

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Яценко Анастасія Олексіївна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

Кваліфікаційна робота

**Психологічні особливості бачення перспектив власного життя воїнів під  
час війни**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ А.О. Яценко

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна, кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ БАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>7</b>
1.1.Феноменологія перспектив власного життя особистості у психологічній науці .....	7
1.2.Чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці.....	15
Висновки до розділу 1 .....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ВОЇНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....</b>	<b>32</b>
2.1.Методологічне обґрунтування дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.....	32
2.2.Організація та методика дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни .....	38
2.3.Аналіз результатів дослідження особливостей особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни .....	42
Висновки до розділу 2 .....	50
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ БАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ВОЇНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....</b>	<b>52</b>
3.1.Програма розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.....	52
3.2.Психологічний супровід воїнів під час війни.....	65
Висновки до розділу 3 .....	73
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>78</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>91</b>

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

В умовах сьогодення, в умовах реальної війни, коли людина розуміє, що йде загарбництво територій, майна, приниження достоїнства людей в Україні, сприйняття себе у ролі військового відбувається дещо по-іншому. І бачення перспектив свого життя розглядається через призму сьогодення. Якщо ще п'ять-сім років тому бажання проходити військову службу було виключно з метою подальшого працевлаштування в охоронні структури, можливість отримати більш цікаві пропозиції у силових структурах, то сьогодні військова служба це усвідомлене ставлення до своєї ролі у суспільстві, сприйняття себе у форматі державності, приналежності до української нації, усвідомлення менталітету народу – «Рабів до раю не пускають».

Актуальність проблеми бачення перспектив власного життя воїнами під час війни збільшилася враховуючи сучасні обставини у нашій країні, яка нестабільна, не визначена, непередбачувана, що є серйозним психотравмуючим фактором. Тому, для сьогодення проблема суб'єктивного вибору особистості стосується рішення таких важливих і складних питань, котрі дозволяють знайти свій шлях, визначенням своїх можливостей, з виявом свого вектора зростання.

Найбільш відомі українські автори наукових праць, які описують проблеми усвідомлення перспектив свого життя, особливості самореалізації, психологічної адаптації воїнів, це: В. Ягупов, Н. Агаєв, О. Кокун, І. Приходько, О. Колесніченко, Я. Мацегора, Н. Пенькова, Є. Потапчук, В. Стасюк, О. Тімченко, В. Яблонько та інші.

Отже, актуальність проблеми та її значення щодо бачення перспектив власного життя, життєвого самовизначення, цінностей, персональних очікувань та мотивації зумовили вибір теми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – життєва перспектива особистості.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості бачення

перспектив власного життя воїнів під час війни.

**Мета дослідження** полягає у виявленні особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни та визначення змісту психологічного супроводу з розвитку даного бачення.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз ступеню розробленості літератури з проблеми бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.
2. Шляхом емпіричного дослідження виявити особливості бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.
3. Визначити зміст психологічного супроводу з розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

Для реалізації мети та завдань нашого дослідження були використані **такі методи:**

теоретичні: аналіз, синтез та класифікація отриманої у психологічній науці інформації стосовно вивчення даної проблематики;

емпіричні: констатувальний та корекційний есперимент;  
психодіагностичні методики:

- методика «Діагностика стратегій досягнення цілей» (М. Фетискін);

- методика діагностики соціально-психологічних настанов особистості в мотиваційній сфері О. Ф.Потьомкіної;

- методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної);

- методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич);

методи математичної статистики ( визначався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками )

**Наукова новизна та теоретичне значення** дослідження полягає у тому, що:

- *уточнюється* зміст поняття «бачення перспектив власного життя

воїнів

під час війни»;

- *набувають подальшого розвитку* уявлення про чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці;
- *пропонується* системний психологічний аналіз методологічних засад дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці;
- *аналізуються* результати емпіричного дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни;
- *впроваджуються* форми та методи психологічного супроводу з розвитку особливостей бачення перспектив власного життя воїнами під час війни.

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріал теоретичного та емпіричного вивчення особливостей бачення перспектив власного життя воїнами під час війни дає можливість його застосування у діяльності психолога, який працює з учасниками бойових дій. Запропонована та впроваджена програма розвитку бачення перспектив власного життя воїнами під час війни може застосовуватись психологами у соціальних та реабілітаційних службах у роботі із воїнами, враховуватися при розробці методичних рекомендацій на навчання військових психологів. Теоретичні аспекти та практичні рекомендації магістерського дослідження можуть знайти своє втілення при викладанні лекційних та практичних заняттях з курсів «Військова психологія», «Психологія особистості», «Психологічне консультування», «Психологічна корекція» тощо.

**Апробація результатів дослідження:** результати дипломного магістерського дослідження висвітлено в тезах на тему «Чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці», опублікованих в збірнику матеріалів IV Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-

правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася 7 грудня 2023 року в ЗВО «Університет економіки та права «КРОК» м. Київ, Україна. Яценко А., Сингаївська І. Наявний у: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1759>

**Також результати дослідження висвітлені в статті: «ОСОБЛИВОСТІ БАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ВОЇНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ» в фаховому журналі «Вчені записки Університету «КРОК» №4 (72) 2023 року.**

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (107 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 112 сторінок, основний обсяг – 92 сторінки. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки, 3 додатки (на 9 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ БАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

#### **1.1 Феноменологія перспектив власного життя особистості психологічній науці.**

Поняття «бачення перспектив свого життя» нерідко використовують як споріднене поняття явищам «самореалізація», «удосконалення власного потенціалу». Дані терміни розкривають схожі поняття, які виражають стабільні прогресивні змінення у людини, удосконалення її внутрішніх можливостей: «індивідуацію» (К. Юнг), загальне удосконалення власного потенціалу (К. Хорні); індивідуальне прагнення до самоудосконалення (Ф. Перлз); устремління людини до максимального прояву та розкриття потенціалу (К. Роджерс); бажання особистості до самоактуалізації (А. Маслоу).

Самоудосконалення, вміння бачити перспективи власного життя є проблемою вивчення у працях багатьох вчених (М. Боришевського, О. Бондаренко, Г. Костюка, В. Панка, В. Роменця, Т. Титаренко та ін). Автори досліджували вміння бачити перспективи власного життя, самоудосконалення як усвідомлений, планомірний хід виявлення й перетворення можливостей людини в різних сферах. Розвиток соціально енергійної людини у значному ступені залежить від внутрішнього потенціалу особистості, що спрямована на саморозвиток як важливий фактор ефективності у діяльності (Н. Коломінський, М. Пірен, І. Булах, Л. Дьоміна).

Феномен «бачення перспектив власного життя» ми визначаємо як уявний спосіб удосконалення людини, який взаємодіє із соціальними надбаннями в ході розвитку особистості воїна.

Коли особистість знаходиться у скрутних обставинах (поранення, воєнний стан), то вона мусить регулювати та усвідомлювати перспективи власного життя, спираючись на внутрішній потенціал. Сьогодні, в ході війни,

здійснюється переоцінка важливих для людини цінносних орієнтацій, спонукань, ідеалів.

Є. Потапчук зазначає, що складності в уявленнях перспектив свого життя у особистості виникають під дією об'єктивного чинника та суб'єктивного (особливостей ставлення до себе і розуміння власних особливостей, цінностей, мотивів, інтересів). Найзначущим чинником, що сприяє життєвому самоудосконаленню в умовах війни, виступає суб'єктивний чинник, тобто сукупність спонукальних особливостей людини, котра спроможна приймати рішення за власне життя, пристосовуватися до динаміки у соціальній сфері та будувати шляхи самоудосконалення [64].

Н. Дідик вказує, що результатом скрутних обставин життєдіяльності особистості, система мотивації змінюється, спустошуються важливі для особистості взірці, проявляються другорядні моменти ціннісних орієнтацій, життєвих спонукань, а внутрішні переконання провокують непристосованість консервативних людей, котрі не пристосовуються до несталих обставин [21].

Н. Пенькова зазначає, що ефективному життєвому самоудосконаленню в скрутних обставинах допомагає обізнаність, яка представляє варіанти не тільки пристосуватись до діяльності, але – пристосувати – адаптувати діяльність до власної особистості [63]. І такий великий обсяг внутрішніх ознак людини, спроможній здійснити вплив на об'єктивні фактори розвитку сфер життя, що є не схожим на інші способи життєдіяльності людини.

В. Осьодло пише, що люди з високим рівнем мотивації спроможні проявляти яскраві волюві якості в удосконаленні розвитку і показувати значні перемоги. Отже, кожна людина з високим рівнем мотивації до діяльності спроможна ефективно працювати та показувати значні результати своєї праці, на відміну від особистості з низьким рівнем мотивації. [59].

Н. Оніщенко зазначає, що уявлення життєвої перспективи людини є значним критерієм її життєвого шляху, а зокрема у фаховій сфері як важливій галузі життя. Значним показником бачення перспектив власного життя є удосконалення власного внутрішнього світу як показника активності у

діяльності. Тому, можна визначити самореалізацію, як критерій ефективності життєдіяльності людини. [56].

Трансформація бачення перспектив власного життя вказує на значну адаптивну піддатливість людини, яка є важливим показником для захисту стабільних взаємостосунків з оточенням, навіть, під час воєнного періоду.

К. Кравченко, О. Тімченко, Ю. Ширококов [42] вважають вміння бачити перспективи свого життя на різноманітних фазах розвитку як процес, що є причинно обумовленим властивостями особистості.

Процес оптимізації життєвих можливостей на різних фазах, на думку авторів, проходить з різними ознаками, при взаємодії диференційованих властивостей особистості: вікових показників, гендерних особливостей, самопочуття, пізнавальних процесів, ставлення до мети, мотивів, труднощів у розвитку [42].

О. Лящ визначає, що спонукання до змін прспективи власного життя відіграє найважливішу роль для особистісного самоудосконалення людини. Ефективність трансформації бачення перспектив власного життя залежить як від рівня компетенції, вміння спілкуватися, так і від рівня мотивації [45].

Мотиваційні фактори, на думку Лозінської Н., є найважливішими показниками, що здійснюють вплив на бажання особистості отримати ефективність від праці. Основним показником спонукальної енергійності для уникнення кризових станів є внутрішнє розуміння ефективності та неефективності [46].

О. Мельник зазначає, що іншим полюсом спонукання до надбань є мотивація запобігання негараздів, що виявляється у особистостей, котрі мають нахили до фрустраційних почуттів [47].

Несприятливі почуття знаходяться у зв'язку з почуттям занепокоєння, знервованості, невірою у власні можливості, відчаю у діяльності. Сприятливі почуття, навпаки, мають зв'язок з почуттям задоволення від діяльності, вірою в себе, у власні можливості, плани [57].

Успішне самоудосконалення різних ролей у діяльності, на думку Ю. Норчук, залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів: ставлення до діяльності, диференціальні ознаки людини, такі як нахили до відчуття криз на першій фазі процесу бачення перспектив власного життя [55].

О. Сафін вважає, нахили до розуміння кризи – це почуття особистості, що проявляються у відчутті нереалізованості спонукань. Спонукування можуть здійснювати вплив на відчуття життєвої кризи в ході самоудосконалення так само, як і ідентичні почуття впливають на трансформацію мотивації [77].

Формування соціально активної людини у значному ступені знаходиться у зв'язку з власними прагненнями самої особистості, яка спрямована на самоактуалізацію, що є важливим напрямком отримання ефективності у діяльності (Н. Коломінський, М. Пірен, І. Булах, Л. Дьоміна).

С. Слободян зазначає, що труднощі пошуку перспектив власного життя людини, детерміновані невірою у себе, піддатливістю, екстернальністю. Труднощі, які проявляються у життєвому самовизначенні особистості часто є закономірними та їх можна передбачувати в різних ситуаціях [82].

Складності самовдосконалення, як зазначає В. Москалець, залежать від цінісних поглядів, вмінь подолати негативні обставини, внутрішнього потенціалу особистості:

1. Самовдосконалення залежить від: реалізації себе як особистості; розвитку власних нахилів та можливостей; реалізації своїх потенційних можливостей; виконання поставлених завдань; реалізації власних планів, розвитку навичок самоудосконалення.

2. Самоудосконалення має зв'язок з відчуттям задоволення від праці і ходом її виконання; радістю від результатів; почуттям спільності власної особистості з оточенням; появою енергійності.

3. Самоудосконалення впливає на: прагнення і бажання особистісного зростання; розуміння власного потенціалу, вміння оптимально здійснювати поставлені задачі; адекватну самооцінку; захоплення результатом праці і повагу партнерів; вміння усвідомлювати свої емоції та прагнення; вміння йти

до мети; знаходження нових шляхів вирішення проблеми; бажання новизни; знаходження інноваційних способів досягнення.

4. Труднощі самоудосконалення з'являються, коли:

- особистість не може себе реалізувати;
- є невміння бачити ціль;
- низький рівень вмінь та навичок виконання праці;
- відсутність спільності між бажаннями та навичками;
- є невіра у власні сили; відсутнє прагнення самореалізовуватися.

5. Труднощі самоудосконалення йдуть поряд з: почуттям незручності, незадоволеності оточенням; наявністю критичного ставлення до себе, відсутністю почуття власної гідності; занепокоєнням, пошуком себе.

6. На вирішення проблем у самоудосконаленні впливають: вміння бачити себе з позитивної сторони; прагнення реалізувати задачі; вміння мобілізуватися; концентрація на меті; розуміння свого внутрішнього світу; прагнення долати перешкоди [51].

Оточення висуває до особистості високі домагання щодо креативності, навичок приймати рішення, вміння спілкуватися з оточуючими людьми. Останнім часом у нашій державі з'явилися нові правила, котрі пов'язані з культурним та соціальним правилами до особистості тощо.

Цей факт веде до розвитку інших теорій у вивченні соціально-психологічних процесів у соціумі, зокрема, у дослідженні бачення перспектив власного життя.

Досліджуючи проблему життєвих перспектив особистості, існують питання, які дозволяють, на думку Н. Максимової, зрозуміти моменти, котрі виникли при дослідженні даного питання, а саме:

1) бачення життєвих перспектив є важливим аспектом у процесі самоудосконалення людини, тому, що тільки діяльність є важливим показником, котрий допомагає особистості зрозуміти сенс буття.

2) в існуючих експериментах дослідження розуміння життєвих перспектив відбувається з врахуванням спроможності людини креативно

трансформуватися. Тому є сенс досліджувати особливості даного спрямування удосконалення людини [48].

Підгрунтя успішної діяльності людини містить ймовірність удосконалити себе у креативній діяльності. Однак, нерідко спонуканням праці особистості є не бажання самоудосконалення за допомогою креативної діяльності, а бажання реалізувати фізіологічні та фізичні прагнення найнижчого рівня. Тому значущим є визначення засобів удосконалення людини, тобто зв'язок цінностей з інтересами соціуму, та у якому ступені людина розуміє свою роль у житті.

Сутність розуміння життєвих перспектив можливо усвідомити за допомогою рефлексії й соціальних вимог, ціннісних орієнтація, мотивів, внутрішнього потенціалу і схильностей, переконань тощо.

Самоудосконалення, як зазначають Н. Агаєв, В. Дикун, В. Чорний, допомагає знайти для певної особистості точні границі та орієнтації ймовірного й ідеального (поведінки, праці, енергійності). Самоудосконалення дозволяє знайти соціальне поле буття особистості у праці, змісті і правилах [52].

Створений людиною простір включає найважливіші обставини та етапи діяльності, котрі є показником унікальності важливої для себе та оточуючих, самоудосконалення, самостійності (вміння будування планів, контроль власних дій, самоаналіз), креативності, віри у свої сили, цілеспрямованості, прагненні послідовно доводити власну правоту тощо.

Значний ступінь самоудосконалення є підсумком розвинутої думок людини на етапі розвитку власних можливостей.

Робота В. Стасюка є можливістю дослідження бачення перспектив власного життя особистості воїна з точки зору концепції психологічних сукупностей, у підґрунті якої знаходиться синергетична парадигма [85].

Вчений вважає, що усвідомлення власних життєвих перспектив є «тим комплексним чинником, котрі мають зв'язок з реалізацією питання особистісного самовизначення, вибору життєвих позицій, які є оптимальними

для розвитку й вирішення життєвих стратегій, та бажання пошуку перспектив власного життя [84].

Термін «нададаптивність» містить інтегральну ознаку самоорганізуючих систем самодетермінації як прояву системної детермінації: «Розвиток притаманний усім самоорганізованим системам.

Розуміючи усвідомлення життєвих перспектив особистості як оптимального для воїна засобу, що наділений свідомістю, ми вважаємо іманентною, інваріантною властивістю, притаманною взагалі природі, а не тільки природі індивіда.

Усвідомленню життєвих перспектив, на думку В. Гічун, А. Кириченко, В. Корнацького, притаманне інше спонукальне підґрунтя, а саме бажання мати соціальне схвалення, проявити себе у житті, щоб використати успішність даного самоудосконалення [86].

Особистісне зростання, за означенням Е. Литвиненко, знаходиться у взаємозв'язку із баченням власних життєвих перспектив, але має інакше мотиваційне підґрунтя: розкриватися, збільшувати власні можливості для успішної самореалізації у перспективі. У цьому випадку старання особистості направлені на власну особистість. Самоудосконалення – цілеспрямована діяльність, ціллю якої є реалізація власного покликання та підсумок цього процесу [87].

О. Тімченко відмічає, що спонуканням даної праці є бажання самоудосконалення себе в оточуючих людях, представляючи власну унікальність за допомогою творчості, а також через безпосередні трансформації, що відбуваються оточуючих (персоналізація). Внутрішній потенціал особистості, стосовно якого говориться про самоудосконалення, за визначенням О. Тімченко, можуть домінувати «культурні можливості» та бути спроможними «поширити ці надбання» [88, с.17].

Тому, у даній ситуації йдеться про високий ступінь самоудосконалення та бачення перспектив власного життя. Якщо мова йде про самоудосконалення як працю, важливим змістом якої є спрямованість, то питання про показники

її ефективності є значущими. Для гармонійного існування кожної особистості, зазначає Л. Тютюнник, є важливими: сензитивний етап; засоби, фактори, показники оцінки тощо, яким притаманні як цілісні, так вікові особливості [90].

Важливим завданням вміння бачити перспективи власного життя є знаходження людиною власного засобу взаємодії з оточуючими. Динамічність суб'єкта має на меті зміни у взаємостосунках, котрі наочно демонструється тоді, коли людина перетворює себе, та підвищує рівень домагань. І від того, як пояснюється дане явище, у значному ступені залежить усвідомлення самореалізації взагалі.

Під прагненням пошуку перспектив власного життя, зазначають В. Гічун, А. Кириченко, В. Корнацький, мається на увазі сукупність способів, які містяться у внутрішньому потенціалі людини, та направлені на розвиток, моделювання власного шляху, способу свого буття. У підґрунті самоудосконалення знаходиться оптимізація новоутворень психіки, котра дозволяє реалізувати можливості людини. Рівень бачення перспектив власного життя корелює зі ступенем розвинутості утворень, «розвитком ціннісних механізмів, що оптимізують такі утворення та застосовуються суб'єктивними стратегіями самоудосконалення» [86].

Схожу думку пропонує О. Блінов [11], який засвідчує, що людина як особистість намагається бути орієнтованою на пошук перспектив власного життя та отримання результатів. Дана енергійність допомагає відноситися до власного «Я» як до осередка, який треба змінювати. Значущим компонентом самоудосконалення особистості є задоволення прагнення проявити свій внутрішній потенціал, бути корисною іншим людям, бажання творити. Особистість є як динамічною структурою, так і системою, яка себе може організувати.

Предметом її життєдіяльності є не тільки оточення, але і власний внутрішній світ, який міститься у змістовному «Я», в уявленнях про перспективи свого життя, ставленні до себе.

Оптимізація своїх індивідуальних ознак людини є підсумком пошуку істинних шляхів розвитку, способів реалізації цілей.

Таким чином, як зазв�дчує аналіз наукових джерел, феноменологія перспектив власного життя особистості у психологічній науці є складною та недостатньо дослідженою проблемою.

Ознаками бачення перспектив власного життя людини є: розуміння власних цінностей, самостійність, незалежність, позитивне ставлення до свого майбутнього, бажання творити нове. Такий підхід дозволить нам визначити чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці.

## **1.2 Чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці.**

Особистість – це суперечність не тільки біологічного та соціального, внутрішнього й зовнішнього, об'єктивного та суб'єктивного, але ще й свідомого та несвідомого.

Спрямованість особистості, як значуща складова структури особистості, здійснює вплив на працю, взаємодію та емоційну сферу. Життєве самовизначення як особливий вид праці, як зазначають Ю. Абрамов, Є. Грінченко, О. Кіроцькін, П. Коротинський, С. Миронець, залежить не тільки від спрямованості особистості, а її спонукань, нахилів, ідеалів тощо. Особливості впливу направленості суб'єкта на його життєве самовизначення можна зрозуміти розкриваючи явище направленості, її сенсу, способів, видів, ступенів тощо. З даної позиції значущим є розкриття специфіки вікового розвитку спрямованості суб'єкта [1].

Важливими залишається вивчення специфіки спрямованості суб'єкта, котрий спрямований на пошук перспектив власного життя. Проблема дослідження направленості суб'єкта у сучасній психології має різні концептуальні підходи, а саме: концепція установки (Д. Узнадзе), взв'ємостосунків суб'єкта (В. Мясіщев, Б. Ломов), концепція значущості

(М. Добринін), бажань та спонукань (М. Боришевський, О. Тимченко, Л. Божович, Ю. Орлов, І. Булах, О. Лазурський, М. Ланге, Г. Костюк, О. Бондарчук, Н. Коломінський та ін.).

Психологічні перешкоди суб'єкта вивчались у працях О. Буковської, О. Гірченко [9]. Вчені виділяють значущі аспекти розвитку особистості в контексті «мета – перешкода». Перешкода як інтегроване поняття запропоноване О. Кокуном [38]. Психологічна перешкода як неправильне застосування більш давніх практик, що зашкоджає реалізації креативних задач, представлена у експериментах М. Кухти [43], С. Лебедевої [44] психологічну перешкоду розуміє як протирічне спонукання. Явище психологічної перешкоди вивчала О. Лящ [45] в процесі вивчення психології людини. Психологічні перешкоди в педагогіці вивчали М. Подимов, С. Назметдінова, Н. Загуменних, Є. Чапліна та ін. Проблеми про спорідненість психологічних перешкод та формування направленості особистості в психології вивчені недостатньо.

Термін «спрямованість» трактується як система стабільних спонукань, яка спрямовує життя людини. Дані спонукання достатньо самостійні від обставин. Направленість містить бажання, нахили, спонукання, ідеали, які складають світосприймання особистості.

Термін «спрямованість» у науці застосовано С. Рубінштейном. Систему змінних позицій людини автор пояснює терміном «спрямованість». Дані позиції виявляються у різних спонуканнях, схильностей людини: «Питання спрямованості – це питання про змінні позиції, які у вигляді спонукань пояснюють діяльність та, з іншого боку, залежать від її задач» [11, С.65].

А. Ревуцький, І. Сингаївська зазначали, що спонукання як подразник для конкретного вчинка, виникає тоді, коли людина починає розуміти власну ціль та ситуацію. Спонукання не є початком. Вони формуються з бажань та прагнень [76]. Спрямованість на пошук перспектив власного життя пояснюється через прагнення та зацікавленість. Спонукання розвиваються під

дією прагнень, зацікавленості та ситуацій. Тому, направленість розкриває переваги особистості в праці та взаємодії.

Психологи досліджували проблеми спрямованості в процесі вивчення активності людини, а саме:

- у З. Фрейда це має зв'язок із сферою несвідомості;
- у А. Адлера – з зацікавленістю до оточуючого середовища;
- у К. Юнга – з настановами та індивідуального несвідомого;
- у К. Хорні – з позиціями направленості на оточуючих;
- у Г. Олпорта – з тактикою та цінностями людини;
- К. Левін вивчав особливості прояву та задоволення потреб, в одночас вивчав складові спрямованості;
- Г. Мюррей вивчав диференціації в спонуканнях, означив класифікацію потреб особистості;
- К. Гольдштейн ввів поняття домінуючої потреби, яка властива людині, прагнення в самоудосконаленні;
- Е. Фромм запропонував типологічні ознаки характеру особистості, котрі виявляють ставлення особистості до себе та до оточення;
- А. Маслоу запропонував класифікацію потреб, притаманних усім людям;
- Р. Кеттелл вивчав не компоненти спрямованості людини, а хід дослідження її критеріїв [59].

Загалом, психологи зробили значний доробок у вивчення питань, що стосуються різних пізнавальних процесів, які у певному ступені пов'язані із спрямованістю людини.

Отже, аналіз експериментів у психологічній науці стосовно смислу спрямованості та перспектив життя людини засвідчує, що направленість можна характеризувати на основі таких термінів як світобачення, спонукання, цінності, мета, прагнення, потреби тощо.

Для вивчення специфіки взаємодії спрямованості та психологічних перешкод у пошуці життєвих перспектив людини варта звернутися до позицій

Гальперіна П. стосовно впливу спонукальних важелів на діяльність людини. О. Хайрулін розкрив складові структури спрямованості людини. У спрямованість особистості він включив: зацікавленість, настанови та позиції та ін. [92].

П. Гальперін вивчав проблеми протистояння спонукань, які виконують важливу роль у питаннях психологічних перешкод у пошуці життєвих перспектив. За його визначенням, протистояння спонукань – це сутичка між бажаною метою і перешкодами, або результатами її реалізації. Протистояння спонукань мають зв'язок з вольовою сферою. [23].

Особистість, виконуючи дію, передбачає результат та спонукання. У кінцевому рахунку може відбутися відсутність згоди між задуманою ціллю результатами, або складностями, що виникають у процесі виконання. Отже, може проявитися суперечка внутрішніх позицій [23].

Таким чином, розуміння ймовірних складностей у пошуку життєвих перспектив впливає на появу психологічних бар'єрів по відношенню до дій, які треба здійснити. Осмислення такої суперечки, на думку Гальперіна П., проявляється у знервованості та мобілізації вольових якостей. Таке психічне навантаження закінчується домінуванням однієї з позицій. Отже, проявляється або зникнення психологічної перешкоди, або вибір іншої перспективи.

Дослідження робіт В. Ягупова, засвідчило, що зміна позицій – це явище, котре містить у собі прагнення, інтереси та мотиви. Отже, динамічні тенденції створюють спрямованість особистості. Зміна позицій може трактуватись як спонукання до дії. Такі спонукання виникають в ході розуміння мети, задач, які ставить перед собою людина [98].

Отже, проблеми у формуванні спрямованості на пошук перспектив життя можуть створювати труднощі у її особистісному самовизначенні. Такими проблемами є: нечіткість у життєвих інтересах, цінностях, невизначеність спонукань, прагнень. Такий факт є чинником появи психологічних перешкод у пошуку життєвих перспектив. Ці перешкоди проявляються у відсутності

інтересу, тривожності, небажанні щось робити. Низький рівень спонукання формує інші види психологічних перешкод (пізнавальні, вольові, почуттєві).

Як зазначає Ю. Абрамов, спрямованість особистості впливає на пошук перспектив життя, тобто впливає на сензитивність до одних і адаптивність до інших обставин [1]. Наприклад, високий ступінь розвинутої направленості затримує розвиток психологічних перешкод у даному процесі. І навпаки, низький рівень направленості зумовлює розвиток психологічних перешкод, що проявляються в апатії, некомпетентності людини в обставинах професійного самовизначення.

Таким чином, наполеглива особистість, яка розуміє своє призначення, краще долає психологічні перешкоди у різних обставинах.

Як зазначають З. Шайхлісламов, А. Ковтун, психологічними перешкодами у життєвому самовизначенні людини, що мають зв'язок із спрямованістю, є: низький рівень інтересів, тривожність, відсутність бажання діяти та ін. [94].

Основне значення у розвитку психологічних перешкод має негативне бачення людиною перспектив життя. Очікування ефективності прогнозованої праці проявляється на основі оцінювання, за допомогою спонукання до певної праці.

Розсудливий та ірраціональний аналіз, на думку В. Сідак, разом з спонуканням та вольовими зусиллями впливають на появу почуттів, які можуть стати бар'єром при здійсненні певних дій. Мобілізація вольових якостей може як зашкодити виконанню дій, так і привести до їх результативності у пошуку перспектив життя [78].

У будь-який момент свого життя людина відчуває суперечність між тим, що є, та між тим, що необхідне, між зовнішніми умовами буття та внутрішніми структурними компонентами [78].

Людина не може не мати потреб, вони існують об'єктивно, але коли вона їх усвідомлює, то потреби стають її надбанням і джерелом будь-якого акту діяльності. Для ефективного пошуку перспектив життя особистості

найважливішим аспектом є свідомо ієрархізація потреб – створення ідеальної послідовності їх задоволення відповідно до стану внутрішніх елементів структури особистості та конкретних умов оточуючого середовища.

Отже, потреба – це суперечність. Ми дотримуємося думки багатьох авторів про те, що зміст потреби побачення перспектив власного життя складає суперечність між соціальним змістом особистісного буття та індивідуальною формою його прояву [24, 74]. Тому потреба в самореалізації концентровано виражає структуру всієї системи потреб індивіда і цілісність останньої залежить від того, наскільки потреба бачити перспективи власного життя є домінантною й наскільки ця домінанта стала.

Як зазначає Л. Матохнюк, найпростішою формою усвідомлення потреби у пошуку перспектив власного життя є бажання, яке має не тільки емоційний, але й змістовний бік – уявлення про те, чого саме хочеться і про засіб його досягнення [49]. На більш повне усвідомлення потреби бачити перспективи життя впливає пошук засобів і видів діяльності з її задоволення – специфічне відношення до світу у формі інтересу [19; 40].

Як зазначає О. Мельник, предметний зміст потреба отримує в мотиві, який безпосередньо спонукає до діяльності з досягнення мети – ідеального образу бажаного результату на основі акумуляції потреб, інтересів, бажань [47]. З метою діалектично пов'язані засоби її досягнення, які не менш важливі для самореалізації, тому що неоптимальні засоби поглинають будь-яку ціль, а оптимальні здатні вивести до позитивного результату [47].

Ланцюг «потреба – бажання – інтерес – мотив - мета» являє собою спонукальний фактор трансформації процесу бачення перспектив життя.

Від того, наскільки адекватно власним сутнісним силам особистість виділить найнагальнішу потребу, залежить сила інтересу, дієвість мотиву, привабливість мети – а отже й ефективність її досягнення в процесі самореалізації.

В процесі пошуку перспектив життя людина робить вибір з альтернатив, причому важливу роль має ціннісна орієнтація вибору. Система цінностей

виступає критерієм вибору шляху самореалізації, оскільки пропускає ті варіанти задоволення потреби, які не суперечать цінностям [50].

Оскільки пошук перспектив власного життя є процесом, який забезпечує єднання особистості із суспільством, то рівень орієнтації її на загальнолюдські цінності визначає міру значущості її досягнень для ієрархічно вищої системи та ступінь гармонійного входження людини в ціле. Важко навіть уявити собі, які проблеми існували б у суспільстві, якби кожен його член узгоджував свої вчинки з правилами на зразок кантівського категоричного імперативу.

За визначенням Ю. Абрамова, Є. Грінченко, О. Кірочкина, П. Коротинського, С. Миронця, підсумком усієї мотиваційної структури особистості є формування ідеалів як індивідуальних уявлень про найвищу потенційну досконалість самої себе та бажаний образ суспільства. Ідеали є важливою складовою світогляду особистості і відіграють роль кінцевих цільових орієнтирів процесу пошуку перспектив життя, кристалізуючи потреби, бажання, інтереси, мотиви й цілі. Причому в міру руху механізму мотивації вирізняється тенденція концентрації змістовного обсягу попередньої ланки в наступній [1], тому ідеал відбиває не всю гаму потреб особистості, а лише ті, без яких самореалізація неможлива як сенсожиттєвий процес.

Ефективність та здобутки особистості детерміновані його вміннями бути стійким та конструктивним у різноманітних обставинах. Важливо, що індивід, який не спроможний бути стресостійким до несприятливих явищ, може втратити «рівновагу» або припинити шлях для власного успішного пошуку перспектив життя.

З метою власного удосконалення особистість прагне позбавитись психологічних перешкод, долати складності, що пов'язані з досягненням мети. Тому вона забов'язана змінювати обставини, трансформувати нові чи перетворювати ситуації через зміну власних позицій та ставлень, спираючись на минулу практику. Позбавлення таких перешкод дозволяє вийти на вищий ступень самоудосконалення.

Н. Максимова виокремлює 4 таких ступеня:

- 1) примітивно-виконавчий;
- 2) індивідуально-виконавчий;
- 3) ступінь виконання правил і ролей в соціумі;
- 4) ступінь реалізації ціннісних орієнтацій [48].

Але стосовно одиничного вчинку варто пам'ятати, що самореалізація – це не тільки процес, а й результат. Тому що конкретніше будуть усвідомлені перспективи власного життя, мета і межі окремого акту самореалізації, то результативнішим буде процес. Таке відносне обмежування власних дій, на думку Л. Матохнюк, є позитивним фактором і воно досягне для людини завдяки волі – здатності мобілізувати всю свою структуру на виконання поставленої мети. Ще більше напруження волі потрібне для самореалізації за несприятливих об'єктивних умов [49].

Вибір шляхів пошуку перспективи життя має бути природним для конкретної особистості – тільки за цієї умови можлива творчість. Досягти творчого стану напруженням волі неможливо, зусилля потрібні для того, щоб постійно відкидати наявні перешкоди, напруженням волі людина може очистити місце для того, щоб креативність могла до неї прийти [22].

Якщо мета діяльності була визначена у високій відповідності з внутрішніми тенденціями бачення перспектив власного життя, процес може перебігати ніби сам собою, але людина має бути готовою до воління будь-якої миті, тому що випадкові події постійно спричиняють флуктуації особистісної структури. Людина здатна свідомо вирішити, продовжувати її обраний шлях чи випадково отримана альтернатива більш відповідає її нахилам, і за допомогою волі прямувати до найбільш природної мети.

До структури особистості Г. Гребенюк відносить також осяяння, сні тощо – раптове усвідомлення людиною висновків, до яких вона не прийшла раціональним шляхом і яких не отримала ззовні. Це випадки, коли спонтанно настає творче осяяння після того, як проблема несвідомо «виношувалася»

[18], коли раптово усвідомлене постає перед розумом як даність, минуючи ланцюг мотивацій.

Своєрідним підтвердженням правильності обраного виду діяльності виступає натхнення – особливий стан особистості, в якому вона здатна до найбільш інтенсивних, доцільних і цінних за внутрішньою вартістю дій. Поки що не існує обґрунтованої теорії для пояснення цього феномену, вона належить до задач майбутнього [18].

На нашу думку, натхнення – це специфічний стан особистості, джерелом якого є максимальний збіг внутрішньої спрямованості структури сутнісних сил зі свідомою їх організацією, а наслідком – максимально ефективного бачення перспектив власного життя.

Отже, в загальному вигляді процес пошуку перспектив життя особистості є детермінованим об'єктивними факторами природи та суспільства, проте вирішальну роль відіграють фактори цільової детермінації.

Природні, суспільні й особистісні фактори, зазначає Г. Гребенюк, впливають на весь хід процесу пошуку бачення перспектив власного життя з моменту вибору людиною напрямку діяльності [18]. Звісно, не всі і не постійно. А тому тільки в поєднанні тих, що діють у даний момент, визначається варіація поточного акту бачення перспектив власного життя. Будь-яке діяльнісне опосередкування є фактично дана сукупність зовнішніх обставин і внутрішніх умов, з яких випливає, в яких здійснюється і в чому згасає людська діяльність [44].

У бойовій обстановці психіка воїна зазнає безліч різноманітних впливів. Одні з них сприяють мобілізації та концентрації фізичних та психічних можливостей людини, розвитку таких психічних станів, як бойова активність, рішучість, впевненість, зосередженість. Інші, навпаки, дезорганізують бойову діяльність, блокують доступ до наявних резервів організму, сприяють формуванню та розвитку таких психічних станів, як пасивність, невпевненість, сумнів, розсіяність, приреченість, страх, боязкість, жах тощо .

На думку В. Демського, підтримка когнітивних здібностей та виконання завдань важлива у кількох сценаріях, особливо у військовому контексті. Військовослужбовці стикаються з особливо унікальними проблемами пізнання, включаючи поєднання крайньої фізичної та розумової втоми, високого рівня занепокоєння та стресу, а також вкрай непередбачуваного середовища [20].

Необхідність для воїнів підтримувати ефективні когнітивні здібності в цих умовах набагато переважає необхідність сидячої роботи або занять з низьким рівнем ризику, з більш серйозними наслідками, що виникають через неоптимальну роботу. Знання потрібне для завдань, які потребують постійного фокусу уваги або концентрації, а також швидкої обробки інформації.

Завдання можуть вимагати зберігання, утримання, запам'ятовування, розпізнавання та обробки інформації, а також планування, вирішення проблем або моніторингу цілеспрямованої поведінки.

У військовослужбовців завдання, що вимагають пізнання, можуть включати звичайні дії із спостереження, які засновують виявлення на моніторингу необроблених сенсорних даних з навколишнього середовища, а також комп'ютерні завдання моніторингу, пов'язані з управлінням ракетами, безпілотними літальними апаратами або бойовими роботами.

І. Приходько, О. Тімченко, А. Лиман та ін. зазначають, що до фізіологічних факторів, які можуть впливати на когнітивні здібності, відносяться: аеробна підготовка, харчування, вік та розумова втома. У той час як аеробна підготовка та харчування значною мірою піддаються модифікації і ними можна маніпулювати, щоб максимізувати користь для продуктивності, вік та втома або фіксовані, або у певних ситуаціях немінучі. Хоча згубні наслідки деяких з цих факторів є немінучими, глибоке розуміння їх впливу на продуктивність дозволяє вирішити проблему будь-якого потенційного погіршення [22].

Цілеспрямовані дослідження повинні виявити характеристики, які можуть зробити людину більш стійкою до цілого ряду різних фізіологічних стресорів. Ідентифікуючи ці фактори, можна протидіяти негативним впливам або керувати ними, де це можливо. А чинники, що мають позитивний вплив на пізнання, необхідно культивувати.

Дана інформація може допомогти у розробленні та оцінці стратегій та навчальних програм для покращення когнітивних та військових завдань.

Як зазначають С. Яковенко, Яковенко, на початкових етапах військовослужбовці стикаються з незвичними фізичними та емоційними навантаженнями: зміною ритму життя, харчування, клімату, розлуки з рідними та багато інших [99].

Ці фактори вже на початковій стадії значно впливають на психологічний стан, тому для воїнів необхідно організувати сприятливий адаптаційний період. Допоміжний ефект мають сприятливі умови побуту, гарна якість їжі та забезпечення необхідними матеріальними благами.

Оособливий вплив на військовослужбовців здійснює екстремальна обстановка, яка характеризується новим, незвичним досвідом, що виходить за межі звичайних явищ, визначення сенсу подій, що відбуваються, і ставлення до них. Значну небезпеку у цій ситуації на воїна здійснює бойовий стрес, який накладає відбиток як на психологічний стан, та має здатність змінити особистість [20, с.101].

В. Гічун, А. Кириченко, В. Корнацький виділили основні стрес-фактори екстремальних умов, котрі значно впливають на світогляд воїнів, а саме: монотонія; змінені просторова та тимчасова структури; обмеження доступу важливої інформації; самотність; групова ізоляція; загроза для життя та здоров'я; небезпека; новизна ситуації; труднощі, відповідальність, нездійсненність роботи; дефіцит інформації; дефіцит часу прийняття рішення [86].

Дані чинники можуть сприяти появі посттравматичних розладів, які умовно вчені поділяють на 5 стадій:

**Мобілізація.** Цей етап характеризується зміною структури особистості. Виникає сильна мотивація до дії у надзвичайній ситуації та формується новий життєвий досвід.

**Імобілізація.** Після проходження надзвичайної ситуації людина намагається перебудуватися і повернутися у звичний ритм життя, але цей процес протікає повільно. Відбувається збій життєвих цілей та прагнень.

**Агресія.** Військовослужбовець відчуває почуття провини, безвиході, агресивної спрямованості на устрій навколишнього світу, можливі відвідини суїцидальних думок. Виявляються розлади сну, концентрації уваги, недовіра, відчуження соціуму.

**Депресія.** Воїн втрачає сенс життя, відсутня мотивація та прагнення до досягнення певних цілей, почуття провини має переважний ефект.

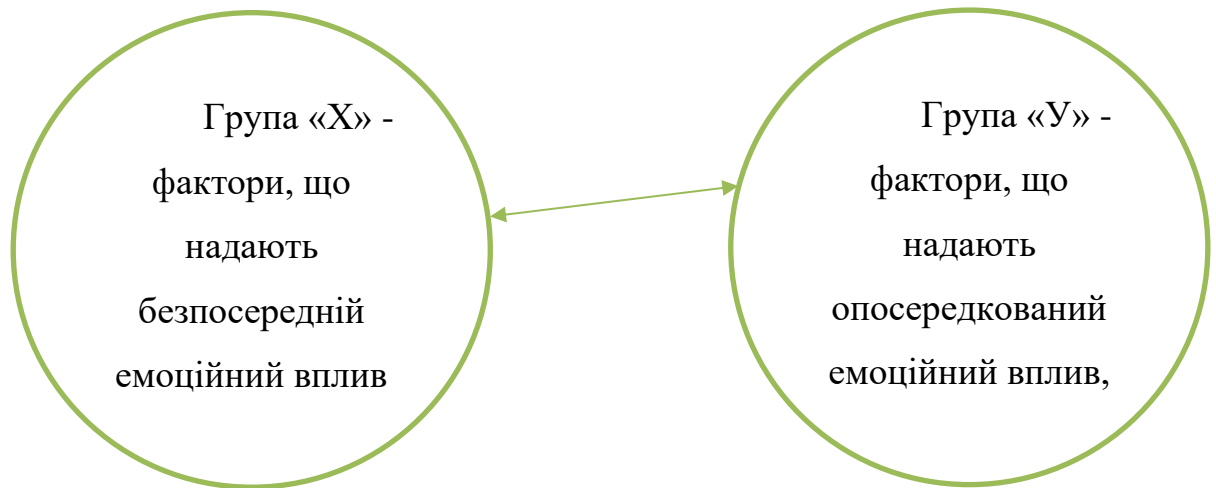
**Відновлення.** Ця стадія настає внаслідок впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на спосіб життя воїна. Він реалізує свої можливості та прагнення у світі, чим повертає смислову значущість життя.

Отже, особливий вплив відновлення емоційного стану надає бачення перспектив власного життя [86].

За визначенням Е. Литвиненко, до основного психотравмуючого фактору війни належить небезпека, як тривожність за себе. Це занепокоєння є найвиразнішим та має зв'язок з усвідомленням втрати побратимів, товаришів [87].

В процесі аналізу бойової діяльності воїнів різних рангів встановлено, що домінантні психологічні складності викликає реальний бій, який здійснює пригноблюючий вплив на психіку військовослужбовця чи веде до її перенавантаження, та до захворювань [18. с.44].

Д. Софіян виділяє дві основні групи стрес-факторів, що створюють ускладнення в діяльності військових спеціалістів (рис.1.1):



**Рис.1.1. Основні групи стрес-факторів, які впливають на психіку військовослужбовців.**

Джерело: складено автором на основі [83].

Група «Х» містить такі чинники:

- Небезпека (загроза). Небезпеку сприймають як реальне існування загрозливих ситуацій або явищ для життя та благополуччя військовим. Ушкодження або смерть побратимів, руйнування укриття, споруд або бойової техніки може паралізувати невідгодовлену для нормального сприйняття цього психіку військовослужбовця. Крім того, загроза може бути об'єктивною або ілюзорною. Неадекватність у сприйнятті небезпеки приводить до здійснення помилок, перенапруженої, зриву діяльності. При цьому існує зростання загрози поразки від противника.

- Несподіваність. Даний чинник впливає на психіку людей з урахуванням трьох основних параметрів: час, місце і рішення [83].

- Нестандартність обстановки. Між уявленням та реальним розвитком бойових дій, зазвичай виявляється значний розрив, що приводить до стресу. Причина цього є невідповідність між усвідомлення обставин людиною, яка надає накази та об'єктивним її розвитком.

- Невизначеність. Це неоднозначність або конфліктність важливої інформації.

- Незручність – низький рівень умов для існування та виконання дій.

У групу факторів «У» входять наступні:

- дефіцит часу на оцінку обстановки, втроблення та прийняття рішення в умовах високої динаміки бою;

- час перебування цілей в зонах прийняття рішень і постановки завдань дуже малий; адже навіть у спокійній та мирній обстановці, якщо людина кудись запізнюється або щось не встигає зробити, то при цьому відчуває психологічний дискомфорт;

- підвищення темпу дій;

- встановлено, що високо інтенсивні бойові дії сприяють швидкому наростанню перевтоми воїнів і загальному зростанню психотраматизації приблизно в 1-2 рази у порівнянні з низько інтенсивними діями;

- крайня інтелектуальна складність рішень;

- розкриття задуму дій противника є найскладнішою творчою роботою командира. Противник може діяти декількома угрупованнями, тому у бойовій ситуації дуже важливо оцінити, яке угруповання противника виконує відволікаючі розвідувальні цілі, а яке ударні;

- надлишок інформації;

- є межі можливостей за одночасною обробкою певної кількості задач за одиницю часу, але противник завжди нав'язує свою тактику і вирішує свої задачі різними силами, які можуть перевищувати можливості наших сил [83].

У ході військових подій, у воїнів у наслідку впливу чинників військової ситуації можуть з'явитися деформації психіки, які викликають різні ступені зниження їх бойових можливостей.

Сучасний системний та персоніфікований підхід у практиці медико-психо-соціальної реабілітації військовослужбовців та мирного населення багато в чому пов'язаний із зверненням до профілактики та корекції психосоціальних аспектів порушень та хвороб. Особливо – хвороб та

порушень психічних, які виникли у зв'язку з переживанням різних травмуючих психіку та організм у цілому подій, що містять величезну частку насильства.

Н. Агаєвим, О. Скрипкіним, А. Дейко, В. Поливанюк, О. Еверт визначено, що появу деформацій у психічній діяльності викликають наступні фактори:

а) психічне перенавантаження воїнів у бойовій обстановці:

- постійна реальна загроза життю;
- жорстка відповідальність за виконання бойового завдання;
- недостатність та невизначеність інформації, що надходить;
- дефіцит часу під час ухвалення рішення;
- невідповідність військово-професійної підготовленості особистості воїна до дій у бойових умовах;
- негативна психологічна установка воїна до дій у бойових умовах;
- поширення паніки серед воїнів;
- часткова або повна ізоляція воїнів від основних сил тощо;

б) бойові, фізіологічні перевантаження:

- фізичне виснаження в результаті перенавантаження та порушення режиму харчування, порушення режиму сну;

в) умови бойової діяльності:

- виконання дисциплінарних вимог;
- організація побуту та забезпечення потреб та запитів воїнів;
- незвичні умови служби та бойових дій ( клімат, погода, місцевість);
- переживання особистого характеру [5].

Таким чином, аналіз літератури з даного питання дозволив упорядкувати чинники, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни у психологічній науці. На основі проаналізованих наукових джерел визначено труднощі пошуку перспектив власного життя людини, детерміновані невірою у себе, піддатливістю, екстернальністю. Вони проявляються у життєвому самовизначенні особистості воїна і часто є закономірними та їх можна передбачувати в різних ситуаціях. Даний аналіз

допомагає ґрунтовно побудувати комплекс психодіагностичного інструментацію для дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнами.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі магістерського дослідження здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми бачення перспектив власного життя особистості.

Феноменологія перспектив власного життя особистості у психологічній науці виявилась складною та недостатньо дослідженою проблемою.

Прагнення в удосконаленні є якістю, яка сприяє появі у особистості високого рівня спрямованості та істинного смислу, розвиває впевненість у собі та та формує стійкість у скрутних обставинах, розвиває бачення перспектив власного життя.

Поняття бачення перспектив власного життя є остаточно не дослідженими. Порівняння досліджень з даної проблеми засвідчило, що до тепер питання про самоудосконалення вивчалось тільки з позиції схожих психологічних питань і не була об'єктом цілеспрямованого дослідження.

Самоудосконалення та бачення перспектив життя – це система компонентів «Я» за сприянням власних вольових зусиль, спільної діяльності, спілкування з оточуючими. Бачення перспектив власного життя має чіткий, яскравий науковий сенс.

Питання самоудосконалення відіграє важливу роль в сукупності теорій про особистість. Головними та схожими до явища «бачення перспектив власного життя» є феномени, які відображають смисл складових даного явища: «самоактуалізація»; «самоздійснення»; «самовизначення»; «соціалізація»; «саморозвиток».

Як свідчить аналіз літератури, бачення перспектив власного життя – це явище, що стосується всього особистісного самовизначення суб'єкта: від вибору шляхів до отримання результату.

У науковій психології по відношенню до пошуку перспектив власного життя визначаються декілька тверджень:

- удосконалення власного життя відіграє важливу роль в процесі самореалізації, тому що саме діяльність є важливим показником, який дозволяє суб'єкту зрозуміти, наскільки успішним є його буття;
- в наукових працях аналіз проблеми пошуку перспектив власного життя відбувається у контексті з дослідженням можливостей суб'єкта щодо креативної трансформації компонентів її «Я»;
- підґрунтя ефективної діяльності суб'єкта містить ймовірність самоудосконалення у інтелектуальній діяльності;
- значущість бачення перспектив власного життя проявляється як в ході тривалого шляху самореалізації, самовладнання, воно має важливе значення в різноманітних сферах розвитку суб'єкта – соціальній, внутрішній;
- бачення перспектив власного життя в різних аспектах дозволяє сформувати для кожного суб'єкта точні кордони та напрямки ймовірного й бажаного (його поведінки, енергійності).

Бачення перспектив власного життя суб'єкта містить розуміння, вибір і розвиток певних сфер внутрішнього життя, які сприяють його самопрезентації, реалізації завдань, формулювання суб'єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, ставлення до власної особистості, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, зокрема, перетворення себе.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ БАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ВОЇНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### **2.1 Методологічне обґрунтування дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.**

Сучасний бій створює екстремальну, вкрай непередбачувану та небезпечну для життя військовослужбовців ситуацію. Важливо доводити до свідомості кожного військовослужбовця, з якими труднощами він може зіткнутися, формувати готовність до забезпечення власної безпеки, а також захищеність інших воїнів. Небезпечна ситуація чинить на людину сильний вплив.

Деякі суб'єкти стають цілеспрямованим і активним. А у тих осіб, які є недостатньо підготовленими у цьому відношенні, під впливом сильних емоцій і напруженого стану, що виникають у бою, може знижуватися чутливість, уповільнюватися швидкість реакції на різноманітні ситуації, порушуватися координація рухів та дій, послаблюватися перебіг психічних процесів та уваги, що знижує і ставить під загрозу ефективність діяльності в умовах бою.

Участь у бою представляє драматичну подію у житті воїна. Загроза життю та благополуччю, швидке змінення бойової ситуації, тривалі, найчастіше важкі напруження, переживання за побратимів, участь у жорсткому насильстві по відношенню до ворога, суперечливі потреби та мотиви – все це веде до найсильнішої напруги не лише фізичних, а й психологічних сил військовослужбовця.

Традиційними для психології є можливості експериментального відтворення досліджуваних явищ, або спостереження і опис їх природного існування. Відповідно і в дослідженні особливостей бачення перспектив життя можна розрізняти методи його експериментального вивчення і методи опису природно виникаючих суперечок з цього приводу. У свою чергу, експериментальне дослідження особливостей бачення перспектив життя

воїнами може здійснюватися як в лабораторних, так і в природних умовах міжособистісної взаємодії.

І. Приходько, О. Тімченко, А. Лиман [22] звертають увагу на факт важливості експериментального методу в отриманні наукових знань в психології. Досить згадати, що психологія відокремилася від філософії в самостійну галузь знань тільки тоді, коли почалося систематичне експериментування в психології (В. Фехнер, Е. Вебер, В. Вундт, А. Лазурский і ін.).

О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська стверджують, що психологічний експеримент багато в чому відрізняється від експериментів в інших областях науки, в першу чергу через те, що досліджується психіка і в «психологічному експерименті дуже важко бути впевненим, що ми вивчаємо те, що ми хочемо вивчити» [34]. В широкому розумінні в психологічний експеримент іноді включають, крім власне експерименту, такі методи дослідження, як спостереження, опитування, тестування). Однак у вузькому розумінні (і традиційно в експериментальній психології) експеримент вважається самостійним методом.

М. Козяр [33] серед безлічі поглядів на диференціацію експериментальних методик в психології виділяє наступні класифікації психологічного експерименту з учасниками бойових дій:

1. За дійсністю проведення та повноті процедури: реальний, розумовий (ідеальний, бездоганний, нескінченний).
2. За метою експерименту: дослідний, діагностичний, демонстраційний.
3. За типом впливу на випробуваного: внутрішній, зовнішній.
4. За ступенем втручання експериментаторів в життєдіяльність випробуваного: лабораторний (штучний), природний (польовий), формуючий.

Невід'ємною частиною дослідницьких процедур, що використовуються сьогодні в різних областях психології, є також опитувальні методи, за допомогою яких вчені намагаються проникнути в світ почуттів людини, переживань, мотивів, а також особистісних особливостей.

I. Приходько виділяє такі форми методів опитування військових в психології [69]: 1) інтерв'ю (усне опитування); 2) анкетування (письмове опитування); 3) експертне опитування; 4) тестування (зі стандартизованими формами оцінки результатів опитування); 5) соціометрія, що дозволяє виявляти міжособистісні відносини в групі людей [24].

А. Дубяга [24] дає іншу класифікацію основних форм опитування з військовослужбовцями та учасниками бойових дій:

- 1) об'єктивні тести;
- 2) стандартизовані самозвіти: а) тести-опитувальники; б) відкриті опитувальники, які передбачають наступний контент-аналіз; в) шкальні техніки, побудовані за типом семантичного диференціала Ч. Осгуда, і методики класифікації; г) індивідуально-орієнтовані техніки типу рольових репертуарних решіток;
- 3) проєктивні техніки;
- 4) діалогічні (інтерактивні) техніки (бесіди, інтерв'ю, діагностичні ігри);
- 5) психофізіологічні, апаратурні методики, які передбачають психологічну інтерпретацію фізіологічних або апаратурно зареєстрованих поведінкових показників.

А. Дубяга [24] стверджує, що одним з улюблених прийомів виявлення властивих людині поведінкових стратегій в конфліктних ситуаціях з військовослужбовцями, які використовують психологи, є пропозиція респонденту дослідження серії ситуацій, в яких він повинен вибрати ту чи іншу стратегію поведінки. Вона описує самий ранній варіант такої методики – широко відомий тест Ф. Розенцвейга. Він складається з картинок, що описують якийсь інцидент між персонажами, причому випробуваному пропонується ідентифікація з одним з них. Слова партнера мають на меті емоційно вплинути на того, хто заповнює тест, оскільки вони містять явне або приховане звинувачення на його адресу або вказують на те, що є перешкодою в задоволенні потреб партнера. Відповіді випробуваного категоризуються у відповідності з спеціальною схемою. Тим самим можна виявити, якою мірою

людині властиво реагувати на фруструючі ситуації пошуком винного зовні, самозвинуваченням і іншими відомими типами реакцій.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни використовувався **комплекс методів та методик**, серед яких: спостереження, опитування, тестування.

Метою спостереження було вивчення особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

Об'єктом дослідження виступали бачення перспектив власного життя. Предметом – особливості бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. Спостереження проводилось на першому етапі дослідження з метою ознайомлення з проблемою та попередньої орієнтації в об'єкті дослідження до визначення гіпотези. Спостереження носило вичікувальний характер, було безпосереднім, неформалізованим, безперервним.

При використанні *методу опитування* ставилось завдання одержання соціально-психологічної інформації, яка базується на усному або письмовому зверненні до досліджуваної групи воїнів із запитаннями, зміст яких репрезентує проблему на певному емпіричному рівні [90; 91].

*Метод опитування* було реалізовано через проведення **інтерв'ю** та застосування **анкети**.

**Інтерв'ювання** проводилось на першому етапі констатувального експерименту з *метою виявлення спектру мотивів*, більшою чи меншою мірою представлених у свідомості респондентів, які в подальшому вивчалися за допомогою анкети. Мотиви вивчались в ході інтерв'ю шляхом ретроспективного аналізу респондентами власного досвіду та заснування власної справи як одного з етапів свого шляху в діяльності.

Для обробки інтерв'ю було застосовано метод *контент-аналізу*. Було виявлено смислові групи мотивів, підраховано кількість та частоту висловлювань, що належали до кожної з смислових груп. Також виділялися слова і фрази, найбільш характерні для визначення респондентами мотивів їх діяльності, належних до певної смислової групи.

**Анкетування** використовувалась з метою вивчення особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. Хоча отримані за допомогою анкети дані не можуть описувати глибинні рівні мотивації, проте дають уявлення про те, що респондент знає про себе або яким би він хотів бути. Дані утворення володіють спонукальною силою і мотивують діяльність наряду із менш усвідомлюваними мотивами.

Разом із тим, в літературі зазначаються проблеми, пов'язані із використанням таких методик з метою дослідження мотивації. Зазначається, що анкети частіше апелюють до поверхневого шару свідомості [45]. Тому існує висока ймовірність отримання соціально бажаних відповідей.

Проте, при дотриманні в організації дослідження певних умов можливо досягти зниження впливу фактору соціальної бажаності [17;20]. В проведеному дослідженні такими умовами були:

- 1) конструювання пунктів анкети «мовою» респондента, використовуючи типові смислові конструкти даної групи;
- 2) надавання формулювань в позитивному ключі, щоб вони всі до деякої міри здавалися соціально бажаними;
- 3) вільне погодження респондента на участь в дослідженні;
- 4) зняття почуття зовнішнього тиску на респондента з боку суспільства, в даному випадку, в обличчі психолога-експериментатора, шляхом встановлення довірливих відносин психолога з респондентом, зацікавленості психолога в точці зору респондента, в повазі до отриманих відповідей;
- 5) зацікавленість респондента, що виявлялась в мотивації респондента до дослідження, розумінні його важливості та бажанні отримати результати цього дослідження.

В літературі наводяться розроблені та стандартизовані методики, спрямовані на вивчення мотивації різних видів діяльності, зокрема, військової [54; 57; 69;].

Надійність та вірогідність результатів забезпечувалась обґрунтованістю вихідних методологічних позицій, комплексним використанням методів та

методичних процедур, адекватних меті та завданням дослідження, достатньою репрезентативністю вибірки, адекватністю методів обробки та статистичною значущістю експериментальних даних.

На основі аналізу теоретичних досліджень світової психології, нами виділено чотири основні аспекти дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів: *мотиваційно-ціннісний, процесуальний, когнітивно-діяльнісний та емоційно-регуляційний*.

*Мотиваційно-ціннісний аспект* передбачає спонукальний і цілеспрямований характер бачення перспективи життя (Маслоу, 1956; К. Роджерс, 1986; Е. Фромм, 1992 та ін.).

*Процесуальний аспект* ґрунтується на визначенні бачення перспектив власного життя як процесу становлення, розвитку, самоудосконалення здібностей та можливостей, динаміки бачення перспектив власного життя особистістю. (А. Адлер, 1964; І. Приходько, 2022; Н.А. Агаєв, 2022; А. Кудашев, 1999; О. М. Кокун 2020 [37] та ін).

*Когнітивно-діяльнісний* передбачає оцінювання успішності бачення перспектив власного життя, визначає рівні особистісного розвитку. Деякі автори виділяють загальні критерії даного компоненту: психічне здоров'я (А. Маслоу, 1968), конгруентність Я-образу (К. Роджерс, 1986), задоволеність і корисність (Л. Коростильова, 2019) тощо.

*Емоційно-регуляційний аспект* передбачає розвиток сукупності нових емоційних реакцій та якостей особистості в процесі пошуку перспектив власного життя (А. Маслоу, 1968; К. Роджерс, 1987; Р. Мей, 1994; Л. Коростильова, 2019; Е. Шостром, 2002).

В ході експерименту досліджувался рівень розвитку бачення перспектив власного життя з провідними компонентами: мотиваційно-оцінним; емоційно-вольовим; діяльнісно-практичним.

У відповідності з виділеними критеріями визначено чотири рівня розвитку функції бачення перспектив власного життя – «низький», «середній», «високий», «вищий».

## **2.2 Організація та методики дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.**

Емпіричне дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів проводилось у формі констатувального та формуального експериментів.

Експеримент був проведений на базі військових спецпідрозділу ГУР МО України. Підрозділ почав формування напочатку повномаштабного вторгнення та був заснований 1 червня 2022 року. Основний склад підрозділу складається з добровольців.

В експерименті взяли участь 40 респондентів. Відповідно до поставлених завдань вивчення здійснювалося у три кроки.

На 1-му кроці проведено теоретичний аналіз проблеми, розроблено загальну стратегію та програму дослідження, здійснено проектування і описано організаційно-методичні питання реалізації констатувального експерименту.

На другому етапі дібрано комплекс методик та проведено констатувальний експеримент. Нами було визначено мотиваційні установки у процесі пошуку перспектив власного життя воїнів, ціннісні орієнтації респондентів, соціально-психологічні настанови особистості в мотиваційній сфері, орієнтація на процес діяльності, особливості самоактуалізації особистості, особливості стратегій досягнення цілей;

На третьому етапі проводився формувальний експеримент, здійснювався порівняльний аналіз ефективності розробленої програми психологічних впливів та підсумкове узагальнення одержаних даних.

Таким чином, методологічне обґрунтування дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни дозволило системно підійти до визначення комплексу психодіагностичного інструментарію.

Побудова даного комплексу психодіагностичних методів ґрунтувалась на структурі бачення перспектив власного життя воїнів під час війни,

компонентами якої стали: мотиваційно-оцінний; процесуальний; когнітивно-діяльнісний; емоційно-регулятивний.

Для досягнення мети і реалізації завдань дослідження застосовувалися наступні методи: експеримент, спостереження, бесіди, анкетне опитування, тестування, методи математичної статистики.

У таблиці 2.1 представлено комплекс діагностичних методів дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

**Таблиця 2.1**

**Методичний комплекс дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.**

№	Компоненти	Методики дослідження
	Мотиваційно-оцінний компонент	Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; Методика діагностики соціально-психологічних настанов особистості в мотиваційній сфері О. Потьомкіної;
	Процесуальний компонент	Методика «Діагностика стратегій досягнення цілей» (М. Фетискіна).
	Когнітивно-діяльнісний компонент	Методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної);
	Емоційно-регуляційний компонент	

Наведемо обґрунтування вибору методик для вивчення бачення перспектив власного життя воїнів під час війни за компонентами їх структури.

**Тест М. Рокича «Ціннісні орієнтації».**

Сукупність цінностей характеризує смисл направленості людини та створює підґрунтя для її взаємин з оточенням (з людьми, з собою), базис світосприйняття та основу спонукання енергійності.

Автор виділяє 2 види цінносних орієнтацій: термінальні – пересвідчення в тому, що конкретна кінцева мета життя заслуговує на те, щоб до неї йти далі; інструментальні – пересвідчення у тому, що певний напрямок дій є правильним у конкретних обставинах.

Здійснюючи аналіз цінностей, треба зробити акцент на те, що групування досліджуваними у певній сукупності на різних підставах. Зокрема, виокремлюються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності життєвого самоудосконалення та приватного буття.

Інструментальні цінності складаються:

- етичних цінностей, цінностей взаємодії, цінностей, що пов'язані з працею;
- індивідуалістичних і конформістських цінностей, альтруїстичних цінностей;
- цінностей самовладнання і цінностей прийняття оточуючих.

**Тест на вивчення соціально-психологічних настанов суб'єкта у спонукальній галузі О. Потьомкіної.**

Використовується для вивчення специфіки соціально-психологічних настанов на «альтруїзм-егоїзм», «процес-результат», «свобода-влада», «праця-гроші» (додаток Б). Інтерпритація дозволяє виявити такі категорії респондентів:

- 1) респонденти з максимальним ступенем спонування та позитивною спрямованістю;
- 2) респонденти з низьким рівнем спонування, у яких спрямованість не розвинута;
- 3) респонденти з деструктивними прагненнями, коли одні компоненти проявляються у незначному ступені, а інші не проявляються взагалі.

**Методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної).**

Тест спрямований на дослідження особливостей самоактуалізації співробітників. Він складається з ста парних висловлювань, які знаходяться в одинадцяти сферах. В ході дослідження треба виділити конкретне, та здійснити підсумок «інтегрального числа самоактуалізації».

Показники: орієнтація в часі, цінності, позиція на проблему існування людини, прагнення в пізнанні, креативність, незалежність, спонтанність,

розуміння себе, аутосимпатія, комунікативність, лабільність у взаємодії [64, с. 42]. В ході поєднання мети з сукупністю спонукань людини виникає значуще психологічне новоутворення – внутрішнє розуміння діяльності, яке розкриває смисл праці для людини.

**Методика «Діагностика стратегій досягнення цілей» (М. Фетискін).**

Методика дозволила визначити основні стратегії в процесі реалізації діяльності, а саме:

- пасивну – занадта обережність, ігнорування домінування, соціальна замкнутість;
- активно-ригідну – підвищене прагнення до першості, демонстративна самопрезентація, максимальна критичність до інших та мінімальна до себе, активно-пластичну – поєднання «пробивної» сили з комунікативною дипломатичністю», оптимальність завдань і засобів їх здійснення, компроміс і віра в себе у виробничій праці [71].

З метою дослідження комунікативно-діяльнісної складової було обрано наступні методи:

Емпіричне вивчення даної проблеми складалося з 3 кроків:

1. методична частина містила організацію експерименту (підбір виборки, аналіз діагностичного інструментарію);
2. експериментальна частина охоплювала діагностичну процедуру дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. Експериментальне вивчення здійснювалося за допомогою індивідуального та колективного підходу з досліджуваними враховуючи правила використання даних методів;
3. кінцева частина була направлена на аналіз та підбиття підсумків експерименту, що дало змогу кваліфіковано визначити специфіку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

### **2.3 Аналіз результатів дослідження особливостей особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.**

Емпіричний експеримент здійснювався відповідно до розробленої програми. У процесі емпіричного дослідження одержані показники, аналіз яких дозволив виявити специфіку бачення перспектив власного життя воїнів.

Психологічний аналіз відбувався відповідно до презентованої структури бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

Для проведення констатувального експерименту було використано пакет взаємодоповнювальних методів та методик, підібраних відповідно до запропонованої структури бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

При дослідженні мотиваційно-ціннісного компонента бачення перспектив власного життя було комплексно продіагностовано особливості соціально-психологічних установок воїнів у сфері спонукань та прагнень.

На основі результатів вивчення особливостей соціально-психологічних установок людини у сфері спонукань та прагнень (показники А та Б) виявлено такі результати (табл. 2.2): більшість досліджуваних виявляють установку на інших (альтруїзм), що характеризує їх як чуйних, емпатичних, чутливих щодо поведінки інших, здатних на самовіддачу, безкорисливих, схильних до опіки. У переважній більшості респондентів цей показник становить 62%.

Важливо, що біля (28%) респондентів засвідчили егоїзм як цінність життя, що означає переважання духовних збочень, намірів та ідеалів. Помітно, що у групі переважає орієнтація на процес – 48%.

Таблиця 2.2

**Результати діагностики соціально-психологічних установок респондентів у сфері мотивації і потреб ( за методикою О.Ф.Потьомкіної), %**

<b>Спрямованість</b>	<b>Респонденти (n=40), %</b>
Процес	48
Результат	43
Процес/Результат	9
Егоїзм	28
Альтруїзм	62
Егоїзм/Альтруїзм	10

В однаковому ступені спрямовані як на хід, так і на підсумок 9% учасників. Направленість респондентів на процес знижує ефективність, у таких людей переважає негативне ставлення до рутинної роботи, яка необхідна для досягнення результату.

Критерій Пірсона дозволив визначити прямий кореляційний зв'язок між шкалами «спрямованість на процес діяльності» та «оцінка потреби у схваленні» ( $r = +0,313$ , де  $p \leq 0,05$ ).

Особи, які звертають більшу увагу на сам процес діяльності, намагаються таким чином викликати у оточуючих оптимістичне ставлення до власного життя. Воїн, орієнтований на результат, діє на основі реалістичних уявлень про свої здібності та про своїх товаришів. Йому притаманна висока відповідальність за результати діяльності, за свій власний розвиток як особистості, а також за самореалізацію.

За критерієм Пірсона встановлено пряму кореляційну взаємозалежність між показниками «орієнтація на результат військової діяльності» та «мотивація до успіху» ( $r = +0,515$ , де  $p \leq 0,001$ ) та зворотну взаємозалежність між показниками «спонукання до уникнення негараздів» та «орієнтація на результат» ( $r = - 0,291$ , де  $p \leq 0,05$ ).

При зростанні орієнтації на результат діяльності підвищується мотивація до успіху. Високорозвинене спонукання отримання пермоги є базовою, системоутворюючою властивістю особистості воїнів.

Таке місце мотиву в структурі особистості воїна пов'язане з вимогами військової діяльності. Існує тісний взаємозв'язок між спонуканням отримання перемоги та авторитетністю, лідерськими якостями, що забезпечують здобутки та ефективність бачення перспектив власного життя. Переважаюче спонукання отримання військових здобутків впливає на розвиток альтруїстичних нахилів воїнів.

При орієнтації на результат показник спонукання до запобігання негараздів знижується. Такий факт свідчить про те, що воїни вірять у свій успіх і впевнені в собі, вони також бачать результативність своєї діяльності як власні здобутки, прагнення досягати своєї мрії, а не як раптовий, тимчасовий, позитивний результат.

Спонукання у здобутках має зв'язок із мотивацією бачити сприятливі перспективи власного життя. А це в свою чергу, спрямовує вектор внутрішнього розвитку особистості воїна, визначає прагнення до самовдосконалення, розвитку внутрішніх можливостей.

У роботі було використано методикау *«Дослідження самоактуалізації особистості» (А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної)*.

На основі аналізу результатів методикау, який представлений в таблиці 2.3 (діапазон балів за методикою 1–14), можна побачити достовірну різницю між групами досліджуваних за такими шкалами: прагнення в пізнанні, креативність, автономність, саморозуміння, аутосимпатія та гнучкість у комунікаціях.

**Таблиця 2.3**

**Кількісні показники (усереднені бали) особливостей самоактуалізації особистості воїнів ( за методикою А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної)**

<b>Шкали</b>	<b>Респонденти (n=40)</b>
Орієнтація в часі	6,1
Цінності	9,1
Погляд на природу людини	7,3
Прагнення в пізнанні	8,9
Креативність	11,5
Автономність	8,2

<b>Шкали</b>	<b>Респонденти (n=40)</b>
Спонтанність	11,3
Саморозуміння	5,3
Аутосимпатія	10,1
Контактність	8,0
Гнучкість у комунікаціях	7,1

Як видно з таблиці 2.3, за шкалою «прагнення в пізнанні» (середній бал – 8,9) домінує. Варта зазначити, що у воїнів присутнє конкретне розчарування ступенем компетентності у військових ситуаціях та вони прагнуть нового досвіду та прогресивних поглядів на майбутню діяльність після війни.

Також помітна перевага респондентів за шкалою креативності (середній бал – 11,5). Тобто домінує бажання застосовувати іноваційних креативних прийомів у післявоєнний період. Натомість значення 8,2 за показником «автономність» за визначенням гуманістично-орієнтованих вчених, є найважливішим показником психічного здоров'я людини, її бачення перспектив власного життя.

Цей факт має зв'язок з такою властивістю, як самопідтримка у Ф. Перлза, внутрішня направленість у Д. Рісмена, дорослість у К. Роджерса.

Психологи вважають, що людина із баченням сприятливих перспектив власного життя є самостійною, однак цей факт не означає ізолювання та уникнення. Е. Фромм засвідчує, що автономність є стверджувальною «свободою для» у порівнянні із «свободою від».

Значення 5,3 за показником «саморозуміння» є низьким. Незначні цифри даного показника, які показали воїни, свідчать про невпевненість у собі та орієнтацію на позиції інших людей.

Д. Рісмен означив таких людей «спрямованими ззовні» у порівнянні від «внутрішньо спрямованих». Як висновок, можемо зазначити, що воїни весь час знаходяться в стресових ситуаціях, що й розвиває підпорядкованість від позиції інших людей, та потім і незначний ступінь самоусвідомлення.

За шкалою «аутосимпатія» був отриманий показник 10,1 – це низький показник. Низькі бали за цим показником можуть вказувати на тривожність, невпевненість у собі та невротичність воїнів.

За показником «гнучкість у комунікаціях» був отриманий показник 7,1. Гнучкість у комунікаціях пов'язується із здібністю до оптимальної самопрезентації у взаємодії з іншими. Для воїнів, які взяли участь у дослідженні характерна певна ригідність у спілкуванні, невпевненість у власній привабливості та в тому, що вони цікаві для інших людей, хоча взаємодія з ними веде до радості.

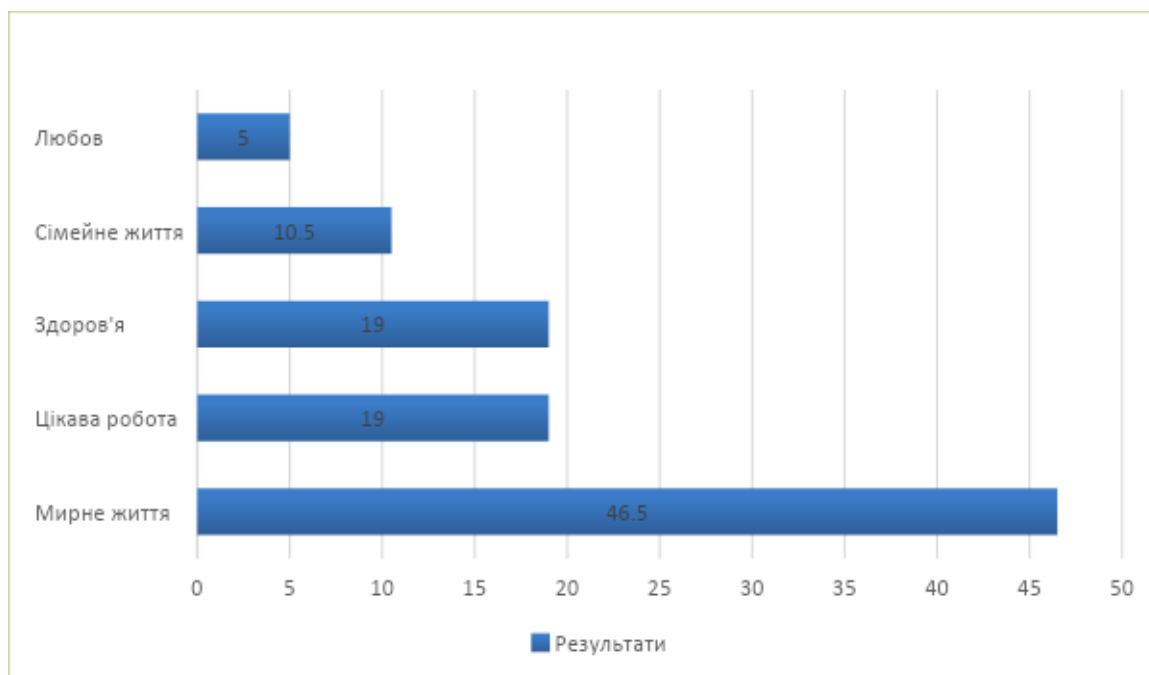
На основі узагальнення результатів за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» отримано такі показники:

- значущими термінальними цінностями для воїнів є мирне життя (46,5%),
- цікава робота (19%),
- здоров'я (19%),
- щасливе сімейне життя (10,5%),
- любов (5%) (рис. 2.1).

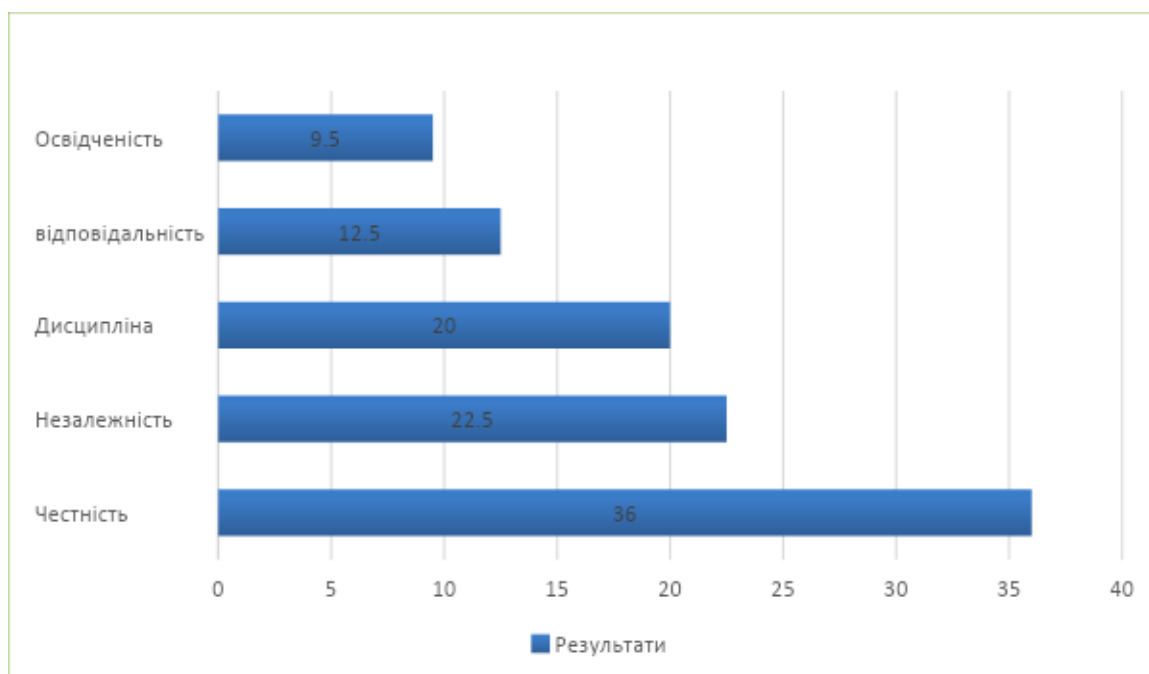
Це свідчить про те, що для досліджуваних важливим є психічне та фізичне здоров'я, відсутність стресових ситуацій, робота, яка приносить задоволення, сім'я, як важливий аспект цінності життя та любов, як духовна і фізична близькість із коханою людиною.

Значущими інструментальними цінностями для респондентів є відвертість (36%), незалежність (22,5%), обов'язковість (20%), відповідальність (12,5%) і освіченість (9,5%), як зображено на рис. 2.4.

Це говорить про прагнення використовувати дані пріоритетами. Усі ці цінності характеризують їх як ініціативних і прогресивних особистостей, готових самостійно приймати рішення і нести відповідальність за них. Для таких людей притаманні правдивість і щирість, здатність діяти самостійно і рішуче, широта знань та висока загальна культура, почуття обов'язку, уміння дотримувати слова.



**Рис. 2.1** Результати дослідження особливостей ціннісних орієнтацій воїнів (за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» (термінальні цінності)), %

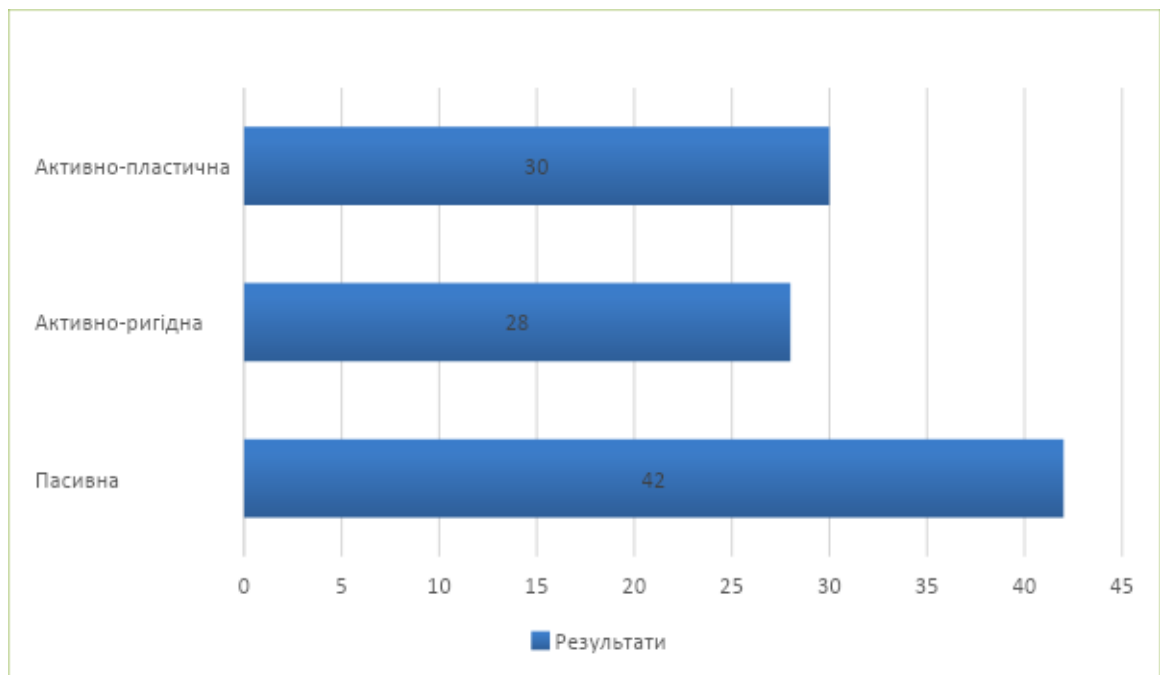


**Рис. 2.2** Показники за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» (інструментальні цінності), %

Визначення інтеграційної складової має на меті також дослідження специфіки цілеутворення особистості воїна.

З цією метою був використаний Тест визначення стратегій досягнення цілей М. Фетискіна.

Відповідно до рис. 2.3 одержані дані показують домінування пасивної позиції досягнення цілей у респондентів (42%). Тобто, група характеризується високою обачністю, пов'язаною з війною; відмовою від домінування, а також ймовірною інтровертованістю. Така позиція несприятливо здійснює вплив на успішність міжособистісної взаємодії, гальмування сомоудосконалення, звуженням вибіру позиції в діяльності і традиційними засобами. Такі дані говорять про низький ступінь життєвого сомоудосконалення та високий рівень обачності у використанні інновацій та прогресивних ідей.



**Рис. 2.3** Результати дослідження особливостей стратегій досягнення цілей у воїнів ( за методикою М. П. Фетискіна), %

Як видно з рис. 2.3, активно-ригідну стратегію обирають 28% учасників. Пасивна тактика поведінки свідчить про високий рівень бажань до домінування, демонстрацію тенденцій до лідерства, що, однак, проявляється демонстративній позиції, можливим самовихвалянням, надмірною критикою оточуючих та заниженою самокритикою.

30% воїнів обрали гнучку тактику, що характеризує зв'язок напористості з тактовністю, оптимальність завдань та засобів їх реалізації, взаємної комунікації і впевненості у виборі потрібних перспектив власного життя.

Саме ця стратегія є найбільш ефективною в досягненні позитивного бачення перспектив власного життя воїнів.

Для сприятливого бачення перспектив власного життя воїни повинні мати здібності взаємодіяти з оточуючими, розумітися у емоційних процесах. Такі люди повинні мати певний рівень психологічних знань та бути проникливими.

Здібностями до спілкування, що є необхідним для сприятливого бачення перспектив власного життя, вчені вважають: опимізм, дружелюбність, цілеспрямованість, доброзичливість, затність розуміти іншу людину. В цілому, таку сукупність цих властивостей вчені визначають «талантом у побудові перспектив життя».

Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив побудувати психологічний профіль особистості воїна, який прагне до самореалізації після закінчення війни характеризується такими якостями:

- значний ступінь спонукання отримання здобутків;
- установка на альтруїзм;
- установка на результат діяльності;
- незалежність, самоусвідомлення;
- аутосимпатія, віра в себе;
- енергійність, повага до себе;
- лояльність у спілкуванні;
- креативність, прагнення ризикувати;

- професійна компетентність;
- інтеграція стилів, креативність;
- відповідальність, контроль власних дій;
- мінімальний ступінь прагнення у схваленні;
- домінування гнучкої тактики реалізації надбань;
- значний ступінь знань особливостей функціонування праці;
- середній показник гнучкості мислення, нахилів;
- нормальний та високий рівень емпатійності;
- нормальний та значний ступінь емоційного інтелекту, помірний та низький рівень тривожності;
- готовність до енергетичних затрат;
- активна стратегія вирішення проблем, почуття успішності в професійній діяльності;
- внутрішній спокій та рівновага.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження привели до необхідності застосування психологічного супроводу психолога розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

## **Висновки до розділу 2.**

У розділі представлено методологічне обґрунтування дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни; описана організація та методики дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни; представлено аналіз результатів дослідження особливостей бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження та узагальнено особливості мотивації до запобігання стресів, професійні напрямки розвитку у післявоєнний час, цінності, мужність, манери взаємодії з оточуючими,

соціально-психологічні установки суб'єкта у сфері спонукання до самоудосконалення.

Крім того, емпіричним шляхом виявлено психологічні профілі бачення перспектив власного життя. Здійснено якісний порівняльний аналіз отриманих результатів, який показав особливості бачення перспектив власного життя різних психологічних профілей респондентів.

Одержаний в результаті інтерпретації висновки засвідчує, що у більшості воїнів недостатньо розвинуті наступні шкали комунікативних та організаторських здібностей. Середній ступінь показали: спонукання до отримання здобутків, нахили ризикувати, прагнення до досягнень, тривожність, співпереживання. Максимальний ступінь притаманний наступним властивостям: бажання до самоудосконалення, кар'єрні прагнення після війни, самосхвалення, самовладнання, потреба в пізнанні, творчість, безкорисливість, винахідництво.

У ході емпіричної дослідження розробленої змістової структури бачення перспектив власного життя виявлено, що важливими є: максимальний ступінь спонукання до досягнень, вміння спілкуватися, креативність, емпатійність, навички рефлексувати, навички формувати довірливі взаєностосунки, мужність, самовладнання, контроль власних емоцій, розвинута сукупність цінностей та соціальних установок, високий ступінь нахилів ризикувати, домінування активної тактики у реалізації мети.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ БАЧЕННЯ ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ВОЇНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### **3.1 Програма розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.**

Раніше проблеми бачення перспектив власного життя досліджувалося, як правило, психологічною та соціологічною науками.

Дане питання було офіційним та базувалося тільки на усвідомленій позиції респондентів. Таке ставлення сприяло зменшенню ступеню енергійності досліджуваних. Домінуючими спонукальними чинниками бачення перспектив власного життя воїнів у складний воєнний період сьогодні є показник витримки та глибокої віри у мирне байбутнє країни.

В обставинах, коли уявлення про перспективи власного життя воїнів має інтелектуальний смисл, коли вони повинні проявляти максимум саоміддичі, енергійності та самовладнання за власні показники, варта звертатись до проблем спонукань, треба зосереджуватись на кінцевому результаті та економічній успішності способів досягнення мети.

Мотивація має внутрішній характер спонукання до дії, є підсумком багаторівневої сукупності прагнень та бажань, які змінюються. Така сукупність містить фізіологічні, емоційні, вольові та інтелектуальні показники і створює допомогу у застосуванні внутрішніх можливостей воїнів. Провідну позицію в концепції мотивації має місце явище «мотив», як показник бажання, прганення, який сприяє сприятливому баченню перспектив власного життя.

Мотив – це заохочення та спонука дій суб'єкта. Він містить потреби, прагнення, бажання та оцінювання. Мотиви поділяються за інтенсивністю та важливістю для суб'єкта. Наразі, для любого типу праці або трудових дій можна визначити найінтенсивніше та значуще спонукання. Один воїн має на меті отримання грошей, інший – успіх у особистісному зростанні, третій – у сприятливому соціально-психологічному кліматі у колективі.

Спрямованість прагнень воїнів на реалізацію конкретних перспектив власного життя містить: курс на процес діяльності та її соціальну значущість, покладання надії на отримання грошей та фінансове благополуччя.

Аналіз індивідуальних спонукальних стратегій життя та реалізацію особистісного напрямку до оптимізації майбутнього професійного післявоєнного життя дозволив виділити декілька типів респондентів:

- професіонали, в основі бачення перспектив власного життя яких лежить реалізація власних знань, вмінь та можливостей. Це творчі люди, котрі спрямовані на ефективність діяльності, сприятливий результат у досягненні мети та повага до інших;

- володарі – респонденти, які йдуть на ризик заради примноження власного багатства і фінансового благополуччя, пропонуючи нові ідеї та рішення;

- виконавці – респонденти, які байдужі до форм власності, роботодавців та орієнтовані лише на гроші;

- віддані респонденти, спонукання яких базується на високих людських та ідейних цінностях, а праця спрямована на благополуччя інших;

- респонденти, які не люблять відповідати за свої дії, однак завжди незадоволені умовами [3].

В залежності від такої класифікації К. Кравченко, О. Тімченко, Ю. Ширококов виділяють способи спонукання до бачення перспектив власного життя: адміністративні, економічні та соціально-психологічні [42].

До адміністративних способів належать: використання законів України, накази, розпорядження та інші нормативні документи; виконання вимог установи, розроблення посадових вимог.

Економічні способи направлені на фінансове благополуччя і містять у собі схвалення, нагородження грошима, бонуси, премії [43].

Соціально-психологічні способи реалізують систему спонукання способом психологічної стимуляції респондентів, участі в управлінні, різні види взаємодії, особистісне зростання, заохочення підсумками роботи

респондентів, заохочення колективу та розвитку сприятливого соціально-психологічному клімату колектива, схвалення новітніх способів, а також удосконалення естетичних умов праці.

У певних обставинах треба знаходити найоптимальніші комбінації методів і способів, реалізація яких призведе до росту ступня бачення перспектив власного життя, самореалізації, зростання енергійності та креативних схильностей, зростання результативності діяльності.

О. Мельник до видів нематеріальної мотивації відносить:

- організацію навчання для воїнів;
- психологічна підтримка респондентів [47].

Це тренінги, семінари, освітні програми.

Психологічне заохочення розвитку бачення перспектив власного життя повинно бути спрямоване на:

- на реалізацію способів підтримки соціальної позиції респондентів в команді дякуючи збереження його посади;
- покращення соціальної позиції респондентів на довоєнному місці роботи та отримання ним високого соціального статусу, збільшення інтересу респондента до ходу навчання та отримання нових практичних дій;
- підвищення зацікавленості щодо взаємодії з людьми у тилу.

Важливим моментом, який виявляється при психологічному спонуканні респондентів до сприятливого бачення власного життя є збільшення прагнення бути корисним людям.

Психологи Н. Агаєв, В. Дикун, В. Чорний виділяють особливості поведінки респондентів в залежності від бачення перспектив власного життя та розділяють їх на такі групи:

1. Групи із спрямованістю на самоудосконалення особистості ;
2. Групи із спрямованістю на збереження фінансової стабільності [52].

З метою виявлення чинників, що впливають на бачення перспектив власного життя воїнів під час війни нами були проведені бесіди з респондентами.

Досліджуваним було запропоновано завдання з виявлення чинників, які певним чином здійснюють вплив на реалізацію поставлених задач.

Серед найсуттєвіших бар'єрів бачення перспектив власного життя воїнів під час війни виявлено такі:

- нездатність стати суб'єктом власного саморозвитку (роль такого суб'єкта виконують інші);
- нерозвинутість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що веде до нечіткого визначення мети;
- нерозвинутість способів самоудосконалення:
  - несприймання власних особливостей,
  - нечітке усвідомлення своїх можливостей;
- прагнення та бажання, пов'язані із перебільшенням чи неадекватною значимістю інших людей тощо.

Таким чином, бажання бути корисним є одним з головних чинників, які спонукають респондентів на сприятливе бачення перспектив власного життя.

Найдієвішим на сьогодні способом мотивації до сприятливого бачення перспектив власного життя ми вбачаємо тренінгові заняття. Тренінг розуміється нами як засіб трансформації схеми керування діями та вчинками суб'єкта, які вже існують.

В. Осьодло виділяє декілька типів тренінгу у змісті психокорекційних програм:

- тренінг ділової взаємодії,
- тренінг асертивності,
- тренінг розвитку творчості, що містять завдання, які спрямовані на формування властивостей людини, що є важливими у міжособистісній взаємодії [59].

Програма корекції приваблює респондентів атмосферою довіри, конфіденційності, ігровими методами, аналізом власної поведінки, взаємодією респондентів, зв'язком у спілкуванні.

Різноманітність форм ткорекційної роботи (міні-лекції, психогімнастичні вправи, рольові та ділові ігри, групові дискусії, брейнстормінг тощо) визначає його як метод соціально-психологічного навчання [2, 3, 19, 23, 25, 37, 60].

Тренінг є важливим способом наuczіння, тому, що:

- усі учасники є активними співрозмовниками;
- у ході тренінгових вправ відбувається взаємне інформування між інформацією, а також групове винайдення потрібних шляхів реалізації проблем.

Важливим стимулом отримання інформації на тренінгу є:

- практика учасників громадського ствердження;
- обмін інформацією з іншими;
- узагальнення підсумків споглядання за оточуючими [1].

Сьогодні не існує універсального терміну «тренінг», що допомагає розширено трактувати такий спосіб та позначати цим терміном сукупність різноманітних методів, шляхів, способів та засобів, які використовуються в соціальному та психологічному напрямках.

Підсумовуючи вище зазначене, зауважимо, що неоднозначність теоретичних засад призводить до тлумачення самого терміну тренінг у сучасній психологічній науці.

Так, В. Цимбалюк, В. Стеблюк, О. Друзь розуміють тренінг як сукупність прийомів формування властивостей з метою виконання складних видів діяльності [60].

Н. Пенькова розуміє тренінг «як спосіб здійснення впливу, що направлений на отримання вмінь, розвиток цінностей в галузі людської взаємодії» [63].

О. Колесніченко відносить тренінг до методів активного соціально-психологічного навчання через комплекс завдань соціально-дидактичного спрямування [68].

З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко пропонують таке розуміння тренінгу: це інтегративна техніка, котра з'єднує учіння та гру, що відбувається в умовах трансформації різноманітних обставин [72].

Таким чином, тренінг є методом, направленим на розвиток комунікативних особливостей, формування знань, вмінь та навичок за допомогою застосування соціально-психологічних способів навчання.

Тренінговими групами психологи називають цілеспрямовано організовані групи, які містять взаємодію психолога та клієнтів з метою комунікації, спрямованої на вирішення психологічних проблем та бачення перспектив власного життя.

Груповий психологічний тренінг – це система інтенсивних засобів психологічної науки, які застосовуються для розвитку знань та вмінь самоудосконалення. Наразі, засоби у тренінгових групах можуть використовуватися для допомоги клієнтам, котрі стикаються з різними психологічними проблемами, для надання їм допомоги у самоудосколаненні.

Розповсюдження застосування цього терміну зв'язано, насамперед, розширенням задач, у поівнянні з раніше посталеними, що пов'язаними з формуванням комунікативних властивостей при взаємодії.

Зокрема, завданнями цілеспрямовано розроблених корекційних програм можуть бути: самореалізація, розвиток позитивного бачення перспектив власного життя, інформація про новітні психологічні прийоми, формування навичок вміння спілкуватися.

Особливими ознаками тренінгів, які допомагають їх диференціювати серед другим методів, є:

- виконання правил і вимог тренінгової діяльності;
- спрямованість на надання допомоги клієнтам у самоудосконаленні, як із сторони психологів, так із боку самих клієнтів;
- обов'язковість у кількості членів групи (як правило 8-14 осіб);
- наявність постійного місця проведення тренінгу (діяльність у кабінеті, аудиторії, стільці у яких розміщені по колу);

- застосування правила проведення тренінгу в обставинах «тут зараз»;
- використання інтерактивних способів колективної діяльності;
- аналіз внутрішнього стану клієнтів тренінгу один во відношенню до другого;
- сприятливий соціально-психологічна атмосфера та комунікативність при спілкуванні з іншими.

Оскільки, тренінгові програми є напрямком діяльності психолога, то вони розкривають зміст конкретної психологічної концепції, та позицій, яких притримується ведучий, котрий проводить тренінги.

В. Стасюк виділяє наступні концептуальні положення проведення корекційних програм з учасниками бойових дій:

1. Тренінг як спецефічний спосіб допомоги, при якій м'якими способами та спритливого впливу розвиваються позитивні форми поведження, а дякуючи несприятливого впливу зникають негативні;
2. Тренінг як вправляння, який допомагає розвивати досвід успішного поведження;
3. Тренінг як інтенсивного учіння, завданнями якого є, інформація про наукові надбаня та формування практичних дій;
4. Тренінг як метод визначення способів для виявлення у клієнтів та виявлення засобів реалізації своїх задач [72].

На думку О. Тімченко в процесі корекційних програм з військовими та учасниками бойових дій персональні та колективні завдання стають спільними, тому психолог повинен застосовувати методи своєї роботи на 3-х ступенях:

- 1) у колективі – з конкретною людиною; це проходить:
  - в обставинах спільної роботи психолога з одним клієнтом;
  - при показі прийому персональної тренінгової або розвивальної діяльності;

- з демонстрацією конкретної психологічної теорії консультування при спогляданні інших членів, або у ситуативній бесіді з важливою для усіх проблеми;

2) з командою – як одним спільним; дані обставини мають місце, коли психолог ставить конкретну мету для реалізації усією командою, та вимагає рішення від усієї команди, а не персонально до когось;

3) за допомогою команди – з конкретною особою способами запропонованими колективно; психолог використовуючи такий спосіб мобілізує потенціал команди для психологічного тиску на одну особу [89].

Отже, порівняння прийомів корекційних програм з військовими та учасниками бойових дій дозволяє виділити показники, котрі містять як внутрішні та колективні особливості, так особливості праці психолога.

Зміст корекційних програм будується за конкретними правилами роботи, яких дотримується ведучий.

Тренінгові методи є засобом інтенсивного учіння клієнтів, завдяки яким відбувається інформування про інтелектуальні надбання, а також формування психологічного досвіду.

Як зазначає І. Сингаївська, ініціатива клієнта групи полягає у самоусвідомленні себе, у праці над розумінням себе як особистості, а тому, і знаходження способів трансформації власного розуміння внутрішніх якостей, котрі негативно впливають на сприятливе бачення перспектив власного життя. Розуміння себе сприяє прояву тих можливостей, формуючи які клієнт тренінгу знаходить власний спосіб до досягнення успіху у житті [80].

Способи, що використовує психолог, є засобом інтенсивного навчання у корекційній програмі із військослужбовцями. За означенням О. Колесніченко, групова інтенсивна діяльність клієнтів над розробкою певного інтелектуального продукту є інструментом тренінгу. В ході групової роботи конкретний учасник робить власний висновок і проявляє спроможність порівнювати власну позицію з позицією оточуючих і, зокрема, трансформувати або відмовитись від свого бачення [39].

Тренінговий метод є засобом реалізації бажання кожного учасника у ході і часі роботи для трансформації мети.

Проблема вибору способів тренінгової роботи розкрита у психологічній науці достатньо.

К. Кравченко, О. Тімченко, Ю. Ширококов зазначають, що простір корекційної роботи вимагає побудови оптимальних умов, які спонукають клієнтів до ініціативного і креативного розуміння визначених тем. Дані умови будуються завдяки методам соціально-психологічного розвитку. Психолог оптимізує творчу працю клієнтів, яка має прояв в 3-х типах ініціативності:

- інтелектуальна ініціативність,
- ініціативність вчинків,
- волюва ініціативність [42].

Успішність використання способів у великій мірі залежить від точності, прозорості вимог, які мають точну інструкцію. Не варта перенасичувати вимоги дрібницями. Неefективним є варіант, коли психолог пояснює тривалий час, довше ніж вирішення самої задачі тренінгу.

Енергійність клієнтів має основне значення в одержанні знань, які потім переростуть у вміння, та з часом переросте у навичку, і людина без роздумів почне виконувати креативні завдання.

### **Зміст та хід проведення Програми з розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.**

На основі розробленої та емпірично дослідженої нами структури бачення перспектив власного життя встановлено, що респондент повинен вирізнятися наступними якостями: відповідьністю, стресостійкістю, ентузіазмом, креативністю, спонтанністю, автономністю, гнучкістю у спілкуванні, емпатійністю, відкритістю і творчістю, вмінням надихати та формувати довіру, максимальним ступенем спонукання до здобутків, ініціативністю, цілеспрямованістю, самовладнанням, високим рівнем почуттєвого розвитку та середнім ступенем тривожності тощо. Більше того, він

повинен бути толерантним до різних культур, здатним до колективної роботи, а також незалежним у думках.

**Програма має на меті:** розвиток упевненості у застосуванні власних знань, та забезпечувати розвиток сприятливого бачення перспектив власного життя.

У програмі взяли участь демобілізовані воїни ЗСУ.

Зміст **Програми з розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни** містить наступні фази психологічного впливу:

1 фаза – оптимізація внутрішніх можливостей та особистісної спрямованості;

2 фаза – створення психологічних умов для розвитку бачення перспектив власного життя.

В ході роботи респонденти розвивають вміння оптимального та успішного визначення мети, виявлення факторів, що негативно впливають на бачення перспектив власного життя, оптимізація своїх внутрішніх можливостей для правильного вирішення ситуацій.

У ході роботи клієнти намагаються знайти способи трансформації своїх дій та вчинків та збільшення стресостійкості, дякуючи зменшенню помилкових суджень та стереотипів та покращення ступеню розуміння себе.

Програми з розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни виконує **наступні завдання:**

- оптимізація внутрішніх можливостей воїна, який проходить етап пошуку бачення сприятливих перспектив власного життя, а саме:

- виникнення спонукання на досягнення ефективності у житті та здібностей до формулювання мети;
- розвиток стресостійкості;
- розвиток здатності до ефективного вирішення життєвої кризи;
- розвиток саморозуміння та формування навичок до взаємодії.
- розвиток вміння використовувати прийоми оптимізації власних можливостей та інтелектуальних здібностей;

- визначити бар'єри у інтелектуальному розвитку та вивити умови для зниження їх тиску;
- збільшити ступінь самоусвідомлення та розуміння себе;
- збільшити рівень соціальної обізнаності, розуміти свою життєву мету, бажання;
- сформуванати вміння об'єктивного та успішного формулювання мети;
- формувати та спонукання до ефективного бачення перспектив власного життя, визначити прийоми, що впливають несприятливі обставини у пошуку стабільності;
- створити та визначити умови для більшого розуміння своїх диференціальних властивостей, які заважають самоудосконаленню баченню перспектив власного життя.

***Програма побудована за наступними принципами:***

*Принцип активності:* клієнти регулярно беруть участь до ділових ситуацій, семінарів, завданнях.

*Принцип креативності клієнтів:* у ході тернінгу створюються умови, котрі дозволяють демонструвати відповідальність у розв'язанні проблем, розуміти інші позиції в обставинах, шукати шляхи правильного подолання бар'єрів у сприятливому баченні перспектив власного життя.

*Принцип об'єктивізації поведження:* основним способом об'єктивізації є зв'язок зворотнього спілкування, тобто знання, які отримує особистість від оточуючих та від психолога, по відношенню до своїх дій.

*Принцип активації психічних явищ в процесі взаємодії:* в процесі взаємодії успішність та зміна психічних процесів диференціюється від тих, котрі пояснюють дані явища в обставинах уникнення спілкування.

*Принцип ділових взаємостосунків:* ділові взаємостосунки проявляються у прямолінійності точок зору партнерів, повагою до позицій оточуючих, бажанням до емпатії та прийняття позицій інших людей.

*Принцип неупередженого ставлення до інших* проявляється у некритичності інших точок зору інших людей.

До основних *вимог діяльності програми* належать такі:

1. Взаємодія проявляється за правилом «тут і тепер» та передбачає спілкування у даному періоді.
2. Обов'язковим є безоцінне ставлення та емпатійність при виконанні ситуацій, спрямованість на стверджувальні позиції інших учасників.
3. В процесі діяльності програмних завдань схвалюється чесність, безоцінне ставлення до інших, співрозуміння у взаємодії.
4. Недозволеним є оцінювання особистості людини, її критика в цілому як особистості.
5. Не розголошення даних є важливим моментом проведення програми.
6. Важливим моментом є особливість спілкування на «ти».

Програма містить шість уроків (по 5 год.), які є сукупністю єдиної роботи, направленої на покращення особистісної взаємодії, розуміння своїх життєвих завдань, спонукань, бажань та бар'єрів у процесі самоудосконалення.

Уроки відбуваються як певні фази, що напружені на формування окремих внутрішніх рис та компетентності, котрі є значущими факторами бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

Структуру *Програми з розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни* наведено в таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1**

**Зміст Програми з розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни**

<b>Урок 1. «Внутрішні можливості», «Розуміння себе»</b>	
<i>Завдання 1</i>	Привітання
<i>Завдання 2</i>	Креативна особистість
<i>Завдання 3</i>	Тварина, яка подобається
<i>Завдання 4</i>	Швидкий рисунок
<i>Завдання 5</i>	Ким я є?
<i>Завдання 6</i>	Статуя почуттів

Завдання 7	Зняти личину
<i>Теоретичний блок Власні емоції</i>	
	<i>Вправи дома</i>
<b>Урок 2. Особистісний потенціал</b>	
	<i>Активізація вивченого матеріалу</i>
Завдання 8	Міміка
Завдання 9	Формування сприймання себе
Завдання 10	Внутрішні можливості
Завдання 11	Купування білетів
Завдання 12	Чинець монастиря
	<i>Вправи дома</i>
<b>Урок 3. Моя мета</b>	
	<i>Активізація вивченого матеріалу</i>
Завдання 13	Власні уявлення
Завдання 14	Власні ціннісні орієнтації
Завдання 15	Мої цілі
Завдання 16	Мої перспективи
	<i>Вправи дома</i>
<b>Урок 4. Моє бачення перспектив власного життя</b>	
	<i>Активізація вивченого матеріалу</i>
Завдання 17	Власні права
Завдання 18	Зайвий в команді
Завдання 19	Мої перспективи
Завдання 20	Незламність
Завдання 21	Ефективність
	<i>Вправи дома</i>
<b>Урок 5. Фахове «Я»</b>	
	<i>Активізація вивченого матеріалу</i>
Завдання 22	Дитячі бажання
Завдання 23	Фахові стандарти
Завдання 24	Пропаганда
Завдання 25	Власні спонукання
Завдання 26	Власні здобутки
Вправа 27	Зона осяяння
<b>Урок 6. Особистісне зростання</b>	
Завдання 28	Власна ціль
Завдання 29	Особистісна криза
Завдання 30	Суд над безробітним
Завдання 31	Западня
Завдання 32	Твердження
Завдання 33	Квіти
<b>Кінцева фаза програми</b>	
<b><i>Аналіз показників ефективності програми</i></b>	

Подальшою фазою вивчення проблеми може бути аналіз успішності Програми з розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни.

Таким чином, нами представлено програму розвитку бачення перспектив власного життя воїнами під час війни. Підсумком основних фаз програми є:

1. Оптимізація особистісного потенціалу та творчої діяльності воїнів під час кризи.
2. Покращення ступеню саморозуміння та пізнання себе.
3. Формування здібностей до успішного формулювання мети та спонукання на здобутки.
4. Оптимізація вольових зусиль до виконання процесу самоудосконалення людини.

Значущим діагностичним виміром ефективності програми є:

- збільшення рівня емпатійності та взаєморозуміння особистості;
- прояв позитивної динаміки у пізнавальній сфері, котрі сприяють позитивному баченню перспектив власного життя воїнів під час війни та дозволяють визначити механізми подальшої самореалізації.

Подальшим етапом нашої роботи є виведення змісту психологічного супроводу воїнів під час війни.

### **3.2 Психологічний супровід воїнів під час війни.**

Практика показує, що для роботи психологів з учасниками бойових дій якнайкраще підходять принципи гуманістичної психотерапії, роджеріанський підхід, логотерапія Франкла. Найважливішими з них є:

1. Безумовне прийняття клієнта, тепле розташування як до людини, яка має безумовну цінність, незалежно від її стану, поведінки, почуттів
2. Погляд на людину як на вище досконале творіння природи в органічній єдності тілесного і духовного життя (прояв конгруентності, як

здатності позитивно сприймати все, що переживає зараз клієнт і відповідним чином повідомляти про ці переживання іншій людині);

3. Емпатичне розуміння позиції клієнта. Вміння відчувати його внутрішній світ як свій власний.

4. Вміння підтримувати в людині впевненість у її внутрішніх силах, утвердити в ній віру у свої здібності до самозцілення, самовдосконалення.

5. Турбота про духовне та особистісне зростання клієнта (читання книг, бесіди, перегляд певних відео фільмів), тобто створення умов для поступової асиміляції психотравмуючого досвіду

6. Робота з досвідом переживання клієнта (сьогодні на даний момент та за місцем) тут і тепер.

У роботі мають використовуватися методи як групової, так і індивідуальної психотерапії. Найбільш ефективними вважаються наступні:

1. Встановлення психотерапевтичних відносин. Як писав В. Франкл: «... особистість терапевта-це інструмент і хитрість в тому, що немає жодної методики, ні якихось прийомів, треба тільки по-людськи співчувати і любити пацієнта». І саме на базі встановлення таких теплих, дружніх, що підтримують, терапевтичних відносин і має будуватися подальша психореабілітаційна робота.

2. Робота з болем. Зняття болючих відчуттів. Навчитися жити з фізичним болем за умов обмеження руху. Основними методами цієї роботи є: тілесно-орієнтована психотерапія, медитація, релаксаційна техніка з музичним оформленням.

3. Робота зі страхами [30, с.295]:

а) із властивими всім страхом: за своє життя перед операціями; за своє життя в майбутньому; страхом майбутнього нового болю при перев'язках та операціях; страх ампутації та неможливості подальшого повноцінного існування, майбутньої, інвалідності.

б) з індивідуальними страхами: страх бути убитим під час сну; страх заснути через кошмарні сни, що повторюються, страх переслідування.

4. Відновлення сенсу життя. Для тих, хто не має бажання жити, фрустрованих, депресивних поранених. Методи: духовні практики, логотерапія.

5. Набуття нового сенсу життя. Прийняття пораненими сенсу їхньої бойової діяльності та загибелі їхніх друзів. Методи: логотерапія, казкотерапія, бібліо- та кінотерапія, зустрічі з побратимами, знайомство з «військовою» субкультурою (вірші, пісні).

Варта зазначити, що в ході діяльності психолог не лише підтримує та допомагає, але й вчить військовослужбовців долати власні труднощі. Якщо напочатку роботи фокус оцінки перебуває переважно на психотерапевті, то в ході роботи він повинен перейти на клієнта (людина сама знає, що їй робити).

З урахуванням проведеного аналізу можна зробити такі висновки [29]:

1. Виявлена типологія проблем, що виникають у військовослужбовців, може лягти в основу розробки комплексних програм підготовки спеціалістів у галузі психо-реабілітації.

2. Психотерапевтична робота з пораненими повинна проводитись не одним спеціалістом, а декількома психологами, які взаємно доповнюють один одного.

3. Склад групи-підтримки повинен складатись з чоловіків та жінок, що створює умови для більш повного розкриття (жінка сприймається як мати).

4. Практика показала важливість готовності спеціалістів щодо психо-реабілітаційної роботи, як індивідуальної, і у формі груповий психотерапії.

5. Необхідний психологічний супровід від моменту попадання на війну і до її закінчення.

Клієнтоцентрований підхід К. Роджерса мало використовується в психологічній практиці військових психологів з метою психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Частково це пояснюється звичайним культурним запізненням при втіленні будь-яких ефективних програм у сфері практичного знання. Частково – появою у психологічній практиці дедалі більшої кількості різноманітних психотерапій,

на думку їх авторів здатних швидко вирішувати психологічні проблеми клієнтів (наприклад, НЛП).

Але, незважаючи на це, існує багато причин, що дозволяють припустити, що клієнтоцентрована терапія чи консультування може використовуватися у військових програмах з реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій.

Так бойовий дух, моральний клімат у високій мірі залежить від адаптованості та сприятливих людських взаємин у військовому середовищі. Симптоматика ПТСР, з якою стикається військовий колектив, має у своїх лавах військовослужбовців-учасників бойових дій, який завжди сприяє цьому. Багато таких військовослужбовців стикаються з новими для них складними ситуаціями – вони змушені пристосовуватися до керівництв, нових соціальних груп військовим колективам, які знають про війну лише з чуток, їм необхідно переглянути професійні плани, зважати на невизначеність майбутнього [3, с.24].

Деякі з них можуть асимілювати ці проблеми і можуть без сторонньої допомоги виробити нову орієнтацію в подібній ситуації. Але багато хто на це не здатний, і у них виникає невдоволення, невротичні тенденції, вони перебувають у пригніченому стані.

Необхідність програми консультування відноситься не тільки до тих, хто служить у Збройних силах, але, можливо, ще більшою мірою, до неминучого періоду звільнення в запас, з усіма труднощами пристосування, що впливають звідси. Цим людям доводиться стикатися з проблемою працевлаштування, відновлення сімейних відносин, необхідність самозабезпечення, розвитку нових соціальних зв'язків.

Як пише К. Роджерс, «досвід останньої війни (мається на увазі друга світова війна) показав, що в такій ситуації людині, перш за все, потрібна така терапія, за допомогою якої можна знайти самостійність, розлучитися з наказною формою існування в армії, де відповідальність можна зручно переносити на «вищого», допомогти йому знову навчитися приймати рішення,

здійснювати вибір, брати на себе відповідальність, як це роблять дорослі люди у звичайному житті».

«Найявний досвід використання консультування під час війни, – пише далі К.Роджерс, – це робота з реадaptaції величезної кількості людей, які постраждали психологічно. Розвиток невротичних механізмів та випадки втечі від реальності серед офіцерів та рядових у воєнний час, нарешті, стали сприйматися як одна з найгостріших проблем сучасної армії. Психічна структура індивіда позбавляється стабільності через жахливі стреси, що є частиною сучасної війни, з її двома особливостями – механізованістю військових дій і «війною нервів». «Психологічне консультування, – робить висновок К. Роджерс, – може багато чого запропонувати для переорієнтації та лікування тих, хто став жертвою цієї війни людства проти себе». Це, звичайно, стосується будь-якої війни.

Що ж пропонує нам клієнт-центрований підхід для вирішення проблеми реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій.

Основна гіпотеза, яка лежить в основі розуміння тих дій, які здійснює психолог-консультант, коротко визначається наступним чином: ефективне консультування є певним чином структуроване, вільне від розпоряджень, взаємодія, яка дозволяє клієнту-військовослужбовцю досягти усвідомлення самого себе настільки, що дає йому можливість зробити позитивні кроки у світлі його нової орієнтації [31].

Особливостями клієнтцентованого підходу є те, що він прямо спрямований на незалежність та цілісність особистості. Людина, а не проблема ставиться в основу. Мета полягає – не вирішення окремої проблеми, а допомога індивіду зростати таким чином, щоб він сам зміг справлятися з реальністю, а також з подальшими проблемами, будучи вже більш інтегрованою особистістю. Якщо клієнт-військовослужбовець зможе знайти достатню цілісність, щоб вирішити якусь одну проблему, будучи переважно особистістю незалежною, відповідальною, ясно мислячою і добре організованою, то на цьому ж рівні він зможе вирішувати і всі свої нові

проблеми. Тому основними положеннями підходу в психотерапії, запропонованого К. Роджерсом, зводяться до наступного.

Сам клієнт завжди прагне до внутрішнього зростання, здоров'я та адаптації. Роль терапевта полягає в тому, щоб використати це прагнення та направити клієнта по потрібному шляху. При цьому базова установка, якою керується психолог-консультант, зводиться до того, що він вирішує діяти, виходячи з припущення про те, що людина має достатньо ресурсів та можливостей, щоб конструктивно опрацювати всі аспекти власного життя, які тільки доступні для її усвідомлення (блокованого) симптоматикою. Це передбачає створення такої ситуації міжособистісної взаємодії, в якій будь-який матеріал може потрапити в поле зору клієнта та стати доступним його усвідомленню, а також ситуації, в якій консультант демонструє своє безумовне прийняття клієнта як людини, яка здатна самостійно будувати своє життя.

Психолог консультант у взаємодії з клієнтом-військовослужбовцем діє, виходячи з цього припущення таким чином, щоб завжди бути готовим побачити моменти, які суперечать цьому припущенню, так само, як і ті, які його підтверджують [38].

2) Клієнтцентрований підхід акцентується більше на емоційних аспектах, ніж на інтелектуальних. Більшість проблем пристосування не пов'язані з помилками знання. Знання є дієвим чинником, оскільки вони блокуються емоційним задоволенням, що виникає в людини у зв'язку з дезадаптацією.

Так, наприклад, ветеран бойових дій усвідомлює те, що він намагається уникати всього, що може нагадати йому про перенесену травму, інший знає, що прояв невмотивованої агресії по відношенню до інших людей погано і т.д. Але ні той, ні інший нічого не можуть вдіяти з цим. Зазвичай саме несвідомі емоційні чинники є основою непристосованості індивіда. Виходячи з цього, клієнтцентрований підхід максимально спрямований безпосередньо на світ емоцій і почуттів і не намагається здійснювати емоційну реорганізацію

клієнта-військовослужбовця на основі інтелектуального підходу. Ці емоційні чинники досить швидко відкриваються клієнту і консультанту, якщо в процесі консультування консультант приймає почуття, що виражаються клієнтом, а потім слідує за ними.

3) Клієнтцентований підхід більше спирається на безпосередню конкретну ситуацію (за принципом "тут і тепер"), а не на минулий досвід індивіда. Найважливіші емоційні патерни клієнта (невмотивована пильність, «вибухова» реакція, притупленість емоцій, агресивність, загальна тривожність, напади люті і т.д.), які використовуються для функціонування психіки, ті, які за його відчуттями вимагають серйозного способи пристосування, в т.ч. у ситуаціях консультування, як і його минулому досвіди [37].

4) Клієнтцентований підхід – це не підготовка зміни клієнта-військовослужбовця, це і є сама зміна. Терапевтичний сеанс – це сам собою досвід зростання, процес зростання особистості. Тут індивід вчиться розуміти себе, здійснювати значний йому, незалежний вибір, успішно будувати відносини з іншою людиною вже на іншому, більш зрілому рівні.

Консультант може допомогти клієнту-військовослужбовцю лише тоді, коли має місце стан певного психологічного дистресу, що виникає зі стану певного дисбалансу.

Такі стреси спочатку і майже цілком можуть мати психічний характер, й у підставі може лежати конфлікт потреб. Так соціально непристосований ветеран бойових дій хоче стати більш пристосованим і водночас прагнути захистити себе від почуття приниженості та неповноцінності, які переживає у разі, коли намагається вступити до тих чи інших соціальних відносин.

Наприклад, він важко спілкується з рідними, обмежуючи контакти побутовими темами, бо рідні «все одно не зрозуміють». Інший намагається позбавити себе спілкування з «довоєнними» знайомими, тому що ті пам'ятають їх іншими. Третього цілком невинні жарти на його адресу, які б

ніяк не зачепили звичайної людини, можуть викликати напад агресії, невмотивованої жорстокості.

У будь-якому конфлікті потреб міститься вагома культурна складова і багато в чому конфлікт породжується певною новою вимогою культури, яка суперечить потребі індивіда (ветерана бойових дій). Виходячи з цього, психологічне консультування може бути ефективним для воїна тільки у ситуації, коли існує конфлікт потреб та вимог, що породжує напругу та потребує вирішення.

Найбільш точно це можна виразити наступним чином: перш ніж буде досягнуто терапевтичний ефект, напруга, викликана конфліктом, має бути болючішою для індивіда, ніж стрес від спроби вирішувати цей конфлікт. Тобто, тиск обставин має бути настільки сильним, що дискомфорт, викликаний обговоренням проблеми, сильніший дискомфорту від уникнення цієї проблеми.

В результаті клієнт-військовослужбовець, можливо перший раз у своєму житті, проявити себе відверто, бути таким як є, не використовуючи механізми захисту та надкомпенсації, які не давали можливість ефективно взаємодіяти з усім світом. Він стає здатним оцінювати свої спонукання та вчинки, свої конфлікти та прагнення, давні схеми поведінки та сьогоденні труднощі.

Поведінка стає адекватною ситуаціям, встановлюються нормальні соціальні зв'язки з оточуючими, налагоджується сімейне життя. Відходять відреаговані на емоційному рівні галюцинації, спогади, тривожність. Перестають турбувати думки про самогубство. Почуття провини перед загиблими товаришами поступається почуттю скорботи про загиблих. З'являється можливість подальшого особистісного зростання.

Таким чином, клієнтцентрований підхід К. Роджерса є одним із ефективних психотехнічних методів вирішення психологічних проблем військовослужбовців-учасників бойових дій. Навчання військових психологів даним методом є необхідним і, відповідно, необхідно конституювати цей метод у програмах підготовки військових психологів.

Отже, важливим показником для роботи у програмі є високий рівень стресу воїнів, тривоги, орієнтації на уникнення невдач, низька відповідальність за власні дії, а також низька активність та соціально-психологічна дезадаптованість, проявами якої є низький рівень автономності та мінімальна лояльність обставин незараздів та занепокоєнність.

Практика показує, що психологічний супровід воїнів під час війни будується на принципах гуманістичної психотерапії, роджеріанському підході, логотерапії Франкла.

Таким чином, у даному параграфі представлено зміст психологічного супроводу воїнів під час війни. Усі методи психологічного супроводу мають бути націлені на створення цієї вільної від приписів взаємодії, спрямованої на усвідомлення клієнтом-військовослужбовцем самого себе як у ситуації консультування, так і інших взаємовідносин та на вироблення у нього тенденції до позитивних дій за межами консультаційної взаємодії на основі власної ініціатив .

### **Висновки до розділу 3**

У розділі представлено зміст психологічного супроводу з розвитку бачення перспектив власного життя воїнами під час війни. У зміст даної роботи входить розробка та впровадження програми розвитку бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. Підсумком основних фаз програми є: оптимізація особистісного потенціалу та творчої діяльності воїнів під час кризи; покращення ступеню саморозуміння та пізнання себе; формування здібностей до успішного формулювання мети та спонукання на здобутки; оптимізація вольових зусиль до виконання процесу самоудосконалення людини.

Згідно з основними положеннями особистісно-орієнтованого підходу доречно використовувати у практичній роботі різноманітні підходи до формування певних психологічних якостей, навичок та знань, особливо професійно-орієнтованих.

Розроблено програму розвитку бачення перспектив власного життя, яка спрямована на формування мотиваційного, процесуального та емоційно-регуляційного компонентів у структурі самореалізації особистості.

Програма була спрямована на зниження показників мотивації невдачі, а також на зростання ступеню саморефлексії, саморозуміння, емоційного інтелекту, мотивації до успіху, розширення загального рівня професіоналізму в цілому. Учасники програми розвивали у собі вміння краще усвідомлювати свої особистісні якості, котрі сприяють позитивному баченню перспектив власного життя; усвідомлювати власний індивідуальний стиль та розуміти його виявлення безпосередньо у діяльності.

Таким чином, респонденти засвоювали різні типи та стилі поведінки, досвіду, котрі можна застосовувати у процесі пошуку позитивного бачення перспектив власного життя.

## ВИСНОВКИ

Під час написання роботи ми дійшли наступних висновків.

Психологія воєнного часу – це дисципліна, яка вивчає особливості людської психіки в умовах війни. Воєнний час характеризується великими емоційними навантаженнями, постійним стресом, травматичними подіями та діями, невизначеністю майбутнього та загрозою для життя та здоров'я людини.

У психології воєнного часу вивчаються такі поняття, як військова психологія, військово-психологічна підготовка, військово-психологічна діагностика та реабілітація, психологічний захист та допомога воїнам та мирним жителям, що стали жертвами війни.

Психологія воєнного часу має важливе значення для військової підготовки та успішного проведення військових операцій, а також для психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, та мирних жителів, які стали жертвами війни.

Параметри психологічного благополуччя можуть бути використані як інструмент для оцінки психологічного благополуччя і розвитку планів для його покращення.

Проблема бачення життєвої перспективи воїнів під час війни полягає в тому, що військові часто переживають небезпеку для свого життя та здоров'я, віддають багато зусиль у виконанні своїх обов'язків і часто не бачать майбутнього поза війною. Це може призводити до почуття безнадії та відчуття безперспективності.

Бачення життєвої перспективи є важливим фактором для підтримання психологічного благополуччя воїнів під час війни. Важливо, щоб вони бачили своє майбутнє за межами війни, знаходили мету та цілі в житті після повернення з війни.

Проведене дослідження проблеми особливостей бачення перспектив власного життя воїнами під час війни дозволило сформулювати такі висновки:

1. Здійснений у дослідженні аналіз наукових підходів до вивчення проблеми бачення перспектив власного життя загалом, дозволив встановити особливості самореалізації, що здійснюється у життєвому просторі особистості під час війни.

На основі визначених теоретико-методологічних засад дослідження розроблено структуру бачення перспектив власного життя, що відкриває широкі перспективи для аналізу не тільки процесу бачення перспектив власного життя, але й процесу розвитку воїна, інтеріоризації ним об'єктивних форм його діяльності в суб'єктивні.

За результатами теоретичного аналізу з'ясовано зміст поняття «бачення перспектив власного життя», яке визначається як необхідна складова життєвого самовизначення, що забезпечує раціональний підхід та детермінує особистісний план дій у постановці цілей та вирішенні особистих завдань.

З метою проведення емпіричного дослідження визначено психологічну структуру бачення перспектив власного життя, яка містить наступні компоненти: мотиваційно-ціннісний, процесуальний, когнітивно-діяльнісний, емоційно-регуляційний.

2. В результаті емпіричного дослідження розроблено психологічні профілі воїнів щодо бачення перспектив власного життя. У ході емпіричної верифікації розробленої структури бачення перспектив власного життя виявлено важливі для її формування якості: максимальний ступінь мотивації до здобутків, комунікабельність, рефлексивні уміння, емпатія, позитивне ставлення та прагнення до взаємодії, відповідальність, самоконтроль, сформована система ціннісних орієнтацій та соціальних установок.

Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження та узагальнено особливості мотивації до запобігання стресів, професійні напрямки розвитку у післявоєнний час, цінності, мужності, манери взаємодії з оточуючими, соціально-психологічної установки суб'єкта у сфері спонукання до самоудосконалення.

Крім того, емпіричним шляхом виявлено психологічні профілі бачення

перспектив власного життя. Здійснено якісний порівняльний аналіз отриманих результатів, який показав особливості бачення перспектив власного життя різних психологічних профілей респондентів.

3. Розроблено й апробовано програму з розвитку бачення перспектив власного життя, необхідну для досягнення максимального ступеню самоудосконалення воїнів, із застосуванням основних принципів системного, соціально-психологічного та суб'єктно-діяльнісного підходів.

Розкрито зміст психологічного супроводу воїнів під час війни, який побудовано за такими вимогами:

- Виявлена в процесі емпіричного дослідження типологія проблем, що виникають у військовослужбовців, може лягти в основу розробки комплексних програм підготовки спеціалістів у галузі психо-реабілітації.

- Психологічна робота з пораненими повинна проводитись не одним спеціалістом, а декількома психологами, які взаємно доповнюють один одного.

- Склад групи-підтримки повинен складатися з чоловіків та жінок, що створює умови для більш повного розкриття (жінка сприймається як мати).

- Практика показала важливість готовності спеціалістів щодо психо-реабілітаційної роботи, як індивідуальної, і у формі груповий психотерапії.

- Необхідний психологічний супровід від моменту попадання на війну і до її закінчення.

Доведено, що психологічний супровід воїнів під час війни повинен будуватися на принципах гуманістичної психотерапії, роджеріанському підході, логотерапії Франкла.

Усі методи психологічного супроводу мають бути націлені на створення цієї вільної від приписів взаємодії, спрямованої на усвідомлення клієнтом-військовослужбовцем самого себе як у ситуації консультування, так і інших взаємовідносин та на вироблення у нього тенденції до позитивних дій за межами консультаційної взаємодії на основі власної ініціатив.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Ю. О., Грінченко Є. М., Кірочкін О. Ю., Коротинський П. А., Миронець С. М., та ін. Моніторинг надзвичайних ситуацій: Підручник. Харків. Видавництво АЦЗУ, 2005. 530 с.
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 130 с.
3. Агаєв Н. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікація, визначення, ідентифікація. Н. Агаєв Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки, 2016.
4. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / За заг. ред. В. П. Садкового О. В. Тімченка. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
5. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.- дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко, В. В. Поливанюк, О. В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
6. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V міжнар. наук-практ. конференції, м. Київ, 03-04 квітня 2020 р. КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 20–24.
7. Берлінець І. А. Зарубіжний досвід в області медичної реабілітації: перспективи використання в Україні. І. А. Берлінець Державне управління: удосконалення та розвиток [електронне видання]. 2019. 102 с. DOI: 10.32702/2307-2156-2019.4.100
8. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. Вісник НАОУ. К.: Міленіум, 2006. С. 118–124.

9. Буковська О. О., Гірченко О. Л. Сучасні напрямки психологічної реабілітації кризових станів, викликаних екстремальними ситуаціями. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія. 2019. Т. VII. Вип. 47. С. 19–27.

10. Білошицький В. І., Гангал А. В., Стукан С. О., Бех С. М. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: навчально-методичний посібник. 2-ге видання, доповнене і перероблене. Київ: НТУУ “КПІ імені Ігоря Сікорського”, 2020. 138 с.

11. Блінов О. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1(25), – 2022. -16-22. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2>

12. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра пед. наук : 13.00.05 Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль. 2019. 39 с., Васильєва Г. В., Колеснік Н. В. Емоційні та поведінкові порушення в наслідок ПТСР. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 65–69.

13. Васильєва Г. В., Колеснік Н. В. Матеріали студентської наукової конференції «Українська молодь для сталого майбутнього України». Могилянські читання. 2020. Особливості корекції сімейних відносин у сім'ях військовослужбовців. 17 листопада. Миколаїв. 2021.

14. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». К.: КНУ імені Тараса Шевченка. 2018. 200 с.

15. Воробйова І. В., Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Модель професійної психологічної готовності до діяльності представників ризиконебезпечних професій. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Харків. 2013. Вип. 14, Ч. 1. С. 71–93.

16. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки

насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Перек. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Вид-во Старого Лева. 2019. 416 с.

17. Грицина О. М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький. 2018. 20 с.

18. Гребенюк Г. С. Перспективи розроблення психологічних проблем професійної діяльності особистості в екстремальних умовах. Г. С. Гребенюк Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С.Д. Максименка. К. : Гнозис, 2004. Т. 6. Вип. 7. С. 83–91.

19. Гринзовський А. М., Калащенко С. І., Приходько І. І. Програми превентивної реабілітації для працівників екстремальних професій: закордонний досвід. Актуальні проблеми профілактичної медицини. Збірник наукових праць Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького, 2020. Вип. 20. С. 57–63.

20. Демський В. В. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії у офіцерів-прикордонників: авторефер. дис. канд. психол. наук. Хмельницький. 2009. 22 с.

21. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. Н. Ф. Дідик Український психологічний журнал. Вип 1(7). 2018.С. 41–56.

22. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень [Текст] : монографія І. І. Приходько, О.В. Тімченко, А. А. Лиман та ін. За заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. 130 с.

23. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник І. І. Приходько. Х. : НАНГУ, 2017. 76 с.

24. Дубяга А. А. Готовність до ризику в уявленнях військовослужбовців

Національної гвардії України. А. А. Дубяга – Соціальна психологія здоров'я та сучасні інформаційні технології: зб. наук. статей I Міжнар. наук.-практ. конф., Брест, 14-15 квіт. 2015 р. Брест: БрДУ ім. О. С. Пушкіна, 2015. С. 226–235.

25. Еверт О. В. Специфіка негативних психічних станів військовослужбовців, що виникають під впливом екстремальних умов службової діяльності. О. В. Еверт Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/37.pdf>

26. Єгорова О. Б. Реабілітаційна психологія: курс лекцій. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б.І.Маторіна. 2018. 132 с.

27. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. Н. Жигайло, О. Матеюк Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 13. С. 64–70.

28. Заболотна О. Р. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до роботи з технічними засобами прикордонного контролю : автореф. дис. канд. пед. наук. Хмельницький. 2012.

29. Заболотний С. М. Психологічна готовність командира підрозділу охорони державного кордону до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях: сутність та структура. С. М. Заболотний Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. № 715. Серія : Педагогіка та психологія / наук. ред. І. С. Руснак. Чернівці, 2014. С. 63–70.

30. Занюк С. С. Психологія мотивації : [навч. посібник] С. С. Занюк – К.: Либідь, 2002. С. 238–244.

31. Збаровський О. М. Психічні порушення в учасників АТО та методи їх корекції. О. М. Збаровський Медичне забезпечення антитерористичної операції науковоорганізаційні та медико-соціальні аспекти : зб. наук. пр. За заг. ред. академіка НАМН України Цимбалюка В. І. і академіка НАМН України Сердюка А. М. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 316 с.

32. Землянська, О. В. Психічне здоров'я працівника ОВС як детермінанта успішності професійної діяльності. О. В. Землянська Актуальні проблеми юридичної та екстремальної психології. Макіївка: МЕРІ, 2012. С. 49–52.

33. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях. М. М. Козяр. Львів : СПОЛОМ, 2004. 376 с.

34. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

35. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 3 (46). 2021. С. 123–129.

36. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Окремі соціальнопсихологічні характеристики військовослужбовців ЗС України, які виконують завдання в районі проведення АТО. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ. 02-03 березня 2018 р. Київ. 2018. С. 69–71.

37. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

38. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

39. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.

40. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. О. Л. Корольчук Інвестиції: практика та досвід. 2016. С. 104–111.

41. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в

звичайних та екстремальних умовах [Текст] : Навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

42. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія / К. О. Краченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Ширококов. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

43. Кухта М. П. Взаємозв'язок життєвих шансів та активнісного компоненту життєвих стратегій. М. П. Кухта – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogypsychology-and-sociology-311/special-and-industrial-sociology-311/7457-vzamozyvazok-zhittvih-shansiv-taaktivnogo-component-zhittvih-strategy>

44. Лебедева, С. Ю. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України [Текст]. С. Ю. Лебедева, О. В. Тімченко: Монографія. Х: ХНАДУ, 2015. 326 с.

45. Лящ О. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 128–140.

46. Лозінська Н. С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. № 3 (11). С. 150–166.

47. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2019.

48. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки./ Н. Ю. Максимова// *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2017. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. К.: ТОВ "Талком". Випуск 15. С. 292–298.

49. Матохнюк Л. О. Формування психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності: дис. канд. психол. наук із педагогічної та вікової психології: 19.00.07 Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2006. 219 с.

50. Мул С. А. Результати емпіричного дослідження особистості військовослужбовців, задіяних у бойових діях. С. А. Мул Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя». Одеса, 2023. Вип. № 3 (40). С. 286–291.

51. Москалець В. П. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій особистості працівників органів внутрішніх справ.. В. П. Москалець – Збірник наукових праць. № 45. Ч.П.Державна прикордонна служба України. Національна академія Державної прикордонної служби ім. Б.Хмельницького. Хмельницький, 2008. С. 188–191.

52. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник у 2 ч.. Ч 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов.. Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ —7БЦ, 2020. 754 с.

53. Морально-психологічне забезпечення підрозділів Держспецтрансслужби [Текст]: навч. посіб.. І. С. Остапенко, О. А. Герасимчук, І. Є. Крамар, О. І. Шаптала, С. О. Яковлев, С. М. Жінчина; Укр. держ. ун-т науки і технологій. Дніпро, 2022. 188 с.

54. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2019. С. 23–29.

55. Норчук Ю. В. Сутність та зміст психологічної готовності до професійно-службової діяльності майбутніх військовослужбовців як особистісного утворення. Ю. В. Норчук Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАШ України. Київ; Ніжин, 2015. Вип. 7. С. 236–244.

56. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога в умовах масової паніки внаслідок вибуху снарядів на військових складах. Н. В. Оніщенко Вісник Національного університету оборони України. 2013. С. 270-275.

57. Організація та методика роботи з особовим складом: підручник. В. М. Петренко, М. М. Ляпа, І. В. Леганьков та ін. Суми. Сумський державний університет. 2020. 414 с.

58. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 1. За заг. ред. Н. Пророк. Київ. 2018. 208 с.

59. Осьодло В. І. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. В. І. Осьодло, Д. С. Зубовський Український психологічний журнал. 2017. С. 63-79.

60. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика: монографія. В. І. Цимбалюк, В. В. Стеблюк, О. В. Друзь та ін. К.: ВСВ «Медицина». 2021. 256 с.

61. Основи військової психології: навч. посіб. Г. В. Бондарев, П. П. Круть; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2020. 272 с.

62. Пам'ятка з психології бою: Методичні рекомендації. – НДЦ ГП ЗС України. 2014. 28 с.

63. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції: дис. канд. психол. наук : 19.00.09 Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ. 2015.

64. Потапчук Є. М. Особливості діагностики та корегування психоемоційних станів учасників бойових дій. Є. М. Потапчук Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 2(2). 2017. С. 76-80.

65. Порадник з питань соціальної адаптації особам, звільненим із військової служби. Під заг. ред. першого заступника Міністра оборони Білого В. Я. Київ, 2004. 140 с.

66. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія С. Лебедєва, О. Назаров, Я. Овсяннікова – за заг. ред. Н. Оніщенко, О. Тімченка. Харків. НУЦЗУ. 2019. 174 с.

67. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України О. С. Колесніченко та ін. Харків: НА НГУ, 2020. 388 с. URL: <http://surl.li/fsiug> (дата звернення: 15.12.2022).

68. Прокопенко А. В. Психолого-педагогічні детермінанти формування психологічної готовності психологів до професійної діяльності. А. В. Прокопенко Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 18. С. 222–229.

69. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 281 с.

70. Професійно-психологічний тренінг: [підручник] – Л. І. Мороз, С. І. Яковенко. К.: Вид. Паливода А.В., 2011. 252 с.

71. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник А. Неурова, А. Романишин. Київ. 2023. 335 с.

72. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ “Видавництво “Логос”. 2014. 207 с.

73. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. Методичні рекомендації. Військова частина А 0515, Нац. універ. фізич. вихов. і спорту України. Методичні рекомендації. Київ. 2003. 145 с.

74. Психологічна підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності: навч. посіб. Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, С. Т. Полторак, та ін. Х.: Акад. ВВ МВС

України, 2013. 127 с.

75. Психологія екстремальної діяльності [Текст]: навч. посіб. І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 571 с.

76. Ревуцький А. Ю., Сингаївська І. В. Особливості життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

77. Сафін О. Д. Реабілітація та реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. О. Д. Сафін Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки. 2016. №1 (34). С. 38–43.

78. Сідак В. С. Проблемні питання з організації психологічного забезпечення у Збройних Силах України: психологічний аналіз [Електроний ресурс]. В. С. Сідак, В. Є. Шевченко – Режим доступу: <http://www.info-test.com.ua>

79. Сингаївська І. В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. Кропивницький, 05 травня 2023 р.). Кропивницький: Комунальний заклад «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 68–73.

80. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

81. Синишина В. М. Рекомендації військовослужбовцям щодо

подолання наслідків бойового стресу. Ужгород, 2016. 46 с.

82. Слободян, С. В. (2020). Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. *Психологічний журнал*, (3). вилучено із <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195940>

83. Софіян Д. В. Стресостійкість як професійно значуща якість військовослужбовця-кінолога. Соціально-психологічний портрет військового професіонала: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 14-15 грудня 2017 р.). Житомир. 2017. С. 63–65.

84. Стасюк В. В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 5 (36). 295 с.

85. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів. Київ. НАОУ. 2016.

86. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту: монографія. В. С. Гічун, А. Г. Кириченко, В. М. Корнацький та ін. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 324 с.

87. Сучасний бій і його вплив на психіку воїнів: інформаційний довідник [Е.С. Литвиненко та ін.]. К.: ГУРОС Збройних Сил України, 2013. 44 с.

88. Тімченко О. В. Психологічні особливості «виходу з війни» військовослужбовців та працівників служби порятунку. О. В. Тімченко – Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві, збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) ред. Н. М. Бамбурак. Львів: Льв. ДУВС, 2018. 448 с.

89. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. докт. психол. наук: 20.02.02. Тімченко О. В. К., 2003. 27 с.

90. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.

91. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для

студ. вищ. навч. закл.. О. Л. Туриніна – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159.

92. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія]. О. М. Хайрулін; за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

93. Хімич В. Особливості сутності та структури психологічної готовності офіцерів-прикордонників до прийняття рішень в умовах ведення сучасних бойових дій. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький, 2016. Вип. 1(3). С. 240–251.

94. Шайхлісламов, З. Р., Ковтун, А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 2023. С. 142-145.

95. Чапляк А. П. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. А. П. Чапляк, О. П. Романів, Б. А. Надь Україна. Здоров'я нації. 2018. №3/1 (51). С. 59–61.

96. Швалб Ю. М. Факторна модель життєвого досвіду особистості, що знаходиться в умовах АТО. Ю. М. Швалб, О. В. Павленко Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць ред.кол.: І. О. Корнієнко (гол. ред.). Мукачево: РВВ МДУ, 2018. Випуск 2. С. 128–139.

97. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. Перспективи та інновації науки. 2022. Т. 6, № 1. С. 476–486.

98. Ягупов В. В. Загальнодидактичні основи навчання військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України [Текст]: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Ягупов В. В.; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. 2002. 32 с.

99. Яковенко С. І., Яковенко Т. М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ: КВГІ, 2008.

265 с.

100. Cella D. Quality of Life : The concept. Journal of Palliative Care. 2018. No 8. P. 8.

101. Epstein S. Cognitive experiential self-theory. In L.A. Pervin (Ed.) Handbook of personality : Theory and research. 2020. P. 165–192.

102. Horowitz M.J., Wilner N. J., Alvarez W. Impact of event scale: A measure of subjective stress. Psychosom. Med. 2019. P. 209–218.

103. Jacobs J. Horne-Moyer H., Jones R. The effectiveness of critical incident stress debriefing with primary and secondary trauma victims. International Journal of Emergency Mental Health, 2004. № 6. P. 5–14

104. Kulka R., Schlenger W. Trauma and the Vietnam war generation. NY. Brunner / Mazel. 2020.

105. Kardiner A., Spiegel H. War Stress and Neurotic Illness. N.Y. 2021. P. 325–330.

106. Macleod A. D. The reactivation of post-traumatic stress disorder in later life <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/00048679409080786>

107. Military Psychologists' Desk Reference. URL: <http://www.defenselink.mil/prhome/mcfr.html> (дата звернення: 12.06.2022).

### **Перелік джерел:**

Всього джерел – 107.

Джерел за останні п'ять років – 51.

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років - 6 ( 101; 102; 103; 105; 106; 108).

Джерел українських авторів за останні п'ять років - 45 ( 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 20; 22; 27; 28; 35; 36; 37; 39; 40; 45; 47; 51; 53; 54; 56; 58; 59; 61; 62; 66; 68; 72; 77; 80; 81; 83; 87; 89; 90; 94; 95; 97; 98).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Діагностика соціально- психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб»

*Методику розробила О. Ф. Потьомкіна. Пропонуємо з методики дві шкали — А і Б.*

#### Шкала А

#### Виявлення установок, спрямованих на альтруїзм — егоїзм

#### Інструкція

Уважно прочитайте питання і відповідайте на них «так» або «ні», залежно від тенденцій вашої поведінки у певній ситуації.

#### Текст опитувальника

1. Вам часто говорять, що ви більше думаєте про інших, ніж про себе?
2. Вам легше просити за інших, ніж за себе?
3. Вам важко відмовити людям, коли вони вас про щось просять?
4. Ви часто намагаєтеся зробити людям послугу, якщо в них сталося лихо або неприємності?
5. Для себе ви робите що-небудь із більшим задоволенням, ніж для інших?
6. Ви прагнете зробити якнайбільше для інших людей?
7. Ви переконані, що найбільша цінність у житті — жити для інших людей?
8. Вам важко змусити себе зробити щось для інших?
9. Ваша характерна риса — безкорисливість?
10. Ви переконані, що турбота про інших часто шкодить собі?
11. Ви засуджуєте людей, які не вміють подбати про себе?
12. Ви часто просите людей зробити що-небудь через корисливі міркування?
13. Ваша характерна риса — прагнення допомогти іншим людям?

14. Ви вважаєте, що спочатку людина повинна думати про себе, а потім вже про інших?
15. Ви звичайно витрачаєте на себе багато часу?
16. Ви переконані, що не потрібно для інших сильно напружуватися?
17. Для себе у вас зазвичай не вистачає ні сили, ні часу?
18. Вільний час ви використовуєте тільки для своїх захоплень?
19. Ви можете назвати себе егоїстом?
20. Ви здатні зробити максимальне зусилля лише за гарну винагороду?

### **Обробка результатів**

Ключ до опитувальника: виставляти 1 бал за відповіді «так» на питання 1–4, 6, 7, 9, 13, 17 і відповіді «ні» на питання 5, 8, 10–12, 14–16, 18–20. Потім підраховуємо загальну суму балів.

### **Висновки**

Чим більше набрана сума балів перевищує 10, тим більше в суб'єкта виражений альтруїзм, бажання допомогти людям, і навпаки, чим менша сума балів від 10, тим більше у суб'єкта виражена егоїстична тенденція.

### **Шкала Б**

**З'ясування установок на «процес діяльності» — «результат діяльності»**

### **Інструкція**

Уважно прочитайте питання і відповідайте на них «так» або «ні», залежно від тенденції у вашій поведінці в певній ситуації.

### **Текст опитувальника**

1. Сам процес виконуваної роботи захоплює вас більше, ніж її завершення?
2. Для досягнення мети ви звичайно не шкодуєте сили?
3. Ви зазвичай довго не зважуєтеся почати робити те, що вам нецікаво, навіть якщо це необхідно?
4. Ви впевнені, що у вас вистачить наполегливості, щоб завершити будь-яку справу?
5. Закінчуючи цікаву справу, ви часто шкодуєте про те, що вона вже

зроблена?

6. Вам більше подобаються люди, здатні досягати результату, ніж просто добрі та чуйні?

7. Ви зазнаєте насолоди від гри, у якій не важливий результат?

8. Ви вважаєте, що успіхів у вашому житті більше, ніж невдач?

9. Ви більше поважаєте людей, здатних захопитися справою по-справжньому?

10. Ви часто завершуєте роботу всупереч несприятливій обстановці, нестачі часу, перешкодам?

11. Ви часто починаєте одночасно багато справ і не встигаєте цілком закінчити їх?

12. Ви вважаєте, що маєте достатньо сили, щоб сподіватись на успіх у житті?

13. Чи можете ви захоплюватися справою настільки, що забуваєте про час і про себе?

14. Вам часто вдається закінчувати розпочату справу?

15. Чи буває, що, захоплюючись деталями, ви не можете закінчити розпочату справу?

16. Ви уникаєте зустрічей із людьми, які не мають ділових якостей?

17. Ви часто завантажуєте свої вихідні дні або відпустку роботою через те, що потрібно щось зробити?

18. Ви вважаєте, що головне в будь-якій справі — результат?

19. Погоджуючись на яку-небудь справу, ви думаєте про те, наскільки вона для вас цікава?

20. Прагнення до результату в будь-якій справі — ваша характерна риса.

### **Обробка результатів і висновки**

За кожен позитивну відповідь на питання опитуваний одержує 1 бал. Сума балів за позитивні відповіді на непарні питання (1, 3, 5, 7 і т. д.) відобразить орієнтацію суб'єкта на процес діяльності, а на парні питання — орієнтацію суб'єкта на результат.

**Діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації  
Н. Ф. Калина)**

Інструкція. З двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається чи краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей, найкращим буде той, який дається по першому спонуканню.

Опитувальник

1. а) Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз,  
б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.  
б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюся.
3. а) Якщо незнайома людина виявить мені послугу, я відчуваю себе йому зобов'язаним,  
б) Беручи послугу незнайомої людини, я не відчуваю себе зобов'язаним йому.
4. а) Мені буває важко розібратися у своїх почуттях.  
б) Я завжди можу розібратися у власних почуттях.
5. а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведівся у тій чи іншій ситуації,  
б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильно моя поведінка.
6. а) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
б) Я рідко ніяковію, коли мені говорять компліменти.
7. а) Здатність до творчості - природна властивість людини,  
б) Далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури та мистецтва.  
б) Я докладно сили, намагаючись стежити за новинами літератури і мистецтва.

9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.

б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. а) Іноді я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він здається мені дурним і

нецікавим,

б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що він мені здається дурним і

нецікавим.

11. а) Я люблю залишати приємне «на потім»,

б) Я не хтавляю приємне «на потім».

12. а) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо він цікавий тільки моєму

співрозмовнику,

б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, цікавий тільки одній стороні.

13. а) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, недосяжно.

14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюся,

б) Я собі подобаюся.

15. а) Я Думей, що більшості людей можна довіряти.

б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

б) Цікаве, творчий зміст роботи – саме по собі нагорода.

17.а) Досить часто мені буває нудно,

б) Мені ніколи не буває нудно.

18. а) Я не стану відступати від своїх принципів навіть заради корисних справ, які

могли б розраховувати на людську вдячність.

б) Я б вважав за краще відступити від своїх принципів заради справ, за які люди

були б мені вдячні,

19. а) Іноді мені важко бути щирим,

б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся і оточуючим.

б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. а) Я довіряю своїм раптово виникли бажанням.

б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обдумати.

22.а) Я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю,

б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені це не вдається.

23. а) Егоїзм - природна властивість будь-якої людини.

б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на невизначений час.

б) Я буду шукати відповідь на цікаве для мене питання, не рахуючись з витратами часу.

25. а) Я люблю перечитувати вподобані мені КНИГУ.

б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.

26. а) Я намагаюся чинити так, як очікують оточуючі.

б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене оточуючі.

27. а) Минуле, сьогодні і майбутнє видаються мені єдиним цілим.

б) Думаю, моє справжнє не дуже-то пов'язано з минулим або майбутнім.

28. а) Велика частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене радують.

29. а) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають безтактними.

б) Прагнення розібратися в оточуючих людях цілком природно і

виправдовує деяку нетактовність.

30. а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати.

31.а) Я відчуваю докори сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.

б) Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

32. а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що він може почути про себе від інших.

б) Цілком природно образитися, почувши неприємне думку про себе.

33. а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо доставляють задоволення,

34. а) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами - це гарантує успіх.

б) У складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. а) Люди рідко дратують мене.

б) Люди часто мене дратують.

36. а) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив,

б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. а) Головне в житті - приносити користь і подобатися людям.

б) Головне в житті - робити добро і служити істині.

38.а) Іноді я боюся здатися занадто ніжним.

б) Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.

39.а) Я вважаю, що виразити свої почуття зазвичай важливіше, ніж обдумувати ситуацію.

б) Не варто необдуманно виражати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю, що здатний впоратися з завданнями, стоять переді мною.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами.

41. а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

б) За своєю природою люди схильні піклуватися лише про власні інтереси,

42. а) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній області.

43. а) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людині задоволення.

44. а) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок шановних

і авторитетних людей.

45. а) Секс без любові не є цінністю.

б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. а) Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

б) Я не відчуваю себе відповідальним за це.

47. а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. а) Успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе

іншому,

б) Успіх у спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої достоїнства і приховати

недоліки.

49.а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.

б) Моє самоповагу не залежить від моїх досягнень.

50. а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».

б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. а) Вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого.  
б) Поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.
52. а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання та творчості,  
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
53. а) Мені подобається брати участь в палких суперечках,  
б) Я не люблю суперечок.
54. а) Я цікавлюся передбаченнями, гороскопами, астрологічними прогнозами,  
б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. а) Людина повинна трудитися заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.  
б) Людина повинна трудитися, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. а) У вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями,  
б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.  
б) Головне призначення волі - підхльостувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.  
б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. а) Людині властиво прагнути до нового.  
б) Люди прагнуть нового лише за потребою.
60. а) Я думаю, що невірно вираз «Вік живи - вік учись»,  
б) Вираз «Вік живи - вік учись» я вважаю правильним.
61. а) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості,  
б) Навряд чи у творчості можна знайти сенс життя.
62. а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатичний,  
б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись з людьми.

63. а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить даремно.  
 б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить даремно.
64. а) Обдарованому людині непростимо нехтувати своїм обов'язком,  
 б) Талант і здібності означають більше, ніж борг.
65. а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.  
 б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
- 66.а) Я намагаюся уникати прикростей.  
 б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не рахуючись з можливими прикрощами.
67. а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі дуріти.  
 б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі дуріти.
68. а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.  
 б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. а) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.  
 б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. а) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.  
 б) Людина повинна займатися передусім тим, що йому цікаво.
71. а) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній галузі.  
 б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.  
 б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- 73.а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе і своє життя.  
 б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
- 74.а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.  
 б) Я не шукаю підстав для своїх дій і вчинків.
- 75.а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому

хочеться. -

б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя, як хотілося б.

76. а) На людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добрий він чи злий.

б) Зазвичай оцінити людину дуже легко.

77. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника у своїй правоті.

б) У суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. а) Якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково.

б) Я не відчуваю незручності в такій ситуації.

80. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. а) Вираз «Добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.

б) Навряд чи вірно вираз «Добро має бути з кулаками».

82. а) По-моєму, недоліки людей набагато помітніше, ніж їхні переваги,

б) Переваги людини побачити набагато легше, ніж його недоліки.

83. а) Іноді я боюся бути самим собою.

б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. а) Я намагаюся не згадувати про свої колишні неприємності.

б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачах.

85. а) Я вважаю, що метою життя має бути щось значне.

б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.

86. а) Люди прагнуть до того, щоб розуміти і довіряти один одному.

б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. а) Я намагаюся не бути білою вороною.

б) Я дозволяю собі бути білою вороною.

88. а) У довірчій бесіді люди зазвичай щирі.

б) Навіть у довірчій бесіді людині важко бути щирим.

89. а) Буває, що я соромлюся виявляти свої почуття.

б) Я ніколи цього не соромлюся.

90. а) Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

б) Я вправі очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. а) Я проявляю своє розташування до людини незалежно від того, чи взаємне воно.

б) Я рідко проявляю свою прихильність до людей, не будучи впевненим, що воно взаємне.

92. а) Я думаю, що в спілкуванні треба відкрито виявляти своє невдоволення іншими,

б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. а) Я мирюся з протиріччями в самому собі.

б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. а) Я прагну відкрито виражати свої почуття.

б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. а) Я впевнений у собі.

б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських відносин.

б) Досягнення щастя - головна мета людських відносин.

97. а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

б) Мене люблять, тому що я сам здатний любити.

98. а) Нерозділене кохання здатна зробити життя нестерпним,

б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання в житті.

99. а) Якщо розмова не вдалася, я пробую вибудувати його по-іншому.

Б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винна неухважність співрозмовника

100. а) Я намагаюся виробляти на людей хороше враження.

б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

### **Обробка та інтерпретація результатів Ключ**

16 266516 76а 2а 27а 52а 776 35 28а 53а 786 46296546796 56 30А 556

80а 66

316566815 7а 32а 576826 86336 58а 436 9а 346 59а 84а 10а 35а 606 85а

11а

366 61а 86а 126 376 626876 13а 386636 88а 146 39а 646896 15а 406656

90а 166

41а 666 91а 176 42а 676 92а 18а 436686 93а 196 44а 69а 94а 206 45а 706

95а 21а

466716 966 226 47а 72а 976236 48а 73 аа 986246496746 99а 25а 506 75а

1006

Прагнення до самоактуалізації виражається наступними пунктами тіста:

Окремі шкали опитувальника САМОАЛІ представлені наступними пунктами:

1.Орієнтація у часі: 16, 11а, 176, 246, 27а, 366, 546, 636, 73а, 80а.

2. Цінності: 2а, 166, 18а, 25а, 28а, 376, 45а, 556, 61а, 646, 72а, 816, 85а, 966, 986.

3.Взгляд на природу людини: 7а, 15а, 236, 41а, 506, 59а, 69а, 76а, 826, 86а.

4.Потребность в пізнанні; 86, 246, 296, 336, 42а, 516, 53а, 546, 606, 706.

5.Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 166, 25а, 28а, 336, 346, 436, 52а, 556, 61а, 646, 706, 716, 776.

6. Автономність: 5б, 9а, Юа, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.

7. Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

8. Самопоніманіє: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

9. Аутосімлатія: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

10. Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.

11. Гібкість у спілкуванні; 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Примітка:

Шкали № 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, у той час як інші

- По 15. Для отримання порівнянних результатів кількість балів за вказаними

шкалами слід помножити на 1,5.

Можна отримати результати а відсотках, вирішивши наступну пропорцію: 15 балів

(Максимум з кожної шкалою) складають 100%, а число набраних балів складає

$x\%$ .

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе справжнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти притулок в

минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися

актуальним моментом, який не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи

очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат - це люди, невротично

занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до

досягнень,

недовірливі і невпевнені в собі.

2.Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності самоактуалізуючої особистості, до числа яких А.

Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність.

Перевагу цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здоровим відносинам з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3.Взгляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійку основу для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4.Висока потреба в пізнанні характерна для самоактуалізуючої особистості, завжди відкритою новим враженням. Ця шкала описує здатність до

буттєвого пізнання - безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, що не

пов'язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, більш точно і ефективно, оскільки його процес не спотворюється

бажаннями і потягами, людина при цьому не схильний судити, оцінювати і

порівнювати. Він просто бачить те, що є й цінує це.

5.Стремління до творчості або креативність - неодмінний атрибут самоактуалізації, яку попросту можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримки (self-support) у Ф. Перл-за, направляемое ^ зсередини (Inner-directed) у Д. Рісмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса.

Самоактуалізуючихся особистість автономна, незалежна і вільна, однак це не

означає відчуження і самотності. У термінах Е. Фромма автономність - це

позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від»,

7. Спонтанність - це якість, що впливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих Самоактуалізованих людям.

Високий

показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не являють-

ся мрією або прагненням. Здатність до спонтанного поведінки фруструється

культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у

маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода,

природність, гра, легкість без

зусилля,

8. Самопоніманіє. Високий показник по цій шкалі свідчить про чутливості, сензитивности людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної

суті, вони не схильні підмінити власні смаки та оцінки зовнішніми

соціальними стандартами, Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності і

аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтується на думку

оточуючих, Д. Рисмен називав таких людей «орієнтованими ззовні» на відміну від

«Орієнтованих зсередини».

9. Аутосимпатія - природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в

собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного

самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція»,

служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товариськість особистості, її здатність до

встановленню міцних і доброзичливих відносин з оточуючими. У запитальнику

САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей

особистості або навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до

взаємно корисним і приємним контактам з іншими людьми, необхідна основа

синергічної установки особистості.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю

соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні.

Високі показники свідчать про автентичний взаємодії з оточуючими, здібності до саморозкриття, Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані

на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляціям, що не

змішують саморозкриття особистості з самопред'явлення - стратегією і тактикою

управління виробленим враженням. Низькі показники характерні для людей

ригідних не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення.

### **Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича**

Методика "Ціннісні орієнтації" розроблена Мілтоном Рокичем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя".

#### **Методика**

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

#### **Інструкція до тесту**

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

#### **Тестовий матеріал**

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);

3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
- 10.раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
- 11.самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- 12.сміливість у отстаиваннях своєї думки, поглядів;
- 13.тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
- 14.терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);
- 15.широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
- 16.чесність (правдивість, щирість);
- 17.ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
- 18.чуйність (дбайливість).

### **Інтерпретація результатів тесту**

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуваним у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються "конкретні" і "абстрактні" цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.

Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.