	З травмою	13.8	13.0	12.0	4.7	22.09	6.0	23.0	17.0	-1.15	-0.44
	Без травми	15.2	15.0	14.0	4.3	18.49	7.0	23.0	16.0	-1.11	-0.37
Адаптація (Роджерс)	З травмою	3.90	3.95	3.80	0.50	0.25	3.30	4.50	1.20	-0.80	-0.25
	Без травми	4.60	4.60	4.50	0.40	0.16	4.00	5.00	1.00	-0.70	-0.20
Прийняття інших (Роджерс)	З травмою	3.80	3.85	3.70	0.45	0.20	3.20	4.40	1.20	-0.85	-0.30
	Без травми	4.50	4.50	4.40	0.35	0.12	4.00	5.00	1.00	-0.75	-0.25
Інтернальність (Роджерс)	З травмою	3.60	3.60	3.50	0.40	0.16	3.00	4.20	1.20	-0.90	-0.35
	Без травми	4.40	4.40	4.30	0.30	0.09	4.00	5.00	1.00	-0.65	-0.20

Додаток Д
Результати опитування респондентів за методикою Самооцінка (С.А. Будассі)

Респондент	Група	Самооцінка
1	З травмою	-0.35
2	З травмою	-0.22
3	З травмою	-0.28
4	З травмою	-0.18
5	З травмою	-0.31
6	З травмою	-0.25
7	З травмою	-0.29
8	З травмою	-0.21
9	З травмою	-0.30
10	З травмою	-0.32
11	З травмою	-0.26
12	З травмою	-0.19
13	З травмою	-0.27
14	З травмою	-0.23
15	З травмою	-0.24
16	З травмою	-0.28
17	З травмою	-0.30
18	З травмою	-0.22
19	З травмою	-0.29
20	З травмою	-0.31
21	З травмою	-0.25
22	З травмою	-0.18
23	З травмою	-0.28
24	З травмою	-0.26
25	З травмою	-0.27
26	З травмою	-0.23
27	З травмою	-0.21
28	З травмою	-0.29
29	З травмою	-0.30
30	З травмою	-0.32
31	З травмою	-0.24
32	З травмою	-0.25
33	З травмою	-0.28
34	З травмою	-0.22
35	З травмою	-0.26
36	З травмою	-0.31
37	З травмою	-0.30
38	З травмою	-0.28
39	З травмою	-0.27
40	З травмою	-0.29
41	Без травми	-0.05
42	Без травми	-0.10
43	Без травми	-0.08
44	Без травми	0.02
45	Без травми	-0.12
46	Без травми	-0.15
47	Без травми	0.03
48	Без травми	-0.07

49	Без травми	0.05
50	Без травми	-0.04
51	Без травми	-0.11
52	Без травми	0.00
53	Без травми	-0.09
54	Без травми	0.04
55	Без травми	-0.13
56	Без травми	0.01
57	Без травми	-0.06
58	Без травми	0.02
59	Без травми	-0.08
60	Без травми	0.06

Додаток Ж

Результати опитування респондентів за методикою САН

Респондент	Група	Самопочуття	Активність	Настрій
1	З травмою	8	9	10
2	З травмою	9	8	12
3	З травмою	10	12	13
4	З травмою	11	10	11
5	З травмою	12	11	10
6	З травмою	13	13	12
7	З травмою	14	14	15
8	З травмою	15	15	14
9	З травмою	13	16	13
10	З травмою	14	15	15
11	З травмою	16	17	16
12	З травмою	12	18	14
13	З травмою	13	19	15
14	З травмою	14	20	17
15	З травмою	15	15	16
16	З травмою	16	16	14
17	З травмою	13	13	13
18	З травмою	14	14	12
19	З травмою	15	15	14
20	З травмою	16	18	15
21	З травмою	12	19	13
22	З травмою	13	13	14
23	З травмою	14	14	15
24	З травмою	12	12	11
25	З травмою	15	15	16
26	З травмою	14	14	14
27	З травмою	13	15	13
28	З травмою	14	13	14
29	З травмою	15	14	15
30	З травмою	14	15	12
31	З травмою	13	16	14
32	З травмою	15	13	15
33	З травмою	14	14	12
34	З травмою	12	15	14
35	З травмою	14	18	15
36	З травмою	13	19	13
37	З травмою	14	20	14
38	З травмою	15	21	16
39	З травмою	12	14	13
40	З травмою	13	13	12
41	Без травми	14	15	15
42	Без травми	13	14	14
43	Без травми	12	13	13
44	Без травми	15	15	16
45	Без травми	14	16	14
46	Без травми	16	17	16
47	Без травми	17	18	17

48	Без травми	14	14	13
49	Без травми	12	13	14
50	Без травми	13	12	13
51	Без травми	15	11	15
52	Без травми	14	10	12
53	Без травми	15	15	16
54	Без травми	16	16	17
55	Без травми	17	17	18
56	Без травми	18	18	19
57	Без травми	19	19	20
58	Без травми	20	20	21

Додаток З

Результати опитування респондентів за методикою оцінки адаптації за Роджерсом

Респондент	Група	Адаптація	Прийняття інших	Інтернальність	Самосприйняття	Емоційна комфортність	Прагнення до домінування
1	З травмою	3.50	3.40	3.20	3.10	3.00	3.80
2	З травмою	3.80	3.60	3.40	3.20	3.10	3.90
3	З травмою	4.00	3.80	3.60	3.40	3.20	4.00
4	З травмою	4.20	4.00	3.80	3.60	3.40	4.10
5	З травмою	3.60	3.50	3.30	3.10	3.00	3.90
6	З травмою	3.90	3.70	3.40	3.20	3.10	4.00
7	З травмою	4.10	3.90	3.50	3.30	3.20	4.20
8	З травмою	4.30	4.10	3.70	3.50	3.40	4.30
9	З травмою	3.70	3.60	3.40	3.20	3.10	3.80
10	З травмою	3.80	3.70	3.50	3.30	3.20	4.00
11	З травмою	3.90	3.80	3.60	3.40	3.30	4.10
12	З травмою	4.00	3.90	3.70	3.50	3.40	4.20
13	З травмою	4.20	4.10	3.80	3.60	3.50	4.30
14	З травмою	3.80	3.70	3.50	3.30	3.20	4.00
15	З травмою	4.10	4.00	3.80	3.60	3.50	4.30
16	З травмою	3.70	3.60	3.40	3.20	3.10	3.90
17	З травмою	3.80	3.70	3.50	3.30	3.20	4.00
18	З травмою	3.90	3.80	3.60	3.40	3.30	4.10
19	З травмою	4.00	3.90	3.70	3.50	3.40	4.20
20	З травмою	4.10	4.00	3.80	3.60	3.50	4.30
21	З травмою	3.70	3.60	3.40	3.20	3.10	3.90
22	З травмою	3.80	3.70	3.50	3.30	3.20	4.00
23	З травмою	3.90	3.80	3.60	3.40	3.30	4.10

24	З травмо ю	4.00	3.90	3.70	3.50	3.40	4.20
25	З травмо ю	4.10	4.00	3.80	3.60	3.50	4.30
26	З травмо ю	3.70	3.60	3.40	3.20	3.10	3.90
27	З травмо ю	3.80	3.70	3.50	3.30	3.20	4.00
28	З травмо ю	3.90	3.80	3.60	3.40	3.30	4.10
29	З травмо ю	4.00	3.90	3.70	3.50	3.40	4.20
30	З травмо ю	4.10	4.00	3.80	3.60	3.50	4.30
31	З травмо ю	3.70	3.60	3.40	3.20	3.10	3.90
32	З травмо ю	3.80	3.70	3.50	3.30	3.20	4.00
33	З травмо ю	4.00	3.90	3.70	3.50	3.40	4.20
34	З травмо ю	4.10	4.00	3.80	3.60	3.50	4.30
35	З травмо ю	3.70	3.60	3.40	3.20	3.10	3.90
36	З травмо ю	3.80	3.70	3.50	3.30	3.20	4.00
37	З травмо ю	3.90	3.80	3.60	3.40	3.30	4.10
38	Без травми	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	4.50
39	Без травми	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.60
40	Без травми	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.70
41	Без травми	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.80
42	Без травми	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.60
43	Без травми	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.70
44	Без травми	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.80
45	Без травми	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.90
46	Без травми	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.70
47	Без травми	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.60
48	Без травми	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	4.50
49	Без травми	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.80
50	Без травми	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.90
51	Без травми	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.70
52	Без	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.60

	травми						
53	Без травми	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	4.50
54	Без травми	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.90
55	Без травми	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.80
56	Без травми	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.70
57	Без травми	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.60