

**УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Сідненко Людмила Михайлівна

УДК 159.9 _____

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особливості життєвої перспективи комбатантів

053 «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 _____ Л.М. Сідненко

Науковий керівник

Склярєва Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Наукові підходи до визначення категорії “життєва перспектива особистості”	9
1.2. Процес та чинники формування життєвої перспективи особистості.....	15
1.3. Особливості формування життєвої перспективи комбатантів	20
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ КОМБАТАНТІВ	27
2.1. Методи дослідження життєвої перспективи комбатантів	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	33
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. МЕХАНІЗМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ЯК ПЕРУДУМОВА КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ	58
3.1. Напрямки надання психологічної допомоги комбатантам та членам їх сімей.....	58
3.2. Програма тренінгу з корекції та побудови життєвої перспективи комбатантів.	63
Висновки до розділу 3	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність роботи. Протягом усього часу, починаючи з моменту коли первісна людина вийшла на арену історії і до теперішнього часу, одним з головних супутників нашого життя був і залишається конфлікт, тобто, зіткнення протилежних інтересів і поглядів, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями.

Важко переоцінити значення конфлікту, як одного з механізмів розвитку людства, але, на превеликий жаль, не рідко конфлікти переходять у більш «гарячу» фазу і як наслідок – виникає необхідність залучення до них військової сили.

Лише зараз у світі нараховується майже чотири десятки збройних конфліктів та війн, безпосередню участь у яких бере 28 держав, з них 13 країн мають затягнуті конфлікти – такі, що тривають понад 10 років (за даними Американського Центру всеохопного миру (SCP) [56].

24 лютого 2022 року після неприхованого збройного нападу з боку Російської Федерації, Україна була втягнута у широкомасштабну війну.

За офіційними заявами посадових осіб, наразі до лав Збройних Сил України та інших військових формувань було залучено понад 1 мільйон осіб задля забезпечення діяльності сектору безпеки і оборони [55].

Перед обличчям війни ці люди відчувають вкрай інтенсивні емоції. Відчуття неспокою, гніву та смутку, характерні для більшості людей, є здоровою і нормальною реакцією на бойові події. Але частина військових, окрім зазначеного, можуть мати значно глибші порушення їх психологічного здоров'я внаслідок участі в бойових діях.

У значної частини військовослужбовців після першого перебування в зоні бойових дій можуть спостерігатися симптоми депресії, тривоги або гострої реакції на бойовий стрес або бойову травму, депресивні реакції, генералізований тривожний розлад. Багато з них потребують допомоги

фахівців – психологів, психіатрів, психотерапевтів, оскільки мають ризик розвитку ПТСР.

Як зазначає статистика Центру громадського здоров'я МОЗ України, від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військовослужбовців, віком 18-24 років, у яких виявлено симптоми депресії або у яких були проблеми з алкоголем. Симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі тощо [54].

Такі непрості обставини, вимагають від свідомої людини вибрати правильний життєвий шлях, щоб в майбутньому мати змогу реалізувати свої життєві плани, що і сформувало актуальність цієї роботи.

У зв'язку з цим, в сучасних психологічних дослідженнях на перший план виходить «життєва» проблематика – аналіз розвитку та чинники, які впливають на життєву перспективу особистості. Дослідження життєвої перспективи особистості спрямовані на вивчення різних аспектів даного феномену: механізмів життєвого планування, параметрів оцінки картини майбутнього, динаміки уявлень про майбутні етапи життя та ін., що включає різні рівні особистісної організації.

Центральне значення відводиться ціннісно-смысловому рівню регулювання життєдіяльності, зазначається, що ціннісні орієнтації становлять змістовну сторону життєвої перспективи. Так, Є. Головаха та А. Кронік вважають, що, плануючи своє майбутнє, намічаючи конкретні події, цілі та плани, людина виходить насамперед із певної ієрархії ціннісних орієнтацій, представленої у її свідомості [4; 69].

Вивченню життєвої перспективи, як складової психологічного часу і життєвого шляху особистості, присвячено низку праць вітчизняних і

зарубіжних психологів. Дослідженням життєвої перспективи в психології займалися К. Абульханова-Славська, О. Богучарова, Ж. Вірна, М. Гінзбург, Л. Деміна, А. Левенець, К. Карпінський, В. Панок, І. Ральнікова, Г. Рудь, Л. Сохань та інші.

Мета – теоретично та емпірично дослідити психоемоційні стани комбатантів, як основоположний чинник формування їх життєвої перспективи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття, чинники та процес формування життєвої перспективи особистості.
2. Теоретично дослідити особливості життєвої перспективи комбатантів.
3. Емпірично дослідити особливості життєвої перспективи комбатантів, визначити чинники та специфіку її формування.
4. Розробити рекомендації до психологічного супроводу комбатантів у формуванні та корекції їх життєвої перспективи.

Об'єкт дослідження – життєва перспектива особистості.

Предмет дослідження - особливості життєвої перспективи комбатантів.

Методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація – для визначення концептуальних засад дослідження проблеми становлення життєвої перспективи комбатантів. Емпіричні: тестування.

Для збору емпіричного матеріалу використано такі методики:

1. Методика “BASIC RH-36 Українська версія” (Crisis Intervention Center Українська версія Авторське право: Мулі Лагад та Мікі Дорон Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ). Методика надає змогу виявити пріоритетні захисні механізми психіки людини, які дозволяють вивільняти накопичене психоемоційне навантаження в результаті перенесеного стресу, а також виявити найменш затребувані для їх подальшого посилення з метою ефективного використання наявних ресурсів людини.

2. Психогеометричний тест (С. Дилінгер). Цей тест дозволяє миттєво визначити тип та якість особистості, спрогнозувати поведінку кожного типу,

визначити рівень вашої психологічної сумісності з іншим типом. До того ж даний метод дозволяє зрозуміти, які якості особистість витісняє у собі

3. Виявлення типологічних особливостей особистості (К. Юнг). Дозволяє дослідити типологічні особливості військовослужбовців та визначити екстраверсію-інтроверсію.

4. Тест Смишловиттєві орієнтації (Д. Леонтьєв). За допомогою тесту СЖО, можна виявити особливості переживання особистістю життя, її сенсу та “перспективності”, який може бути знайдений або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процесі) або в минулому (результат). Також, даний метод дозволяє проранжувати перелік цінностей та діагностувати ступінь реалізованості кожної з них у житті військовослужбовця.

5. Методика “Особистісні чинники професійної діяльності” (Дж. Холланда). Метод допомагає визначитись зі своєю схильністю та внутрішнім покликанням до конкретної професії, враховуючи особистісний психотип, характер, устремління. Крім того автор методики виділяє шість типів особистості: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький, артистичний. Також, можна дізнатися, яка робота категорично не підходить конкретній особистості.

6. Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко). Методика дає можливість більш комплексно продіагностувати наявність емоційного вигорання у професіоналів, що пов’язане з психічним стомленням, дефіцитом мотивації та пригніченими емоційними реакціями щодо різних виробничих ситуацій. Вона дозволяє виявити провідні симптоми вигорання і визначити, на якій з фаз розвитку емоційного вигорання знаходиться особистість на даному етапі. Також, методика висвітлює ознаки та аспекти поведінки самої особистості, які підлягають корекції, щоб “емоційне вигорання” не завдавало шкоди людині.

Збір та аналіз даних здійснювався за допомогою математико-статистичне методів.

Наукова новизна

– *поглиблено уявлення про:*

- 1) особливості переживання комбатантом ситуації бойових дій ;
- 2) особистісні чинники становлення життєвої перспективи комбатантів в ситуації реальних бойових дій.

– *уперше:*

- 1) сформульовано визначення життєвої перспективи комбатантів, як динамічного конструкту та виокремлено характеристики формування життєвої перспективи комбатантів в ситуації реальних бойових дій.
- 2) визначено характеристики життєвого шляху комбатантів у часовому вимірі, їх життєві цілі в умовах невизначеності при побудові власної життєвої перспективи.

Теоретичне значення дослідження є актуальним і пов'язане із необхідністю вивчення життєвої перспективи комбатантів як психологічного феномену, сутністю якого є відображення образу сенсу життя, як диспозиції майбутнього життя та передумови самореалізації комбатантів в умовах невизначеності, а також встановлення специфічних і загальних чинників та механізмів становлення життєвої перспективи комбатантів.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання рекомендованої реабілітаційної програми в організації психологічного супроводу відповідними спеціалістами для ефективної адаптації комбатантів з різним досвідом перебування в зоні бойових дій до їх нового життєвого стану, розвитку нових компетенцій та більш ефективних навичок у взаємодії із зовнішнім світом та власне із собою, своїм станом (за наявності інвалідності або ушкоджень) в умовах нової ситуації власного розвитку.

У дослідженні, яке проводилося у період з 2022 по 2023 роки, взяли участь 30 респондентів-військовослужбовців різної статті та різних військових

спеціальностей, віком від 21 до 56 років. З них: 21 особа – військовослужбовці, які безпосередньо перебувають в зоні бойових дій, 9 осіб – військовослужбовці після ротації.

Апробація результатів дослідження (відомості про публікацію) Основні положення та результати дослідження були представлені в тезах: Чинники впливу на формування життєвих перспектив комбатантів / Г. О. Гончарова (Склярєва), Л. М. Сідненко // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). - Київ: Університет "КРОК", 2022. - <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1402>

Структура та обсяг магістерської роботи містить вступ, три розділи, поділені на підрозділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел, який включає 103 найменувань, додатки 7.

Основна частина викладена на 85 сторінках, загальний обсяг – 121 сторінок. Робота ілюстрована 12 рисунками та 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до визначення категорії «життєва перспектива особистості»

Перспектива (лат. *Perspectus* – ясно побачений) – це плани на майбутнє. Під перспективою життя розуміється система цінностей і цілей, реалізація яких, згідно з уявленнями людини, дозволяє зробити її життя найбільш ефективним [83].

Наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів, дозволили сформулювати поняття «життєва перспектива», як реальний потенціал, можливості особистості, що базуються на минулому досвіді, є об'єктивно наявними в теперішньому і мають проявитися в майбутньому. Це не тільки майбутні цілі, цінності, а й темп життєвого руху, оптимальність розвитку, зростання активності особистості [67].

Дослідження життєвої перспективи особистості спрямовані на вивчення різних аспектів даного феномену: механізмів життєвого планування, параметрів оцінки картини майбутнього, динаміки уявлень про майбутні етапи життя та ін., що включає різні рівні особистісної організації.

Дослідження, які проводились багато років пов'язані з вивченням індивідуальних та соціально-психологічних особистісних особливостей, психологічних проблем та особливостей організації особистістю перспективи та часу життя, свого життєвого шляху, виділяються в індивідуальні, окремі галузі психологічного знання. В зв'язку з цим в сучасних психологічних дослідженнях на перший план виступає так звана «життєва» проблематика – аналіз розвитку особистості з плином життя, позначена як «психологія життєвого шляху».

Життєва перспектива належить до дослідницьких напрямків, актуальних для багатьох наук про людину, її життя і діяльність. Цілком виправданим є інтерес до її вивчення, що спостерігається на сторінках соціологічної,

філософської, психологічної та педагогічної літератури. Осмислюючи життєву перспективу науковець отримує змогу детальніше досягнути реальний стан суспільства, становище окремих соціальних груп та окремої особистості, котра є творцем цієї перспективи, а також взаємозалежність між названими чинниками.

Вивченню *життєвої перспективи*, як складової психологічного часу і життєвого шляху особистості, присвячено низку праць вітчизняних і зарубіжних психологів. Дослідженням життєвої перспективи особистості у різних її напрямках займались:

- мотиваційний: Т. Гісме, З. Залесські, К. Левін, В. Ленс, Ж. Нюттен, Л. Франк, Н. Фрезер, П. Фресс;
- подієвий: Р. Ахмеров, Є. Головаха, О. Кронік, Д. Леонт'єв, Є. Мандрикова, Н. Толстих, В. Хомик, Є. Шелобанова;
- типологічний: К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, В. Ковальов, Л. Ю. Кубліцкене, В. Серенкова;
- освітній: М. Гінзбург, І. Дубровіна, Н. Толстих;
- прогностичний: П. Анохін, Н. Бернштейн, В. Іванніков, Л. Регуш [34].

Інколи життєву перспективу розглядають крізь призму біографічних підходів та концепції життєтворчості (С. Рубінштейн, Б. Анан'єв, Л. Анциферова, І. Кон, І. Маноха, В. Роменець, Т. Титаренко, Р. Ахмерова, О. Коржова). Розглянемо тлумачення життєвої перспективи деяких авторів у (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Трактування поняття “Життєва перспектива” різними дослідниками

№	Поняття	Автор	Тлумачення
1.	Життєва перспектива	К. Левін	є своєрідною самопроекцією людини у майбутнє і відбиває всю систему її мотивів та одночасно виходить за межі мотиваційної ієрархії [33, с. 246]

2.	Життєва перспектива	Ж. Нюттен	часову перспективу як простір, в якому будується когнітивно перероблена мотивація людської діяльності [77].
3.	Життєва перспектива	Є. Головаха	поняття «життєва перспектива» ширше за поняття «майбутня часова перспектива» і доцільніше для використання при характеристиці основних часових, структурно-змістових компонентів, пов'язаних із уявленнями людини про власне майбутнє [4].
4.	Життєва перспектива	К. Абульханова-Славська	потенціал, можливості особистості, що об'єктивно складаються сьогодні і повинні виявитися у майбутньому. дослідниця стверджує, що життєва перспектива визначається професійним, сімейним, віковим самовизначенням, які залежать від соціально-психологічної, психологічної зрілості та активності особистості [61; 81].
	Життєва перспектива	В. Серенкова	життєвий план є безперервним процесом цілепокладання, висування нових етапних цілей і засобів їх реалізації [3, с. 81].
6.	Часова перспектива	Л. Франк	поєднання психологічної сукупності уявлень індивіда про передбачувані події майбутнього, події минулого які вже відбулися, дійсні, справжні, реальні, представлені в очікуваннях і існуючі тільки в бажаннях, ідеях, в уяві та страхах [93].

Представлені ідеї авторів щодо планування життєвої перспективи відображають наступні спільні погляди.

По-перше, перспектива розуміється як постановка цілей, «як наслідок побудови «піраміди» її мотивів, становлення стійкого ядра ціннісних орієнтацій».

По-друге, визначення способів досягнення мети, шляхів, якими «людина має намір слідувати, і ті об'єктивні і суб'єктивні ресурси, які їй для цього знадобляться».

По-третє, усвідомлення цінності і сенсу реалізації життєвих планів.

Життєва перспектива відкривається тому, хто сам у сьогоденні створив систему певних життєвих стосунків, систему опор, які мають всезростаючу цінність. Сукупність цих стосунків і є життєва позиція, яка цілісним чином і визначає майбутнє особистості. Досягнення життєвих рубежів сприяє і досягненню життєвої мети, у певному сенсі гарантує майбутнє [41].

Життєва перспектива – цілісна картина майбутнього у складному, суперечливому взаємозв'язку прогнаних і очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його соціальна цінність і сенс життя [81, с. 132].

Розробка проблеми життєвої перспективи відбувалася переважно у руслі ідей С. Рубінштейна і здійснювалася під керівництвом К. Абульханової-Славської. Так, вона пропонує розрізнити психологічну, особистісну і життєву перспективи як три різні явища [81].

Життєві перспективи особистості, їх чітке усвідомлення, їх дальність, надійність визначаються професійним, сімейним і віковим самовизначенням у житті, яке залежить від особистості, від її соціально-психологічної і соціальної зрілості та активності. Для того, щоб активізувати потребу у проектуванні життєвої перспективи, необхідно постійно виявляти те, як наміри, домагання, склад особистості виражаються в її життєвих проявах, і, які наслідки ті чи інші способи життя мають для внутрішнього світу і особистісного складу, як змінюють її мотиви, характер, розвивають здібності. Іншими словами, необхідно знати, наскільки життєва практика особистості (а не окремі її вчинки) відповідає її намірам, задумам, ціннісним орієнтаціям. Міра збігу або розбіжності життєвої практики і цінностей свого «Я», здібностей, спрямувань людини може слугувати показником цілісності або роз'єднаності, суперечності особистісних структур, перспективності або регресивності їх розвитку.

З точки зору К. Левіна, життєва перспектива є своєрідною *самопроекцією* людини у майбутнє і відбиває всю систему її мотивів та одночасно виходить за межі мотиваційної ієрархії [33, с. 246].

Наслідуючи наукову традицію розуміння життєвої перспективи, що склалася, різні автори пропонують нові аспекти її розгляду. Ж. Нюттен говорить про тимчасову перспективу як «*ієрархію цілей особистості*». За словами автора, тимчасова перспектива полягає в основному у сприйнятті у деякий момент (тимчасове «тут») подій, які об'єктивно презентовані лише у вигляді як послідовності з певними інтервалами між ними. При цьому тимчасова перспектива, на відміну від просторової, не існує у просторі сприйняття, а може репрезентуватися тільки «ментально» у свідомості людини. «Віртуальна» присутність у внутрішньому плані рівновіддалених у часі об'єктів-цілей (чи «мотиваційних об'єктів») створює тимчасову перспективу. Тимчасова перспектива, у розумінні Ж. Нюттена, виступає як функція того, що становить її мотиваційні об'єкти, що визначає її глибину, структуру, міру реальності, змістовні характеристики і тому подібне. Своєрідна точка зору про майбутню тимчасову перспективу належить Т. Коттле. Він розуміє її як *здатність особистості діяти у сьогоднішні*, у світлі передбачення відносно віддалених майбутніх подій [33, с. 91].

Т. Березіна застосувала типологічний підхід до вивчення життєвих перспектив, в якому передбачається, що не всі типи осіб володіють розвиненою інтелектуальною здатністю передбачення, прогнозування майбутнього. Нею була виявлена і емпірично доведена гіпотеза про існування трьох типів життєвих перспектив [88].

1. *Когнітивна перспектива* – особа здатна свідомо і досить детально будувати життєві плани, структурувати майбутнє, бачити свої перспективи і себе у майбутньому.

2. *Особистісно-мотиваційна* – коли відсутній когнітивний план або навіть будь-які чіткі уявлення про майбутнє, проте мотивація досягнення створює могутню спрямованість особистості у майбутнє і певну гарантію її

реалізації. Вона є цілісною готовністю до труднощів, навіть до невизначеності, що розходиться з власне когнітивним планом.

3. *Життєва перспектива* створюється попереднім життям, коли вже досягнута особистісна життєва позиція, що надає особистості потенціал, пріоритети, які гарантують успішне майбутнє.

Життєва перспектива – це реальний життєвий потенціал особистості, закладений її минулим досвідом, рівнем її розвитку, її наявними здібностями, що і складає реальну рушійну силу, гарантуючи успішність майбутнього. Життєва позиція може бути тупиковою, закрити особистості можливість руху у майбутнє (навіть за наявності когнітивної перспективи і мотиваційної готовності). В інших випадках вона відкриває новий рівень можливостей, які індивіду залишається тільки реалізовувати, втілити у формах життя. Під життєвою позицією і її рівнем мається на увазі здобута людиною освіта, рівень професіоналізму, соціальне становище і ряд інших пріоритетних соціальних позицій, а також її особистісні досягнення, передусім особистісна зрілість, багатство життєвих стосунків тощо [69, с. 235]

Проведені наукові дослідження, інформують нас про те, що люди відрізняються один від одного за характером особистісного устрою, що виражається за допомогою відмічених якостей їх випереджального відображення:

- через здібності, що дозволяють прогнозувати розвиток різних подій, явищ,
- через тимчасову спрямованість на час, сьогодення чи події майбутнього,
- через необхідність поширювати отримані у часі висновки себе у події майбутнього часу,
- через здатність уявляти зображення подій майбутнього часу,
- через емоційні припущення та надії та інших.

Усвідомлення потреби у плануванні життєвого шляху спричинює виникнення особливого утворення - *життєвої перспективи*, що охоплює минуле, теперішнє та майбутнє особистості, де події різних часових вимірів буденності займають певне місце та наділені відповідним статусом у

визначенні подальших етапів цього шляху. Існують різні визначення термін «життєва перспектива»:

а) це або *образ бажаного*, усвідомлюваного як можливого майбутнього життя за умов досягнення певних цілей [62];

б) або *цілісна картина майбутнього* у складному суперечливому взаємозв'язку прогнаних й очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний сенс життя [42, с. 23].

Психологічною складовою, основою розвитку життєвої перспективи особистості, будуть не самі по собі події у їх зовнішній формі, а особистісні сенси тих подій. Особистісний сенс події як суб'єктивне відображення об'єктивних подій або уявлення, проектування майбутньої події, що визначається контекстом всього життя, матиме значення лише в системі актуальної життєвої ситуації. Значимість тієї чи іншої події визначає суб'єктивні характеристики перебігу часу, його переживання.

1.2. Процес та чинники формування життєвої перспективи особистості

На формування і розвиток особистості людини впливає дуже багато різноманітних чинників. Людська особистість починає формуватися з народження і цей процес не припиняється усе життя.

Перший і найбільш важливий чинник, який впливає на формування особистості, це *генетика*. (в дослідженні методика Юнга). Кожна людина має свій унікальний генетичний код, який визначає її фізичні та психічні характеристики. Генетика може визначати, які *таланти* та *здібності* має людина, які її слабкі місця та переваги. Генетичний код також впливає на сприйняття та обробку інформації, що впливає на характер та поведінку людини. Проте, не все визначає генетика.

Другим важливим чинником, який впливає на формування особистості, є соціум, тобто *оточуюче середовище*, яке впливає на людину і формує її особистість. Адже, перебуваючи у ньому і будучи його частиною, людина

переймає думки та певні риси характеру, притаманні оточуючим людям. В групі цих факторів можна виділити навчання та виховання, освіту, культуру, працю, науку, сім'ю, літературу, мистецтво, тощо. Особливість цих факторів в тому, що вони створюють можливість розвитку. А як особистість використовуватиме їх, буде залежати від неї самої.

Третім чинником є власний досвід особистості та її *самоусвідомлення*. Кожна людина має власний досвід життя, який впливає на її переконання, цінності та характер. Цей досвід може бути як позитивним, так і негативним, та впливає на сприйняття світу навколо нас.

Останнім чинником, але не менш важливим, є *особистий вибір*. Кожна людина має можливість обирати свій шлях у житті та визначати свої цілі та цінності.

Цей вибір може бути обумовленим нашими генами, середовищем та власним досвідом, але відповідальність за те, як відбувається її формування особистість несе сама .

До вищезазначених варто згадати й про інші вагомні чинники формування особистості, такі як освіта й освіченість людини та її виховання, а також *прагнення до чогось кращого*. Важливо постійно самовдосконалюватись та не зупинятись на досягнутому.

Життєвий шлях, як система подій, розвивається не лінійно та представлений не лінійно, він циклічний. У будь-який момент, розвиток може попрямувати по одному з величезної кількості шляхів, варіативність величезна - життєвий шлях альтернативний.

Час особистості, її життєва перспектива розглядається нами як система, визначальним моментом розвитку якої буде етапність, зміна циклів подій різної значущості, від чого залежатимуть особливості переживання часу. Життєвий шлях у психологічному дослідженні постає як система смислів подій, які розташовуватимуться у минулому чи майбутньому.

Але це не є минуле чи майбутнє, яке ми розуміємо у віднесеності до фізичного часу. Минуле з позиції фізичного часу неможливо змінити, тоді як

психологічне минуле можна змінити, можна переоцінити, по-новому осмислити якусь частину минулого, конкретна подія може фігурувати або бути відсутньою у психологічному минулому, оцінка цього минулого може бути різною в різні життєві періоди, що, власне, змінює час особистості.

У психологічному майбутньому ми відзначаємо схожі явища, передбачення здійснюється за різними критеріями, але воно не однозначне, можливий альтернативний розвиток, який залежить від теперішнього моменту.



Рис. 1.1 Чинники, що впливають на формування та розвиток особистості [33].

При цьому для минулого і майбутнього ця подія (або ситуація) постає як сенсотворний контекст, що впливає на те, які події потраплять, будуть представлені в минулому чи майбутньому. При цьому саме сьогодні певною мірою визначено подіями минулого та майбутнього. Кожна подія виступає в контексті всього життєвого шляху, але весь життєвий шлях будується особистістю з позиції сьогодні.

Дещо парадоксально в даному випадку говорити про майбутнє і минуле, вони непостійні, альтернативні, залежать від сьогодні; у цьому сенсі людина завжди живе сьогодні, яке впорядковує його поточною діяльністю (життєдіяльністю) минуле та майбутнє, визначаючи та вбудовуючи у систему смисли минулого та майбутнього контекстом сьогодні.

Існує лише реальний, що триває період життя особистості, і це короткий минулий момент «тут і зараз». Цей справжній період екзистенції особистості характеризується смисловою однорідністю: події реального (фізичного) минулого та майбутнього актуальні, задаються поточною життєвою ситуацією, смисловими зв'язками чи асоціаціями вони відповідають життєвій ситуації, яку проживає особистість.

На разі, ми маємо не самі події, а сенс цих подій. Таким чином, сенс подій є тими утвореннями особистості, з яких складається певний тимчасовий момент життя особистості, і в цьому моменті буде відображено і її минуле - у формі подій, що відбулися, і її майбутнє - у формі сенсів передбачуваних подій.

При цьому масштаб і тривалість дії можуть змінюватися: те, що вважалося принципово важливим, здатне перетворитися на неважливе, нікчемне і навпаки.

Наповненість життєвої перспективи, її «яскравість» визначається її інтенсивністю, насиченістю, тобто кількістю доленосних або важливих подій, які потенційно стануться в оцінюваному часовому відрізку від теперішнього до майбутнього.

Таким чином, у життєвій перспективі знаходять відображення:

- міра насиченості/не насиченості майбутнього подіями;
- співвідношення подій різної міри впливу (доленосних, важливих, не надто важливих, локальних);
- структурованість у часі, послідовність подій (на відміну від інверсії подій, коли віддалені в часі осмислюються та уявляються яскравішими, ніж теоретично ближчі за часом);
- події, різні за співвідношенням зі шкалою суб'єктивного емоційного сприйняття (бажані або небажані, але можливі);
- співставлення подій, що стосуються самого індивіда, із ситуацією в суспільстві та з життям людей, які відіграють важливу роль у житті самого індивіда.

У другому випадку життєва перспектива спрямована на передбачення та запобігання загрозам (фізичному існуванню або соціальним інтересам), з одночасним збереженням, а також, по можливості, збільшенням рівня задоволеності життям. До загроз належать значущі для людини події, які можуть змінити хід його життя в негативний, з її погляду, бік. Якщо індивід не в змозі запобігти подібним подіям чи їх наслідкам, то завдяки сформованій адекватній життєвій перспективі та завбачливості у нього виникає певний резерв часу для їх осмислення й вибору певної стратегії адаптаційної поведінки.

Життєва перспектива особистості, окреслюючи як бажані, так і небажані моменти передбачуваного майбутнього, виконує ряд важливих для її нинішнього становища функцій. Серед них можна виокремити такі: прогностичну, мотиваційно-спонукальну (або мобілізаційну), організаційну, регулятивну, охоронну, гармонізуючу, ідентифікаційну, ціннісно-орієнтаційну, адаптивну. Кожна несе своє навантаження, що відповідає назві.

У цілому функціональна сутність життєвої перспективи полягає в тому, що вона є механізмом побудови суб'єктивної картини світу, способом ідентифікувати себе щодо прогнозованих обставин і відносин нового етапу

життя з погляду пріоритетності цілей, очікувань щодо використання ресурсів і стану власних здібностей.

1.3. Особливості формування життєвої перспективи комбатантів

Дослідження життєвої перспективи особистості взагалі спрямовані на вивчення різних аспектів даного феномену: механізмів життєвого планування, параметрів оцінки картини майбутнього, динаміки уявлень про майбутні етапи життя та ін., що включає різні рівні особистісної організації. Центральне значення відводиться ціннісно-смисловому рівню регулювання життєдіяльності, зазначається, що ціннісні орієнтації становлять змістовну сторону життєвої перспективи.

Так, Є. Головаха та А. Кронік вважають, що плануючи своє майбутнє, намічаючи конкретні події – цілі та плани, людина виходить насамперед із певної ієрархії ціннісних орієнтацій, представленої у її свідомості [4; 69].

Життєва перспектива – динамічне утворення, яке трансформується в критичні моменти життєвого шляху людини. Кожному якісно новому етапу життєвого шляху має відповідати специфічний зміст перспективи, в якій одні компоненти життєвого планування у сферах сімейного життя, професійної кар'єри або дозвілля зберігають спадкоємність, а інші відображають реальні зміни в навколишньому світі і в самій особистості.

У військовій психології також відмічено ряд наукових робіт, де вивчалася проблема самовизначення військовослужбовців. У тому числі в працях В. Батіщева, А. Самарец. Роботи Л. Железняк, А. Мощенка, І. Сиромятникова та інших, в яких орієнтовані розуміння ролі та функції професійного самовизначення у процесі становлення фахівців [7].

У нашому дослідженні ми розглядали, як основу самовизначення - особистісно-діяльнісний підхід (Л. Виготський, С. Рубінштейн, А. Леонтьєв та ін.) та методологічною основою роботи стали їх основні положення та принципи. Розглядаючи категорію діяльності А. Леонтьєва підкреслено: “що при всьому своєму різноманітті, діяльність людського індивіда є системою,

включеною в систему відносин суспільства, і поза цими відносинами людська діяльність не існує” [74, с.141].

При особистісно-діяльнісному підході у навчанні так званим центром виявляється особистість самого військовослужбовця. Тут на перший план виходять його мотиви, цілі, його унікальний психологічний склад. Враховуючи перераховані вище чинники, необхідно створити умови для розвитку гармонійної, морально досконалої, соціально активної особистості. Цей результат досягається завдяки активізації внутрішніх резервів, наявної професійної компетентності та намагання до саморозвитку особистості.

Модель дослідження життєвої перспективи військовослужбовців представлена на рис. 1.2.

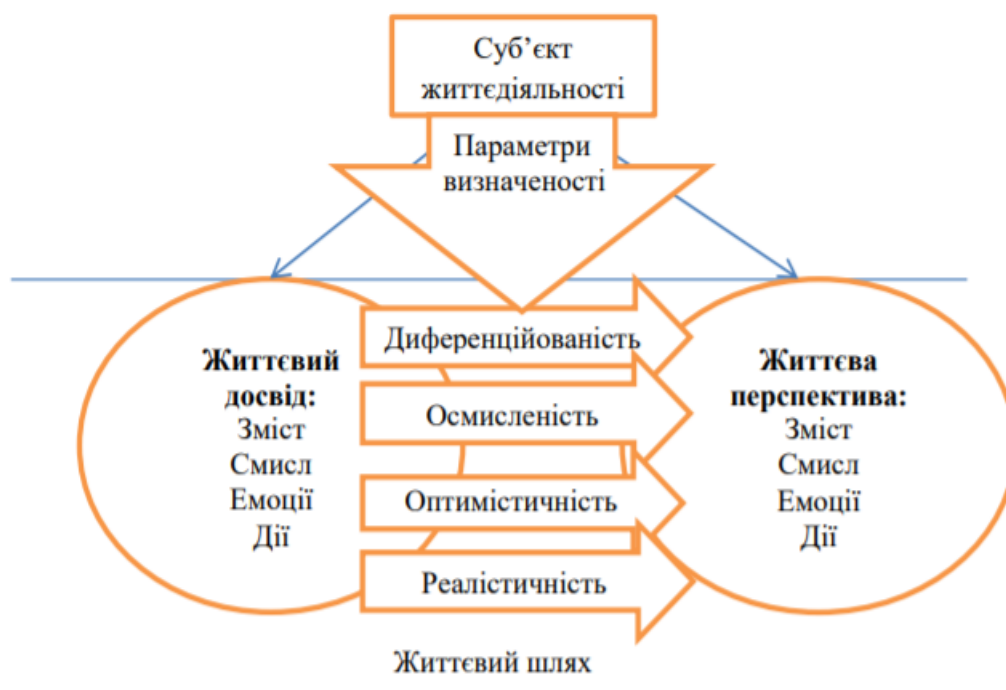


Рис.1.2. Структурно-функціональна модель дослідження життєвої перспективи військовослужбовців автор Павленко О. [50].

Дану модель можна використати і як логічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження.

Отже, проведене теоретичне дослідження поняття життєвої перспективи особистості дало змогу зрозуміти, що вивчення особливостей розвитку життєвої перспективи військовослужбовців необхідно розпочинати із аналізу проблеми психічного здоров'я військовослужбовців, як складової розвитку їх

життєвої перспективи. Серед дослідників, які в різні роки розробляли питання аналізу проблем психічного здоров'я були:

- І. Рудой, О. Сергієнко (стан психічного здоров'я особового складу в екстремальних умовах, 1990);
- М. Корольок (психічна саморегуляція військовослужбовців прикордонників, 1992);
- М. Грінцов (основні нервово-психічні захворювання у військовослужбовців строкової служби, 1997);
- З. Шайхлісламов (емоційна стійкість працівників органів внутрішніх справ, 1997);
- В. Гічун (психогігієна та психопрофілактика серед військовослужбовців строкової служби, 1998);
- М. Дорошенко (індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами, 2000),
- М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна (психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я, 2002) [87, с. 173].

Слід зазначити, що на сучасному етапі розвитку вчення про здоров'я, предметом дискусії науковців є ряд проблематичних понять, зокрема таких як сутність здоров'я, рівень та критерії здоров'я, його якість і кількість. Проблема психічної саморегуляції розглядається у напрямку забезпечення емоційно-вольової стійкості військовослужбовців (В. Бодров, О. Караяні, В. Лефтеров, О. Маклаков, О. Тімченко та ін.).

Дослідниками (Ю. Лісцін, В. Петленко, 1992) було доведено, що приблизно на 50-55% здоров'я людини визначає спосіб її життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, достатнє незбалансоване харчування, несприятливі матеріально-побутові умови та умови праці, малорухливий спосіб життя, надмірне моральне і психічне навантаження, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо.

Більшість науковці вказують, що здоров'я особистості не можна розглядати, як щось незалежне, автономне. Воно є результатом впливу природних, антропогенних та соціальних факторів. Гігантські темпи індустріалізації та урбанізації за певних соціальних умов можуть призвести до порушення екологічної рівноваги і викликати деградацію не тільки середовища, а й здоров'я людей [32, с. 4].

З цього приводу вчені (Л. Сохань, Г. Несен, І. Єрмаков) зазначають: «Психологічний стан людини, її соціальне самопочуття є наслідком і причиною тих глибинних змін, що відбуваються в різних сферах життя суспільства, позначених рисами нестабільності й невизначеності. А тому життєвою ситуацією особистісного сприйняття умов життя, соціального середовища є стан непевності у значної частини населення щодо свого нинішнього і майбутнього, свого місця в процесі суспільних змін» [37].

Окрім цього, особливості розвитку життєвої перспективи військовослужбовців виражається також в їх професійній психологічній позиції. Як вказують психологи, під поняттям «позиція» слід розуміти стійку систему відношень людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці і вчинках [79].

Звідси ми можемо визначити, що професійна психологічна позиція військовослужбовців виражається у сталих установках та орієнтаціях, системі відносин та оцінок внутрішнього та навколишнього досвіду, реальності та перспектив. Тут потрібно зазначити, що акмеологічні інваріанти обумовлюють потребу військовослужбовців в саморозвитку, реалізації та просуванні до власних вершин.

Саме тому важливою характеристикою розвитку і самореалізації військовослужбовців з позицій системно-цілісного підходу виступає акмеолого-педагогічна культура. Вона синтезує всі складові загальної культури, актуалізуючись і виявляючись згідно зі стратегією життя та потребами військовослужбовця в творчій самореалізації.

Військовослужбовці, особливо які перебувають у постійному інтенсивному і тісному спілкуванні з великою кількістю людей, в емоційно навантаженій атмосфері, залежності від думки керівництва постійно перебувають у стресогенній обстановці, що зумовлює виникнення втоми і накопичення негативних емоцій.

Додамо до цього почуття часті випадки незадоволеності своєю професією через низьку оплату праці, зниження престижності роботи тощо.

Всі ці фактори не дозволяють військовослужбовцю будувати власне життя за чітким власним планом, не дають повної віри у здійснення наміченого.

Для логічного продовження описування самовизначення не просто військовослужбовців, а самовизначення життєвих перспектив комбатантів, варто звернутись до розуміння даного поняття.

Комбатанти - у міжнародному праві особи, які входять до складу збройних сил воюючої країни, беруть участь безпосередньо у воєнних діях [51]. Цей термін використовується під час збройного конфлікту в якому беруть дві і більше сторін й поширюється на особовий склад військових формувань і добровільних підрозділів.[41, с. 161].

У дослідженні життєвої перспективи комбатантів слід виокремити такі етапи: призов і підготовка в навчальних центрах; перед відбуттям у район виконання завдань за призначенням; під час виконання завдань за призначенням; після виконання завдань (участі у бойових діях); після повернення з району виконання завдань [27].

На формування життєвих перспектив комбатантів істотно впливають різні зовнішні та внутрішні чинники.

До зовнішніх чинників належать:

1. Соціально-економічна й політична стабільність військової служби.
2. Взаємовідносини між суб'єктами професійної діяльності.
3. Психологічний клімат у військовому підрозділі.
4. Умови праці (звичайні й екстремальні) та побуту тощо.

Як внутрішні чинники можна виділити:

1. Рівень професійної підготовленості комбатанта (набуті знання, уміння й навички).
2. Рівень професійного розвитку та мотивації.

Таким чином можна зробити висновок, що специфіка формування життєвих перспектив комбатанта має прямий зв'язок між об'єктивними та суб'єктивними чинниками, а також вимогами, що пред'являються до певних психологічних якостей військовослужбовців і є професійно важливими для конкретного виду діяльності; необхідністю здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах.

Висновки до розділу 1

В результаті подій повномасштабного нападу Росії на Україну наша держава зазнала змін у життєдіяльності всіх громадян. Особливі зміни відбулися у тих, хто безпосередньо задіяний у військових операціях на лінії фронту. Актуальним для них стало завдання не просто пережити травмуючі події, які стали їх власним досвідом, а пристосуватися, стати адаптивними до змін, які відбулися з ними на даний час і, виходячи з того, побудувати нову життєву перспективу. А з врахуванням того, що сьогоденний досвід, для цих людей є доволі невизначеним – це і ускладнює для них завдання побудови перспективи власного майбутнього, адже проблема «виходу з війни» не менша, а можливо, і складніша, ніж проблема «входження» до неї. Навіть якщо пам'ятати одні психологічні наслідки і лише особового складу діючої армії, діапазон впливу чинників війни на людську психіку виявляється надзвичайно широкий. Він охоплює різноманітний спектр психологічних явищ, у яких зміни людської психіки коливаються від яскраво виражених, явних патологічних форм до зовні малопомітних, прихованих, пролонгованих, як би «відкладених» у часі реакцій.

За результатами проведеного теоретико-методологічний аналізу поняття життєва перспектива було виявлено наступне.

По-перше: при формулюванні поняття терміну «життєва перспектива» спостерігаються наступні спільні погляди:

- перспектива розуміється як постановка цілей, «як наслідок побудови «піраміди» її мотивів, становлення стійкого ядра ціннісних орієнтацій».

- визначення способів досягнення мети, шляхів, якими «людина має намір слідувати, і ті об'єктивні і суб'єктивні ресурси, які їй для цього знадобляться».

- усвідомлення цінності і сенсу реалізації життєвих планів.

По-друге: виявлені найбільш важливі чинники, що впливають на формування особистості, це:

- генетика або генетичний код, який визначає її фізичні та психічні характеристики, а також таланти та здібності, слабкі місця та переваги;

- соціум, тобто оточуюче середовище, яке впливає на людину і формує її особистість.

- є власний досвід особистості та її самоусвідомлення, що впливає на її переконання, цінності та характер;

- особистий вибір. Кожна людина має можливість обирати свій шлях у житті та визначати свої цілі та цінності.

По-третє: обґрунтовано основні підходи у дослідженні життєвої перспективи в ситуації діяльності військовослужбовців. Дано основні характеристики життєвої перспективи в ситуації

По-четверте: наведено модель дослідження життєвої перспективи військовослужбовців, як логічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження не просто військовослужбовців, а комбатантів – безпосередніх учасників бойових дій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ КОМБАТАНТІВ

2.1. Методи дослідження життєвої перспективи комбатантів

Проблема дослідження взаємозв'язку соціально-психологічних особливостей особистості військовослужбовця та його життєвої перспективи обумовлена наступними обставинами.

По-перше, у психологічній науці має місце різне розуміння структури особистості військовослужбовця. На основі наукових положень, розроблених вітчизняними і зарубіжними дослідниками, під структурою слід розуміти як набір цілком сформованих, стійких істотних ознак і рис, і певну систему, складові якої представлені іншими одиницями прояву.

По-друге, військовослужбовцю доводиться щодня вносити зміни у планування своєї діяльності та життєвої перспективи в цілому, висувати нові життєві завдання та цілі, які залежать від свідомості, інтересів, потреб, здібностей, життєвого досвіду, соціального статусу та системи соціальних ролей. Теоретичний аналіз наукових психологічних положень, що визначають поняття життєвої перспективи особистості в цілому, не показав той факт, яким саме військовослужбовець малює і уявляє собі своє можливе майбутнє життя, як воно буде та організує власне майбутнє.

По-третє, внутрішня мотивація військовослужбовця до зростання та вдосконалення не завжди визначає його розвиток у ході життєвого шляху. Питання стосується визначення соціально-психологічних характеристик особистості військовослужбовця, які зумовлюють особливості побудови ним власної життєвої перспективи. Орієнтація військовослужбовця на майбутнє, планування власної життєвої перспективи, його здатність активно реагувати на зміни, що відбуваються в зовнішньому світі, тісно пов'язані з його соціально-психологічними особливостями, з усвідомленням його сенсу свого життя, її цінностями і цілями.

Робота над дослідженням включає два етапи:

1. Пошуково-підготовчий етап – теоретичне вивчення психологічної літератури, підбір методик з урахуванням теми дослідження (табл. 2.1.).

2. Психодіагностичний етап, що полягає у проведенні констатуючого експерименту і в обробці результатів.

Дослідження здійснювалося у кілька етапів, кожен із яких вирішував конкретні задачі.

Таблиця 2.1.

**Методики та завдання дослідження життєвих перспектив
військовослужбовця**

Методика	Мета дослідження	Автор
Методика «BASIC PH-36 Українська версія»	Методика надає змогу виявити пріоритетні захисні механізми психіки людини, які дозволяють вивільняти накопичене психо-емоційне навантаження в результаті перенесеного стресу, а також виявити найменш затребувані для їх подальшого посилення з метою ефективного використання наявних ресурсів людини (Додаток А).	Мулі Лагад та Мікі Дорон. (Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ)
Психометричний тест	Цей тест дозволяє миттєво визначити тип та якості особистості, спрогнозувати поведінку кожного типу, визначити рівень вашої психологічної сумісності з іншим типом. До того ж даний метод дозволяє зрозуміти, які якості особистість витісняє у собі (Додаток Б).	С. Деллінгер
Виявлення типологічних особливостей особистості	Дослідити типологічні особливості військовослужбовців та визначити екстраверсію-інтроверсію (Додаток В).	К. Юнг

<p>Особистісні чинники професійної діяльності</p>	<p>Метод допомагає визначитись зі своєю схильністю та внутрішнім покликанням до конкретної професії, враховуючи особистісний психотип, характер, устремління. Крім того автор методики виділяє шість типів особистості: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький, артистичний. Також, можна дізнатися, яка робота категорично не підходить конкретній особистості (Додаток Г).</p>	<p>Дж. Холланд</p>
<p>Тест смисложиттєвих орієнтацій</p>	<p>За допомогою тесту СЖО, можна виявити особливості переживання особистістю життя, її сенсу та “перспективності”, який може бути знайдений або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процесі) або в минулому (результат). Також, даний метод дозволяє проранжувати перелік цінностей та діагностувати ступінь реалізованості кожної з них у житті військовослужбовця (Додаток Г).</p>	<p>Д. Леонтьєв</p>
<p>Діагностика рівня емоційного вигорання</p>	<p>Методика дає можливість більш комплексно продіагностувати наявність емоційного вигорання у професіоналів, що пов’язане з психічним стомленням, дефіцитом мотивації та пригніченими емоційними реакціями щодо різних виробничих ситуацій.</p>	<p>В. Бойко</p>

	<p>Вона дозволяє виявити провідні симптоми вигорання і визначити, на якій з фаз розвитку емоційного вигорання знаходиться особистість на даному етапі. Також, методика висвітлює ознаки та аспекти поведінки самої особистості, які підлягають корекції, щоб “емоційне вигорання” не завдало шкоди людині (Додаток Д).</p>	
--	--	--

Завершенням основного етапу психологічного вивчення життєвих перспектив комбатантів стане складання професіограм (акмеограм).

Зміст основного етапу психологічного вивчення життєвих перспектив військовослужбовця схематично наводиться на рис. 2.1.



Рис. 2.1 Основний етап системно-структурного моделювання життєвих перспектив військовослужбовця [27].

На ефективність життєвих перспектив комбатантів істотно впливають різні зовнішні та внутрішні фактори. *До зовнішніх факторів можна віднести:*

- ✓ соціально-економічну й політичну стабільність військової служби;
- ✓ службово-функціональні взаємини між суб'єктами й об'єктами професійної діяльності (лінійні й функціональні зв'язки);
- ✓ психологічний клімат у військовому підрозділі; умови праці (звичайні й екстремальні), побут тощо.

До внутрішніх факторів відносять:

- ✓ рівень професійної підготовленості комбатанта (набуті знання, уміння й навички);
- ✓ сформованість професійно важливих якостей і акмеологічних інваріантів, що дозволяють досягти оптимального рівня професійного розвитку, самовдосконалення і самореалізації фахівця, забезпечення високого рівня мотивації досягнень у професійній діяльності [27].

При розробці переліку важливих якостей військовослужбовця у загальному було виділено чотири блоки його складових:

- функціональна структура професійної діяльності військовослужбовців різних спеціальностей;
- психологічна структура особистості фахівця;
- емпіричне уявлення про особистість і професійну діяльність самих військовослужбовців;
- психолого-педагогічна та спеціальна військова література, керівні документи.

Життєва перспектива вимагає від військовослужбовця певної системи й послідовності дій, які взаємозалежні між собою і створюють певну психологічну структуру.

У результаті проведеного аналізу встановлено, що діяльність є найбільш результативною, коли структура особистості військового фахівця відповідає основним вимогам, які пред'являються до конкретної професійної діяльності. Такий збіг можливий за умов, якщо військовий фахівець має необхідні

професійно важливі якості – сукупність не тільки індивідуальних психологічних і професійних якостей, які розкриваються й розвиваються у процесі професійної діяльності, але й акмеологічних інваріантів, що виступають основними мотивами, головними побудниками до активного й ефективного виконання конкретної праці, розвитку конструктивних відносин у військовому колективі й особистісному професійному зростанні.

Проведення експертної оцінки й аналіз праці груп військових спеціальностей, описаний в науковій літературі, дозволив виявити психологічні якості, що негативно впливають на ефективність їхньої професійної діяльності, основними серед них є:

- нервово-психічна нестійкість;
- дезадаптивність;
- підвищена тривожність;
- швидка стомлюваність;
- низький рівень розвитку когнітивних, організаторських, комунікативних, моральних і фізичних якостей;
- конфліктність;
- консерватизм;
- авторитарне-бюрократичне розуміння принципу єдиноначальності у військових умовах, прагнення до абсолютної влади;
- стереотипні методи й форми роботи; безвідповідальність, невміння працювати з людьми;
- низькі моральні якості;
- нездатність до об'єктивної оцінки своєї професійної діяльності.

Результати проведених досліджень свідчать, що специфікою складання життєвих перспектив військовослужбовця є розгляд взаємозв'язків об'єктивних і суб'єктивних характеристик діяльності з урахуванням, з одного боку, більш високих вимог, які пред'являються до певних індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців і є професійно важливими для

конкретного виду діяльності, з іншого боку – необхідністю здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В даний час прийнято виділяти три основних способи методології дослідження особистості за допомогою збору інформації про особу, а дані, отримані цими способами, часто називають L-, Q- і T-даними.

L-дані (life record data) – тобто дані, що отримані за результатами спостереження за поведінкою людини в реальному житті та фіксації конкретних вчинків або досягнень особистості. Даний тип даних, хоча і має ряд недоліків, серед яких високий рівень суб'єктивності, використовується як базовий по відношенню до якого оцінюється обґрунтованість результатів інших методів.

Наступний тип даних – це Q-дані (questionnaire data), які отримані за допомогою різного виду опитувальників. Такий метод отримання даних є домінуючим серед усіх інших методів, що використовується в дослідженнях особистості. Нажаль, цей метод також має ряд недоліків, беручи до уваги, що зміст даних буде залежити від індивідуальних характеристик особи, щодо якої здійснюється збір таких даних: інтелект, рівень культури, мотивація тощо. Крім цього, спотворення результатів можуть бути обумовлені помилкою, закладеної в основу тесту.

Останній тип даних називають T-даними (objective test data). Цей тип даних полягає у реєстрації об'єктивних даних. Серед недоліків цього методу: досить висока трудомісткість, складність формалізації [65].

Серед стандартизованих методик збору даних про особистість для дослідження життєвої перспективи можна виділити:

- ❖ Методика «BASIC RH-36 Українська версія» (Авторське право: Мулі Лагад та Мікі Дорон. Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ).

- ❖ Психометричний тест (С. Дилінгер).

- ❖ Виявлення типологічних особливостей особистості (К. Юнг).
- ❖ Методика «Особистісні чинники професійної діяльності» (Дж. Холланда).
- ❖ Тест «Смисложиттєві орієнтації» (Д. Леонтєва).
- ❖ Методика “Діагностика рівня емоційного вигорання” за В. Бойком.

У дослідженні, яке проводилося у період з 2022 по 2023 роки, взяли участь 30 респондентів-військовослужбовців різної статті та різних військових спеціальностей, віком від 21 до 56 років. З них: 21 особа – військовослужбовці, які безпосередньо перебувають в зоні бойових дій, 9 осіб – військовослужбовці після ротації.

Перша методика «BASIC RH-36 Українська версія» (Авторське право: Мулі Лагад та Мікі Дорон. Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ) [30]. Надає змогу виявити пріоритетні захисні механізми психіки людини, які дозволяють вивільняти накопичене психоемоційне навантаження в результаті перенесеного стресу, а також виявити найменш затребувані для їх подальшого посилення з метою ефективного використання наявних ресурсів людини.

Досліджуваним пропонувалась наступна інструкція: подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

За результатами проведеного дослідження, опитувані продемонстрували такі показники, що наведені у табл. 2.2 співвідношення середніх показників пріоритетних захисних механізмів психіки людини, які можна прослідкувати у відсотках на рис. 2.2 та 2.3.

Як ми бачимо, найбільший відсоток військовослужбовців обирають С-когнітивні стратегії для подолання стресу, це 71,43 % для військових, які перебувають у зоні бойових дій та 66,67% - військовослужбовці після ротації.

Вказані стратегії – це інструмент для подолання кризових станів через активізацію внутрішніх ресурсів.

Вказані стратегії, незважаючи певну ефективність, що виходить з їхньої логіки, несуть певні ризики для особи, оскільки, тверезість і логічність оцінки з якої особа підходить до тієї чи іншої ситуації може об'єктивно виявитись хибною, так як, в даному випадку ми маємо справу виключно з однобоким, тобто суб'єктивним, поглядом на неї (ситуацію). Не слід забувати, що у більшості випадків людина бачить лише те, що вона хоче бачити, хоча сама може цього не усвідомлювати. Намагаючись оцінити стан речей, людина має не забувати про об'єктивність цього процесу, який можливо досягнути, залучивши думки де-кількох осіб, а це у свою чергу вимагає більш гнучкого відношення до нових ідей та поглядів.

Підтвердженням ризикованості застосування виключно С-когнітивних стратегій є нульовий показник S-соціальних зв'язків, як ресурсу, який за своєю суттю є своєрідною протилежністю. Ця стратегія передбачає звернення за підтримкою до оточуючих: сім'ї, близьких людей, фахівців. Головний сенс - це бути серед людей, бути чимось корисним, почувати себе частиною чогось більшого.

Не обрання жодним з опитуваних цієї стратегії свідчить про розшарування таких зв'язків між «цивільними» (незалежно від соціальної чи родинної приналежності) та людьми військовими.

На нашу думку, причиною таких результатів криється у традиціях виховання особистості в дитинстві, особливо це стосується осіб чоловічої статі, яким в тій чи іншій мірі прищеплюється думка про «героїзацію» самостійного подолання труднощів, а також усвідомлення марності очікування допомоги від навколишнього середовища.

Таблиця 2.2

Співвідношення середніх показників пріоритетних захисних механізмів психіки людини

Група	В-віра	А-емоції	S-соціальні зв'язки	I-уява	С-когнітивні стратегії	РН-фізична активність
Військовослужбовці в зоні бойових дій Співвідношення у %	4,76	4,76	0,00	9,52	71,43	9,52
Військовослужбовці після ротації Співвідношення у %	11,11	0,00	0,00	0,00	66,67	22,22

Розшифровка до інших показників подається нижче.

Belief & values (Bipa) – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого [35]. Віра, як опора та сподівання на захист від вищих сил надає впевненості у тяжкі моменти. Складає 4,76% опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 11,11% військовослужбовці після ротації.

Низькі показники даної стратегії впливає з головного принципу виживання в зоні бойових дій, особливо це стосується людей, які провели там значний час – «або ти, або тебе».

Ні для кого не секрет, що війна, особливо затяжна, «обезлюднює» особистість, позбавляє духовної та емоційної складової не лише до ворога але й у не поодиноких випадках до близьких осіб та членів родини.

Як казав Папа Франциск: «Віра — це не світло, яке розсіює всі наші сутінки, а світильник, що висвітлює вночі наш шлях, і цього вистачає для того, щоб іти далі». Тобто, втрачаючи цей захисний механізм, людина втрачає той самий світильник, а відтак, ризикує втратити свій шлях.

Наступна стратегія – це **Affect (емоції)**. Цей спосіб подолання стресу, будучи пов'язаним з попереднім (віра) вимагає прийняття власних почуттів, що у свою чергу дозволяє висловити свої емоції найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі.

Тому, не дивно, що показники В-віра та А-емоції перебувають поруч та взаємозалежні.

Imagination (уява) – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, завдяки яким ми маємо змогу мріяти, розвивати інтуїцію, шукати і знаходити рішення, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла. Складає 9,52% опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 0,00% військовослужбовці після ротації.

Тяжка праця на війні, пов'язана з думкою про виживання, та не менш тяжке повернення до цивільного життя у зв'язку з суб'єктивними та об'єктивними факторами (поранення, каліцтва, депресії, ПТСР, елементарне розчарування в оточуючому світі) не дозволяє в повній мірі застосувати цей інструмент, так як уява є не що іншим як трансформація власних почуттів та емоцій, які за результатами попередніх показників – пригнічені.

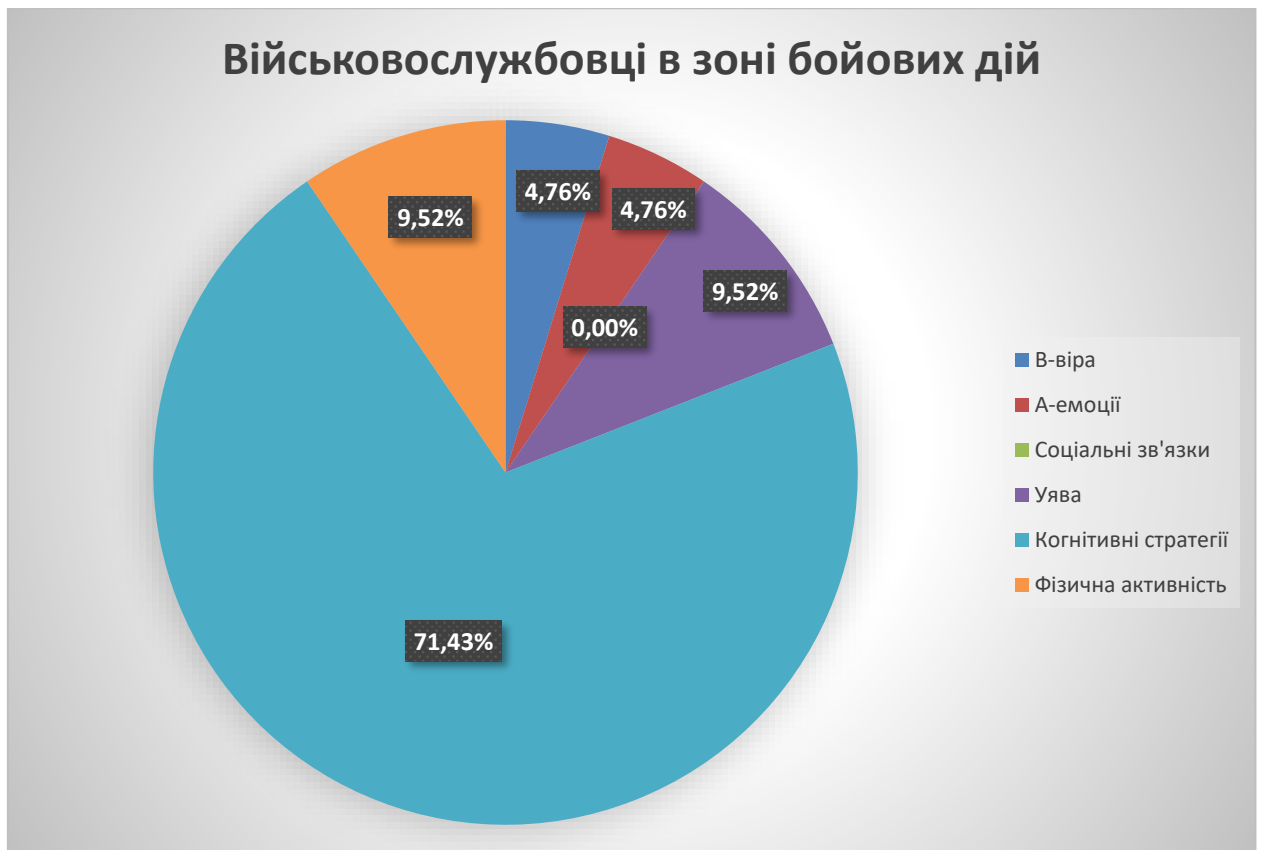


Рис. 2.2. Військовослужбовці в зоні бойових дій співвідношення у відсотках.

Physical (фізична активність) – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

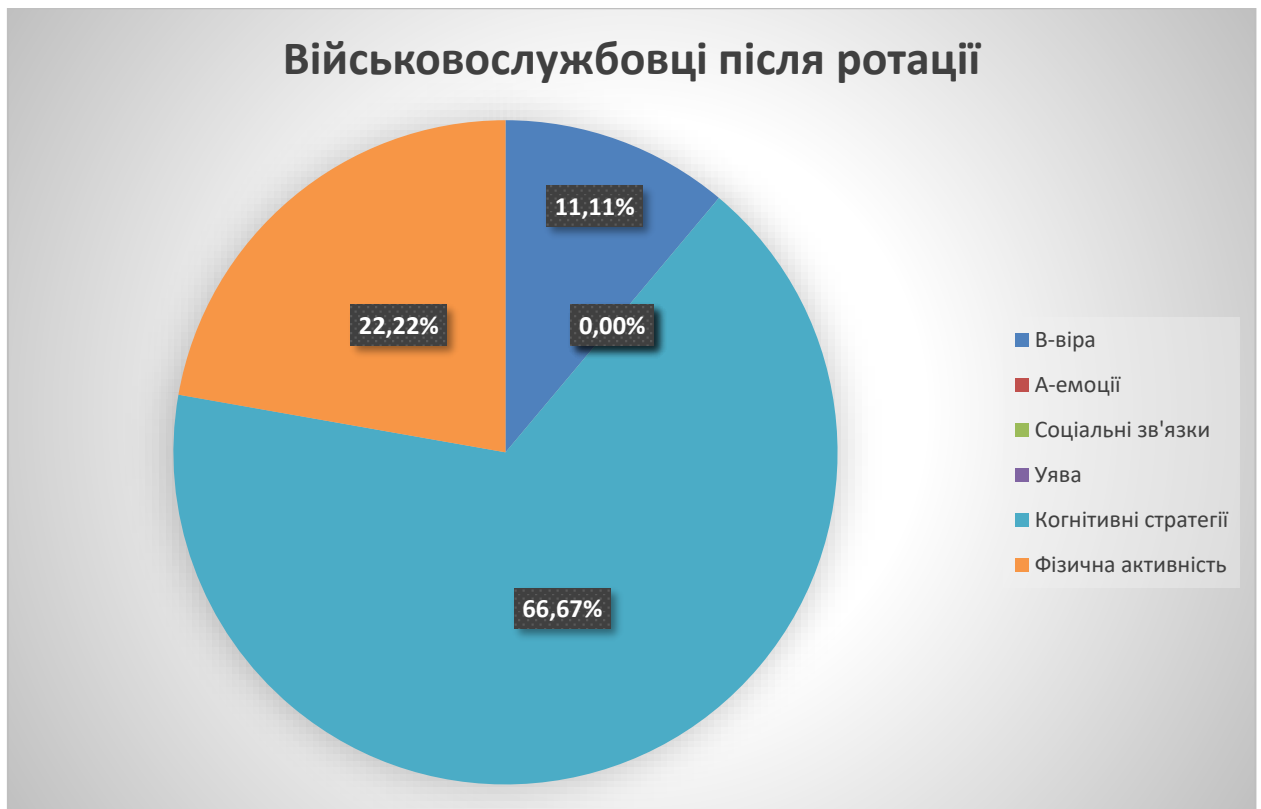


Рис. 2.3. Військовослужбовці після ротації співвідношення у відсотках.

Складає 9,52% опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 22,22% військовослужбовці після ротації.

Така картина свідчить про те, що в умовах війни, фізична активність, як взагалі основний вид активності військовослужбовця, замість ефективного механізму захисту психіки перетворюється в додатковий стресовий фактор. Щодо військовослужбовців, які повернулися після ротації, то для них фізична активність – це елемент реабілітації після можливого поранення тощо.

Що в першому, що в другому випадку, дана стратегія перетворюється в рутину, а не в елемент допомоги.

Для наступного дослідження особистостей опитуваних був застосований Психометричний тест американської психологині С. Дилінгер [82]. Суть даної проєктивної методики полягає у можливості розкрити тип особистості, її характерні якості та особливості поведінки тощо. Вважається, що точність цього методу досягає 85%.






Тест проводився в такому порядку. Опитуваним було запропоновано серед п'яти фігур: квадрат, трикутник, прямокутник, коло, зигзаг, обрати ту,

яка уособлює власне «Я». Якщо особа відчуває складність в обранні якоїсь з фігур, їй було запропоновано обрати ту фігуру, яка першою привернула її увагу. Перша обрана фігура – це основна фігура. Вона дає можливість визначити головні, домінуючі риси характеру та особливості поведінки.

З результатами тестування можна ознайомитись в таблиці 2.3., візуально співвідношення показників продемонстровано на рис. 2.4 та 2.5.

Таблиця 2.3

Показники обраних геометричних фігур військовослужбовцями

№	Цільова група					
1	Військовослужбовці в зоні бойових дій, %	14,29	14,29	42,86	14,29	14,29
2	Військовослужбовці після ротації, %	0,00	33,33	33,33	0,00	33,33

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що значна частина військовослужбовців вибрали фігуру «коло» - 42,86 % опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 33,33 % військовослужбовці після ротації. .

Коло. Такі особи легко ламають дистанцію в спілкуванні, альтруїсти за своєю суттю. По життю добрі психологи. Хоча, як організатори – не найсильніші. В пріоритеті – людина, мораль і справедливість. Інтуїтивні, переважно орієнтовані на думку оточуючих.

Зигзаг. Люди цієї категорії прагнуть бути в центрі суспільства, пропагують свої ідеї. За своєю суттю творці, генератори ідей. Мають ідеалістичні та наївні погляди на життя, які подекуди бувають не практичними. Потребують самостійності та незалежності. Під час конфлікту віддають перевагу його загостренню з метою побудови нової концепції. У той же час, як правило, такі особистості нестримні, експресивні, не завжди

доводять справу до кінця. Складає 14,29 % опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 33,33 % військовослужбовці після ротації.



Рис. 2.4 Показники обраних геометричних фігур військовослужбовці в зоні бойових дій співвідношення у відсотках.

Квадрат. Витривалі, терплячі та методичні особистості. По природі аналітики. Люблять порядок, розплановане життя, У той же час надмірна прискіпливість до деталей, позбавляють таких людей оперативності. [86; 88]. Складає 14,29 % опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 0 % військовослужбовці після ротації.

Прямокутник – символізує динамічність, постійний рух і зміни. Це тимчасова форма особистості, яку можуть мати інші чотири, порівняно стійкі фігури, в певні періоди життя. Це люди, які постійно перебувають в пошуку себе. Причини «прямокутного» стану можуть бути різними, але об'єднує їх одне – значущість змін для певної людини [82; 86].



Рис. 2.5 Показники обраних геометричних фігур військовослужбовці після ротації співвідношення у відсотках.

Для таких людей характерні непослідовність та непередбачуваність вчинків, низька самооцінка та прагнення до кращого. Прямокутники намагаються робити те, чого ніколи раніше не робили; ставлять запитання, на які раніше у них не вистачало «духу». У даний період вони відкриті для нових ідей, цінностей, способів мислення і життя, легко засвоюють все нове. Проте, зворотною стороною цього, є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому прямокутниками легко маніпулювати. «Прямокутність» – всього лише стадія. [88]. Складає 14,29 % опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 33,33 % військовослужбовці після ротації.

Трикутник. Кар'єристи. Для таких особистостей досягнення поставлених цілей виправдовує методи. Не цураються агресивних методів просування по ієрархічним сходам. Серед сильних сторін трикутників – енергійність та здатність концентруватись на суті проблеми. Швидко та успішно вчаться але лише тому, що відповідає досягненню їхніх цілей.

Складає 14,29 % опитуваних військовослужбовці в зоні бойових дій та відповідно 0 % військовослужбовці після ротації.

Отже, результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що значна частина військовослужбовців відноситься до психологічних типів, яким притаманні такі основні риси як здатність:

- співпереживати, співчувати іншим (комунікабельність);
- підтримувати хороші міжособистісні стосунки, толерантно боротися за справедливість (не конфліктність);
- виступати миротворцем для людей з різними точками зору;
- дотримуватися законів моралі, боротися зі злом (ідейність).

Наступна методика, що використовувалась – «Виявлення типологічних особливостей особистості» за К. Юнгом. Методика допомагає дослідити типологічні особливості військовослужбовців та визначити екстраверсію-інтроверсію та індивідуальні особливості особистості. Методика складається з 20 запитань. Досліджуваним було запропоновано обрати серед двох варіантів відповіді на питання одну, яка підходить найбільше.

Результати дослідження ми можемо спостерігати у таблиці 2.4.

Відсоткове співвідношення серед опитуваних ілюстровано на рис. 2.6 та 2.7.

Таблиця 2.4

Типологічні особливості військовослужбовців

№	Група	Інтроверсія	Амброверсія	Екстраверсія
1	Військовослужбовці в зоні бойових дій, %	9,52	47,62	42,86
2	Військовослужбовці після ротації, %	22,22	66,67	11,11

Типологія особливостей військовослужбовців в зоні бойових дій

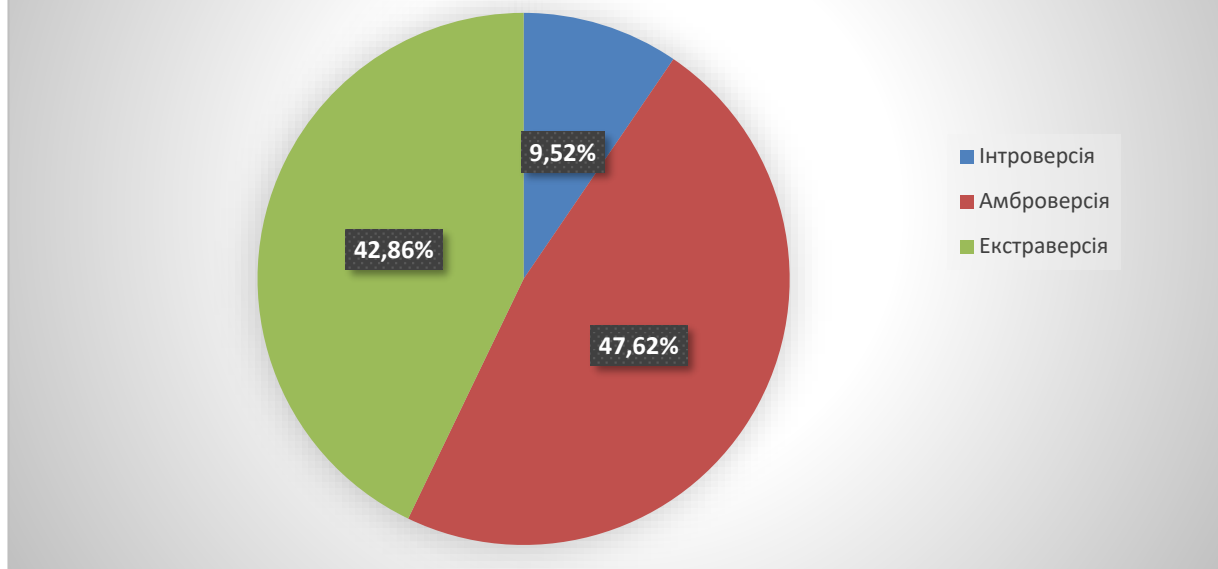


Рис. 2.6 Типологія особливостей військовослужбовців в зоні бойових дій співвідношення у відсотках.

Так, 42,86 % опитаних військовослужбовців, які перебували в зоні бойових дій, проти 11,11 % тих хто після ротації, демонструють риси *екстравертів* (спрямований назовні). Такі особи легкі у спілкуванні, у них високий рівень агресивності, мають тенденцію до лідерства, люблять бути у центрі уваги, легко зав'язують контакти, імпульсивні, відкриті, контактні (оскільки серед контактів можуть бути і корисні), судять людей за зовнішнім виглядом, не зациклюються на внутрішніх переживаннях. За темпераментом – холерики, сангвініки.

Щодо характерних *інтровертів* (спрямований всередину), тобто, осіб, яких цікавить лише світ власних переживань, малокотактних, мовчазних, осіб переважно флегматичних або меланхолічних тощо, то в даному випадку картина протилежні: 9,52% – військовослужбовці, які перебували в зоні бойових дій, 22,22% – після ротації.

Типологія особливостей військовослужбовців після ротації

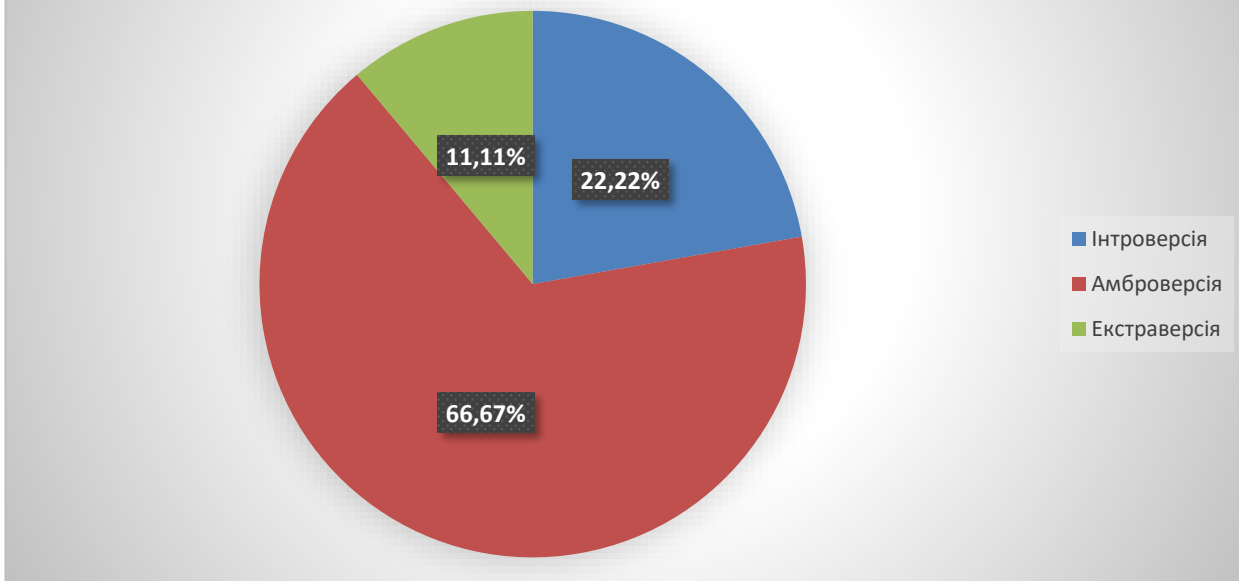


Рис. 2.7 Типологія особливостей військовослужбовці після ротації співвідношення у відсотках.

Щодо *амбровертів* (поєднання): осіб, які володіють обома якостями (екстраверсія та інтроверсія), то таких осіб серед опитуваних переважна більшість: військовослужбовці, які перебували в зоні бойових дій - 47,62% та після ротації - 66,67% відповідно.

Методика “Особистісні чинники професійної діяльності”, розроблена американським психологом Дж. Холландом [22]. Метод допомагає визначитись зі своєю схильністю та внутрішнім покликанням до конкретної професії, враховуючи особистісний психотип, характер, устремління. Крім того автор методики виділяє шість типів особистості: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький, артистичний. Також, можна дізнатися, яка робота категорично не підходить конкретній особистості.

Досліджуванам пропонувалась наступна інструкція: Припустимо, що після відповідного навчання ви зможете працювати за будь-якою спеціальністю. Але, якщо б вам довелося обирати між двома можливостями,

то чому б ви надали перевагу? Позначте обрану вами відповідь на реєстраційному бланку.

Результати дослідження ми можемо спостерігати на рис. 2.8.

Як зазначалося вище, даний метод допомагає визначитись зі своєю схильністю та внутрішнім покликанням до конкретної професії, враховуючи особистісний психотип, характер, устремління.



Рис. 2.8 Професійна спрямованість військовослужбовців, %.

Так, домінуючим типом є Заповзятливий тип особистості (26,67 %). Цей тип обирає цілі та задачі, які дозволяють виявити енергію, імпульсивність, ентузіазм. Рисами характеру є: прагнення до лідерства, потреба у визнанні, заповзятливість, деяка агресивність. Надає перевагу задачам, пов'язаним з керівництвом, особистим статусом. У структурі інтелекту переважають вербальні здібності. Не подобаються заняття, які вимагають значної за обсягом праці, ретельності, моторних навичок, концентрації уваги. Найповніше реалізовується в професіях: дипломат, репортер, менеджер, директор, брокер, кооператор тощо.

Найменш поширений тип особистості – артистичний (6,67 %). Даний тип надає перевагу власній інтуїції. Демонструє незалежність у прийнятті рішень. Важко сприймає, а іноді ігнорує загально прийняті норми життя та традиції. Сфера у якій максимально реалізується даний тип – творча: музика, гуманітарні науки, образотворче мистецтво тощо.

Далі продемонструємо результати дослідження по інших типам особистості:

реалістичний (складає 20 %) – особи даного типу схильні до конкретики та прагматизму. Обирають заняття, які вимагають постійного руху та вправності. Мають переважно «технічний» склад розуму, що впливає на пріоритетні напрямки при обранні професії: інженер, архітектор, машиніст тощо. Мають добре розвинену просторову уяву та невербальні здібності;

інтелектуальний (складає 20 %). Такі особистості переважно є інтровертами. У своїх діяльності на спілкування не налаштовані. Найчастіше обирають професії, які вимагають аналітичний розум та нестандартність суджень. В пріоритеті наукові професії;

соціальний (складає 16,67 %). Діяльність таких особистостей переважно спрямована на навколишнє середовище. Потребують соціальних контактів та спілкування. Прагнуть лідерства. Такі люди добре себе проявляють як педагоги, ментори, соціальні працівники тощо;

конвенціональний (складає 10 %). Ці особистості є зятими консерваторами. Демонструють ефективність при роботі з чіткими алгоритмами. Мають здібності до переробки конкретної рутинної інформації. З них не виходять гарні керівники та організатори. Найчастіше обирають професії, які пов'язані з великим обсягом інформації та чисел: економісти, бухгалтери, діловоди тощо.

Наступною було проведено методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» Д. Леонтєва [73; 77]. Результати аналізу за якою представлено у таблицях 2.5 та 2.6.

Досліджуваним пропонувалась наступна інструкція: “Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково вірні).

Таблиця 2.5.

**Результати дослідження смисложиттєвої орієнтації
військовослужбовців**

Група		Субшкали					Загальний УЖ
Військовослужбовці, що перебувають в зоні бойових дій		цілі	процес	результат	локус контролю – Я	локус контролю – життя	
1	Опитуваний 1	40	33	33	24	35	165
2	Опитуваний 2	37	28	26	21	27	139
3	Опитуваний 3	35	28	28	24	34	149
4	Опитуваний 4	34	33	27	22	34	150
5	Опитуваний 5	32	30	30	21	31	144
6	Опитуваний 6	30	25	29	20	38	142
7	Опитуваний 7	31	28	27	22	32	140
8	Опитуваний 8	24	29	27	20	39	139
9	Опитуваний 9	34	36	29	22	32	153
10	Опитуваний 10	40	33	32	20	26	151
11	Опитуваний 11	39	33	31	26	38	167
12	Опитуваний 12	35	27	29	19	32	142
13	Опитуваний 13	24	24	20	16	24	108
14	Опитуваний 14	31	31	29	19	30	140
15	Опитуваний 15	37	33	28	22	35	155
16	Опитуваний 16	35	28	25	20	30	138
17	Опитуваний 17	24	24	20	16	24	108
18	Опитуваний 18	22	27	22	23	22	116
19	Опитуваний 19	34	19	14	17	27	111
20	Опитуваний 20	39	35	32	24	35	165
21	Опитуваний 21	33	30	20	25	30	138
Військовослужбовці після ротації							
1	Опитуваний 1	35	22	30	17	29	133
2	Опитуваний 2	39	34	32	25	37	167
3	Опитуваний 3	26	24	21	15	26	112
4	Опитуваний 4	38	35	27	24	34	158
5	Опитуваний 5	32	31	26	20	32	141
6	Опитуваний 6	35	31	30	21	30	147
7	Опитуваний 7	35	18	27	19	26	125

8	Опитуваний 8	32	33	30	23	28	146
9	Опитуваний 9	37	30	29	24	33	153

Для вивчення особливостей співвідношення та ступеня виразності окремих параметрів смисложиттєвих орієнтацій респондентів розглянуто методику «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва (Додаток Б) [73]. Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені опитуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричній шкалі за наступним правилом: у висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. В низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, відповідні позиціям, відзначеним випробовуваним. Загальний показник усвідомленості життя (УЖ) визначається за показниками всіх 20 пунктів тесту (Додаток Б).

Підрахунок балів по субшкалах:

Субшкала 1 (цілі) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Інтерпретація субшкал тесту СЖО:

Таким чином, опитувані демонструють середні показники (більше 70 % опитаних) по всім шкалам.

Так, за шкалою «Цілі у житті», яка характеризує наявність або відсутність в житті випробовуваного цілей на майбутнє, які надають життю смислу, спрямованості і тимчасової перспективи становить 93,33% (28 осіб) опитуваних, що відповідає середньому рівню та 6,67 % (2 особи) - високий рівень.

Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні УЖ будуть властиві людині, що живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим,

високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реальної опори ж теперішньому часі і не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, зважаючи на показники за іншими шкалами СЖО.

Таблиця 2.6.

Розподіл результатів досліджуваних за рівнем прояву

Шкали методики	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Цілі у житті	-	93,33	6,67
Процес життя	6,67	93,33	-
Результативність життя	3,33	96,67	-
Локус контролю – Я	26,67	73,33	-
Локус контролю життя	-	100	-
Усвідомленість життя	-	100	-

За шкалою «Процес життя» маємо наступну картину: 6,67 % (2 особи) - низький рівень, 93,33 % (28 осіб) - середній рівень. Цей показник демонструє відношення опитуваного до власного життя, а точніше – його якості. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака невдоволеності своїм життям в теперішньому часі; при цьому, проте, їй можуть додавати повноцінного смислу спогади минулого або націленість в майбутнє.

Шкала «Результативність життя» за своїми результатами не сильно відрізняється від попередньої шкали: 3,33 % (1 особа) - низький рівень, 96,67 % (29 осіб) - середній рівень. Бали за цією шкалою є ретроспективною пройденого життя опитуваного. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть людину, яка доживає своє життя, у якої все вже в минулому, але минуле здатне надати смислу залишку життя. Низькі бали - невдоволеність прожитою частиною життя.

Шкала «Локус контролю – Я»: високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особу, володіючи достатньою свободою вибору, аби побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і розумінням смислу. Низькі бали - свідчать про невіру в свої сили та здатність контролювати події власного життя. Результати дослідження мають такий вигляд: 26,67 % (8 осіб) - низький рівень, 73,33 % (22 особи) - середній рівень.

За шкалою «Локус контролю життя» представлена середнім рівнем та становить 100 % (30 осіб). При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє[9].

Загальна шкала усвідомлення життя представлена середнім рівнем та становить 100 % опитаних військовослужбовців.

За результатами вибірки за методикою СЖО Д. Леонтьєва, низькі значення можуть пояснюватись наявністю сумнівів щодо власної здатності контролювати життя та впливати на майбутнє. При цьому, наявність високих значень за шкалами може пояснюватись військовою спеціальністю.

Суть проведення дослідження за методикою В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання» полягає в оцінці відповідей опитуваних на поставлені запитання, що безпосередньо пов'язані із внутрішнім відношенням особи до певних можливих переживань власного «Я». [21]

Сама методика полягає в наступному: особі пропонується дати відповідь на 84 запитання, які дозволяють виокремити симптоми підсвідомості, які, у свою чергу мають відношення до фаз емоційного вигорання, яких, в загальному, три: напруження, резистенція, виснаження. Кожна фаза включає в себе по 4 симптоми.

Розгорнуті результати методики наведені у додатку Е та демонструють рівень емоційного виснаження за трьома фазами, які у сукупності мають 12 симптомів.

Фаза «Напруження» – є першим етапом у формуванні емоційного виснаження.

Симптом «переживання психотравмуючих обставин» - проявляється в посиленні усвідомлення психотравмуючих чинників професійної діяльності, які важко або не можливо видалити.

Симптом «незадоволення собою» – в результаті невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини, людина зазвичай відчуває незадоволення собою, обраною професією, посадою. Діє механізм «емоційного перенесення» – енергетика прямує не тільки і не стільки назовні, скільки на себе.

Симптом «загнаності у кут» – коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, до нас часто приходять відчуття безвихідності. Ми намагаємося щось змінити, ще і ще раз обдумуємо незадовільні аспекти своєї роботи. Це призводить до посилення психічної енергії за рахунок індукції ідеального: працює мислення, діють плани, цілі, сенси.

Симптом «тривоги і депресії» – виявляється у зв'язку з професійною діяльністю в особливо складних обставинах, що спонукають до емоційного вигорання як засобу психологічного захисту. Відчуття незадоволеності роботою і собою породжують могутнє енергетичне напруження у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, обраній професії.

Фаза «Резистенції», тобто опір стресу, що зростає. У цій фазі особа прагне до психологічного комфорту, намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів.

Симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування» – ознака вигорання, коли професіонал перестає вловлювати різницю між економічним проявом емоцій і неадекватним вибірково емоційним реагуванням. У першому випадку йдеться про вироблену з часом корисну навичку підключати до взаємодії з партнерами емоції досить обмеженого регістра й помірної

інтенсивності: легка усмішка, привітний погляд, спокійний тон мовлення, стримані реакції на сильні подразники, лаконічні форми вираження незгоди. Зовсім інша справа, коли професіонал неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування під час робочих контактів.

Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» – нерідко у професіонала виникає потреба в самовиправданні, не виявляючи належного емоційного ставлення до суб'єкту, він захищає свою стратегію. Подібні думки, свідчать про те, що емоції недостатньо стимулюють етичні відчуття. Адже професійна діяльність, побудована на людському спілкуванні, не знає виключень.

Симптом «розширення сфери економії емоції» – має місце тоді, коли дана форма захисту здійснюється поза професійною діяльністю (в спілкуванні з рідними, знайомими та друзями). На роботі професіонал настільки втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що не хочеться спілкуватися навіть з близькими.

Симптом «редукції професійних обов'язків» – в професійній діяльності редукція проявляється у спробах полегшити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Фаза «Виснаження» – характеризується більш-менш вираженим падінням загального енергетичного тону й ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості [21].

Симптом «емоційного дефіциту» – особа емоційно вже не може допомагати суб'єктам своєї діяльності. Ослаблення нервової системи пригнічує соціальні та професійні навички та компетенції.

Симптом «емоційної відчуженості» – особистість майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Реагування без відчуттів і емоцій – найяскравіший симптом «вигорання». Він свідчить про професійну деформацію особистості й завдає збитку суб'єкту спілкування.

Симптом «особистісної відчуженості або деперсоналізація» – проявляється у повній або частковій втраті інтересу до людини – суб’єкта професійної діяльності. Об’єкт обтяжує особу своїми проблемами, потребами.

Симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень» – виявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття. Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист (вигорання) самостійно вже не справляється з навантаженнями і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами особистості. У такий спосіб організм рятує себе від руйнівної потужності емоційного вигорання.

Узагальнені результати методики (табл. 2.7), дають змогу виокремити фазу «Резистенція», як домінуючу в обох категоріях опитаних військовослужбовців: 47,62 % - військовослужбовці, які перебувають в зоні бойових дій, 77,78 % - військовослужбовці після ротації.

Таблиця 2.7

Розподіл за рівнем емоційного вигорання, у %

Фази	Військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій			Військовослужбовців після ротації		
	Фаза не сформована (0-36)	Фаза на стадії формування (37-60)	Фаза сформована (від 61 і більше)	Фаза не сформована (0-36)	Фаза на стадії формування (37-60)	Фаза сформована (від 61 і більше)
Напруження	61,90	23,81	14,29	33,33	55,56	11,11
Резистенція	28,57	23,81	47,62	0,00	22,22	77,78
Виснаження	57,14	28,57	19,05	33,33	33,33	33,33

Тенденція збільшення співвідношення до повного формування фаз емоційного вигорання також спостерігається у фазі «Виснаження»: 19,05 % - військовослужбовці, які перебувають в зоні бойових дій, 33,33 % - військовослужбовці після ротації.

Ілюстрація результатів дослідження міститься на рис. 2.9. та 2.10.

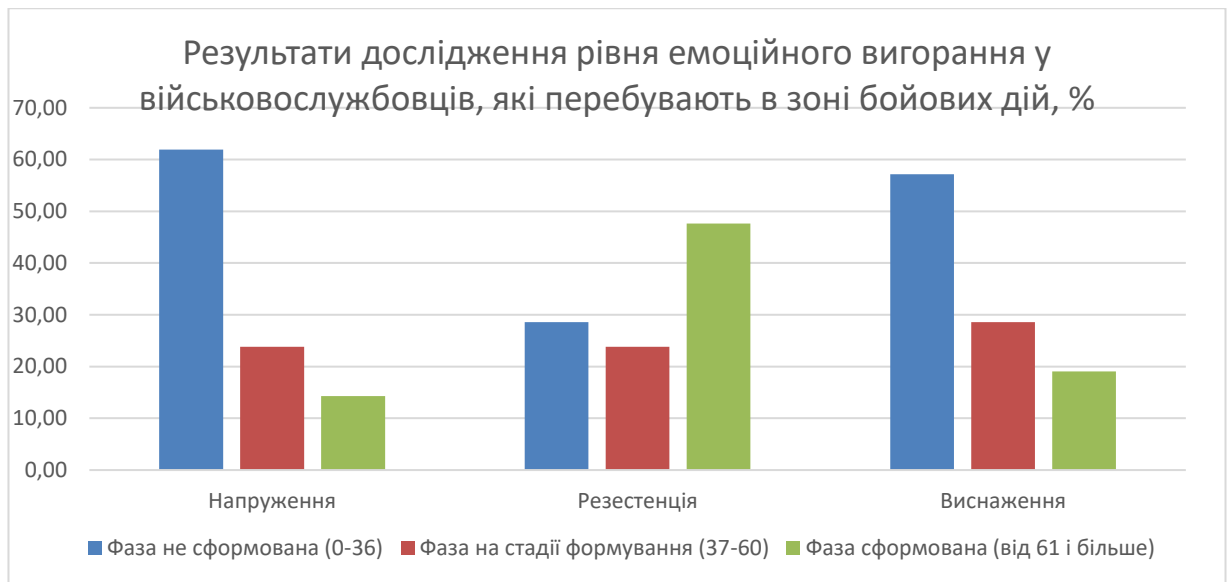


Рис. 2.9 Результати дослідження рівня емоційного вигорання у військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, %.

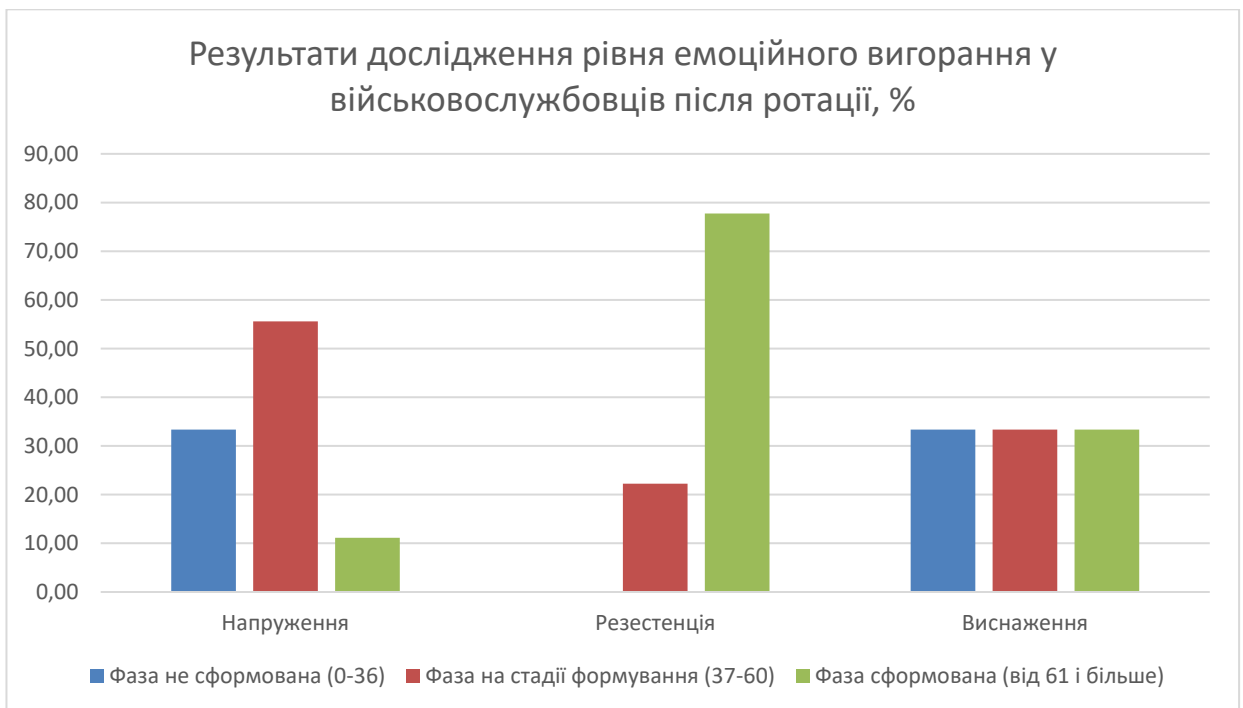


Рис. 2.10 Результати дослідження рівня емоційного вигорання у військовослужбовців після ротації, %.

Остання фаза – «Напруження», не зазнала значних змін: 14,29 % - військовослужбовці, які перебувають в зоні бойових дій, 11,11 % - військовослужбовці після ротації.

Таким чином, виконання комбатантами бойових завдань в умовах постійного ризику для життя впливає на їхній психоемоційний та моральний

стан, в результаті чого проявляються негативні психоемоційні зміни, які впливають на виконання професійних обов'язків, що у свою чергу можуть погіршувати стосунки в колективі.

Висновки до розділу 2

Побудова особистісно-орієнтованої теорії розвитку стає можливою за умови включення особистості до сфер соціальних відносин, культурних цінностей, ідеалів і змістів, та власного буття індивіда.

Методики, які були запропоновані у дослідженні життєвої перспективи військовослужбовців, спрямовані на те, щоб допомогти військовим більш детально зрозуміти свої сильні і слабкі сторони, відкрити для себе нові можливості у професійному розвитку, визначити перелік цінностей та діагностувати ступінь реалізованості кожної з них у житті військовослужбовця. До того ж зрозуміти, які аспекти і ознаки впливають на поведінку, щоб можна було скоректувати “емоційне вигорання” так, щоб це не завдавало шкоди самій особистості, професійній діяльності і товаришам по службі.

До участі у зборі емпіричних даних було залучено 30 осіб респондентів віком від 21 до 56 років, з них – 21 військовослужбовець, що перебувають в зоні бойових дій, 9 – після ротації. Опитування проводилось у польових умовах та в госпіталі з грудня 2022 по липень 2023 року. Всі 30 осіб без інвалідності, з різним баченням становлення власної життєвої перспективи.

Опрацювання та аналіз отриманих результатів здійснено з допомогою статистичних методів та контент-аналізу.

За результатами проведеного дослідження, можна зробити висновок, що комплексне розв'язання складних проблем, зокрема, психологічних потребує вміння знаходити причину виникнення проблеми, осмислювати її наслідки, продумувати та реалізовувати план дій для комплексного вирішення. Загалом це поєднання творчого підходу та стратегічного мислення.

Саме тому, запропоновані методики також необхідно використовувати, як комплекс механізмів корекції станів людей, що піддавалися хронічним стресам.

Так, були виявлені такі чинники, що впливають на життєву перспективу комбатантів:

- домінуючі захисні механізми психіки комбатантів;
- тип особистості та її характерні якості;
- типологічні особливості особистості;
- смисложиттєва орієнтація та професійна спрямованість особистості;
- рівень емоційного вигорання.

Сукупність вищезазначених чинників, а також умови в яких перебувають комбатанти тривалий час та стрес якому піддається їхня психіка, дозволяє зробити висновок про відчуття особи про невизначеність такої перспективи. Оскільки перебування в умовах постійної загрози життю сприяє переходу емоційного стану людини в режим «життя одним днем».

РОДІЛ 3.

МЕХАНІЗМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ЯК ПЕРУДУМОВА КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

3.1. Напрямки надання психологічної допомоги комбатантам та членам їх сімей

В історії людства війни завжди супроводжували цивілізацію, залишаючи своє віддзеркалення на культурі, економіці, людській психіці. Воєнний час створює особливі, надзвичайно напружені умови, які вимагають від фахівців з різних галузей здійснювати свою діяльність в середовищі загрози, стресу та невизначеності.

Сучасна війна вимагає багатоцільової діяльності: лікарів врятувати життя пораненим, вчителям забезпечити освіту для дітей в умовах кризи, інженерам відновити інфраструктуру, а журналістам інформувати світ про події на передовій тощо. Не кажучи про тягар, який лягає на плечі військових, які безпосередньо перебувають в ситуації загрози їх життю та здоров'ю.

В умовах стресу та загрози, особистість кожної людини переживає найважчі випробування, і це може суттєво впливати на її психіку та фізичне здоров'я. Також важливо врахувати післявоєнну реабілітацію, яка є не менш складним, до того ж тривалим процесом, спрямованим на відновлення фізичного, психологічного і соціального здоров'я особистості.

Фахівці, які брали участь в воєнних діях, повертаються до цивільного життя з травмами, які можуть виявитися невидимими, але надзвичайно впливають на їхнє життя та роботу. Післявоєнна реабілітація передбачає не лише фізичне відновлення, але і відновлення психічного стану та здатності до професійної діяльності, ефективної соціальної взаємодії.

Як показав досвід України, багато представників так званих цивільних професій взяли до рук зброю, пройшли відповідну перепідготовку та приступили до виконання бойових завдань по всій лінії фронту російсько-української війни. Тобто на рівні б'ються і кадрові військові, і вчорашні

цивільні. Всі вони опинилися на передовій лінії, де зіткнулися зі специфічними викликами та загрозами.

Умови воєнного стану характеризуються надзвичайними фізичними та психологічними напруженнями. Фахівці, незалежно від своєї професії, піддаються впливу стресу та тривожності. Вони стикаються з психологічними викликами, такими як страх за власне життя і безпеку, страх за життя підлеглих та побратимів, а також невпевненість у майбутньому. Ці негативні фактори можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем.

Для військових фахівців важливо мати доступ до методів зняття стресу і збереження психічного здоров'я. Деякі зі способів містять:

- психологічну підтримку: надання можливості консультуватися з психологами, які надають психологічну підтримку та допомагають управляти емоційними та психологічними навантаженнями;
- групову та індивідуальну терапію: терапевтичні сесії можуть допомогти впоратися зі стресом, а також надати можливість виразити свої почуття і думки;
- релаксаційні методи: техніки релаксації, такі як медитація, дихальні вправи та йога, можуть сприяти зниженню стресу та покращенню психічного благополуччя;
- навчання копінг-стратегіям: військові можуть навчитися практичним стратегіям, які допоможуть їм ефективно впоратися зі стресом і важкостями, які виникають у воєнний час.

Розуміння цих аспектів може допомогти військовим краще керувати надзвичайними ситуаціями та зберігати ефективність своєї роботи. Поствоєнна реабілітація – це процес, який націлений на відновлення фізичного, психологічного та соціального стану особистості після закінчення військових подій. Вона стає невід'ємною частиною процесу відновлення та переходу фахівців з воєнного життя в цивільне.

Післявоєнна реабілітація розглядає не лише фізичні та медичні аспекти, але і психологічні та соціальні фактори, які впливають на особистість. Велика частина військових повертається зі зміненою психікою і можливими психологічними травмами, які виникають під час військових подій.

Забезпечення їхнього психологічного відновлення є важливою метою повоєнної реабілітації. Психологи в цьому процесі допомагають тим, хто повернувся з фронту, адаптуватися до цивільного життя, подолати страхи та тривожність, а також виробити стратегії для впорядкування почуттів та емоцій.

Важливо враховувати, що кожна особистість унікальна, і психологічна підтримка повинна бути індивідуалізованою. Повоєнна реабілітація також включає в себе соціальну адаптацію та відновлення професійної діяльності. Люди, які пережили воєнні події, можуть стикатися з труднощами у відновленні свого професійного статусу та здатності до роботи.

Спеціалізована підготовка, перепідготовка та психологічна підтримка грають ключову роль у цьому процесі. Післявоєнна реабілітація військових включає у себе підтримку:

- у пошуку роботи,
- навчання новим навичкам,
- інтеграцію в цивільне суспільство,
- відновлення соціальних зв'язків.

Психологи та соціальні працівники спільно з військовими розробляють індивідуальні плани реабілітації, спрямовані на покращення якості життя та подолання труднощів, що виникають на шляху до повноцінного відновлення. У сучасних умовах психологія стає невід'ємною частиною воєнних дій і реабілітаційних програм, що сприяє поліпшенню здоров'я та якості життя осіб, які пережили війну, і допомагає їм повернутися до нормального життя та професійної діяльності після пережитого. [66]

Окремо варто приділити увагу такому явищу як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) серед комбатантів. ПТСР є однією з найгостріших

проблем суспільства, яке веде війну. Тим паче стільки років, скільки вона триває в Україні. Станом на 2016 р. розповсюдженість ПТСР в Україні серед учасників бойових дій становила 10–15%, на червень 2017 р. ПТСР уразив 60–70 тис. учасників АТО, що за словами військового психолога, полковника ЗСУ Олега Скрипіна становило 20–25% від загальної кількості учасників АТО.

Низка досліджень доводить, що ПТСР становить від 10 до 50% всіх медичних наслідків бойових дій. Ним страждали 29–45% ветеранів Другої світової війни, 25–30% ветеранів в'єтнамської війни.

Науковцями доведено, що вплив бойового стресу провокує ранню смерть від соматичних хвороб, навіть незалежно від ПТСР, але ПТСР удвічі збільшує захворюваність на серцеві хвороби у ветеранів бойових дій. В радянському суспільстві, частиною якого була й Україна, вперше заговорили про проблему ПТСР внаслідок вводу радянських військ у Афганістан.

Кількість розлучень і конфліктів в сім'ях «афганців» сягнула 75%. Понад 2/3 ветеранів були не задоволені роботою і часто її змінювали. 90% студентів – «афганців» мали погану успішність, 60% «афганців» страждали від алкоголізму та наркоманії, спостерігалися випадки самогубств та їх спроби. Багато бувших військових поповнили ряди кримінальних структур, які активно про себе заявляли в 90-ті роки. Що теж фатально вплинуло на їх подальше життя. Близько 50%, а за деякими даними і до 70%, були готові повернутись в Афганістан [66].

Після «афганської» війни померло від ран і захворювань вп'ятеро більше її учасників, ніж загинуло у ході бойових дій, кількість людей з інвалідністю збільшилася втричі. Однак «український» синдром, як вже іноді називають ПТСР, що виникає в учасників збройної боротьби проти російської агресії, відрізняється від «афганського» синдрому тим, що військовослужбовці ЗСУ не воюють на чужій території невідомо заради чого, а захищають територіальну цілісність своєї держави, і роблять все можливе, щоб війна не нанесла горя їх сім'ям. Або мстяться, якщо таке нещастя трапилося.

Через війну пройшло вже багато молодих людей, які повертаються назад в громадянське суспільство, вносячи в нього особливості мілітаризованої свідомості та роблячи істотний вплив на подальший розвиток суспільства. Першими симптомами ПТСР є депресія тривога, нав'язливі яскраві спогади, що повторюються у снах, дратівливість, спалахи гніву.

В ранні періоди, до півтора місяці після травми цим синдромом страждає невелика кількість комбатантів, але надалі прояви ПТСР наростають, і самотужки людина не може його подолати, їй потрібна психологічна допомога. Основні ознаки цього синдрому – відчуття провини перед загиблими товаришами, негативне ставлення до соціальних інститутів, конфліктність, жорстокість, схильність до суїциду.

ПТСР веде до зміни особистості, соціальної і професійної дезінтеграції. ПТСР розрізняють гостий і хронічний (коли симптоми зберігаються більше як 3 місяці). При відсутності психологічної реабілітації ПТСР переходить в хронічну форму.

На тлі таких обставин велика вірогідність появ суїцидів серед учасників бойових дій, що є небезпечним для самих учасників так і для їх рідних та близьких, так і для суспільства в цілому. ПТСР може виникнути майже у всіх, хто побував в зоні війни, пережили психотравму – вибухи, поранення, зруйновані будинки, вбиті чи покалічені тіла.

Психологічна допомога потрібна зараз і військовослужбовцям і біженцям, і мирному населенню. За рекомендаціями фахівців подолати проблему можна тільки шляхом об'єднання зусиль психіатрів, наркологів, психотерапевтів, психологів, капеланів та інших людей, які працюють в професії «людина-людина». Однією з найголовніших тут є підтримка з боку сімей, друзів, командирів. Важливим є створення груп взаємної підтримки.

Питання психологічної реабілітації стоїть на контролі в міністерстві оборони України, вводяться посади психологів, відновлюються психіатричні відділення, вводяться посади капеланів в військах. Перш ніж повернутися

додому, бійці повинні пройти спеціальну програму, щоб підготуватися до мирного життя.

Наприклад, в США після участі у бойових діях солдата ніколи просто з війни не відправляють додому. Він повертається на базу, де проходить реабілітацію та програми адаптації. І тоді вже зустрічається з сім'єю чи повертається у своє довоєнне середовище. В Україні ж ветерани з вантажем війни одразу потрапляють додому, тому є необхідність реабілітації для дружин комбатантів, адже вони в напруженні чекали чоловіка з війни і теж мають порушений стан психіки. Це дає змогу подолати прогнозовані сімейні проблеми. [51]

Для подолання проблеми ПТСР потрібна державна програма соціальної та професійної адаптації військовослужбовця, як основи соціального і правового захисту, а також систематична робота з найближчим оточенням солдата, соціумом.

3.2. Програма тренінгу з корекції та побудови життєвої перспективи комбатантів

Узагальнивши отримані результати за допомогою запропонованих у розділі 2 методик, при цьому виокремивши домінуючі стани психіки комбатантів, а також визначивши основні напрямки надання психологічної допомоги їм та членам їх сімей, маємо змогу приділити увагу програмі тренінгу з корекції та побудови життєвої перспективи, та технікам, які стануть її основою.

Потрібно пам'ятати, що кожна особистість унікальна, і психологічна підтримка повинна бути індивідуалізованою. Повоєнна реабілітація має включати в себе соціальну адаптацію та відновлення професійної діяльності, а також підтримку:

- у пошуку роботи,
- навчання новим навичкам,
- інтеграцію в цивільне суспільство,

- відновлення соціальних зв'язків.

У будь-якому випадку до початку самого процесу реабілітації вкрай важливо приділити окрему увагу індивідуальним планам реабілітації.

Слід пам'ятати, що ПТСР, як результат травматичних подій, свідком або учасником яких була людина не завжди має негативні наслідки - серед потерпілих є чимало людей, для яких травми стають каталізатором не негативних, а, навпаки, позитивних зрушень. Наприклад, потрапляння в травматичну ситуацію сприяє виявленню сильних сторін власної особистості, зміцненню значущих стосунків, а інколи навіть важливій професійній переорієнтації. Саме про таких людей говорять як про схильних до посттравматичного зростання.

Термін “посттравматичне зростання” використовують для характеристики позитивних змін, які відбуваються з людиною в результаті переживання травматичної події [92; 103]. І трапляється це явище навіть частіше, ніж ПТСР. Його поширеність, за даними науковців, коливається між 30 і 70% постраждалих від травм різного типу.

Тому, одним з головних завдань спеціаліста має стати активізація посттравматичного зростання, що передбачає:

1) зміну ставлення до воєнної травматизації. Усвідомлення того, що енергію стресу можна перетворювати та ефективно використовувати, як ресурс для особистісного зростання;

2) пошук нових способів взаємодії з оточенням

3) відновлення здатності до пошуку смислу власного буття, до сенсотворення. Війна вимагає від кожного розгорнутого, аргументованого, усвідомленого вирішення завдання на смисл, яке в мирний час відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непомітно.

Під час роботи із психотерапевтом комбатанти говорять про несподіваність для себе і значущість ціннісно-сміслових змін, коли старі пріоритети, бажання, мрії трансформуються кардинальним чином. Вони згадують, як у найнебезпечніші часи зіткнення з ворогом раптом

усвідомлювали, яким прекрасним буває схід сонця чи смак кави, як хочеться просто жити, кохати, робити улюблену справу, ростити дітей, не думаючи про статуси, статки, престижність професії чи кар'єрне зростання;

4) посилення уваги до власної ролі у всьому, що відбувається шляхом посилення власної відповідальності за процеси, що становлять невід'ємну частину власного буття;

5) самоосвіта та модифікація ставлення до власних помилок, тобто, усвідомлення того, що помилка – це не безвихідність, а інструмент для рефлексії та пошуку інших варіантів.

Отже, психологічна травматизація особистості зовсім не обов'язково і далеко не завжди має виражені негативні наслідки. Пережиті випробування загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання. Жорсткі вимоги, яким має відповідати людина у воєнні часи, можуть обернутися несподіваними перспективами, особливо якщо людина розумітиме, що проживання складних часів вимагає значних енергетичних витрат, мужності, терпіння, сміливості, вміння переборювати перепони, долати себе.

Посттравматичне зростання проявляється в налагодженні більш глибоких стосунків із значущими людьми; у розумінні себе не лише як чутливої і вразливої людини, а й як людини сильної і витривалої. Швидкість й успішність посттравматичного зростання забезпечується насамперед прийняттям, засвоєнням, переосмисленням, інтеграцією набутого болісного досвіду. Тому в реабілітації військових важливо робити акцент на їхніх сильних сторонах, ресурсних станах.

Запропонована програма реабілітації передбачає роботу у двох напрямках: психологічна реабілітація та фізична реабілітація. Цей комплекс заходів потребує залучення широкого кола спеціалістів та розподілу функцій:

психолог-консультант – для індивідуальних консультацій та інших занять, які спрямовані на формування навиків саморегуляції та

десенсибілізації, вступна лекція, діагностика; в тому числі і релаксаційні заходи кожного дня;

коуч - для проведення роботи відновлення психологічної безпеки особистості;

реабілітолог – для профілактики та лікування порушень роботи опорно-рухового апарату, що надає можливість істотно покращити фізичний стан особи;

психіатр – для виявлення, запобігання і лікування психічних розладів;
інші вузькоспеціалізовані спеціалісти відповідно до показань.

Основні напрямки корекції та побудови життєвої перспективи

I. Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень потребує тривалого часу, який може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і більше. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після завершення гострого періоду та часто дозволяє уникнути первинної інвалідності чи перешкодити подальшому погіршенню стану. Адже наслідки поранень та тривала прикутість до ліжка з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, формуються контрактури, які не дають можливості повноцінно рухатись. Це дуже важливе завдання, без якого неможливе повноцінне повернення військовослужбовця до мирного життя.

II. Через 2-4 тижня після початку I етапу - **попередня експрес діагностика** направлена на раннє виявлення депресивних станів, агресій, схильності до девіантної поведінки, формування загального уявлення про наслідки психічної травми. Також цей етап направлений на сприяння особою свого реального стану встановлення зв'язку між психогенними факторами. Формування плану роботи.

III. **Виявлення основного запиту** (скарг пацієнта та першопричин). Цей етап також включатиме групову роботу з родиною військовослужбовця з метою покращення реадаптації до родини після тривалої розлуки та формування мотивації звернення на консультації до сімейного психолога.

IV. Робота з техніками глибинного самопізнання, які починаються з правильного ставлення до самого себе (бесіди, обмін історією свого буття «там», улюблені тварини, хоббі). Адекватна оцінка й самооцінка забезпечує сприятливий емоційний стан, стимулює діяльність, вселяє в людину впевненість у досягненні намічених цілей. Серед основних таких технік варто виділити: **роботу в групах** та **арт-терапію** (казкотерапія, метафоричні асоціативні карти, ізотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, колажування)

Робота в групах або метод «рівний-рівному». Групи підтримки – це керовані фахівцем добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, що зустрічаються протягом тривалого часу з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну інформацією й ресурсами, які можуть бути корисними для вирішення їхніх проблем. Особливу увагу в груповій роботі необхідно приділяти створенню ситуацій, розв'язання яких вимагає самопідготовки комбатантів, забезпечити можливість обмінюватися своїми думками і спостереженнями, співвідносити свої погляди й оцінки відповідно до вже нових (повоєнних) професійних вимог з точкою зору інших [8].

Завдяки активності самопізнання особистість перестає бути продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності до самотворення, самоактуалізації. Самопізнання є основою розвитку постійного самоконтролю й саморегуляції людини.

Більшою мірою подібна робота, як підтримка в групі (як і взаємодопомога) може містити:

- обмін інформацією про те, як можна собі зарадити у складних ситуаціях;
- відчуття, що людина не самотня зі своїми проблемами і може розраховувати на підтримку;
- взаємну фінансову підтримку, якщо є така необхідність (це можливо у виняткових випадках).

Основне завдання груп підтримки – навчитися жити комфортно для себе й для оточення.

Результатом самопізнання людини є вироблення нею системи подань про самого себе або «образа Я». «Образ Я» визначає відношення індивіда до самого себе, виступає основою побудови взаємин з іншими людьми.

Групи підтримки є чудовим місцем для пошуку психологічного комфорту, заохочення та прийняття себе іншими.

При цьому, в групах взаємодопомоги не можна зробити:

- допомогти людині, що знаходиться в кризовій ситуації;
- за мить/день/тиждень вирішити проблему: на все потрібний час;
- замінити допомогу вузькоспеціалізованого фахівця;
- допомогти, порушуючи принцип балансу: змін не буде, якщо учасники групи лише «братимуть». Скільки «взяв» – маєш стільки ж і «віддати».

Позитивний ефект підходу «рівний-рівному» пояснюється такими чинниками:

1. Причина поведінкових змін. Просвітництво за принципом «рівний-рівному» засноване на поведінковій теорії, згідно якій люди змінюються не внаслідок ознайомлення з науковими даними чи свідченнями, а в результаті суб'єктивних суджень близьких їм за соціальним або груповим статусом людей, яким вони довіряють, які змінили свою поведінку і є переконливим прикладом правильності такого рішення.

2. Доступність. Наставники з числа «рівних» отримують фізичний і соціокультурний доступ до цільових аудиторій у природному їм соціальному середовищі, не привертаючи при цьому до себе уваги.

3. Можливість комунікації. Наставники з числа «рівних» можуть встановлювати ефективні і довірчі взаємини, оскільки володіють адекватним знанням цільової аудиторії і використовують зрозумілу аудиторії мову й термінологію, а також невербальні засоби спілкування (пози, жести), що

дозволяє їхнім співрозмовникам почуватися комфортно під час обговорення делікатних питань (агресії, травм, залежності тощо).

4. Ефективність. Навчання за методом «рівний-рівному» ефективно для пропаганди профілактичних заходів, у реалізації програми залучення в терапію. Крім того, цей метод економічно ефективний, простий у застосуванні й поширенні, оскільки залучаються добровольці. Тому сьогодні в світі є досить багато проектів, в основі яких лежить метод «рівний-рівному».

5. Ідентифікація. Наставники та члени їхньої цільової аудиторії рівноправні в тому, що стосується їхнього індивідуального і групового статусу як представників певного соціокультурного середовища. Завдяки цьому наставники можуть бути адекватними зразками для зміни поведінки, що знижує ризик негативних наслідків для конкретної особи, цільової групи та суспільства.

6. Інтерактивність. Просвітництво за методом «рівний-рівному» розширює участь цільової аудиторії в плануванні, практичному здійсненні та оцінці програми. Цей метод підвищує рівень свідомості як «учителя», так і «учня» завдяки «горизонтальному», заснованому на діалозі підходу до навчання.

7. Інтеграція. Наставники і представники цільової групи об'єднують в єдине ціле всі інші елементи програми, зокрема ідею «горизонтального» обміну інформацією у формі діалогу з рівними за статусом людьми, що є філософською основою діяльності [33].

Арт-терапія. Казкотерапія – один із найефективніших способів психотерапії.

Під впливом казок формується життєвий сценарій, формується розуміння людини її шляху, який допоможе вийти із скрутною життєвою ситуації. У казкотерапії можна створювати й розповідати казки, притчі, легенди, міфи та інші історії.

Автор методики Т. Зінкевич-Євстигнеєва відзначає, що казкотерапія – це лікування казкою в тому сенсі, що вона відкриває такі знання, які виявляються на даний момент психотерапевтичними [22; 68].

Розрізняють два підходи до казкотерапії:

1. Авторські психологічні (або терапевтичні) казки - це особливі казки. Вони цілеспрямовані, розробляються спеціалістом спеціально під кожен конкретний випадок. Вони чітко орієнтовані на вирішення певної проблеми або позбавлення від конкретного страху.

2. Психолог з клієнтом разом складає казку, у якій головний герой казки буде схожий на клієнта. В сюжетній лінії має бути присутня скарга, яка пропонується до розв'язання.

Казка, яку написав клієнт, містить унікальну інформацію про особистість автора і його внутрішній світ, а також допомагає зрозуміти очікування та прагнення, сильні й вразливі сторони, особливості світосприймання і, головне, дає уявлення про її систему цінностей [23].

Казкотерапія може допомогти впоратись із такими проблемами, як:

- неприйняття себе;
- неконтрольовані спалахи агресії;
- почуття самотності;
- невміння розібратися у власних почуття;
- нездатність осмислити своє життя, побудувати ієрархію цінностей;
- безвідповідальність;
- інфантилізм;
- слабовілля.

Казкотерапія допомагає, бо примушує працювати одразу обидві півкулі мозку. Права півкуля стежить за емоціями, переживаннями, а ліва – за змістом, за словами, сюжетом, який розгортається, за діями головних персонажів. Таким чином, між правою та лівою півкулею встановлюються нейронні

зв'язки, які допомагають знайти цілісність, гармонію, баланс і ресурс для вирішення проблеми.

Ще психоаналітик-класик К. Юнг помітив, що персонажі казок висловлюють різні архетипи і тому впливають на розвиток і поведінку особистості.

Тоді, як психолог Е. Берн, взагалі вказував на те, що конкретна казка може стати життєвим сценарієм людини.

Казка це унікальний інструмент, який допомагає встановити контакт своїм несвідомим, її особливістю є програмувальна функція. За допомогою казок можна втілювати мрії в життя і налаштовувати себе на потрібний внутрішній маршрут.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – унікальний інструмент для опрацювання складних життєвих ситуацій та станів, який допомагає зняти тривожність, усунути конфлікти, як внутрішні, так і зовнішні, отримати доступ до прихованих ресурсів підсвідомості. МАК допомагають людині звільнити свою підсвідомість, за допомогою психолога знайти відповіді на свої запитання та обрати подальший шлях.

Цілі використання асоціативних карт полягають в наступному:

- спрощення встановлення контактів із людьми, які потребують допомоги психолога.
- вільне спілкування полягає у знятті обмежувальних блоків, захисту.
- ефективне звернення межі свідомості клієнта- передбачає відкриття можливостей бачення і усвідомлення те, що заховано у глибинах підсвідомості.
- можливість актуалізувати проблеми
- пошуки рішень ситуації.

Можна об'єднати казкотерапію і МАК у вправі «Шлях героя»

Ця вправа ґрунтується на юнгіанському аналізі міфів та народних казок. Детальний опис архетипових патернів, присутніх у чарівних казках різних

народів, ви можете знайти у книзі Марії-Луїзи фон Франц. Всі казки, незалежно від культури, до якої вони відносяться, використовують структуру, складену з шести кроків:

1. герой з'являється;
2. герой вирушає у подорож для того, щоб виконати якусь задачу, місію;
3. герой зустрічає помічників;
4. герой стикається з перешкодами;
5. герой справляється з перешкодами;
6. кінець історії.

Складаючи свою історію, засновану на цих спільних для всіх казок елементах, ми зможемо побачити свій власний шлях у цьому світі і те, як ми справляємося з труднощами і перешкодами, що зустрічаються на цьому шляху.

Книготерапія (Бібліотерапія) – «лікування людини словом, книгою». Для того, щоб стабілізувати нервову систему особистості їй пропонують книги, щоб відволікатися від буденних справ та подолати життєві труднощі.

Музикотерапія – даний метод є універсальним і підходить дорослим та дітям, головне правильно підібрати музичний репертуар.

Механізми музикотерапії вказують на:

- Емоційну розрядку, регулювання емоційного стану
- Полегшення усвідомлення власних переживань
- Конфронтацію з життєвими проблемами
- Придбання нових засобів емоційної експресії.

Це форма лікування, яка використовує музику в терапевтичних стосунках, щоб допомогти досягти індивідуальних цілей пацієнта. Цей підхід, заснований на доказах, включає такі методи, як прослуховування, обмірковування та створення музики під керівництвом кваліфікованого музичного терапевта.

Крім того, Американська асоціація музичної терапії зазначає про застосування цього методу як частини комплексного лікування у наступних випадках:

- відновлення мовлення після кульового поранення в голову;
- полегшення стану дорослих та дітей з астмою;
- зменшення болю у госпіталізованих пацієнтів;
- покращенням комунікативних навичок у дітей з аутизмом;
- відновлення режиму сну та збільшення ваги у недоношених дітей;
- покращення рухової функції у людей, які мають хворобу Паркінсона.

Крім того, музикотерапія активно застосовується для поліпшення психоемоційного стану людини. Зокрема, результати великої кількості досліджень, демонструють її ефективність в лікуванні депресії. Крім того, музична терапія сприяє:

- зменшенню тривоги;
- врегулюванню емоцій;
- полегшенню саморефлексії;
- поліпшенню стану в процесі роботи над травмою.

Ізотерапія (малювання) – допомагає вивільнити творчу енергію, особистісні переживання через малюнок, подолання нудьги. Також, ізотерапія чудовий метод, який допоможе висловити думки та емоції, які складно озвучити.

Структура програми:

1. Програма включає у себе 7 тренінгових зустрічей, тривалістю до 1 години (загалом 7 годин) із періодичністю кожного тижня. Форма проведення програми: групові зустрічі. Кількість осіб у групі: 7 осіб (комбатанти).

2. **Мета програми:** побудова життєвої перспективи комбатантів

3. **Очікувані результати:**

- повернення інтересу до життя
- прийняття себе та підвищення самооцінки
- налагодження взаємовідносин з оточуючими

- визначення пріоритетів подальшого життя
- знаходження свого місця в соціумі
- визначення зі схильностями та внутрішнім покликанням

Кожна сесія складається із 4 компонентів та проходить в режимі «Робота в групах»: розігріву, групової дискусії, робота з техніками глибинного самопізнання та рефлексивної частини.

Перша зустріч

«Вступ та знайомство з учасниками»

Алгоритм:

1. Перша зустріч спрямована на налагодження діалогу та встановлення довірчих стосунків між учасниками зустрічі. **Знайомство учасників проводиться через вправу для знайомства (криголам) «Інтерв'ю»:** дана вправа дозволяє познайомитися та зав'язати контакти, тривалість 14 хвилин для інтерв'ю та 2 хвилини на презентацію кожної людини.

Суть полягає в наступному:

- 1) учасники розподіляються на пари;
- 2) вони малюють на папері обриси рук партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте тощо;
- 3) кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

2. Рефлексивна частина. Учасники групи діляться своїми враженнями від проведеної вправи.

3. Дискусія «Очікування від семінару». Учасники діляться своїми побажаннями та очікуваннями від тренінгу.

4. Домашнє завдання. Протягом тренінгу учасники мають вести щоденник у якому вони фіксуватимуть загальний психоемоційний стан, зміни настрою, прояви гніву, переживань тощо.

Мета зустрічі: налагодити взаємодію, залучити учасників до роботи.

Друга зустріч

«Інтерв'ю»

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Обговорення тижня за результатами записів щоденників кожного учасника. Кожен учасник розповідає про свій тиждень на підставі своїх спостережень. Розповідає про свої зміни настрою та про їх причини. Далі йде обговорення в групі. Інші учасники діляться своїми думками та пропозиціями щодо поліпшення стану.

3. Виконання вправи із застосуванням метафоричних асоціативних карт «Незвичайне знайомство» (автор Н. Вернікова). Дана вправа дозволить Призначено для самоідентифікації, розширення Я-концепції, вдосконалення навички самопрезентації, зняття психологічних захистів.

Мета вправи: зняти тривожність, усунути конфлікти, як внутрішні, так і зовнішні, отримати доступ до прихованих ресурсів підсвідомості.

4. Рефлексивна частина: Учасники діляться своїми враженнями від проведеної зустрічі.

Третя зустріч

«Ставлення до інших»

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Застосування техніки «Активне слухання». Допоможе донести думку, що стосунки для учасників справді важливі. Також воно зменшить ризик виникнення непорозумінь.

Чек-лист активного слухання:

Будьте "тут і тепер". Відкладіть телефон, дивіться на співрозмовника, слухайте уважно.

Дайте зрозуміти, що ви чуєте. Кивайте, схиляйте голову набік, посміхайтесь тощо. Існує багато невербальних засобів спілкування, які ми можемо використовувати.

Резюмуйте час від часу. "Тобто, ти говориш...?", "Чи правильно я розумію, що...? Виправ мене, якщо я помиляюся..." Такі та схожі формули допоможуть зменшити вплив когнітивних фільтрів.

Дайте договорити. Не спростовуйте думку, не перебивайте, не давайте оцінок, поки людина не договорила. Потім буде ваша черга говорити – і ви все скажете. Або з розвитком розповіді зрозумієте, що малося на думці щось зовсім інше.

Ставте відкриті запитання. "Як тобі з цим було?" "Що було далі? – приклади запитань, на які відповідь може виявитись неочікуваною.

3. Проведення лекційної частини на тему: «Соціум навколо вас». Лекція спрямована на активізацію групової дискусії стосовно того чому важлива комунікація оточуючими людьми.

4. Застосування техніки «Я – повідомлення». Вона стосується висловлювань. Використання цієї техніки допомагає не з'їхати в неконструктивні звинувачення та маніпуляції, а донести власні думки та емоції. Структура Я-повідомлення доволі проста.

Коли ти говориш оце/робиш оце...

...Я думаю оце..

... І я відчуваю оце...

5. Рефлексивна частина: Учасники діляться своїми враженнями від проведеної зустрічі.

Четверта зустріч

«Збір інформації задля аналізу подальшої спрямованості тренінгу»

Алгоритм:

- 1. Вступна частина.**
- 2. Виявлення пріоритетних захисних механізмів психіки учасників за методикою «BASIC RH-36 Українська версія» (автор Мулі Лагад та Мікі Дорон. (Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ) [30].**

3. Робота в групі. Інтерпретація результатів тестування та їх обговорення.

4. Рефлексивна частина. Зворотній зв'язок від проведеної методики та коментарі психолога.

Мета: вивільняти накопичене психоемоційне навантаження в результаті перенесеного стресу, а також виявити найменш затребувані для їх подальшого посилення з метою ефективного використання наявних ресурсів.

П'ята зустріч «Прийняття себе»

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Визначення типу та якості особистості за Психометричним тестом С. Деллінгер [82]. Дозволить спрогнозувати поведінку кожного типу, визначити рівень психологічної сумісності з іншим типом. До того ж даний метод дозволяє зрозуміти, які якості особа витісняє у собі.

3. Робота в групі. Інтерпретація результатів тестування та їх обговорення.

4. Проведення арт-терапії за напрямком «Казкотерапія» з паралельним застосуванням метафоричних асоціативних карт у вправі «Шлях героя».

5. Рефлексивна частина. Зворотній зв'язок від проведеної методики та коментарі психолога.

Мета: допомогти впоратись із такими проблемами, як: неприйняття себе, неконтрольовані спалахи агресії, почуття самотності тощо.

Шоста зустріч «Життєва перспектив комбатантів»

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Визначення зі схильностями та внутрішнім покликанням за методикою Дж. Холланда [22]. Метод допомагає визначитись зі своєю

схильністю та внутрішнім покликанням до конкретної професії, враховуючи особистісний психотип, характер, устремління.

3. Робота в групі. Інтерпретація результатів тестування та їх обговорення.

4. Міні-лекція на тему «Життєва перспектива – самопроєкція людини у майбутнє».

5. Рефлексивна частина. Зворотній зв'язок від проведеної методики та коментарі психолога.

Сьома зустріч

«Заключення»

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Обговорення записів щоденників кожного учасника за результатами пройденого тренінгу. Кожен учасник розповідає про зміни, які відбулися або не відбулися з ним за час тренінгу. Ділиться своїми міркуваннями про отриманий досвід. Інші учасники діляться своїми думками та пропозиціями на майбутнє.

3. Виконання вправи «Дій». Кожному із учасників тренінгу потрібно розділити аркуш паперу на 3 колонки: тиждень, місяць і рік. Кожну із колонок потрібно заповнити своїми особистими підсумками тренінгу та сформулювати плани як на найближче майбутнє, так і на довготривалу перспективу. Наприкінці кожен із учасників зачитує по одному плану із кожної колонки.

4. Рефлексивна частина. Обговорення результатів взаємодії, отримання зворотного зв'язку від учасників взаємодії щодо того, що вдалось поліпшити під час тренінгової роботи.

Таблиця 3.1

Програма підвищення життєвої перспективи комбатантів

№	Назва компоненту	Час виконання
Перша зустріч «Вступ та	Знайомство з учасниками	15 хв
	Вправу «Інтерв'ю»	14 хв

знайомство з учасниками	Рефлексивна частина	12 хв
	Дискусія «Очікування від семінару»	12 хв
	Домашнє завдання	7 хв
Друга зустріч «Інтерв'ю»	Вступна частина	10 хв
	Обговорення тижня за результатами записів щоденників кожного учасника	20 хв.
	Вправа «Незвичайне знайомство»	20 хв
	Рефлексивна частина	10 хв.
Третя зустріч «Ставлення до інших»	Вступна частина	10 хв
	Застосування техніки «Активне слухання»	15 хв
	Проведення лекційної «Соціум навколо вас»	15 хв
	Застосування техніки «Я – повідомлення»	10 хв
	Рефлексивна частина	10 хв
Четверта зустріч «Збір інформації задля подальшої спрямованості тренінгу»	Вступна частина	10 хв
	Виявлення пріоритетних захисних механізмів психіки учасників за методикою «BASIC RH-36 Українська версія»	30 хв
	Робота в групі	10 хв
	Рефлексивна частина	10 хв
П'ята зустріч «Прийняття себе»	Вступна частина	10 хв
	Визначення типу та якості особистості за Психогометричним тестом С. Деллінгер	20 хв
	Робота в групі	10 хв
	Проведення арт-терапії за напрямком «Казкотерапія» з паралельним застосуванням метафоричних асоціативних карт у вправі «Шлях героя»	15 хв
	Рефлексивна частина	5 хв
Шоста зустріч «Життєва перспектив комбатантів»	Вступна частина.	5 хв
	Визначення зі схильностями та внутрішнім покликанням за методикою Дж. Холланда	25 хв
	Робота в групі.	10 хв
	Міні-лекція на тему «Життєва перспетківа – самопроєкція людини у майбутнє».	15 хв.
	Рефлексивна частина	5 хв
Сьома зустріч «Заключення»	Вступна частина.	5 хв
	Обговорення записів щоденників кожного учасника за результатами пройденого тренінгу	15 хв
	Виконання вправи «Дій».	30 хв
	Рефлексивна частина	10 хв

Таким чином, запропонована система заходів психологічної реабілітації містить алгоритм застосування методів і засобів психокорекції послідовність застосування яких дозволить досягти значущих результатів у розбудові життєвої перспективи комбатантів.

Висновки до розділу 3

Післявоєнна реабілітація розглядає не лише фізичні та медичні аспекти, але і психологічні та соціальні фактори, які впливають на особистість. Велика частина військових повертається зі зміненою психікою і можливими психологічними травмами, які виникають під час військових подій.

Забезпечення їхнього психологічного відновлення є важливою метою повоєнної реабілітації.

Важливо враховувати, що кожна особистість унікальна, і психологічна підтримка повинна бути індивідуалізованою. Повоєнна реабілітація також включає в себе соціальну адаптацію та відновлення професійної діяльності. Люди, які пережили воєнні події, можуть стикатися з труднощами у відновленні свого професійного статусу та здатності до роботи.

За результатами проведеного емпіричного дослідження серед військовослужбовців, які приймали безпосередню участь у бойових діях, шляхом застосування таких методик, як: Методика «BASIC RH-36 Українська версія» (Мулі Лагад та Мікі Дорон. (Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ)), психогіометричний тест С. Деллінгер, Виявлення типологічних особливостей особистості за К. Юнг, Особистісні чинники професійної діяльності за Дж. Холланд, Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонт'єв) та Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко), ми мали змогу виокремити домінуючі стани їх психіки, визначити основні напрямки надання психологічної допомоги комбатантам та членам їх сімей, і як результат запропонувати програму побудови життєвої перспективи комбатантів, включає у себе 7 тренінгових зустрічей, з очікуваним результатом: повернення інтересу до життя, прийняття себе та підвищення самооцінки, налагодження взаємовідносин з оточуючими, визначення

пріоритетів подальшого життя, знаходження свого місця в соціумі, визначення зі схильностями та внутрішнім покликанням.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного емпіричного дослідження були виконанні поставлені завдання, а саме.

1. Проаналізувавши поняття, чинники та процес формування життєвої перспективи були зроблені такі висновки.

По-перше: при формулюванні поняття терміну «життєва перспектива» спостерігаються наступні спільні погляди:

- перспектива розуміється як постановка цілей, «як наслідок побудови «піраміди» її мотивів, становлення стійкого ядра ціннісних орієнтацій».
- визначення способів досягнення мети, шляхів, якими «людина має намір слідувати, і ті об'єктивні і суб'єктивні ресурси, які їй для цього знадобляться».
- усвідомлення цінності і сенсу реалізації життєвих планів.

По-друге: виявлені найбільш важливі чинники, що впливають на формування особистості, це:

- генетика або генетичний код, який визначає її фізичні та психічні характеристики, а також таланти та здібності, слабкі місця та переваги;
- соціум, тобто оточуюче середовище, яке впливає на людину і формує її особистість.
- є власний досвід особистості та її самоусвідомлення, що впливає на її переконання, цінності та характер;
- особистий вибір. Кожна людина має можливість обирати свій шлях у житті та визначати свої цілі та цінності.

По-третє: обґрунтовано основні підходи у дослідженні життєвої перспективи в ситуації діяльності військовослужбовців. Дано основні характеристики життєвої перспективи в ситуації

По-четверте: наведено модель дослідження життєвої перспективи військовослужбовців, як логічне підґрунтя для проведення емпіричного

дослідження не просто військовослужбовців, а комбатантів – безпосередніх учасників бойових дій.

2. Теоретичне дослідження особливості життєвої перспективи комбатантів дало змогу зрозуміти, що вивчення особливостей розвитку життєвої перспективи військовослужбовців необхідно розпочинати із аналізу проблеми психічного здоров'я військовослужбовців, як складової розвитку їх життєвої перспективи. Військовослужбовці, особливо які перебувають у постійному інтенсивному і тісному спілкуванні з великою кількістю людей, в емоційно навантаженій атмосфері, залежності від думки керівництва постійно перебувають у стресогенній обстановці, що зумовлює виникнення втоми і накопичення негативних емоцій. Всі ці фактори не дозволяють військовослужбовцю будувати власне життя за чітким власним планом, не дають повної віри у здійснення наміченого.

3. Емпіричне дослідження особливості життєвої перспективи комбатантів дало змогу визначити чинники та специфіку її формування, а саме: на формування життєвих перспектив комбатантів істотно впливають різні зовнішні та внутрішні чинники.

До зовнішніх чинників належать:

- 1) Соціально-економічна й політична стабільність військової служби.
- 2) Взаємовідносини між суб'єктами професійної діяльності.
- 3) Психологічний клімат у військовому підрозділі.
- 4) Умови праці (звичайні й екстремальні) та побуту тощо.

Як внутрішні чинники можна виділити:

- 1) Рівень професійної підготовленості комбатанта (набуті знання, уміння й навички).
- 2) Рівень професійного розвитку та мотивації.

4. За результатами проведеного емпіричного дослідження серед військовослужбовців, які приймали безпосередню участь у бойових діях, шляхом застосування таких методик, як: Методика «BASIC PH-36 Українська

версія» (Мулі Лагад та Мікі Дорон. (Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ)), психогеометричний тест С. Деллінгер, Виявлення типологічних особливостей особистості за К. Юнг, Особистісні чинники професійної діяльності за Дж. Холланд, Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонт'єв) та Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко), ми мали змогу виокремити домінуючі стани їх психіки, визначити основні напрямки надання психологічної допомоги комбатантам та членам їх сімей, і як результат запропонувати програму побудови життєвої перспективи комбатантів, включає у себе 7 тренінгових зустрічей, з очікуваним результатом: повернення інтересу до життя, прийняття себе та підвищення самооцінки, налагодження взаємовідносин з оточуючими, визначення пріоритетів подальшого життя, знаходження свого місця в соціумі, визначення зі схильностями та внутрішнім покликанням.

Узагальнюючи створені вітчизняними дослідниками концепції, можна зробити висновок, що поняття «життєва перспектива» є реальним життєвим потенціалом особистості. Життєва перспектива залежить від рівня розвитку та реальних здібностей особистості, з минулого досвіду. Вона є тим локомотивом, який гарантує успішність особи у майбутньому.

Життєва перспектива тісно пов'язана з такими поняттями, як «життєва лінія» та «життєва позиція». Взаємозв'язок цих компонентів вибудовує внутрішню закономірність, розумність життєвого шляху особистості, забезпечує взаємозв'язок з особистісними мотивами та цінностями.

Теоретичний аналіз проблеми життєвого шляху особистості показує, що це складна, системно-понятійна багатомірна категорія, що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та обставин її індивідуального розвитку. Становлення узгодженої життєвої перспективи особистості є свідченням наявного потенціалу розвитку в майбутньому та виступає основним фактором, від якого залежить подальше життя людини та рівень її соціальної ефективності й успішності.

Життєва позиція особистості закріплена в її цінностях, в усвідомлених і прийнятих сенсах життя. Саме життєва позиція індивіда у поєднанні зі сформованою стратегією життя дозволяє йому планувати власну життєдіяльність далеко в майбутнє, розробляти свій життєвий шлях детально, прогножуючи можливі події.

Побудова особистісно-орієнтованої теорії розвитку стає можливою за умов аналізу становлення тих психологічних здатностей індивіда, які роблять його суб'єктом власних життєвих відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вовна А. М. Психологія мобілізованого : нарис / А. М. Вовна. – Тернопіль : Мандрівець, 2018. – 152с.
2. Герасименко Л. О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков. – К. : ВСВ «Медицина», 2023. – 120 с.
3. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
4. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – К. : Наукова думка, 1988. – 143 с.
5. Громовенко К. В. Міжнародно-правове регулювання збройних конфліктів : навчально-методичний посібник / К. В. Громовенко, М. В. Грушко, К. В. Мануїлова. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. – 132 с. – (Серія «Навчально-методичні посібники»).
6. Данилюк І. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. Психологічний час опис. 2019. Т. 5, № 6. С. 161 - 173.
7. Єрмаков І. Г. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. / І. Г. Єрмаков, Д. О. Пузіков. – К. : Освіта України, 2007. – 212 с.
8. Лещук Н. О. Методика освіти «рівний-рівному» : навч. метод. посіб. Київ : Наш час, 2007. 104 с.
9. Метельська Н. Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти. Методичні матеріали та рекомендації / за ред. Седих К.В. – Полтава, 2019. – 105 с.
10. Ненчук О. М. Життєва перспектива особистості : аналіз соціологічних парадигм / О. М. Ненчук // Психологія і суспільство. – 2021. – № 1. – С. 95 – 103.
11. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління : Навчальний посібник. – Івано-Франківськ: “Плай”, 2021. – 695 с.

12. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості / І. Б. Підручна // Психологічні перспективи. – 2010. – Вип.18. – С.204 – 2012.
13. Поташнюк Р. З. Психогігієна : Навч. посібник / Волин, держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : Надстир'я, 2020. – 62 с.
14. Мішиєв В.Д. Клініка, діагностика і лікування емоційно-стресових розладів. Клінічна настанова / авт. кол.: В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов. – Київ : Професійне видання, 2021. – 64 с.
15. Савчин М. В. Вікова психологія : [навч. посіб.] / М.В. Савчин, Л. П. Василенко. – 2-ге вид., стер. -К. : Академвидва, 2009. – 360 с. («Альма-матер»). – Бібліогр. : с. 348-350
16. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с. – (Серія “Психологічний інструментарій”).
17. Титаренко Т. Подія як вузловий момент життєвого шляху / Т. Титаренко // Основи практичної психології: підручник. – К. : Либідь, 2003. – С. 149–155.
18. Титаренко Т. Прогнозування і планування життєвого шляху / Т. Титаренко, В. Панок // Основи практичної психології: підручник. – К. : Либідь, 2003 – С. 177–190.
19. Черемних К. О. Наратив як категорія сучасного соціогуманітарного дослідження: епістемологія, методологія, інструмент / К. О. Черемних // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К. : Ін-т соціальної та політичної психології НАПНУ, 2019. – № 22. – с. 20 – 25.
20. Юнак В.Ю. Депресія : погляд психотерапевта : наук.-попул. вид. / В.Ю. Юнак. – К. : ВСВ «Медицина», 2023. – 334 с.
21. Дербеньова А. Г., Кунцевська А. В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів / А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. – Харків : Вид. група «Основа», 2009. – 223 с.

22. Дудкевич Т. В. Савицька О. В. Практична психологія: Вступ до спеціальності. 2-ге вид. Навч. Посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2021 – 256 с.
23. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : Льв. ДУВС, 2020. 232 с.
24. Артеменко А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО / ООС: монографія. Харків : Видавництво ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
25. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 152 с.
26. Діагностика та лікування розладів психіки : довідник лікаря сімейної медицини – загальної практики та лікаря-невролога / [авт. кол.: В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович та ін.] ; за ред. В.Д. Мішиєв. – Київ : Професійне видання, 2020. – 74 с.
27. Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. — К. : ФОП Маслаков, 2019. — 288 с.
28. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С.М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
29. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. К. : Либідь, 2019. – 536 с.
30. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. – Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 236 с.

31. Соціально-психологічне вивчення, прогнозування і корекція поведінки військовослужбовця // В. І. Вітер, Ю. М. Доленко, А. Р. Охрименко та ін. – К : вид-во НДМЦ МО України, 1994. – 80 с.
32. Життєві кризи особистості : Наук. – методичний посібник: У 2 ч. / Ред : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – К. : ІЗМН, 2018. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – 354 с.
33. Життєві кризи особистості: [науково-методичний посібник): у 2 ч. – К. : ІЗМН, 2018. – 263 с.
34. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
36. Проблеми психологічної герменевтики / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України / Н. В. Чепелева (ред.). – К. : Міленіум, 2004. – 276с.
37. Психологія соціальної роботи: підручник / За ред. Ю. М. Швалба. – К. : «Основа», 2014. – 448 с.
38. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій : навч. посіб. / В. Д. Мішиєв, Б. В. Михайлов, Є. Г. Гриневич, В. Ю. Омелянович. – К. : ВСВ «Медицина», 2023. – 127с.
39. Медична психологія : в 2 т. / [Г. Я. Пілягіна та ін.] ; за ред. Г. Я. Пілягіної. – Т. 1. Загальна медична психологія. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 288 с.
40. Медична психологія : в 2 т. / [Г. Я. Пілягіна та ін.] ; за ред. Г. Я. Пілягіної. – Т. 2. Загальна медична психологія. – Вінниця : Нова Книга, 2020. – 496 с.
41. Абаніна Г. В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. Особистість в умовах кризових викликів сучасності. Матеріали методологічного семінару НАПН України (24

березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 427 – 433.

42. Вернік О. Л. Життєдіяльність як проблема екологічної психології // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 36. – С. 93 – 102.

43. Гончарова (Склярова) Г. О. Чинники впливу на формування життєвих перспектив комбатантів / Г. О. Гончарова (Склярова), Л. М. Сідненко // Держава, регіони, підприємництво : інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). – Київ: Університет "КРОК", 2022.

44. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21 – 40.128.

45. Кохан В. Г. Аналіз сутності та змісту психологічної готовності військового керівника до збереження психічного здоров'я підлеглих // Психологія. Збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М П. Драгоманова, Випуск 19, 2013.– С. 182 – 191.

46. Кохан В. Г., Потапчук Є. М. Виявлення та обґрунтування показників психічного здоров'я військовослужбовців // Збірник наукових праць №22. – Хмельницький :Видавництво Національної академії ПВУ, 2012. – С. 178 – 184.

47. Кохан В. Г. Аналіз сутності та змісту психологічної готовності військового керівника до збереження психічного здоров'я підлеглих // Психологія. Збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М П. Драгоманова, Випуск 19, 2013.– С. 182 – 191.

48. Потапчук Є. М., Казмірчук С. О. Адаптація молодих офіцерів як соціально-психологічна проблема. Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 1(8), 2015. – С. 302 – 306.

49. Беспаленко А. А., Щеглюк О. І., Кіх А. Ю., Бур'янов О. А., Волянський О. М., Корченко В. В., Михайловська М. М. Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу. Український журнал військової медицини. №1. Т. 1. 2020. DOI:10.46847/UJMM.2020.1(1)-064.

50. Павленко О. В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху / О. В. Павленко // Вісник Харківського національного університету. № 1121. – Харків, 2014. – С. 28 – 34

51. Про затвердження Інструкції про порядок виконання норм міжнародного гуманітарного права у Збройних Силах України: Наказ Міністерства оборони України від 23.03.2017 р. № 164 (Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства оборони України № 514 від 10.10.2018 року).

52. Бойовий статут механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України. Ч. II. Батальйон, рота. Затверджено наказом Командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 30.12.2016 № 605. Київ, 2016. 323 с.

53. Підібрані ресурси для розвитку психологічної стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/> (дата звернення 11.10.2023).

54. Платформа про ветеранів та для ветеранів, а також їх родин : веб-сайт. URL: <https://tseok.com.ua> (дата звернення 01.09.2023)

55. Посттравматичний синдром: прихована загроза. URL: <https://tyzhden.ua/posttravmatychnyj-syndrom-prykhovana-zahroza/> (дата звернення 01.08.2023)

56. Резніков назвав кількість мобілізованих українців: <https://www.slovoidilo.ua/2022/07/08/novyna/bezpeka/reznikov-nazvav-kilkist-mobilizovanyh-ukrayincziv> (дата звернення 08.07.2022)

57. Світова мапа війн. Де і за що сьогодні воює людство: https://espresso.tv/article/2017/07/24/khto_z_kym_i_za_scho_voyuye_sogodni_v_s_viti (дата звернення: 24.07.2023).

58. Сидорик Ю. Р. Психологічні особливості родинних взаємин як чинник становлення життєвих перспектив майбутнього сім'янина : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Ю. Р. Сидорик. – Івано-Франківськ, 20108. – 241 с.

59. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Л. Д. Тодорів. – К., 2020. – 19 с.

60. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді: дис. канд. пед. наук : 13.00.05 / Зимівець Наталія Володимирівна. – Луганськ, 2008. – 247 с.

61. Павленко О.В. Досвід як чинник становлення перспективи особистості. – Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2019.

62. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности / К.Л. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни / Под ред. Е.В. Шороховой. – М. : Наука, 1987. – С. 137–143.

63. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни / Абульханова-Славская К. А. – М. : Мысль, 1991. – 231 с.

64. Абросимова Ю. А. Современные психотехнологии в психологическом консультировании. Часть 2. Учебное пособие. Саратов.: Издательство «Техно-Декор», 2019. 320 с.

65. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихол. анализу: Учеб. для вузов по спец. «Психология». - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367с.

66. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб., 1999. – 216 с.
67. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении / Бойко В. В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб. : Пресса, 2004. – 474 с.
68. Василенко Т. Д. Жизненный путь личности: время и смысл человеческого бытия в норме и при соматической патологии. – Курск: Изд-во КГМУ, 2021. – 572 с.
69. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2016. 320 с.
70. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции / А. А. Кроник. – М. : Прогрессе, 1994. – 238 с.
71. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» / К. Левин // Хрестоматия по истории психологии: Период открытого кризиса. – М. : Изд-во МГУ, 1980. – С. 131 – 145.
72. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
73. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
74. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2-х. М. : Педагогика. 1983. – 320 с.
75. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н. А. Логинова. Под ред. Л. И. Анциферовой. – М., 1978. С.– 156 – 166.
76. Методика диагностики уровня «эмоционального выгорания» В. В. Бойко // Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – С. 161 – 169.
77. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.

78. Петренко В. Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке / В.Ф. Петренко // Психологический Журнал. – 2019. – Т. 23. № 3. – С. 113 – 121.
79. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. – СПб., Речь, 2003. – 352 с.
80. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. К. : АСТАМИР-В, 2017. 224 с.
81. Шмельов А. Г. Основы психодиагностики. – Ростов-На-Дону : Фенікс, 1996. – 544 с.
82. Абульханова-Славская К. А. Время личности и время жизни / К. Л. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. – СПб : Алетейя, 2001. – 304.
83. Алексеев А. А., Громова Л. А. Психогеометрія для менеджерів. / А. А. Алексеев, Л. А. Громова – «Знання» РФСР, 1991 р.
84. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие. – М., 1998. – 263 с.
85. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб: Питер, 2008. – 336с.
86. Козача В. В., Гарбер Е. И. Психогеометрическое тестирование (теоретический и практический аспекты) / В. В. Козача, Е. И. Гарбер. – Самара, 2002. – 112 с
87. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, - СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
88. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – Спб. : Питер, 2003. – 560 с.
89. Березина Т. Н. Пространственно-временные особенности внутреннего мира личности: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора психол. наук: спец. 19.00.01 “Общая психология, психология личности, история психологии”. – М., 2003. – 41 с.

90. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. психол. Наук : спец. 19.00.13 “Психология развития, акмеология” / А. Сырцова. – М., 2018. – 317 с.
91. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (3) 2019 DOI:10.31339/2617-9598-2019-1(3)-158-170 Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. – К. : Наш формат, 2017. – 1068 с.
92. Calhoun L. G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi. – Routledge, 1999. – 184 p.
93. Frank L K. Time Perspective / L. K. Frank. // Journal of Social Philosophi. – 1939. – № 4. – P. 293–312.
94. Krediet E Reviewing the Potential of Psychedelics for the Treatment of PTSD / E. Krediet, T. Dostoen, J.Dreeksema, A. van Schagen, T.Passie, E. Vermetten // Neuropsychopharmacol. – 2020. – Jun. 24. – Vol. 23(6). – P. 385 – 400.
95. Mehdi Fanai, Fcbne Stress Disorder / Fanai Mehdi, A.B. Khan Moien [E1. resource] // National Certer for Biotechnology Information, Last Update. – 2021. – July 17. - URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560815/>
96. Maddi S.R. Hardiness: an operationalization of existential courage / S. R. Maddi // J.Hum.Psychology.-2004.-Vol.44.-P.279–298.
97. Selye, H. (1956) The Stress of Life. N.Y. 2016 p.
98. Vlad Svetlitzky «YaHaLOM Training in the Military: Assessing Knowledge, Confidence, and Stigma» / Vlad Svetlitzky et al. [E1. resource] // Psychological Servicer. – 2020. – May 17. – No. 2. – 152 p. URL:<https://doi.org/10.1037/ser0000360>
99. Lahad, M., Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.

100. Reist C. Prazosin for treatment of post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis / C. Reist, E. Streja, C.C. Tang, B. Shapiro, J. Mintz, M. Hollifield // CNS Spectr. – 2021. – Aug. – Vol. 26(4). – P. 338 – 344.

101. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance / [Maddi S. R., Harvey R.H., Khoshaba D.M. at al.] // J. Pers.-2006.-Vol.74.-P.575–598.

102. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Version: 2019 [E1. Resource]. – URL: <https://icd/who/int/browse10/2019/en#/F43.0>

103. Tedeschi RG, Calhoun LG. (2004) Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. – 15(1): 1–18

Перелік відповідності джерел вимогам

Всього джерел – 103

Джерел за останні п'ять років – 44

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 9 (64, 68, 78, 90, 94, 95, 98, 100, 102)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 35 (1, 2, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 40, 43, 44, 47, 49, 51, 58, 59, 61)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “BASIC RH-36 Українська версія” (Авторське право: Мулі Лагад та Мікі Дорон. Переклад українською: ЦЕНТР КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ)

Інструкція. Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають: 1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією. 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією. 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією. 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією. 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією. 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Бланк опитувальника

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

№	Запитання	1	2	3	4	5	6
1	Я покладаюся на вищі сили у вирішенні проблем						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але я виражаю їх через, - до прикладу, плач або страждання з середини						
3	Я шукаю підтримки інших людей						
4	Я фантазую та даю свободу своїй уяві, наприклад, я уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, - я їм та сплю більше, аніж зазвичай						

7	Я вірю у мою власну сил та мою здатність долати перешкоди						
8	Я висловлюю мої почуття у власний спосіб – через підказки іншим, сарказм або навіть флірт						
9	Я веду бесіди, розмови з друзями по телефону						
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку рішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми і намагаючись знайти їхнє вирішення						
12	Я постійно займаю себе фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом машини або навіть створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї						
16	Я даю волю своїй уяві слухаючи музику.						
17	Я створюю план і дію згідно нього роблю все що потрібно крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у молитві						
20	Я накручую себе емоційно для мотивації						
21	Я залучаюсь до роботи разом з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22	Я думаю про час, коли було набагато краще, або ж про час, коли все зміниться на краще						
23	В першу чергу, я намагаюсь зрозуміти, що відбувається						
24	Я розслабляюся, коли роблю щось - приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю						
25	Я використовую свої духовні переконання або ж я маю свою філософію життя						
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час						
28	Я переглядаю спортивні канали, фільми або читаю книги						
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблем і, якщо це можливо, обираю найкраще з них						
30	Я намагаюся тримати себе зайнятим фізично, постійно роблячи щось						

Продовж. табл

31	Моє кредо: «Те, що нас не вбиває, робить людину сильнішою»						
32	Я випускаю свої емоції на зовні						
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів з надією на відповідь						
34	Раніше, я постійно мріяв/ла, думав/ла про кращі часи						
35	У моїх думках знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, яких знаю						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Психогеометричний тест (Сьюзен Дилінгер)

Інструкція: “Виберіть із п'яти фігур ту, у відношенні якої ви можете сказати: це-Я. Спробуйте відчувати свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше”.

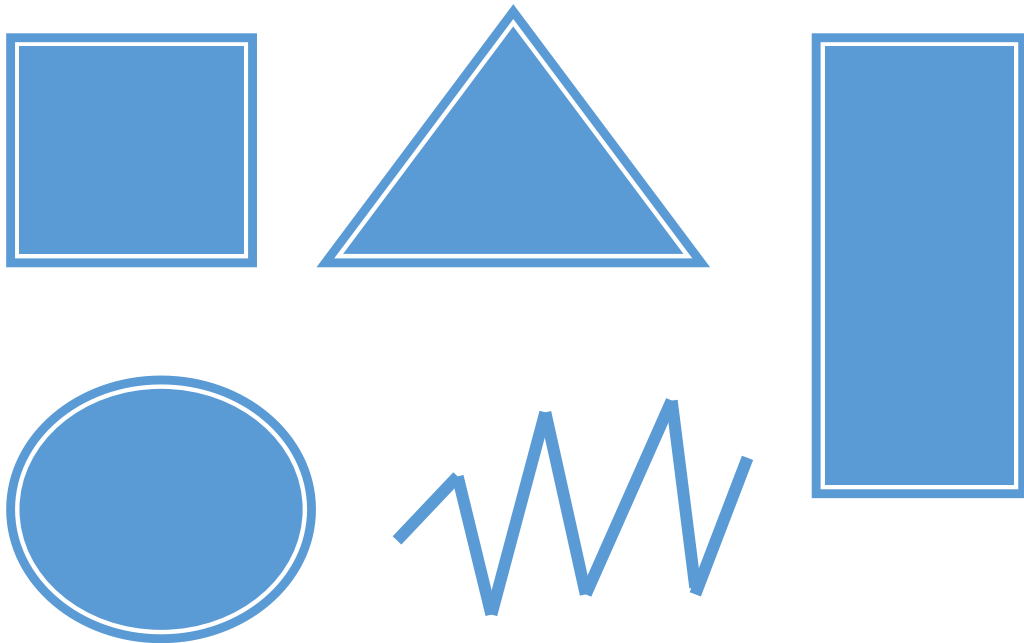
Бланк опитувальника

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____



Інтерпретація даних: *Квадрат* – старанний та завзятий в роботі, завжди досягає повного завершення роботи, для нього притаманні логічне мислення і аналіз, не любить несподіванок та сюрпризів, раціональність заважає швидко встановлювати контакти з іншими людьми.

Трикутник – концентрується на поставленій меті, в боротьбі за її досягнення може “зіткнути лобами” своїх противників, глибоко і швидко аналізує ситуацію, легко навчається, швидко сприймає інформацію, впевнений зв собі, з великими труднощами признає свої помилки, підвищений егоцентризм.

Прямокутник – люди, які часто незадоволені тим способом життя, який вони ведуть зараз, і тому зайняті пошуками кращого положення. Переважний психічний стан, заплутаність у проблемах, невизначеність, непослідовність, непередбачливість вчинків, низька самооцінка. У той же час допитливість, інтерес до подій, сміливість.

Коло – легко «ламає дистанцію» в спілкуванні, швидко приходиться на допомогу, обожає жарти, веселий, деколи до легковажності, щедрий. Навіть якщо за професією – не психолог, то психолог у житті. А тому – незамінний «клей» в команді, стабілізатор колективу. Хоча організатор – не найсильніший. Взагалі віддає перевагу компромісу, в якому головне збереження взаємовідносин. Головне в його житті – людина, мораль і справедливість – святині, а справа – другорядне. Товариський, доброзичливий, чуйний, поступливий, спокійний, дбайливий, жалісливий. Інтуїтивний, не дуже рішучий, орієнтований на думку оточуючих, схильний до балакучості, проте – чудовий слухач.

Зигзаг – символізує прагнення особистості організувати всіх навколо себе, пропагувати свої ідеї. Він творець, синтезатор і генератор ідей, ідеаліст, непрактичний та наївний. Дотепний, деколи в'їдливий. Потребує незалежності і високої стимуляції діяльності. Терпіти не може субординацію, не може довго працювати на одному місці. Під час конфлікту віддає перевагу його загостренню з метою побудови нової концепції. У той же час така особистість, як правило, нестримна, експресивна, не завжди доводять справу до кінця.

Виявлення типологічних особливостей особистості (К. Г. Юнг)

Інструкція: “На кожне запитання дається два варіанти відповідей. Необхідно вибрати відповідь, яка підходить вам найбільше. Відповідний номер та літеру потрібно записати”.

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Бланк опитувальника

1. Кому ви надаєте перевагу?
 - а) невеликій компанії близьких друзів;
 - б) великій товариській компанії.
2. Яким книгам ви надаєте перевагу?
 - а) з цікавим сюжетом;
 - б) з розкриттям переживань героїв.
3. Що ви скоріше всього можете допустити у своїй роботі?
 - а) запізнення;
 - б) помилку.
4. Якщо ви здійснюєте поганий вчинок, то:
 - а) гостро переживаєте;
 - б) гострих переживань немає.
5. Як ви сходитеся з людьми?
 - а) швидко, легко;
 - б) повільно, обережно.
6. Чи вважаєте ви себе людиною вразливою?
 - а) так;
 - б) ні.
7. Чи схильні ви сміятися від душі?

а) так;

б) ні.

8. Чи вважаєте ви себе:

а) мовчазним;

б) говірким?

9. Ви відверті чи замкнуті?

а) відвертий;

б) замкнутий

10. Чи любите ви займатися аналізом власних переживань?

а) так;

б) ні.

11. Коли буваєте у компанії, то надаєте перевагу тому, щоб:

а) говорити;

б) слухати?

12. Чи часто відчуваєте незадоволення собою?

а) так;

б) ні.

13. Чи любите ви що-небудь організовувати?

а) так;

б) ні.

14. Чи хотілося б вам вести інтимний щоденник?

а) так;

б) ні.

15. Чи швидко ви переходите від рішення до виконання?

а) так;

б) ні.

16. Чи легко змінюється ваш настрій?

а) так;

б) ні.

17. Чи любите ви переконувати інших, нав'язувати свою думку?

а) так;

б) ні.

18. Ваші рухи:

а) швидкі;

б) повільні?

19. Ви сильно хвилюєтеся через можливі неприємності?

а) часто;

б) рідко.

20. У складних випадках:

а) звертаєтеся за допомогою до інших;

б) не любите звертатися.

Опрацювання результатів тесту

Показники екстраверсії: 1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Підрахуйте кількість Ваших відповідей, що збігаються з ключем і помножте на 5.

Бали: 0 - 35 – інтроверсія; 36 – 65 – амброверсія; 66 - 100 - екстраверсія.

Екстраверти (спрямований назовні) – легкі у спілкуванні, у них високий рівень агресивності, мають тенденцію до лідерства, люблять бути у центрі уваги, легко зав'язують контакти, імпульсивні, відкриті, контактні (оскільки серед контактів можуть бути і корисні), судять людей за зовнішнім виглядом, не зациклюються на внутрішніх переживаннях. За темпераментом – холерики, сангвініки.

Інтроверти (спрямований всередину): цікавить лише світ власних переживань, малоконтактні, мовчазні, важко заводять нові знайомства, не люблять ризик, переживають розрив старих зв'язків, не розглядають варіанти програшу і виграшу, мають високий рівень тривожності і ригідності. За темпераментом – флегматики, меланхоліки.

Амброверти (поєднання): володіють обома якостями, домінування якоїсь залежить від того, наскільки сильний вплив із-зовні (екстраверсія) або настрій (інтроверсія).

Методика “Особистісні чинники професійної діяльності” (Дж. Холланда)

Інструкція: Припустимо, що після відповідного навчання ви зможете працювати за будь-якою спеціальністю. Але, якщо б вам довелося обирати між двома можливостями, то чому б ви надали перевагу? Позначте обрану вами відповідь на реєстраційному бланку.

Бланк опитувальника

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ **Військове**

звання _____

№	Назва професії (варіант а)	Назва професії (варіант б)
1	Інженер механік	Конструктор
2	Завуч з позакласної роботи	Голова профспілкового комітету
3	Дизайнер	Кресляр
4	Вчений-хімік	Бухгалтер
5	Політичний діяч	Письменник
6	Кухар	Наборщик
7	Адвокат	Редактор наукового журналу
8	Вихователь	Художник по кераміці
9	В'язальник	Санітарний лікар
10	Нотаріус	Постачальник
11	Перекладач художньої літератури	Лінгвіст
12	Педіатр	Статистик
13	Завідувачий магазином	Фотограф
14	Філософ	Психіатр
15	Оператор ЕОМ	Карикатурист
16	Садівник	Метеоролог
17	Вчитель	Командир загону
18	Художник по металу	Маляр
19	Гідролог	Ревізор
20	Завідувачий господарством	Диригент
21	Інженер-електрик	Секретар-друкарка

Продовж. табл.

№	Назва професії (варіант а)	Назва професії (варіант б)
22	Головний зоотехнік	Зоолог
23	Спортивний лікар	Фельєтоніст
24	Водій тролейбусу	Медсестра
25	Копіювальник	Директор
26	Архітектор	Математик
27	Працівник дитячої кімнати міліції	Рахівник
28	Голова агрооб'єднання	Агроном-рахівник
29	Біолог	Офтальмолог
30	Науковий працівник музею	Скульптор
31	Стенографіст	Логопед
32	Економіст	Менеджер
33	Науковий працівник музею	Консультант
34	Коректор	Критик
35	Радіооператор	Спеціаліст ядерної фізики
36	Лікар	Дипломат
37	Актор	Телеоператор
38	Археолог	Експерт
39	Закрійник-модельєр	Декоратор
40	Годинникар	Монтажник
41	Режисер	Учений
42	Психолог	Поет

Обробка результатів: Підраховуємо кількість позначених у реєстраційному бланку відповідей по кожному стовпчику окремо. Стовпчик, який містить найбільшу кількість позначених відповідей, вказує на певний тип особистості за Дж. Холландом.

Ключ до методики

Типи особистості					
Реалістичний	Інтелектуальний	Соціальний	Конвенціональний	Заповзятливий	Артистичний
1а	1б	2а		2б	3а
3б	4а		4б	5а	5б
6а			6б	7а	
	7б	8а			8б
9а		9б	10а	10б	11а
	11б	12а	12б	13а	

Продовж. табл.

13a	14a	14б	15a		15б
16a	16б	17a		17б	18a
18б	19a		19б	20a	20б
21a				22a	
	22б	23a	21б		23б
24a		24б		25б	26a
	26б	27a	25a	28a	
28б	29a	29б	27б		30б
31a		31б	30a	32б	
	33a	33б	32a		34б
35a	35б	36a	34a	36б	37a
37б	38a			39a	39б
40a			38б	41a	
	41б	42a	40б		42б

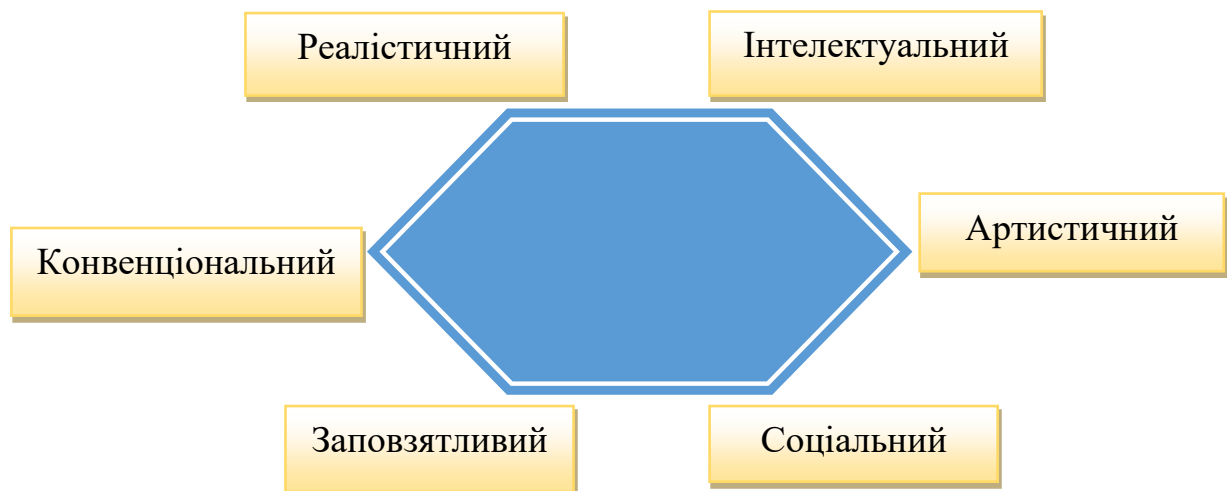


Рис. Д. 1 Шість типів особистості

Автор даної методики Дж. Холланда наголошує на тому, щоб при обробці результатів домінуючого типу враховували, ще тип особистості на 2-му та 3-му рівні. Згідно діаграми у вигляді шестикутника, шість типів особистості згруповані з іншими за ступенем подібності так, щоб доповнювати один одного.

Інтерпретація даних:

Реалістичний тип. Характеризується високою емоційною залежністю, орієнтований на сьогоднішній день. Надає перевагу конкретним об'єктам та їх використанню. Вибирає заняття, які вимагають моторних навичок (постійний рух), вправності. Надає перевагу професіям із конкретними задачами: механік,

водій, інженер, агроном і т. п. Характерними є невербальні здібності, розвиток моторних навичок, просторової уяви (читання креслень). Має шанси досягти успіху в таких галузях, як фізика, економіка, кібернетика, хімія, спорт.

Інтелектуальний тип. Характерний аналітичний розум, незалежність і оригінальність суджень. Переважають теоретичні й естетичні цінності. Орієнтується на розв'язання інтелектуальних творчих задач. Найчастіше обирає наукові професії. Структура інтелекту гармонійна: розвинуті вербальні та невербальні здібності. Характеризується високою активністю, але в діяльності на спілкування не налаштований. У розмовах найчастіше — передавач інформації, в основному — інтроверт. Найбільш бажані сфери діяльності: математика, географія, геологія, творчі професії.

Соціальний тип. Відрізняється вираженими соціальними вміннями (уміння спілкуватися, прагнення до лідерства), потребами в численних соціальних контактах. Незалежний від оточуючих, успішно пристосовується до обставин. Емоційний та чутливий. У структурі інтелекту успішно виражені вербальні здібності. Має прагнення повчати і виховувати оточуючих, здатність до співчуття і співпереживання. Найбільш бажані сфери діяльності: психологія, медицина, педагогіка.

Конвенціональний тип. Надає перевагу структурованій діяльності, роботі за інструкцією, певними алгоритмами. Є здібності до переробки конкретної, рутинної (цифрової) інформації. Підхід до проблем носить стереотипний характер. Риса характеру: консерватизм, підпорядкованість, залежність. У поведінці та спілкуванні дотримується стереотипів, слідує традиціям. Слабкий організатор і керівник. Найчастіше переважають невербальні (особливо лічильні) здібності. Найбільш бажані такі спеціальності: бухгалтер, фінансист, товарознавець, економіст, діловод, друкарка, канцелярський службовець.

Заповзятливий тип. Обирає цілі та задачі, які дозволяють виявити енергію, імпульсивність, ентузіазм. Рисами характеру є: прагнення до лідерства, потреба у визнанні, заповзятливість, деяка агресивність. Надає

перевагу задачам, пов'язаним з керівництвом, особистим статусом. У структурі інтелекту переважають вербальні здібності. Не подобаються заняття, які вимагають значної за обсягом праці, ретельності, моторних навичок, концентрації уваги. Найповніше реалізовується в професіях: дипломат, репортер, менеджер, директор, брокер, кооператор.

Артистичний тип. У взаєминах з оточуючими спирається на свою уяву та інтуїцію. Притаманний емоційно складний погляд на життя. Риси характеру: незалежність у прийнятті рішень, оригінальність мислення. Зазвичай не живе за правилами і традиціями. Надає перевагу заняттям творчого характеру: музика, малювання, діяльність у сфері гуманітарних наук. Добре розвинуте сприймання й моторика. Високий рівень екстравертованості. У структурі інтелекту переважають вербальні здібності. Найбільш бажані сфери діяльності: історія, філологія, мистецтво.

Тест “Смисложиттєві орієнтації” (Д.О. Леонтєва)

Інструкція: “Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково вірні). Методика не має української адаптації, тож була проведена мовою оригіналу.

Бланк опитувальника

П.І.Б. (повністю) _____

Дата _____ обстеження _____ Вік _____

_____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

№	Утверждения	Варианты	Утверждения
1	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал

№	Утверждения	Варианты	Утверждения
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
9	Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3210123	Если бы я мог выбирать, то бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13	Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей, и обстоятельств
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни

Продовж. табл.

№	Утверждения	Варианты	Утверждения
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Методика “Діагностика рівня емоційного вигорання” за В.В. Бойком
Інструкція. “На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь “так” чи “ні”. Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб’єктів Вашої професійної діяльності – пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте”. Методика не має української адаптації, тож була проведена мовою оригіналу.

Бланк опитувальника

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

№	Утверждения	Да	Нет
1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.		
2	Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.		
3	Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).		
4	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).		
5	Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.		
6	От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.		
7	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.		
8	Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).		
9	Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.		
10	Моя работа притупляет эмоции		
11	Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.		
12	Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.		
13	Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.		
14	Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.		
15	Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.		

№	Утверждения	Да	Нет
16	Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.		
17	Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.		
18	Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.		
19	Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.		
20	Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.		
21	Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.		
22	Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.		
23	Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.		
24	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.		
25	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.		
26	Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.		
27	Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.		
28	У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.		
29	Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.		
30	В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».		
31	Я охотно рассказываю домашним о своей работе.		
32	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).		
33	Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу		
34	Я очень переживаю за свою работу		
35	Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.		
36	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.		
37	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем		
38	Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.		

№	Утверждения	Да	Нет
39	Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.		
40	Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.		
41	Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.		
42	Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.		
43	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.		
44	Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.		
45	Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.		
46	Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.		
47	По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого		
48	После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.		
49	На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.		
50	Успехи в работе вдохновляют меня.		
51	Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).		
52	Я потерял покой из-за работы.		
53	На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).		
54	Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.		
55	Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.		
56	Я часто работаю через силу.		
57	Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.		
58	В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратьте нервы, береги здоровье.		
59	Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.		
60	После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.		
61	Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.		
62	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.		
63	Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.		

Продовж. табл.			
№	Утверждения	Да	Нет
64	Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.		
65	Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.		
66	Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.		
67	Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.		
68	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.		
69	Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.		
70	Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.		
71	Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.		
72	Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.		
73	Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.		
74	Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.		
75	Моя карьера сложилась удачно.		
76	Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.		
77	Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.		
78	Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.		
79	Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.		
80	Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.		
81	Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.		
82	Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.		
83	Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.		
84	Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.		

Обробка та інтерпретація результатів. Відповідно до ключа здійснюють такі підрахунки: 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів “вигорання”; 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»; 3) знаходять підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – сума показників за всіма 12 симптомами.

Ключ до методики

Фази	Симптоми	Відповіді (бали)							Сумарні бали за симптомами	Загальні сумарні бали
НАПРУЖЕННЯ	Переживання психотравмуючих обставин	+1 (2)	+13 (3)	+25 (2)	-37 (3)	+49 (10)	+61 (5)	-73 (5)	$\Sigma=$	
	Незадоволеність собою	-2 (3)	+14 (2)	+26 (2)	-38 (10)	-50 (5)	+62 (5)	+74 (3)	$\Sigma=$	
	“Загнаність у кут”	+3 (10)	+15 (5)	+27 (2)	+39 (2)	+51 (5)	+63 (1)	-75 (5)	$\Sigma=$	
	Тривога і депресія	+4 (2)	+16 (3)	+28 (5)	+40 (5)	+52 (10)	+64 (2)	+76 (3)	$\Sigma=$	
РЕЗИСТЕНЦІЯ	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	+5 (50)	-17 (3)	+29 (10)	+41 (2)	+53 (2)	+65 (3)	+77 (5)	$\Sigma=$	
	Емоційно-моральна дезорієнтація	+6 (10)	-18 (3)	+30 (3)	+42 (5)	+54 (2)	+66 (2)	-78 (5)	$\Sigma=$	
	Розширення сфери економії емоцій	+7 (2)	+19 (10)	-31 (2)	+43 (5)	+55 (3)	+67 (3)	-79 (5)	$\Sigma=$	
	Редукція професійних обов’язків	+8 (5)	+20 (5)	+32 (2)	-44 (2)	+56 (3)	+68 (3)	+80 (10)	$\Sigma=$	
ВИСНАЖЕННЯ	Емоційний дефіцит	+9 (3)	+21 (2)	+33 (5)	-45 (5)	+57 (3)	-69 (10)	+81 (2)	$\Sigma=$	
	Емоційне відчуження	+10 (2)	+22 (3)	-34 (2)	+46 (3)	+58 (5)	+70 (5)	+82 (10)	$\Sigma=$	
	Особистісне відчуження	+11 (5)	+23 (3)	+35 (3)	+47 (5)	+59 (5)	+71 (2)	+83 (10)	$\Sigma=$	
	Психосоматичні та Психовегетативні порушення	+12 (3)	+24 (2)	+36 (5)	+48 (3)	+60 (2)	+72 (10)	+84 (5)	$\Sigma=$	
$\Sigma=$										

Інтерпретація результатів. Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів: 0 – 9 балів – симптом несформований; 10 – 15 балів – симптом на стадії формування; 16 і більше балів – симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів – домінуючі у фазі або у всьому синдромі емоційного вигорання. Методика дає можливість побачити

провідні симптоми вигорання. Суттєвим є те, до якої фази формування емоційного вигорання належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Кількість набраних балів у кожній з фаз (“напруження”, “резистенція” та “виснаження”) може коливатися в межах від 0 до 120 балів. Проте співставлення балів, отриманих за фазами, – неправомірне, оскільки не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Річ у тому, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на зовнішні та внутрішні чинники, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна стверджувати тільки те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою: 36 і менше балів – фаза несформована; 37 – 60 балів – фаза на стадії формування; 61 і більше балів – фаза сформована.

Результати дослідження за рівнем емоційного вигорання військовослужбовці, які перебувають у зоні бойових дій

	Напруження					Резистенція					Виснаження					Загальне емоційне
	Переживання психотравмуючих обставин	Незадоволеність собою	“ Загнаність у кут”	Тривога і депресія	Загальне емоційне вигорання по фазі	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Редукція професійних обов’язків	Загальне емоційне вигорання по фазі	Емоційний дефіцит	Емоційне відчуження	Особистісне відчуження	Психосоматичні та психовегетативні порушення	Загальне емоційне вигорання по фазі	
Опитуваний 1	0	3	10	0	13	0	3	8	0	11	10	2	0	0	12	36
Опитуваний 2	12	3	0	10	25	2	2	5	5	14	19	8	0	0	27	66
Опитуваний 3	0	0	0	0	0	13	10	0	0	23	10	5	0	0	15	38
Опитуваний 4	5	3	20	3	31	10	2	2	5	19	0	5	3	5	13	63
Опитуваний 5	10	18	10	10	48	60	8	7	12	87	15	4	0	0	19	154
Опитуваний 6	17	5	23	7	52	17	23	2	16	58	20	15	17	0	52	162
Опитуваний 7	27	8	5	13	53	75	11	8	18	112	10	8	10	7	35	200
Опитуваний 8	15	5	1	13	34	17	15	22	23	77	16	5	25	5	51	162
Опитуваний 9	5	6	21	5	37	15	17	17	2	51	13	7	3	0	23	111
Опитуваний 10	2	0	10	7	19	17	9	2	10	38	15	15	3	5	38	95
Опитуваний 11	2	0	10	0	12	0	5	0	7	12	2	5	5	0	12	36
Опитуваний 12	7	8	0	13	28	14	9	14	27	64	12	15	18	8	53	145
Опитуваний 13	17	3	1	20	41	70	5	0	25	100	10	6	8	11	35	176
Опитуваний 14	18	18	13	18	67	13	17	27	10	67	23	22	21	2	68	202
Опитуваний 15	2	10	10	8	30	5	9	25	15	54	22	23	10	11	66	150
Опитуваний 16	27	8	3	23	61	70	2	27	23	122	18	2	10	15	45	228
Опитуваний 17	0	5	21	10	36	63	7	0	7	77	10	17	7	0	34	147
Опитуваний 18	22	12	13	15	62	58	8	14	20	100	22	19	7	23	71	233
Опитуваний 19	2	0	0	0	2	50	10	2	5	67	0	0	0	3	3	72
Опитуваний 20	0	5	0	0	5	15	2	2	12	31	26	28	28	0	82	118
Опитуваний 21	9	6	8	8	31	29	8	9	12	58	13	10	8	5	36	125

0-9 симптом не сформувався;

10-15 балів – симптом формується;

16 і більше – симптом сформувався.

20 і більше балів симптом домінуючий у фазі

Продовження Додатку Е

Результати дослідження за рівнем емоційного вигорання
військовослужбовці після ротації

	Напруження					Резистенція					Виснаження					Загальне емоційне вигорання
	Переживання психотравмуючих обставин	Незадоволеність собою	“ Загнаність у кут”	Тривога і депресія	Загальне емоційне вигорання по фазі	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Редукція професійних обов’язків	Загальне емоційне вигорання по фазі	Емоційний дефіцит	Емоційне відчуження	Особистісне відчуження	Психосоматичні та психовегетативні порушення	Загальне емоційне вигорання по фазі	
Опитуваний 1	12	7	10	10	39	75	22	11	12	120	14	17	10	8	49	208
Опитуваний 2	10	3	0	8	21	12	10	10	26	58	7	8	3	10	28	107
Опитуваний 3	22	5	11	20	58	53	16	10	8	87	15	17	10	20	62	207
Опитуваний 4	25	7	21	18	71	25	7	18	12	62	15	16	18	13	62	195
Опитуваний 5	7	5	0	8	20	62	0	30	9	101	22	5	10	10	47	168
Опитуваний 6	15	11	0	11	37	65	5	8	13	91	12	3	8	5	28	156
Опитуваний 7	20	0	0	8	28	62	9	20	16	107	0	16	3	5	24	159
Опитуваний 8	15	10	21	5	51	15	12	10	15	52	18	30	8	5	61	164
Опитуваний 9	19	3	13	22	57	12	7	30	27	76	18	13	8	13	52	185

0-9 симптом не сформувався;

10-15 балів – симптом формується;

16 і більше – симптом сформувався.

20 і більше балів симптом домінуючий у фазі