

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій
військовослужбовців у кризовій ситуації»**

Виконав: здобувач вищої освіти
групи М323-ф
Спеціальність 053 Психологія
ОП Клінічна та реабілітаційна
психологія
Мерц Максим Андрійович

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Шайда Олександр Геннадійович

АНОТАЦІЯ

Мерц Максим Андрійович

«Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців у кризовій ситуації»

Війна спричиняє значний психологічний стрес, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Вивчення смисложиттєвих орієнтацій допомагає краще зрозуміти джерела внутрішньої мотивації та стійкості військовослужбовців, що є важливим для їх психологічної підтримки та реабілітації.

Оскільки війна ще триває, то вивчення означеної проблеми є цікавим і в контексті визначення впливу смисложиттєвих орієнтації на рівень мотивації та морального духу військовослужбовців. Військовослужбовці, які мають чіткі життєві орієнтири та цінності, можуть краще переносити складні обставини і залишатися вмотивованими, більш ефективними у виконанні своїх обов'язків. Причому це включає не лише бойові завдання, а й підтримку колег, командну роботу та лідерство.

Вивчення смисложиттєвих орієнтацій може допомогти у розробці програм соціальної адаптації та реінтеграції військовослужбовців після завершення бойових дій. Це сприятиме успішній інтеграції ветеранів у цивільне життя і запобігатиме їхній соціальній ізоляції, девіантній поведінці тощо.

Об'єкт дослідження: смисложиттєві орієнтації особистості.

Предмет дослідження: особливості смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців та військовозобов'язаних осіб.

Мета наукової роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій військовозобов'язаних та військовослужбовців у кризовій ситуації, зокрема, у період воєнного стану в Україні.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання дослідження:

- на основі аналізу наукової літератури вивчити сутність феномену сенсу життя особистості, причини і чинники, що його зумовлюють і приводять до трансформацій;
- розробити програму емпіричного дослідження, підібрати комплекс діагностичних методик і вивчити особливості смисложиттєвих орієнтацій військовозобов'язаних та військовослужбовців у період війни;
- провести аналіз результатів дослідження, зробити висновки і наукові узагальнення.
- розробити тренінгову програму «Робота з горем», націлену на відновлення ментального здоров'я військовослужбовців у період війни, які переживають втрату.

Відповідно до визначеної мети, сформульованих завдань комплексно застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; анкетування, тести; методи математичної статистики.

Для дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації були обрані наступні методики: тест сенсожиттєвих орієнтацій, тест «Ціль в житті», «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), Шкала оцінювання впливу травмивної події, тест «Сенсожиттєва криза», опитувальник посттравматичного зростання.

Кваліфікаційна робота містить 105 сторінок тексту, 6 рисунків, 9 таблиць. Список використаних джерел - 68 найменувань.

Ключові слова: СЕНС ЖИТТЯ, СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ.

ANNOTATION

Merts Maksym Andriyovych

«Psychological Features of Life Meaning Orientations in Military Personnel During a Crisis Situation»

War causes significant psychological stress, which can lead to the development of post-traumatic stress disorder (PTSD) and other mental health issues. Studying life meaning orientations helps to better understand the sources of internal motivation and resilience among military personnel, which is crucial for their psychological support and rehabilitation.

As the war continues, examining this issue is particularly relevant in the context of understanding the impact of life meaning orientations on the level of motivation and morale among military personnel. Soldiers who possess clear life goals and values are better equipped to endure challenging circumstances and remain motivated, thus enhancing their effectiveness in fulfilling their duties. This encompasses not only combat tasks but also supporting colleagues, teamwork, and leadership.

Investigating life meaning orientations can aid in the development of social adaptation and reintegration programs for military personnel following the cessation of hostilities. This will facilitate the successful integration of veterans into civilian life and help prevent their social isolation, deviant behavior, and other related issues.

Object of the Study: Life meaning orientations of individuals.

Subject of the Study: Features of life meaning orientations in military personnel and conscripts.

Aim of the Research: To theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of life meaning orientations in conscripts and military personnel during a crisis situation, specifically during the state of war in Ukraine.

To achieve this aim, the following research tasks need to be addressed:

- Based on an analysis of scientific literature, examine the essence of the phenomenon of life meaning for individuals, as well as the causes and factors that determine it and lead to transformations.

- Develop a program for empirical research, select a set of diagnostic methods, and study the features of life meaning orientations among conscripts and military personnel during wartime.

- Analyze the research results, draw conclusions, and formulate scientific generalizations.

- Develop a training program titled "Working with Grief," aimed at restoring mental health for military personnel experiencing loss during wartime.

In accordance with the defined aim and formulated tasks, a comprehensive application of various research methods was employed: theoretical analysis and systematization of literary scientific sources; comparison and generalization of data from theoretical and experimental studies; surveys; testing; and methods of mathematical statistics. For investigating the features of life meaning orientations in crisis situations, the following methodologies were selected: Life Meaning Orientation Test, «Goal in Life» Test «Meaning in Life Questionnaire» (MLQ), Trauma Impact Scale, «Life Meaning Crisis» Test, and Post-Traumatic Growth Inventory.

The master's thesis consists of 105 pages of text, including 6 figures and 9 tables. The reference list contains 68 entries.

Keywords: MEANING OF LIFE, LIFE MEANING ORIENTATIONS, MILITARY PERSONNEL.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців у кризовій ситуації»

здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Мерца Максима Андрійовича

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець
Ірина Юріївна

Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів та підрозділів до них, висновків, списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань та додатків. Робота містить 6 рисунків та 9 таблиць. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 105 сторінок.

Актуальність вивчення проблеми смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців під час війни є надзвичайно важливою і може бути обґрунтована кількома ключовими аспектами. Війна спричиняє значний психологічний стрес, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Вивчення смисложиттєвих орієнтацій допомагає краще зрозуміти джерела внутрішньої мотивації та стійкості військовослужбовців, що є важливим для їх психологічної підтримки та реабілітації.

Об'єкт дослідження: смисложиттєві орієнтації особистості.

Предмет дослідження: особливості смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців та військовозобов'язаних осіб.

Мета наукової роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій військовозобов'язаних та військовослужбовців у кризовій ситуації, зокрема, у період воєнного стану в Україні.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання дослідження:**

- на основі аналізу наукової літератури вивчити сутність феномену сенсу життя особистості, причини і чинники, що його зумовлюють і приводять до трансформацій;
- розробити програму емпіричного дослідження, підібрати комплекс діагностичних методик і вивчити особливості смисложиттєвих орієнтацій військовозобов’язаних та військовослужбовців у період війни;
- провести аналіз результатів дослідження, зробити висновки і наукові узагальнення.
- розробити тренінгову програму «Робота з горем», націлену на відновлення ментального здоров’я військовослужбовців у період війни, які переживають втрату.

Відповідно до визначеної мети, гіпотези, сформульованих завдань комплексно застосовувалися наступні **методи** дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; анкетування, тести; методи математичної статистики.

Для дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації були обрані наступні **методики**: тест сенсожиттєвих орієнтацій, тест «Ціль в житті», «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), Шкала оцінювання впливу травмивної події, тест «Сенсожиттєва криза», опитувальник посттравматичного зростання.

Експериментальною базою дослідження став Запорізький обласний військовий комісаріат. Вибірку склали 110 осіб віком від 21 до 45 років, з них 102 чоловіків та 8 жінок. Респондентами виступали військовозобов’язані та військовослужбовці, які стоять на обліку Запорізького обласного військового комісаріату (м. Запоріжжя).

Наукова новизна одержаних результатів.

В процесі дослідження було уточнено психологічну сутність феномену сенсу життя; поглиблено психологічні знання щодо причин виникнення трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації; розширено

уявлення про зміни психологічних цінностей та смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців Збройних сил України у ситуаціях переживання горя внаслідок бойових втрат; обґрунтовано необхідність розробки і проведення тренінгу «Робота з горем» з військовослужбовцями Збройних сил України для відтворення ментального здоров'я в процесі їх реабілітації.

Практичне значення роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, а також для розробки психокорекційних тренінгових програм для військовослужбовців та інших осіб, які переживають горе через втрату близьких та друзів. Психологічний тренінг «Робота з горем» може бути використаний викладачами вищих навчальних закладів в рамках практичних курсів психотерапевтичного і психокорекційного спрямування та в практиці роботи психолога з клієнтами, які переживають горе.

Достовірність і вірогідність результатів дослідження забезпечується поєднанням теоретико-методологічного обґрунтування вихідних положень і комплексним використанням методів і методик, релевантних меті та завданням дослідження, методологічною і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, достатньою вибіркою, якісним і кількісним аналізом одержаних даних, використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати роботи обговорювалися на засіданні кафедри психології та викладено у публікації: Мерц М.А., Остополець І.Ю. Сенсожиттєві орієнтації військовослужбовців у період воєнного стану // Психологія і війна : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ніжин, 23-24 квітня 2024 року) С.312-316

Проведене дослідження дозволяє зробити ряд висновків:

Вивчено феномен сенсу життя у різноманітних наукових підходах і концепціях. Виявлено, що теоретичні засади наукових досліджень пошуку сенсу життя людини, можливостей самореалізації, проблеми ставлення людини до власного життя було розроблено в філософії, психології різних

періодів часу. Встановлено, що психологія вивчає сенс життя як феномен свідомості, компонент структури особистості та регулятор індивідуальної життєдіяльності, а також як психологічний фактор, що опосередковує спілкування, міжособистісну взаємодію та організацію спільної діяльності людей у групах.

Визначено сутність особистісних цінностей і потреб в структурі смислової регуляції. Нами було визначено факт того, що підходи до розуміння цінностей як психологічного феномену є надзвичайно різноманітним. Ми опиралися на таке узагальнююче розуміння сутності феномену - це сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка спрямовує життєдіяльність особистості. Цінності – важливіший ресурс людини. Джерелом формування ціннісних орієнтацій виступає сенсожиттєва активність особистості, що визначає рівень домагань та бажання особистості.

Встановлено, що інтерпретація сенсу життя в його психолого-педагогічному аспекті безпосередньо пов'язана з тим, у межах якої парадигми здійснюється рефлексія: психоаналітичної; когнітивної; гуманістичної; екзистенційної.

Виявлено фактори, рушійні сили та умови розвитку трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації. Встановлено, що кризові ситуації, ситуації невизначеності чи соціальної нестабільності, різкі зміни у житті, переживання втрати і горя змінюють не лише звичне соціальне середовище людини, яке у свою чергу знижує її особистісний потенціал, але й порушують ціннісні параметри життєдіяльності, що ведуть до спотворення життєвої картини світу, ускладнюють самореалізацію особистості загалом.

Психологічний механізм формування та функціонування сенсу життя особистості передбачає наявність деякого набору ідентифікаторів (ознак), за якими людина розпізнає саму себе в різних життєвих ситуаціях, у тому числі кризових. З розвитком дозрівання особистості починають домінувати внутрішні особистісно-сміслові основи.

У роботі наведено методичні принципи дослідження. Зокрема, при плануванні та проведенні дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій військослужбовців ЗСУ та військовозобов'язаних осіб у період воєнних дій були дотриманні такі принципи: активності, єдності, свідомості та діяльності, детермінізму, психічного розвитку, системності. Розкрито етапи організації і проведення дослідження: попередній етап (визначення теоретико-методологічних засад означеної проблеми, обґрунтування методів і методик роботи), етап проведення емпіричного дослідження (включає у себе вивчення особливостей впливу кризової ситуації на трансформацію сенсу життя особистості; безпосереднє проведення анкетування, тестування), обробка отриманих даних та кількісний і якісний аналіз результатів.

В якості діагностичного інструментарію використано: Шкалу оцінювання впливу травмивної події, Тест сенсожиттєвих орієнтацій, Тест «Ціль в житті», «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), Тест «Сенсожиттєва криза», Опитувальник посттравматичного зростання. Для проведення опитування респондентів було підготовлено Google- форми, що включають анкети-опитувальники, які були розповсюджені шляхом: безпосередньої роботи з респондантами на базі дослідження, шляхом усного анкетування; через оприлюднення оголошення на тематичних телеграм-каналах, з посиланням на розроблені Google-форми.

Аналіз впливу травмивної події показав, що 90,91% опитаних частіше намагаються ні з ким не говорити про те, що трапилося (у т.ч. з них 35% - жінки, та 65% - чоловіки), прагнуть витіснити з пам'яті те, що трапилося 37,27% - іноді, 23,64% - рідко, 13,64% - часто.

З'ясовано, що 70-84% опитаних мають середній показник за Шкалою «Усвідомлення життя», що вказує на наявність цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, задоволені результатами свого життя. 7,27-9,09% живуть сьогоdnішнім або минулим, яке вже не можна змінити (серед них в більшості військовозобов'язані віком до 22-25 років), майже 11% - мають

незадоволеність прожитою частиною життя (серед них в більшості військовослужбовці віком до 40-45 років).

Щодо уявлення про сенс власного життя – не мають чітких уявлень (45,45%), майже 41% - явно не визначений сенс та мета в житті, лише в 13,64% - чітка і зрозуміла мета (є сенс) у житті.

Результати статистичного аналізу результатів дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації показали у кількісному вимірі, що нині, як населення, так і військовозобов'язані та військовослужбовці, переживають вищий ступінь екстремальності впливу подій, при яких людина переживає крайню ступінь емоційної напруги, що почасти тягне за собою зрив діяльності. На території активних воєнних дій внутрішнє навантаження на організм людини перевищує її адаптивні можливості, викликаючи не лише хронічний стрес, психо-соматичні розлади тощо, а трансформації сенсу власного життя.

Таким чином, в результаті проведеного дослідження його завдання виконані повністю, мета досягнута. Нами також розроблена тренінгова програма «Робота з горем», націлена на відновлення ментального здоров'я військовослужбовців ЗСУ, військовозобов'язаних та інших осіб, які переживають втрату.

Перспективами подальшої роботи є апробація розробленої тренінгової програми та встановлення її результативності.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	7
1.1 Феномен сенсу життя та його роль в структурі смислової регуляції	7
1.2 Проблема цінностей особистості в контексті її смислоутворюючої активності.....	11
1.3 Смисложиттєві орієнтацій військовослужбовців у кризовій ситуації та особливості їхніх трансформацій	21
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	31
2.1 Загальні питання організації і проведення дослідження.....	31
2.2 Характеристика методів та конкретних методик, які використовувалися в роботі	39
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	48
3.1 Аналіз фактичних даних.....	48
3.2 Обговорення результатів дослідження	54
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність вивчення проблеми смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців під час війни є надзвичайно важливою і може бути обґрунтована кількома ключовими аспектами. Війна спричиняє значний психологічний стрес, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. [1, 4] Розуміння смисложиттєвих орієнтацій допомагає краще зрозуміти джерела внутрішньої мотивації та стійкості військовослужбовців [54], що є важливим для їх психологічної підтримки та реабілітації [37].

Оскільки війна ще триває, то вивчення означеної проблеми є цікавим і в контексті вивчення впливу смисложиттєвих орієнтації на рівень мотивації та морального духу військовослужбовців. [17, 43] Військовослужбовці, які мають чіткі життєві орієнтири та цінності, можуть краще переносити складні обставини і залишатися вмотивованими, більш ефективними у виконанні своїх обов'язків. Причому це включає не лише бойові завдання, а й підтримку колег, командну роботу та лідерство.

Розуміння смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців дозволяє сім'ям та суспільству краще підтримувати їх під час та після війни. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків та створенню сприятливого середовища для реабілітації та розвитку. [13]

Вивчення смисложиттєвих орієнтацій може допомогти у розробці програм соціальної адаптації та реінтеграції військовослужбовців після завершення бойових дій. Це сприятиме успішній інтеграції ветеранів у цивільне життя і запобігатиме їхній соціальній ізоляції, девіантній поведінці тощо.

Отже, вивчення смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців під час війни має важливе наукове значення, адже воно збагачує психологічні та соціологічні теорії про поведінку людини в екстремальних умовах трансформації в суспільстві, коли зміна системи культурно-історичних

цінностей відбивається у сенсі життя та ціннісних пріоритетах кожної особистості. Ця проблема є досить актуальною і тому перебуває у центрі уваги науковців, зокрема, психологів, філософів, педагогів, соціологів, представників інших суміжних наук.

Проблема сенсу життя займає гідне місце у роботах видатних зарубіжних та вітчизняних дослідників: А. Адлера [58, 59], В. Франкла, [64], З. Фрейда [51], Е. Фромма [52], Букачевської Н. та Атаманюк З. [5], Горлач О. [16], Журавльової Л. та Кротюк К. [21], Кокуна О. [27], Осьодло В. та Будагьянц Л. [37], Севастьянкової О. [46], Хміляра О. [54] та ін. Вчені вивчають різні аспекти цієї проблеми, приділяючи увагу особливостям трансформації смисложиттєвих орієнтацій і у військовослужбовців, які брали участь у Антитерористичній операції на Донбасі, воюють зараз на передовій, виборюючи перемогу у російсько-українській війні.

Однак потреба подальшого дослідження означеної проблеми все ще існує, що і зумовило вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців у кризовій ситуації».

Об’єкт дослідження: смисложиттєві орієнтації особистості.

Предмет дослідження: особливості смисложиттєвих орієнтацій військослужбовців та військовозобов’язаних осіб.

Мета наукової роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливостей смисложиттєвих орієнтацій військовозобов’язаних та військовослужбовців у кризовій ситуації, зокрема, у період воєнного стану в Україні.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання дослідження:**

- на основі аналізу наукової літератури вивчити сутність феномену сенсу життя особистості, причини і чинники, що його зумовлюють і приводять до трансформацій;
- розробити програму емпіричного дослідження, підібрати

комплекс діагностичних методик і вивчити особливості смисложиттєвих орієнтацій військовозобов'язаних та військовослужбовців у період війни;

- провести аналіз результатів дослідження, зробити висновки і наукові узагальнення.

- розробити тренінгову програму «Робота з горем», націлену на відновлення ментального здоров'я військовослужбовців у період війни, які переживають втрату.

Відповідно до визначеної мети, гіпотези, сформульованих завдань комплексно застосовувалися наступні **методи** дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; анкетування, тести; методи математичної статистики.

Для дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації були обрані наступні **методики**: тест сенсожиттєвих орієнтацій, тест «Ціль в житті», «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), Шкала оцінювання впливу травмивної події, тест «Сенсожиттєва криза», опитувальник посттравматичного зростання.

Експериментальною базою дослідження став Запорізький обласний військовий комісаріат. Вибірку склали 110 осіб віком від 21 до 45 років, з них 102 чоловіків та 8 жінок. Респондентами виступали військовозобов'язані та військовослужбовці, які стоять на обліку Запорізького обласного військового комісаріату (м. Запоріжжя).

Наукова новизна одержаних результатів.

В процесі дослідження було уточнено психологічну сутність феномену сенсу життя; поглиблено психологічні знання щодо причин виникнення трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації; розширено уявлення про зміни психологічних цінностей та смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців Збройних сил України у ситуаціях переживання горя внаслідок бойових втрат; обґрунтовано необхідність розробки і проведення тренінгу «Робота з горем» з військовослужбовцями Збройних сил України для

відтворення ментального здоров'я в процесі їх реабілітації.

Практичне значення роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, а також для розробки психокорекційних тренінгових програм для військовослужбовців та інших осіб, які переживають горе через втрату близьких та друзів. Психологічний тренінг «Робота з горем» може бути використаний викладачами вищих навчальних закладів в рамках практичних курсів психотерапевтичного і психокорекційного спрямування та в практиці роботи психолога з клієнтами, які переживають горе.

Достовірність і вірогідність результатів дослідження забезпечується поєднанням теоретико-методологічного обґрунтування вихідних положень і комплексним використанням методів і методик, релевантних меті та завданням дослідження, методологічною і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, достатньою вибіркою, якісним і кількісним аналізом одержаних даних, використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати роботи обговорювалися на засіданні кафедри психології та викладено у публікації: Мерц М. А., Остополець І. Ю. Сенсожиттєві орієнтації військовослужбовців у період воєнного стану // Психологія і війна : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ніжин, 23-24 квітня 2024 року) С.312-316

Структура роботи. Магістерська робота складається з трьох розділів та підрозділів до них, висновків, списку використаних посилань, що налічує 68 найменувань та додатків. Робота містить 6 рисунків та 9 таблиць. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 105 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Феномен сенсу життя та його роль в структурі смислової регуляції

Зміна системи культурно-історичних цінностей відбивається у сенсі життя та ціннісних пріоритетах кожної особистості. [7, 12, 21] Тому, питання становлення, розвитку та зміни психологічних цінностей та питання смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації індивідуальності перебувають у сфері уваги як психологів, так і філософів, педагогів, соціологів, психофізіологів, політологів, економістів. Таке всебічне дослідження охоплює всі рівні аналізу: індивідуально-психологічний, культурно-історичний, соціально-економічний тощо.

На рівні індивідуальної свідомості, сформовані цінності та сенс життя лежать в основі будь-яких оцінок та впливають будь-які рішення людини, а тому вони є основою управління життям та діяльністю людини. [28, 30]

Науковий дослідницький інтерес до смисложиттєвих орієнтацій особистості (пошуку, переживання, втрати сенсу) виявив його винятковий характер у структурі суб'єктивного світу особистості (як психологічної мета потреби) та ініціював процес філософського обґрунтування психологічної теорії, інтеграції її теорії та методології. [45]

Теоретичні засади наукових досліджень пошуку сенсу життя людини, можливостей самореалізації, проблеми ставлення людини до власного життя було розроблено в філософії різних періодів часу:

Видатні мислителі Античності стверджували, що людина сама визначає «ідеї-цілі», служінню яким присвячує своє життя (Платон) та віднаходить способи перетворення ідеальних «ідей» у реальні способи діяльності (Аристотель) [12].

1. У середньовіччі увага приділялась вивченню спрямованості волі людини на пізнання довкілля й самопізнання (Ф. Аквінський, У. Оккам).

2. Епоха Відродження ознаменувалась визнанням Людини, розвитку її духовності як найвищої самоцінності (Д. Аліг'єрі).

3. У філософії Нового часу, наприклад, Ф. Бекон, вивчав життєвий досвід людини як основний засіб пізнання нею довкілля й розвитку ціннісних ставлень до нього. Зокрема, за А. Бергсоном досліджувались ставлення людини до свого життя як джерело життєвої енергії, що інтегрує процеси конструювання нею особистісного й соціального світів.

Представники української філософської думки підкреслювали спрямованість сенсів життя людини на благополуччя інших, при цьому, механізмами такої життєдіяльності виступали:

- самопізнання й безоцінне ставлення до інших (Г. С. Сковорода);
- переживання єдності з власним родом, соціальною спільнотою, етносом (П. О. Куліш);
- здатність управляти обставинами свого життя (І. Я. Франко). [12]

У філософії XX ст. на перший план висувається проблематика сенсу життя з вираженням індивідуалізованим змістом, адекватного світорозуміння та само розуміння. Феномен осмислення життя стає центральним для цілого ряду напрямків сучасної філософії [45, с. 16]. Наприклад, основним питанням філософії М. Хайдеггера є питання про сенс буття, який розкривається у присутності, тобто переживанні буття людиною.

Однак філософська проблема та теорія смисложиттєвих орієнтацій особистості не вичерпуються своїм найбільш фундаментальним і значущим філософським рівнем.

Протягом тривалого часу тематика сенсу життя була також у працях цілого ряду психологів. [5, 8, 16, 21, 25, 32, 35, 58, 63].

На відміну від інших наук психологія вивчає сенс життя як феномен свідомості, компонент структури особистості та регулятор індивідуальної життєдіяльності, а також як психологічний фактор, що опосередковує

спілкування, міжособистісну взаємодію та організацію спільної діяльності людей у групах.

Проблема смисложиттєвих орієнтацій особистості займає гідне місце у роботах видатних психологів.

А. Адлер в теорії індивідуальної психології виділяє три фундаментальні життєві проблеми трьох об'єктивних аспектів людського буття, до яких відносяться (тобто сенс життя визначається трьома зв'язками, які визначають усе індивідуальне людське буття): 1) факт життя людини в суспільстві породжує проблему міжособистісних відносин, кооперації і дружби; 2) факт життя людини на Землі в конкретних умовах існування породжує проблему праці та професійного самовизначення; 3) факт існування двох статей породжує проблему відносин між ними, любові і шлюбу [58, 59].

У ХХ ст. (особливо у другій половині) професіонали в масових масштабах зіткнулися з так званим екзистенційним неврозом, викликаним не стільки соціальною дезадаптацією, як своєрідною втратою людиною себе.

Зокрема, як зазначає В. Франкл: «сьогодні ми, по суті, маємо справу з тим, що людина вже не так страждає від почуття неповноцінності, як від глибинного почуття втрати сенсу, яке пов'язане з відчуттям пустоти...» [64, с. 24].

У своїй праці «Людина у пошуках сенсу» [64] В. Франкл виділяє три можливі шляхи, три групи цінностей, за допомогою яких людина може зробити своє життя осмисленим – це цінності відношення (особливе ставлення людини до тих чинників, які обмежують її життя); цінності творчості (ті цінності, що реалізуються у продуктивних творчих діях); цінності переживання (проявляються у емпатійності, сензитивності людини до оточуючого).

У 70-80-ті роки ХХ ст. бурхливо розвивається психологічна теорія сенсу життя та формуються поняття, що описують структурні елементи смислової сфери особистості. Наприклад, як пише Л. Сафонік, у кожній смисловій внутрішній реалії так чи інакше присутній чи невиразно відображено весь

смиловий ряд, ієрархія цієї людини, руйнування якої означало б руйнування головного стержня, який утримує конкретні діяльності, без чого вони знебарвлюються, знецінюються, втрачають смак життя [45, с. 85].

За результатами досліджень, вчених-психологів виявилось, що психологічна стійкість особистості (здатність зберігати і реалізовувати в різних ситуаціях свої особистісні позиції, вчиняючи опір і поступаючи всупереч зовнішнім і внутрішнім впливам) значною мірою обумовлена сформованістю смислових та цільових структур, що забезпечують віддалену орієнтацію поведінки та діяльності людини [39, с. 366].

У сучасній психології смисложиттєві утворення презентовані як інтенції (спрямованість мислення людини на який-небудь об'єкт, схильність свідомості до чого-небудь [8]), взаємопроникнення процесів життєпроектування людини в її особистісний та соціальний світи [25]. При цьому, як зазначає О. Климишин [25], важливою умовою успішності проектування людиною свого життя є її здатність змінювати й реконструювати власний життєвий проект у динамічних соціальних обставинах.

Вчені з Каліфорнійського університету в Сан-Дієго, які протягом трьох років вивчили дані 1042 жителів штату у віці від 21 до 100 років дійшли висновків, що наявність сенсу життя позитивно позначається на фізичному та психічному стані людини, а ось тривалі та безуспішні його пошуки, навпаки, погіршують [61].

Отже, узагальнюючи наукові позиції вітчизняних та зарубіжних вчених, можна зазначити, що пошук людиною сенсу свого життя відображає автономний процес пізнання нею себе й соціуму, спрямований на визначення генеральних смислів в аспекті дії, які вона прагне здійснити. Пошук сенсу життя особистості забезпечує її здатність вирішити протиріччя між усвідомленням плинності життя й прагненням жити для себе. За результатом чого, людина віднаходить власний, унікальний сенс життя, який забезпечує її продуктивну життєву самореалізацію.

У теоретико-експериментальних роботах викладено результати реалізації відомих та авторських методик, що дозволяють глибше вивчати процеси становлення сенсу життя.

1.2 Проблема цінностей особистості в контексті її смислоутворюючої активності

Сенс життя є одною з основних категорій, якими керуються люди у підлітковому та дорослому віці. Саме особистісні цінності та сенс життя вибудовує та визначає внутрішнє мотивоване, індивідуальне значення для суб'єкта власних дій, вчинків, що оцінюються цілісно як істинні та значущі. Зазвичай, переживання, які пов'язані із становленням і набуттям смисложиттєвих орієнтацій втілюються у такі установки як: «самореалізуватися», «усвідомити себе як цінність», «бути самим собою».

У сучасному світі людина кожний день стикається з новими аспектами життя та раніше незнайомими йому проблемами. Більшість науковців та дослідників психології говорять про те, що сенс життя в самому житті, і кожна людина сама відповідає за свій життєвий вибір.

Поняття «цінність» стало предметом значних теоретичних досліджень. Вагомий внесок у розвиток психології цінностей внесли такі вчені: А. Маслоу, М. Рокич, О. Балакірева, В. Геець, В. Сіденко [56], С. Матяж [30], Т. Неприцька [35], С.Пальчик [38], І. Чухрій [57] та ін.

Життєві цінності у психології розглядаються як сукупність найважливіших якостей внутрішньої структури особистості, які є для неї особливо значущими. [56]

Теоретичний аналіз поняття «особистісні цінності» виявив, що у психологічних дослідженнях категорія «цінність» часто визначається через ціннісні орієнтації та ціннісні відносини, особистісний зміст і значущість, оцінки, ідеали, установки, норми, спрямованість особистості та ін. [28]

Визначання змісту поняття «цінності» різними дослідниками наведено у табл. 1.1 [5, с. 7].

Таблиця 1.1

Психологічний зміст дефініції «цінності»

Автор	Зміст поняття «цінності»
О.П. Вардомацький, С.Г. Клімов, М.І. Іконнікова, В.Т. Лісовський, Н.І. Лапін, М.Х. Тітма, М.М. Рутквіч, Н.В. Шубкін та ін.	Цінність – як основа та результат вибору наряду та способу управління діяльністю, що інтегрує систему мотивів особистості
К.О. Абульханов-Славська; П.С. Гуревич, Г.Г. Ділігенський, О.Г. Дробницький, В.П. Тугарінов та ін.	Цінність – як людська ідея, яка сприймається у вигляді суб'єктивного образу чи уявлення, є відображенням культурно-історичних норм
О.Г. Асмолов, В.Г. Асєєв, Б.С. Братусь, Б.І. Додонов, В.О. Іванніков, Д.В. Каширський, Д.О. Леонтєв, Б.О. Сосновський, Є.М. Дубовський, Є.В. Шорохов та ін.	Цінність – як основа механізмів соціального регулювання поведінки та діяльності, пов'язана з соціально-психологічним кліматом суспільства та соціальних груп

З таблиці видно три основні напрямки дослідження цінностей з точки зору різних дослідників. Однак, всі автори так чи інакше говорять про те, що

ціннісні орієнтації розглядаються як усвідомлена та впорядкована система цінностей людини, що детермінує його поведінку та діяльність [1, с. 9].

Також, за результатом дослідження літературних джерел та вивченням детально позиції ряду авторів, виявлено розмежування понять «цінності» та «ціннісні орієнтації», інформація про які узагальнена у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Відмінності понять «цінності» та «ціннісні орієнтації»

Автор	Визначення понять
Поняття «цінності»	
М. Рокич	Стійкі переконання в тому, що певний спосіб поведінки краще з особистої або соціальної точки зору, ніж протилежний або зворотній спосіб поведінки
Ш. Шварц та У. Білські	Поняття та переконання, які мають відношення до бажаним кінцевому стану або поведінці, перевершують специфічні ситуації, керують вибором поведінки чи подій та упорядковані за відносною важливістю
Поняття «ціннісні орієнтації»	
О.С. Лебедєв та В.І. Горбенко	Структурована система узагальнених ціннісних уявлень, що виражає суб'єктивне ставлення особистості до об'єктивних умов життя
Н.С. Теміров	Найбільш узагальнені та ієрархічно організовані ставлення особистості до цінностей тієї культури, в якій формувалася дана особистість

Отже, за результатом розгляду різних тлумачень поняття «ціннісні орієнтації» можна дійти висновку, що підходи до розуміння цінностей як психологічного феномену є надзвичайно різноманітним, тому можна надати

узагальнююче визначення: як сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка ставить людині спрямованість його життєдіяльності.

Таким чином, поняття «цінність» застосовується при характеристиці ставлення людини до світу, а ціннісні орієнтації виражають те, що є для людини є найбільш важливим, те, що має для нього особистісний сенс. Незважаючи на різні визначення понять різних вчених, є спільна думка того, що ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом структури особистості.

Ціннісна спрямованість особистості як смислоутворююча активність

Оскільки джерелом формування ціннісних орієнтацій виступає сенсожиттєва активність особистості, що визначає рівень домагань особистості та її бажання, дослідники по-різному класифікують цінності. (Див.

Рис. 1.1

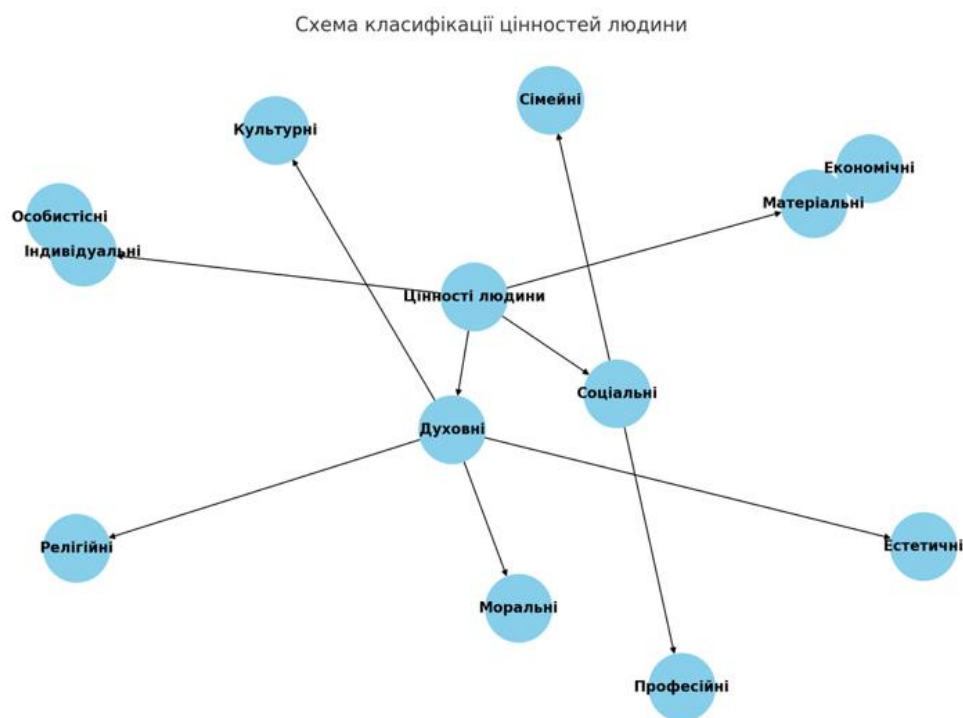


Рис. 1.1 Класифікація цінностей

Таким чином, відповідно малюнку видно, що класифікація цінностей є надзвичайно різноманітною, залежно від того, у якій сфері застосовуватимуться, які види потреб вони задовольнятимуть, яку роль виконуватимуть, вони можуть бути надзвичайно різні.

Іноді ціннісні орієнтації визначаються як усвідомлені та прийняті особистісні смисли. Існує прямий взаємозв'язок між особистісними цінностями та сенсом життя особистості, оскільки сенс життя можна розглядати як найвищу моральну цінність людини.

Варто зазначити, що на рівні психологічної теорії важливо розуміти, що кожний сенс життя (смилова реалія) або особистісний сенс крім свого особливого і унікального змісту, завжди несе якийсь загальний зміст, що пов'язує його з іншими смислами, структурами суб'єктивного світу та одиницями суб'єктивності особистості.

Поняття «сенс» використовується у філософії, психології, лінгвістиці. Усі три наукові галузі розглядають сенс як елемент, що проявляється у ширшому контексті: психологія – у контексті діяльності і життя; лінгвістика – у контексті мовної одиниці з більшим змістом і вищого порядку; філософія – у контексті буття.

У зарубіжних дослідженнях поняття «сенс» може бути застосовне для тлумачення абсолютно різних компонентів функціонування особистості людини: від вузькоспеціалізованих понять (наприклад, як: сон, реакція) до неймовірно об'ємних визначень, як: сенс життя, цілі життя, життєвий досвід. Сенс визначається пізнавальними та емоційними елементами психіки і проявляється у поведінці людини, здійснюючи взаємозв'язок між навколишнім світом та індивідом. Але більшою мірою категорія сенсу проявляється у тих теоріях, де акцент робиться на саму людину, на її особистісні властивості.

Інтерпретація сенсу життя її психолого-педагогічному аспекті безпосередньо пов'язана з тим, у межах якої парадигми здійснюється рефлексія (табл. 1.3):

- 1) психоаналітичної;
- 2) когнітивної;
- 3) гуманістичної;
- 4) екзистенційної.

3. Фрейд сенс життя людини розумів в отриманні різного виду задоволень та насолод, у прагненні переживання почуття щастя, і відповідно до уникнення хворобливих у фізіологічному та психологічному відносінах переживань [51, с. 355].

Таблиця 1.3

Наукове визначення сенсу життя зарубіжними дослідниками

Автор	Визначення поняття
Психоаналітична концепція	
З.Фрейд, А. Адлер, К.Г. Юнг	Сенс об'єктивно не існує
Когнітивна психологія	
У. Найсер, Дж. Келлі, Ж. Нюттен, Е. Толмен, Х. Хекхаузен	Сенс – є результат пізнавальної діяльності людини
Гуманістичний підхід	
К. Роджерс, Д. Ройс, А. Пауелл, Ф. Фенікс	Сенс – особистісний феномен, що визначає повноцінне життя людини
Екзистенційний напрямок	
Д. Бьюдженталь, С. Мадді, Е. Фромм, В. Франкл	Сенс – об'єднання, зв'язок, відчуття цілісності буття Сенс – життєве завдання.

За Е. Фроммом основною сенсу життя людини є повна реалізація свого життєвого потенціалу [52].

Інший представник психоаналітичного напрямку в психології К. Юнг зазначав, що життя людини, в якій присутні цілі та сенси, є життям більш якісним, більш духовним, здоровішим, а втрата сенсу життя може розумітися як деякий «еквівалент захворювання».

Представник екзистенційного напрямку в психології В. Франкл вважав, що уроджена потреба до усвідомлення сенсу свого життя постає як провідна сила розвитку особистості, оскільки сенс потребує реалізації.

В. Франкл виділяв три класи цінностей, що надають життю людини осмисленого характеру: цінності творчості, цінності переживання (зокрема, почуття любові, вини, страждання) та цінності стосунків [50, 64].

О. Мурзіна розмірковуючи про сенс життя, відносить його до післядії вчинку, що розуміється як «опосередкована ланка» між психікою та її «об'єктивним корелятом» – суспільством, світом, спільнотами тощо. Отже, вчинок – це спосіб самодетермінації особистості (психологічний підхід до розуміння людської мотивації, особистості та психологічного благополуччя), а й спосіб самопізнання і навіть самотворення. Елементами структури вчинку виступають: мотивація, ситуація, дія та післядія. Сенс життя формується на етапі післядії, у ході рефлексивного осмислення дії та її наслідків [34].

С. Виговський вважає, що концепцію сенсу життя особистості можна представити як трирівневу структуру: когнітивний, афективний, конативний складові.

Натомість, за С. Матяж [30] можна виділити дев'ять основних концепцій сенсу життя, де кожна представлена у свідомості особистості як її спрямованість: творчо-альтруїстична, соціально-творча, соціально-демографічна, престижна, лідерська, гедоністична, конформістська, теологічна чи релігійна.

Отже, вчені наголошують, що основні концепції сенсу життя варіюються залежно від філософських, релігійних, психологічних та культурних підходів. Ось деякі з найвідоміших концепцій сенсу життя:

1. Релігійні концепції:

Християнство. Сенс життя полягає у служінні Богу, любові до ближнього і досягненні вічного життя через віру в Ісуса Христа.

Іслам. Сенс життя полягає в підкоренні волі Аллаха, виконанні його заповідей і досягненні вічного життя в раю.

Буддизм. Сенс життя полягає в досягненні нірвани через подолання страждань і усвідомлення істинної природи реальності.

Індуїзм. Сенс життя полягає в досягненні мокші (звільнення) через виконання дхарми (обов'язків) і звільнення від колеса перевтілень (самсари).

2. Філософські концепції:

Екзистенціалізм. Сенс життя визначається кожною людиною самостійно через її власний вибір і дії. Жан-Поль Сартр та Альбер Камю вважали, що життя не має вбудованого сенсу, і людина має створювати його сама.

Нігілізм. Концепція, згідно з якою життя не має об'єктивного сенсу, мети або цінності. Це може призвести до почуття порожнечі або, навпаки, до свободи від соціальних і культурних обмежень.

Утилітаризм. Сенс життя полягає в максимізації щастя і мінімізації страждань для найбільшої кількості людей. Ця концепція акцентує увагу на корисності дій.

3. Психологічні концепції:

Гуманістична психологія. Карл Роджерс і Абрахам Маслоу підкреслюють важливість самореалізації та особистісного зростання. Сенс життя полягає в досягненні повного потенціалу людини.

Логотерапія. Віктор Франкл вважав, що сенс життя полягає в пошуку і реалізації сенсу, навіть у стражданні. Кожна людина має унікальну місію, яку вона повинна виконати.

4. Соціальні та культурні концепції:

Колективістські суспільства. У культурах, де колективізм є важливою цінністю, сенс життя часто визначається через внесок у спільноту, сім'ю або групу.

Індивідуалістичні суспільства. У індивідуалістичних культурах сенс життя часто пов'язується з особистим успіхом, самореалізацією і автономією.

5. Етичні та моральні концепції:

Кантіанська етика. Іммануїл Кант вважав, що сенс життя полягає у виконанні морального обов'язку і дотриманні категоричного імперативу.

Евдемонізм. Ця концепція, яка бере початок від Арістотеля, акцентує увагу на досягненні добробуту або “евдемонії” через доброчесне життя і розвиток чеснот. [12]

Отже, різні концепції представляють різні підходи до розуміння сенсу життя, і часто люди комбінують елементи з різних концепцій, щоб знайти свій власний сенс і мету в житті. Кожен осмислює своє життя і життя тих, хто його оточує, виходячи зі свого світогляду, віку становища в суспільстві, потреб та інтересів, сподівань та устремлінь.

Сенси, що виникли внаслідок взаємодії людини зі світом, трансформуються у сенси, що стимулюють подальшу взаємодію. У зв'язку з цим сенси поділяються на стимулюючі та результуючі.

З загальних позицій сенс життя визначається як динамічна система найбільш значущих, стійких та узагальнених цінностей особистості, що надають їй індивідуальній життєдіяльності мотиваційну привабливість, наскрізну інтенційну спрямованість та емоційну насиченість.

Сенс життя характеризується рядом загальних психологічних особливостей:

- він є онтогенетично пізнім новоутворенням у структурі особистості;
- служить психологічною основою для глибинних міжособистісних відмінностей;
- має системну (багатокомпонентну та багаторівневу) будова [22].

Якщо розглядати сенс життя через призму психологічних функцій, то вони можуть бути систематизовані на три основні категорії:

1. Провідна функція: суб'єктоутворююча.
2. Базові функції: відбивні та регулюючі.
3. Приватні функції: захисні, комунікативні, спонукаючі, ті що спрямовують, смислоутворювальні, ідентифікаційні, оцінюючі [22].

Варто зазначити, що є певний зв'язок понять «сенс життя» та «ідентичність». Однак, аналіз літературних джерел показав, що якщо в

літературі 1960-2000-х років поняття «сенси життя» та «ідентичність» дослідниками розглядалися як тісно взаємодіючі, але все-таки окремі феномени, то сучасні дослідження більше прагнуть до запровадження сенсу життя до внутрішньої психологічної структури ідентичності. До прикладу, недавні дослідження, у яких сенси життя тлумачиться як складовий компонент ідентичності, можна зустріти у роботі Ш. Робертса та Дж. Коте, який позначається терміном «світогляд» (worldview) і включається до будови соціальної ідентичності [24], а в дослідженні Л. Кіан він розглядається як ядерне (фундаментальне) утворення, властиве етнічній ідентичності та пояснює її позитивний вплив на соціально-психологічну адаптацію, академічну успішність та психологічний добробут підлітків [23].

Таким чином, зміст поняття «сенси життя» відноситься до особистісного психологічного переживання життя в ході його здійснення.

Сенси життя на індивідуальному рівні реалізується в сенсожиттєвій концепції особистості, де психологічними детермінантами, які необхідно враховувати в комунікативних системах є: наявність життєвої мети, емоційна насиченість життя, задоволеність самореалізацією, сила свого Я. [28, 35]

Особливо важливим елементом у знаходженні сенсу життя людиною вважаються цінності та ціннісні орієнтації, що спрямовують особистість до пізнання, розвитку, самоактуалізації, цілісності та гармонії.

1.3 Смесложиттєві орієнтації військовослужбовців у кризовій ситуації та особливості їхніх трансформацій

Як показує вивчена література, у роботах філософа-софіста Протагора, спрямованих на визначення змісту людських цінностей, стверджується про те, що людина є мірилом всіх цінностей. Поняття цінності асоціюється із поняттями ідеал, мета, спрямованість [51].

Зовні цінності виступають, як властивість предмета або явища. Протагор стверджує, що цінності для людини предмет набуває лише у ситуації

включення його у структуру суспільних відносин. Для конкретної особистості цінності є об'єктами її інтересів та одночасно орієнтирами у предметній та соціальній дійсності. [52].

У дорослому віці основною сферою розгортання процесів особистісного росту та формування суб'єктних цінностей є професійна діяльність як сфера особистісного росту та саморозвитку [53].

Життєві цінності військовослужбовців розглядаються у психології як акумулятор життєвого досвіду, з одного боку, та як регулятор поведінки особистості, з іншого. Оволодіння професійною діяльністю є засобом розгортання та закріплення суб'єктних цінностей, співвідношення між якими забезпечує гармонійний або дисгармонійний тип розвитку особистості.

На думку В. Васютинського, основною умовою та закономірністю розвитку людської свідомості є включення до трудової діяльності, в якій людина змінює, формує, розвиває свою власну психічну природу [7]. Це дозволяє М. Міщенку розглядати діяльність (ігрову, навчальну, трудову) як найважливішу умову та механізм виникнення та функціонування свідомості [32]. Очевидно, у дорослому віці свідомість є відображенням умов трудової діяльності особистості.

Ціннісні орієнтації та відповідальність проявляються в процесі виконання професійних обов'язків військовослужбовців. [2, 24] Як наголошує Квіткін П. [24], без розуміння ступеня відповідальності, яке покладають на військовослужбовця, він не зможе ефективно виконувати роботу. Якщо у нього немає сформованої бази цінностей, він не зможе довго віддавати себе такій серйозній та важкій роботі. Ціннісні орієнтації військовослужбовців формуються у процесі засвоєння певного соціального досвіду і проявляються в їх цілях, переконаннях, інтересах, тобто в процесі соціалізації [24 с. 29]

Життєдіяльність військовослужбовця характеризується своєрідністю відносин військової організації, специфікою цілей та виконуваних завдань. [2] Також характеризується власним духовним світом військовослужбовця,

особистими уявленнями і ставленням до товаришів та командирів, виконання військової присяги, статутів та наказів [57, с. 128].

В законах та нормативних актах прописано дуже багато прав для військовослужбовців. Одними із важливих обов'язків є: бути хоробрим, ініціативним, дисциплінованим; в будь-якому випадку виконувати накази начальників, завжди підвищувати рівень своїх військових професійних знань, а також вдосконалювати свою виучку і майстерність, бути в бойових діях ініціативними, наполегливими, відповідальними. Також військовослужбовці зобов'язані виконувати свої службові обов'язки, що визначають обсяг виконання їх завдань, доручених йому [2].

Працюючи у воєнній сфері військовослужбовцям необхідно розуміти, що вони несуть адміністративну відповідальність [24]. Якість виконання функціональних обов'язків військовослужбовця ЗСУ залежить від рівня бойової активності; наявності у військовослужбовця попереднього бойового досвіду [24, с. 47].

Можна говорити про те, що військові – слухняні виконавці, звиклі до армійського розпорядку і забезпечення всім необхідним, погано пристосовуються до життя поза військовою зоною, водночас нерідко є сильними, вольовими, незалежними особистостями, які усвідомлюють свою значимість, яка зумовлена специфічним досвідом і особливою системою поглядів. В умовах мирного життя такі люди виявляються незручними для керівництва саме своєю самостійністю, сміливістю і фронтовим максималізмом, тобто саме тими якостями, які допомогли їм вижити на війні. Спогади, спільне минуле, невідомі рідним і знайомим, зближують колишніх військовослужбовців і змушують їх тягнутися один до одного.

Так створюються громадські об'єднання та організації учасників бойових дій. Усвідомлення своєї приналежності до «особливої касты» надовго зберігає між колишніми бійцями теплі, довірливі відносини. Не тільки однополчани, товариші по службі, але і просто колишні військовослужбовці намагаються один одному допомагати і підтримувати один одного в навколишньому світі,

де інші ставляться до них без належного розуміння, з підозрілістю і настороженістю [29].

У поведінці людини, яка повернулась із війни, поєднуються способи поведінки, які сформувалися під впливом стрес-факторів бойової ситуації, і довоєнні способи поведінки. Психіка кожної людини по-своєму захищається від екстремальних впливів, виробляючи як механізмів захисної поведінки рухову збудливість і активність, агресію, апатію, психічну регресію або ж вживання алкоголю і наркотичних речовин [27].

Життєві кризові ситуації або ситуації невизначеності чи соціальної нестабільності, різкі життєві зміни, змінюють не тільки звичне соціальне середовище людини, яке у свою чергу знижує її особистісний потенціал, але й порушують ціннісні параметри життєдіяльності, що ведуть до спотворення життєвої картини світу, ускладнюють самореалізацію особистості загалом [13, с. 6].

Ціннісний фактор – невід’ємний елемент цілісного психічного вигляду особистості, що надає істотний вплив на розвиток та регуляцію самосвідомості та на її розвиток і становлення в онтогенезі. Оскільки людина освоює цінності життя в основному в практичній діяльності, то цінності виступають її регулятором ефективного функціонування у соціальному просторі та системоутворюючим фактором професійної діяльності людини.

Цінності особистості сьогодні – важливіший ресурс людини. [11]

Більшість авторів, які дотримуються позиції контекстного розгляду сенсу, використовують як контекст ситуацію. Усі визначення ситуації в тлумачних та психологічних словниках включають комбінацію об’єкта та суб’єкта, який має ухвалити рішення.

Тобто, без участі людини ситуація не виділяється із контексту життя чи діяльності. Сенси задаються ситуаціями, у яких здійснюється процес взаємодії людини зі світом.

Як сенсоутворюючий процес виділяються:

- 1) пошукові операції, викликані пошуковими потребами людини;

- 2) встановлення регульованих відносин зі світом;
- 3) встановлення орієнтирів для взаємодії;
- 4) визначення характеру взаємодії зі зовнішнім світом.

Як об'єкт ситуації може бути все, що знаходиться поза самим суб'єктом. Усі реальні та потенційні ситуації являють собою компоненти зовнішнього щодо людини світу.

Світ для людини визначається як:

- 1) сукупність предметів, що використовуються людиною та на які спрямована діяльність людини;
- 2) події, що передбачають участь людини та які об'єднують людей;
- 3) правила спільної діяльності та спілкування між людьми.

Тоді рівні зовнішнього світу представлені: 1) сукупністю предметів у предметному та природному середовищі проживання; 2) соціальним середовищем; 3) інформаційним простором [28, С. 72].

Все, з чим взаємодіє людина, можна уявити як об'єкти, ситуації (комбінації об'єктів, які вимагають участі людини), події (ситуації, що завершилися смисловеленням, смислореалізацією та смислоутворенням).

Людина перебуває одночасно у двох світах: зовнішньому та внутрішньому [28, С. 26]. При злитті двох світів – зовнішнього та внутрішнього – утворюється життєвий простір людини.

Відповідно теорії К. Левіна життєвий простір – це людина та психологічне середовище. Прикордонною зоною її вважають, з однієї сторони, фізичний та соціальний світ, які впливають на неї, з іншої сторони – індивід.

Якісний стан життєвого простору залежить і від індивіда, і його оточення [35, С. 95].

Життєвий простір – сфера сенсоутворення та сенсореалізації. У процесі взаємодії людини зі світом утворюються смисли, що обґрунтовують цю взаємодію та стимулюють її продовження.

Сенсоутворення трансформується в смислові системи, тому що світ постає людині як система, а сама людина являє собою смислову модель світу

[47, С. 17]. У встановленні відповідності цих двох систем полягає наповнення змістом взаємодії людини зі світом. Таким чином, склад і якість сенсів, що утворюються при взаємодії людини зі світом, залежать від рівня зовнішнього світу, з яким взаємодіє людина, та від якості потреб, які вона реалізує.

Сенс життя функціонально включений у процеси становлення та збереження як особистісної, так і соціальної ідентичності. Психологічний механізм формування та функціонування сенсу життя особистості передбачає наявність деякого набору ідентифікаторів (ознак, які слугують для ідентифікації особистості, а також приналежності до будь-якої соціальної спільності), за якими людина розпізнає саму себе в різних життєвих ситуацій, у тому числі кризових, та які у ході вікового розвитку змінюються [45]. Таким чином, з розвитком дозрівання особистості серед різних ознак ідентифікації починають домінувати внутрішні особистісно-сміслові основи.

Набір даних ідентифікаторів дуже широкий та різноманітний: від формальних характеристик (вік, стать, місце проживання, соціальне становище, риси зовнішності, мова спілкування, різновид занять тощо) до змістовно- особистісних властивостей (цінності, цілі, мотиви, риси характеру тощо).

Сафонік Л. трансформацію сенсу життя особистості пов'язує із роботою, як основною умовою і чинником, що сприяє розвитку людини в дорослому житті [45] та зміною переконань, установок і цінностей. Це відбувається через те, що робота визначає спосіб життя людини, престиж, установки і цінності, її матеріальне становище, а реалізація професійної діяльності є стимулом зростання і розвитку.

Як зазначає авторка, у дорослому віці, людина може пластично змінювати свої переконання, установки і цінності у відповідності до тих ролей, якими вона живе, і тими контекстами та ситуаціями, в яких вона живе. [45]

Потреба особистості у визначенні сенсу постає, коли внутрішні очікування не співпадають із зовнішньою реальністю, тобто реалізацією цих очікувань; коли людина стикається із конфліктом внутрішнього і зовнішнього.

Саме в такі моменти настає переламний момент переоцінки очікуваних цінностей, а нова життєва ситуація та сама людина на новому етапі розвитку потребують утворення нових ціннісних установок і сенсів. До цього моменту людина частіше за все перебуває у злагоді зі своїми внутрішніми установками та тими очікуваннями, які людина здатна власноруч організувати.

Втрата сенсу життя веде або до повної втрати або до дифузії особистості (тобто коли у людини є відчутні протиріччя у сприйнятті самої себе; недостатня впорядкованість внутрішнього світу), сплутаності, про що зазвичай сигналізують сумніви в собі, нерозуміння себе, розгубленість та дезорієнтація. У цьому правомірно стверджувати, що криза особистості є неминучим супутником сенсожиттєвої кризи.

У закордонній та вітчизняній психологічній літературі існує багато класифікацій ситуацій, які можна охарактеризувати як травмуючі (критичні) ситуації (див. рис. 1.5), та які можуть або серйозно ускладнити реалізацію життєвого замислу або робить реалізацію життєвого замислу неможливою (див. рис. 1.5).

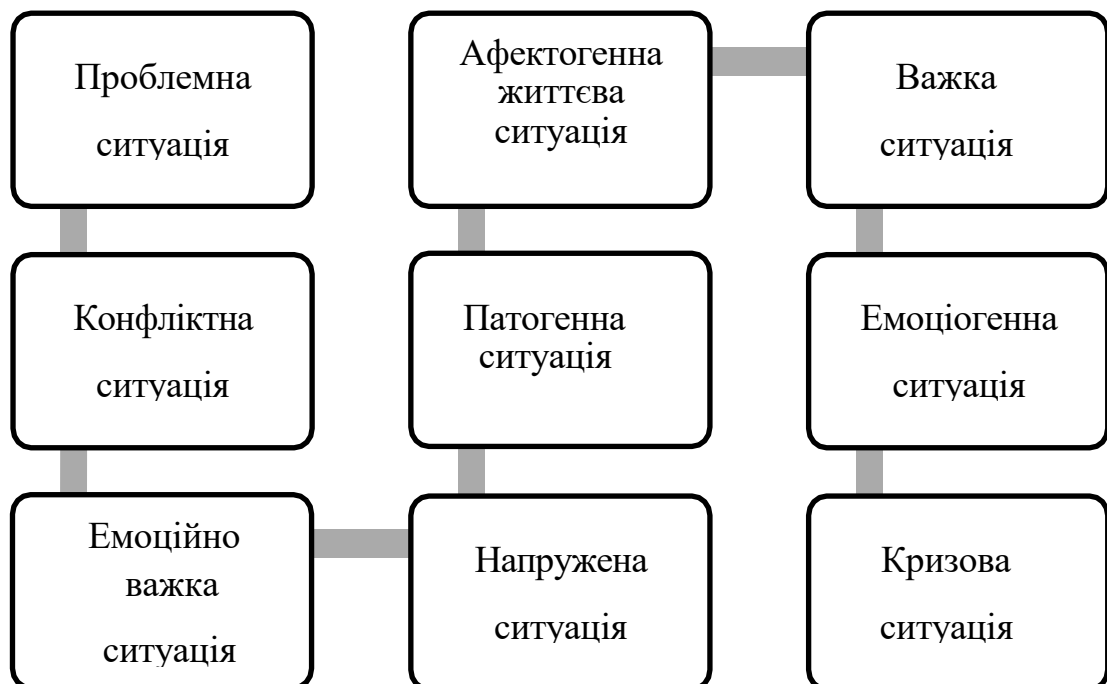


Рис. 1.2. Класифікація травмуючих ситуацій для особистості.

Зокрема, кризовою називають ситуацію, коли людина зіштовхується з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і коли вона не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів, динаміка якої розвивається за двома напрямками: особистісного (внутрішній конфлікт) та ситуаційного (з'являється у вигляді цілого ряду несприятливих зовнішніх дій) [31].



Рис. 1.3. Рівні криз за наслідками впливу на особистість [31]

Таким чином, криза свідчить про наявність або відсутність додаткових сил для вивільнення потенціалу, для змін та долання межі між старим і новим. Процес переживання кризової ситуації в більшій мірі здійснює вплив на особистість, зміну його сенсу життя, оскільки при переживанні складної ситуації відбувається трансформація, перебудова внутрішнього світу людини. Вплив негативного (сумного) досвіду (наприклад, переживання тяжкої втрати, невиліковна стадія раку, втрата всього через залежність, серйозна інвалідність,

близька зустріч зі смертю), тобто переживання сильних страждань, вони немов змінюють людину, водночас в неї може змінитися сенс життя.

Після певних подій (кризових ситуацій) особистість перестає приймати життя як належне, такі люди набувають сильного почуття вдячності за все: говорять про дорогоцінність близьких людей, власного життя та тіла, красу та дива природи.

Таким чином відбувається трансформація сенсу життя, при якій особистість відчуває новий зв'язок із Всесвітом, яка стає менш матеріалістичними і більш альтруїстичними, при цьому майно і кар'єрне зростання втрачають свою значущість, тоді як творчість, любов і альтруїзм стають набагато важливішими. Такі люди відчувають себе дуже «живими». В цілому таку трансформацію можна описати як набуття нового сенсу життя.

З метою вивчення зв'язку присутності та пошуку сенсу в житті з віком, фізичним і психічним благополуччям і когнітивним функціонуванням протягом дорослого життя, вчені з Каліфорнійського університету в Сан-Дієго протягом трьох років вивчили дані 1042 жителів штату у віці від 21 до 100 років [48].

Було проаналізовано перехресні дані 1042 дорослих у рамках оцінки успішного старіння (багатокогортного дослідження дорослих, які мешкають у громаді округу Сан-Дієго, Каліфорнія). Так, наявність сенсу і пошук сенсу життя оцінювали за допомогою опитувальника «Сенс життя». Фізичне та психічне благополуччя вимірювали за допомогою короткої форми 36 опитування про здоров'я.

Отже, дослідження показали, що відчуття наявності сенсу життя у американців досягає піку до 60 років, а в молодості і в літньому віці люди набагато більше займаються саме пошуками свого призначення. Коли людина молода, вона впевнена у своїй кар'єрі, життєвому партнері і в тому, та у собі, тоді вона шукає сенс життя. Коли людині виповнюється 30, 40, 50 років, стосунки з навколишнім світом стають більш сталими, можливо, вже є своя сім'я, склалася кар'єра. Пошуки зменшуються, а життя сповнене сенсу [48].

Варто зазначити, що необов'язково переживати сильні страждання, щоб пережити такий ефект сенс життя, наприклад «досвід пробудження», коли наш розум досить спокійний, і особистість відчуває згоду зі своїм внутрішнім світом (наприклад, коли гуляє в парку, біля озера, спостерігає захід сонця, плаває в океані, після підйому на вершину гори, після медитації тощо), у такі моменти може з'явитися відчуття правильності речей.

Висновок до розділу 1

Дослідження трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації показали, що ця проблема має ряд аспектів вивчення: соціально-психологічний, філософський, соціологічний, етичний та ін.

Теоретичний аналіз проблеми сенсу життя дозволив узагальнити і сформулювати визначення цього поняття. Сенс життя – це морально-світоглядне уявлення людини, за яким вона зіставляє себе і свої вчинки з найвищими цінностями, ідеалами.

Встановлено, що в категорії «сенс життя» особистості відображується змістовна наповненість життя, розуміння свого призначення в світі, цільова спрямованість, ціннісна орієнтованість, те, заради чого варто проживати власне життя.

Протягом життя в результаті впливу різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів особистість розширює свої уявлення про сенс життя, відбуваються його трансформації і під впливом кризових ситуацій.

Велику роль при цьому відіграє міра духовного та морального розвитку індивіда.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Загальні питання організації і проведення дослідження

Методичні принципи дослідження

Методологія дослідження будь-якого явища або питання у психології визначається як система принципів та способів (методів) організації дослідження.

Методологія психологічного дослідження світу представлена кількома рівнями: базовий, загальнонаукові принципи, конкретно-наукові принципи психології.

Базовим, що створює основу всіх наступних рівнів, є філософський рівень методології, представлений найбільш загальними принципами пізнання світу і світоглядними установками. До базових принципів відносяться:

1. Принцип матеріальної єдності світу: взаємозв'язків всіх явищ і взаємоперетворення форм руху матерії, загальними законами їх розвитку; дає установку на пізнання об'єктивної реальності, захищає від релятивістських і агностичний сумнівів при відкритті нових явищ в процесі її пізнання [31].

2. Принцип універсальності розвитку: розуміння світу таким, що постійно ускладнюється і наповнюється новими структурами та більш розгорненими станами своїх утворень [31, с. 61].

3. Принцип причинності: це те, що пов'язує один процес (причину) з іншим процесом або станом (наслідок), де перший частково відповідає за другий, і другий частково залежить від першого. Тобто це такий зв'язок явищ, при якій одне явище (причина) за певних умов з необхідністю породжує, виробляє інше явище (наслідок) [35].

Під час проведення дослідження у сфері психології, у т.ч. теми трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації, перш за все

необхідно спиратися на загальнонаукові принципи, які дозволяють врахувати найважливіші закономірності досліджуваного питання і отримати об'єктивні дані в ході дослідження.

Другий рівень методології визначається загальнонауковими принципами, що відображають специфіку наукового пізнання світу, зокрема сенсу життя особистості, і як особливої сфери людської діяльності. Це термінологічний, системний, інформаційний, історичний, функціональний, когнітивний і культурологічний принципи.

Історичний принцип означає, що перш ніж вивчати та досліджувати сучасний стан явища (проблеми), необхідно вивчити генез та розвиток певної теми у психології (або сфери практичної діяльності). Даний принцип дає змогу дослідити виникнення, формування і розвиток процесів і подій у хронологічній послідовності з метою виявлення внутрішніх та зовнішніх зв'язків, закономірностей та суперечностей. Наприклад, дослідження особливості смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації супроводжувалося початковим вивченням наукових досліджень даної теми різних в періодах.

Не менш важливим під час дослідження це вивчення історії термінів і зміст понять, розробку, встановлення взаємозв'язку понять, на базі яких базується дослідження, оскільки будь-яке теоретичне дослідження потребує аналізу та дослідження понятійного апарату (тобто термінів і понять, що їх позначають) [31]. Зокрема, у процесі дослідження теоретичних основ теми дослідження проведено теоретичний аналіз понять «особистісні цінності» та «сенс життя особистості» в психології.

Принцип системності передбачає комплексне дослідження великих і складних об'єктів (систем), дослідженні їх як єдиного цілого з узгодженим функціонуванням усіх елементів і частин. Системний принцип дає змогу визначити стратегію дослідження [31].

Інформаційний принцип дослідження базується на понятті того, що всі існуючі у природі і суспільстві взаємозв'язки носять інформаційний характер;

всі процеси і явища ґрунтуються на інформації.

Тобто, під час дослідження всі об'єкти, процеси і явища, по суті, своїй є інформаційними, оскільки пов'язані зі створенням, накопиченням, обміном або використанням інформації [31].

За культурологічним принципом відбувається дослідження через призму феномену культури, та спонукає дослідників до аналізу предмета дослідження як культурного феномену [31].

Когнітивний принцип означає, що повне розуміння розуму/мозку не може бути досягнуто шляхом вивчення тільки одного рівня.

Третій рівень становлять конкретно-наукові принципи психології. Конкретно-наукова методологія зіставляється із законами, принципами, методами філософської методології як безпосередньо, так і опосередковано — через рівень загальнонаукової методології.

За результатом вивчення, встановлено також групу принципів під назвою приватні експериментально-психологічні принципи [31], які відносяться до етапу експериментального дослідження, його планування та інтерпретації результатів, а саме:

1. Адекватність: означає відповідність застосовуваного методу дослідження досліджуваного явища.
2. Принцип паралельності: для підвищення інформативності показників, що відображають психологічне явище, ці показники треба реєструвати паралельно досліджуваного явища, діяльності.
3. Виявлення найбільш типових для конкретного випробуваного параметрів, значення параметрів, властивостей.
4. Принцип послідовного пояснення: треба зробити перетворення фактів одного рівня до виду, прийнятому на іншому рівні, з тим, щоб дані стали порівнянними.
5. Принцип психологічної доцільності тощо [31].

Крім того, проведення психологічного дослідження підпорядковується ряду важливих принципів, таких як:

1) Принцип ненанесення шкоди: вимагає такої організації роботи, щоб ні її процес, ні її результати не завдавали шкоди об'єкту дослідження.

2) Принцип компетентності: вимагає від психолога братися за вирішення лише тих питань, за якими він професійно обізнаний і для вирішення яких володіє практичними методами роботи та наділений відповідними правами та повноваженнями, станом чи соціальним станом.

3) Принцип неупередженості, який не допускає упередженого ставлення до об'єкту дослідження.

4) Принцип конфіденційності: матеріал, отриманий психологом у процесі його роботи з об'єкту дослідження на основі довірчих відносин, не підлягає свідомому чи випадковому розголошенню поза узгодженими умовами.

5) Принцип обізнаної згоди вимагає, щоб психолог, замовник і об'єкт дослідження були повідомлені про етичні принципи і правила психологічної діяльності, цілі, засоби та передбачувані результати психологічної діяльності та брали в ній добровільну участь.

При плануванні та проведенні дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій військослужбовців та військовозобов'язаних осіб у період воєнних дій були дотриманні такі принципи як:

Принцип активності: розумінні того, що психічний відбиток безпосередньо залежить від потреб, цілей, установок, ціннісно-смислової сфери особистості та минулого досвіду людини. Всі ці показники визначають вибірковість (упередженість) цього відбитку. Ще однією особливістю прояву активності психічного відображення є здатність людини передбачати майбутні події, представляти результати своїх майбутніх процесів чи поведінки тощо.

Принцип єдності свідомості та діяльності: діяльність та поведінка особистості ґрунтуються на взаємозв'язку свідомості та дійсності. Об'єктивний зміст цього взаємозв'язку визначається свідомістю людини.

Принцип детермінізму: заломлюється через внутрішнє.

Принцип психічного розвитку: боротьба між старими формами психіки,

що відживають, і новими, що з'являються.

Принцип системності: психічні процеси, якості мають досить складну будову та компоненти цієї структури зосереджені один з одним та між ними існують певні взаємозв'язки.

Дотримання вищезазначених принципів, використання обраних методів і методик дослідження (про які розкрито нижче по тексту) необхідні для пізнання та перетворення об'єкта дослідження на сформовані об'єктивні висновки. Крім того, без дотримання принципів дослідження, використання обраних методів і методик дослідження, емпіричне дослідження не в змозі охопити факти, емпіричний матеріал, дані результатів дослідження, які здобуваються.

Дослідник має бути методологічно грамотним, оскільки на нього покладено величезну відповідальність за отримання і використання емпіричних даних у теоретичному дослідженні та психологічній практиці.

Дослідження особливостей трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації передбачає певні етапи організації такого дослідження та певну вибірку. Тому нижче у роботі розкривається інформація про етапи організації і вибірку дослідження.

Етапи організації і характеристика експериментальної бази і вибірки дослідження

Процес дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації, у т.ч. військового у період війни, також має свої етапи проведення. Аналіз релевантної літератури [40; 45; 46; 47; 48; 49] дозволив структурувати процес дослідження у три основні етапи:

Попередній етап: постановка завдань для дослідження; вивчення та аналіз літератури про смисложиттєві орієнтації особистості; підбір методики, що відповідають меті та завданням дослідження; розробка форм для анкетування, тестування.

Етап проведення емпіричного дослідження: включає у себе вивчення

особливостей впливу кризової ситуації на смисложиттєві орієнтації особистості; безпосереднє проведення анкетування, тестування.

Обробка отриманих даних та аналіз результатів дослідження.

Під час попереднього етапу дослідження було сформовано перелік завдань, які необхідно виконати у процесі дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій військослужбовців та військовозобов'язаних осіб у період воєнних, а саме:

- 1) Провести аналіз особливостей впливу кризової ситуації на смисложиттєвих орієнтацій особистості;
- 2) Здійснити аналіз трансформації сенсу життя особистості військового у період війни.
- 3) Розробити тренінг «Робота з горем».

У загальному вигляді смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації дослідження проводилося за наступним алгоритмом:

1. проведено аналіз особливостей впливу кризової ситуації на особливості смисложиттєвих орієнтацій особистості, у т.ч. оцінювання впливу травмівної події респондентів;

2. виконано аналіз трансформації сенсу життя особистості військового у період війни:

- 2.1. визначено сенсожиттєві орієнтації респондентів (зокрема військовозобов'язаних та військовослужбовців);

- 2.2. визначено цілі в житті респондентів (зокрема військовозобов'язаних та військовослужбовців);

- 2.3. визначено сенс життя респондентів (зокрема військовозобов'язаних та військовослужбовців);

- 2.4. виявлено сенсожиттєвий кризис респондентів (зокрема військовозобов'язаних та військовослужбовців);

- 2.5. виявлено посттравматичне зростання респондентів (зокрема військовозобов'язаних та військовослужбовців).

Для вирішення завдань дослідження вивчена та аналізована література, з

метою подальшого підбору методики дослідження, що відповідають меті та завданням дослідження, для переходу до наступних дій – розробки форм для анкетування, тестування. Зокрема, було підготовлено Google-форми, що включають анкети-опитувальники, також задіяні сайти з готовим алгоритмом психологічного тестування з подальшим відображенням результатів.

Для розповсюдження форм-опитувальників та з метою охоплення більшої аудиторії (потенційних респондентів), під час дослідження інформація передавалась кількома способами (шляхами) (рис. 2.4):

1. Безпосередньо на базі дослідження, шляхом усного анкетування.
2. Через оприлюднення оголошення з посиланням на розроблені Google-форми (які є у вільному доступі).
3. Шляхом викладання сторіз у соцмережах (Instagram, Facebook) із закликом бажаючих прийняти участь в опитуванні.

Таким чином, психологічне дослідження, зокрема дослідження психологічних цінностей (сенсу життя) особистості, має кілька загальних етапів: підготовчий, проведення самого дослідження, обробка даних.

I. Підготовчий етап дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації: зібрання попередніх відомості, що надало можливість висунути гіпотезу - під впливом кризових ситуацій (війна та воєнні дії в Україні) відбуваються зміни та трансформації смисложиттєвих орієнтацій та сенсу життя особистості, яка перевірена на наступному етапі.

II. Дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації (з використанням конкретних методик): одержані дані та психологічні факти, під час використання кількох методів у поєднанні.

III. Обробка даних: на цьому етапі проведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних щодо смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації, що дало можливість виявити існуючі зв'язки та закономірності.

Під час дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації включала чотири етапи (стадії):

- 1) первинний аналіз – за яким проведено аналіз кожного окремо зафіксованого факту – відповіді на запитання кореспондентів;
- 2) первинний синтез – встановлено зв'язок між даними первинного аналізу та висунутою раніше гіпотезою;
- 3) порівняльний (вторинний) аналіз – виділено факти (відповіді з різних опитувальників на однакові (подібні питання), які стійко повторюються;
- 4) вторинний синтез – поєднання усіх відповідей кореспондентів та зіставлення їх із гіпотезою (під впливом кризових ситуацій (війна та воєнні дії в Україні) відбуваються зміни та трансформації смисложиттєвих орієнтацій та сенсу життя особистості) та встановлення суттєвих закономірностей;

IV. Інтерпретація результатів: на цьому етапі надано пояснення отриманих даних, виявлено правильність висунутої гіпотези дослідження.

Експериментальною базою виступив Запорізький обласний військовий комісаріат (код за ЄДРПОУ: 07835529), місцезнаходження за юридичною адресою якого є місто Запоріжжя, провулок Тихий, буд.7.

Щодо вибірки, то у дослідженні взяло участь 110 осіб віком від 22 до 45 років (середній вік 33 роки), з них 102 чоловіки та 8 жінок. Респондентами виступали військовозобов'язані, військовослужбовці ЗСУ, які стоять на обліку Запорізького обласного військового комісаріату (м. Запоріжжя) та по Україні.

Дослідження проходило у квітні-липні 2024 р.

При розробці анкети було включено додатковий перелік питань, з метою з'ясування соціально-демографічних даних (щодо статі, віку, сімейного стану, статусу (військовозобов'язаний чи військовослужбовець; давність пережитої кризової ситуації тощо), оскільки дана інформація може показати як вплинув травмівний досвід (кризова ситуація) на особисте життя та погляди (відношення) на сенс життя або його зміну.

Слід зазначити, що провести дослідження особливості смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації і визначити особливості впливу кризової ситуації на трансформацію сенсу життя особистості, у т.ч.

військового у період війни, можливо лише за умови, коли існують відповідні критерії та методики такого дослідження. Саме тому, далі у роботі проводиться вивчення та розкривається методика дослідження психологічних цінностей (сенсу життя) особистості.

2.2 Характеристика методів та конкретних методик, які використовувалися в роботі

Методи дослідження є способом отримання психологічних фактів та його інтерпретації. [47, 48]

Аналіз наукових праць щодо питання методології дослідження психологічних цінностей (сенсу життя) особистості показав, що у працях пропонуються різні методи та критерії оцінювання. [47, 48]

Таким чином, сучасна психологія має розгорнуту систему різноманітних методів і методик дослідження, серед яких виділяють основні та допоміжні.

До основних методів психології відносять спостереження та експеримент. Спостереження полягає у навмисному, систематичному та цілеспрямованому сприйнятті поведінки людини. Об'єктивне спостереження у психології спрямоване не так на зовнішні дії власними силами, але в їх психологічний зміст; для наукового спостереження характерні не просто фіксація фактів, як і пояснення і інтерпретація. Спостереження може проводитися як у природних умовах життя людини, так і у спеціально організованому експериментальному середовищі. [47]

Крім перерахованих методів, призначених для збору первинних даних, у психології використовуються методи математичної статистики, які виступають як засоби підвищення надійності, об'єктивності та точності одержуваних результатів

Методичні засади аналізу психологічних цінностей (сенсу життя) особистості передбачають використання певних правил, прийомів і методів вивчення та опрацювання інформації.

Сучасна наукова література визначає широкий набір інструментарію для аналізу сенсів життя особистостей. Проведений аналіз літератури [42; 43; 44; 45; 46] дозволив систематизувати основні підходи дослідження та аналізу психологічних цінностей (сенсу життя) особистості та їх трансформацію, результати якого наведені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Основні підходи дослідження та аналізу психологічних цінностей (сенсу життя) особистості

№ п/п	Автор	Методика дослідження
1	М. Горовицем та ін. співавторами [45]	Шкала оцінювання впливу травмивної події
2	Джеймс Крамбо, Леонард Махолік (адаптація: Д. А. Леонтьєв) [41]	Тест сенсожиттєвих орієнтацій
3	Віктора Франкла [42-43]	Тест «Ціль в житті»
4	М. Стегер, П. Фрезієр, С. Оіші, М. Калер [44-45]	«Опитувальник сенсу життя» (MLQ)
5	Карпинский К. В. [50]	Тест «Сенсожиттєва криза»
6	Р. Тедескі та Л. Калхуном [45]	Опитувальник посттравматичного зростання

Для того, щоб побачити як на військовослужбовця вплинули події війни, було використано *Шкалу оцінювання впливу травмивної події*, яка допомагає виявити симптоми ПТСР та дати оцінку їх вираженості.

Респондент має відповісти на 22 твердження, які об'єднують 3 субшкали: «вторгнення», «уникнення» і «гіперзбудження». Респондент має оцінити, наскільки часто він відчував перераховані почуття до пережитого (наприклад участь у бойових діях) протягом останніх 7 днів за відповідними балами: ніколи (0 балів), рідко (1 бал), іноді (2 бали), часто (5 балів).

Шкала дає змогу отримати загальну оцінку реакції на стресову ситуацію за сумою субшкал, де низькому показнику відповідає 30 і менше балів,

помірному – 30-50, вираженому – понад 50 [46].

Тест сенсожиттєвих орієнтацій, який є адаптованою версією тесту «Мета життя». Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення сенсу та логотерапії Віктора Франкла. Тест адаптований та складається з 20 запитань [48], для аналізу результатів тестування застосовується таблиця градації (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Градація результатів Тесту сенсожиттєвих орієнтацій

Шкала	Сирий балл	M	SD M	Середнє	~
Показник усвідомлення життя	79	103.10	15.03	88–118	<
Цілі в житті	31	32.90	5.92	27–39	+
Процес життя	22	31.09	4.44	27–35	<
Результативність життя	19	25.46	4.30	21–30	<
Локус контролю – Я	13	21.13	3.85	17–25	<
Локус контролю – життя	24	30.14	5.80	24–36	+

Інтерпретація тесту наводиться у таблиці 2.2, відповідно якої: бали за шкалою «Цілі у житті» характеризують наявність чи відсутність у житті досліджуваної особистості цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи; показник «Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життям» говорить про те, сприймає досліджувана особистість процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом; «Результативність життя, чи задоволеність самореалізацією» відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною та осмисленою була прожита її частина (рис. 2.3).

Таблиця 2.3

Інтерпретація «Тесту сенсожиттєвих орієнтацій»

Шкала	Зміст
Цілі у житті	Низькі бали будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Високі бали можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й «прожектора», плани якого не мають реальної опори в теперішньому і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію.
Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життям	Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією у тому, що єдиний сенс життя у тому, щоб жити. Високі бали і низькі за іншими характеризуватимуть гедоніста, який живе сьогоднішнім днем. Низькі бали – ознака незадоволеності своїм життям у теперішньому; при цьому, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле чи націленість у майбутнє.
Результативність життя, чи задоволеність самореалізацією	Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якій все в минулому, але минуле здатне надати сенсу залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

Локус контролю – Я (Я – господар життя).	Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.
Локус контролю життя, чи керованість життям.	За високих балів – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Отже, для визначення сенсожиттєвих орієнтацій виділено п'ять напрямків шкали: «Цілі у житті», «Процес життя», «Результативність життя», «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – життя», в залежності від отриманих високих чи низьких балів робляться відповідні висновки.

Один із способів оцінити ступінь просування до мети, визначити чи має досліджувана особистість життєві цілі це пройти психологічний *тест «Ціль в житті»*, описаний у роботі Віктора Франкла [50], який вважає що фактор «сене» (або ціль, мета) життя важливіший, ніж задоволення.

Тест складається з 20 тверджень, де необхідно обвести значення шкали, що максимально відповідає думці. Мінімальна та максимальна кількість балів відповідає найінтенсивнішим емоціям, протилежним за характером.

«Нейтральне ставлення» означає, що у досліджуваної особистості немає власної думки з цього питання.

Щоб підрахувати загальний результат, необхідно скласти обведені цифри:

- якщо сума виявиться меншою за 92, то у житті досліджуваної

особистості явно не вистачає сенсу та мети;

- якщо результат перебуває в інтервалі від 92 до 112, досліджувана особистість недостатньо ясно уявляє собі мету (сенс) життя.

- якщо результат перевищує 112, то у досліджуваної особистості є ясна і зрозуміла мета (сенс) у житті.

Ще один вид тесту, який пропонується застосувати під час дослідження трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації, це тест, який вимірює рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу

— *«Опитувальний сенсу життя» (MLQ).*

Тест запропонований американськими психологами (Університет штату Колорадо): шкала складається з десяти тверджень, ступінь своєї згоди з якими респондент має оцінити за семибальною шкалою.

Кількість балів шкали показує рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу у досліджуваної особистості. Також, шкала має дві субшкали – субшкалу Наявності та субшкалу Пошуку.

«Прямі» пункти: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10.

«Зворотний» пункт: 9.

Обробка результатів (основна шкала) відбувається підсумовуючи бали за 10 твердженнями. У цьому пункті 9 додається не число, відповідне відповіді респондента, а число 8-X (де X відповідь респондента за пунктом 9).

У даному тесті можна набрати від 7 до 70 балів.

Набраний бал показує рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу респондентом.

Щодо субшкали:

1) Субшкала «Наявності» (присутності сенсу життя): підсумовуються бали за пунктами 1, 4, 5, 6, потім додається результат за пунктом 9 з зворотним кодом (тобто число 8-X, де X відповідь респондента за пунктом 9). У дану субшкалу входять 5 пунктів. Результат може бути в діапазоні від 5 до 35 балів.

2) Субшкала «Пошуку сенсу життя»: підсумовуються бали за пунктами 2, 3, 7, 8 та 10. До цієї субшкали також входять 5 пунктів. Результат може бути в діапазоні від 5 до 35 балів.

Показник за основною шкалою дорівнює сумі показників за двома субшкалами.

Тест «Сенсожиттєва криза» дослідницької версії К.В. Карпинського [57], який складається з 50 питань та дає характеристику загального функціонального рівня смислового регулювання життєвого шляху, а також рівень загальної свідомості життя, включаючи свідомість минулого, сьогодення та майбутнього:

- 1) Чим вище цей показник, тим сильніша, стійкіша людина.
- 2) Високі бали вказують на низький рівень свідомості та наявність специфічних труднощів у смисловому регулюванні та смислоутворенні життєвого шляху.

За допомогою цього тесту вивчені негативні аспекти суб'єктивних переживань та поведінки людини, яка має проблеми з визначенням та практичним втіленням сенсу життя, оскільки він є спеціалізованим інструментом для аналізу феноменології кризи безглуздості.

Щоб дізнатись результати пройденого тесту, необхідно виконати підрахунок загальної кількості набраних балів, виконані за певною процедурою (певним алгоритмом), при цьому сума балів свідчить про виразність у респондента психологічних ознак сенсожиттєвої кризи: чим вище сума, тим глибше, інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

Також під час дослідження використано *Опитувальник посттравматичного зростання*. Дана методика складається з 21 твердження, які необхідно оцінити відповідно до ступеню змін, що відбулись у житті досліджуваних у результаті пережитого. Вона об'єднує в собі 5 шкал: ставлення до інших (7 тверджень), нові можливості (5), сила особистості (4), духовні зміни (2), підвищення цінності життя (3).

Відповісти можна, обравши один із можливих варіантів, які

пропонуються: жодних змін, дуже незначні зміни, невеликі зміни, помірні зміни, великі зміни, дуже суттєві зміни.

Для обробки результатів необхідно користуватись нормативною таблицею, за допомогою якої можна визначити інтенсивність та індекс ПТЗ за кожною із шкал (сума балів, виставлених до кожного з тверджень).

Отже, набуття сенсу життя сучасної психології сприймається як вкрай важливе позитивне для якості життя особистості. Оволодіння знаннями та навичками саме методологічного характеру при дослідженнях є вкрай важливим фактором для професійного та якісного проведення дослідження та аналізу отриманих результатів. Тому, при проведенні емпіричного дослідження важливо застосовувати розроблену нами програму дослідження, за допомогою якої можливо вирішити поставлені завдання і досягти мети.

Висновок до розділу 2

Для вирішення завдань дослідження було розроблено чіткий алгоритм його проведення – визначено основні методологічні принципи, які лягли в основу розробки програми дослідження, визначено мету, завдання і методи роботи, підібрано банк психодіагностичних методик. У якості психодіагностичного інструментарію були обрані наступні методики: тест сенсожиттєвих орієнтацій, тест «Ціль в житті», «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), Шкала оцінювання впливу травмівної події, тест «Сенсожиттєвий кризис», Опитувальник посттравматичного зростання.

Експериментальною базою виступив Запорізький обласний військовий комісаріат.

Вибірку склали 110 осіб віком від 22 до 45 років, з них 102 чоловіки та 8 жінок. Респондентами виступали військовозобов'язані, військовослужбовці ЗСУ, які стоять на обліку Запорізького обласного військового комісаріату (м. Запоріжжя) та по Україні.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

3.1 Аналіз фактичних даних

Смисложиттєві орієнтації особистості можуть мати як сталий стан, так і змінюватися протягом певного періоду її життя. Особливості їх стану, розвитку залежать від зовнішніх та внутрішніх чинників та особливо їх динаміка, переорієнтація спостерігається в період кризової ситуації.

Емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації проводилося через призму ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості, зокрема військовозобов'язаних та військовослужбовців у воєнний період.

Війна як феномен, суперечить цінностям сучасного суспільства, яка своєю участю великої кількості військових і цивільних осіб, людськими, соціально- економічними та політичними втратами держави травмує суспільство, жителів країни, на якій відбуваються воєнні дії, було вирішено проведення дослідження саме у цьому напрямку. [18]

Під час дослідження було визначено коло питань, які необхідно дослідити, а саме:

- особливості впливу кризової ситуації (війни) на смисложиттєві орієнтації військовозобов'язаних та військовослужбовців та їх трансформацію, у т.ч. виявити особливості впливу травмівної події респондентів;
- визначення сенсожиттєвих орієнтацій респондентів (військовозобов'язаних та військовослужбовців ЗСУ);
- визначення цілей в житті військовозобов'язаних та військовослужбовців ЗСУ;
- визначення психологічних особливостей переживання сенсу життя

респондентів;

- виявлення сенсожиттєвої кризи респондентів;
- виявлення посттравматичного зростання військовозобов’язаних

та військовослужбовців ЗСУ.

Дослідження показали, що війна – це сукупність складних та сумних подій, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. [37] Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які відчують люди, опинившись у таких складних умовах – у багатьох змінюються погляди на життя, переконання, цінності і в цілому картина світу. [42] Травмуючий вплив даних подій на психіку значною мірою впливає на емоційну сферу людей. [1, 3, 4, 6]

Для того, щоб побачити як на військовослужбовця вплинули події війни, було використано Шкалу оцінювання впливу травмівної події, яка була створена за допомогою Google-форми.

Респонденти відповіли на 22 твердження, які об’єднують 3 субшкали:

«вторгнення», «уникнення» і «гіперзбудження» і оцінили, наскільки часто вони відчували перераховані почуття до пережитого (наприклад, участь у бойових діях) протягом останніх 100 днів за відповідними балами: ніколи (0 балів), рідко (1 бал), іноді (2 бали), часто (5 балів).

Таблиця 3.1

Співвідношення показників реакції на стресову ситуацію, зумовлену воєнними діями у досліджуваних респондентів (n=110)

Загальна оцінка реакції на стресову ситуацію	Середня сума балів усіх субшкал	Кількість респондентів
низька (30 і менше балів)	28	15
помірна (30-50)	48	25
виражена (понад 50)	75	70

Як видно з даних таблиці, серед усієї кількості опитаних: 70 осіб мають виражену реакцію на стресову ситуацію, 25 – помірну, 15 – низьку.

Серед опитаних часто не дозволяли собі засмучуватися, коли думали про цю подію або щось нагадувало про неї (47,27%); аж у 90% здавалося, що всього того, що сталося з ними, ніби й не було насправді, або все, що тоді відбувалося, було нереальним; 72,72% намагалися уникати всього, що могло б нагадати про те, що трапилося; та усі опитані (100%) стараються не думати про те, що трапилося.

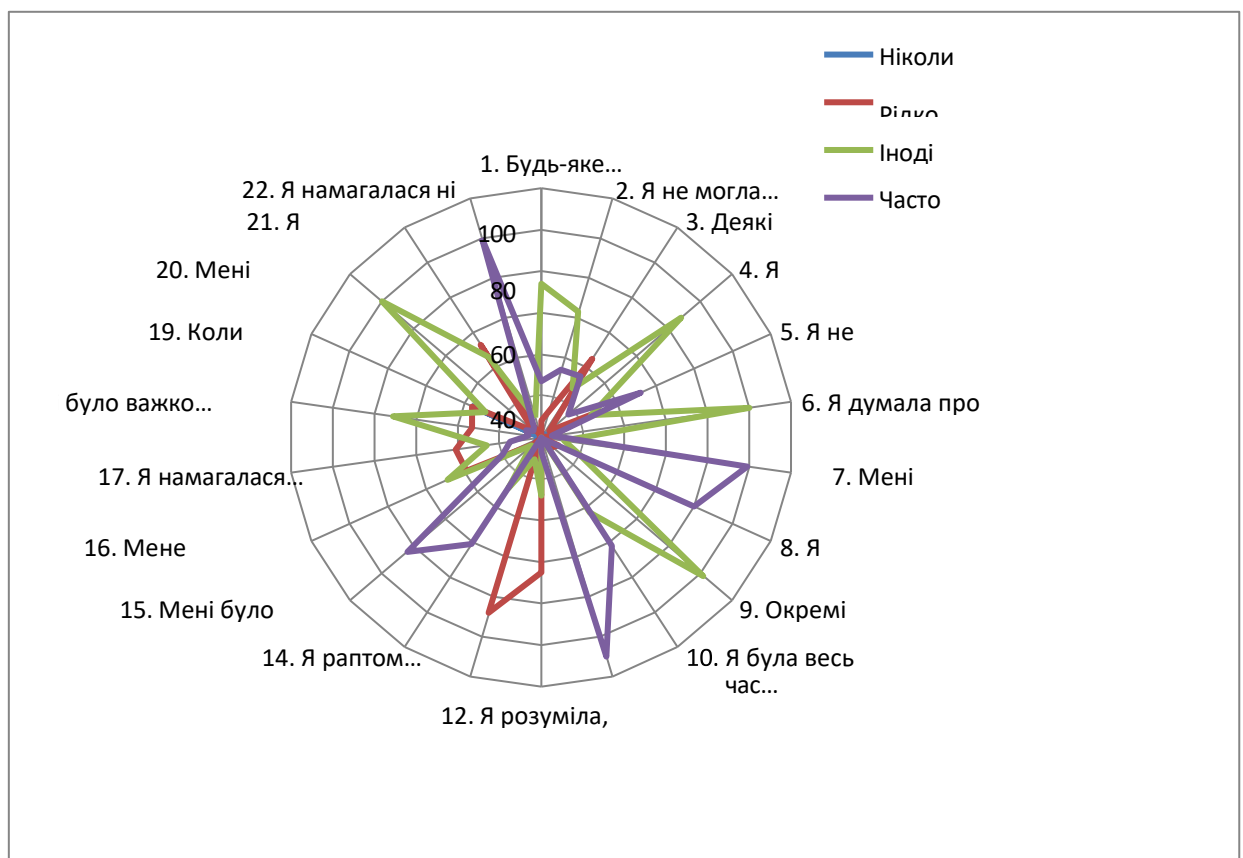


Рис. 3.1. Результати дослідження за Шкалою оцінювання впливу травматичної події.

Також, для того, щоб визначити сенсожиттєві орієнтації військовослужбовців та військовозобов'язаних за допомогою розробленої Google-форми проведено Тест сенсожиттєвих орієнтацій за п'ятьма напрямками шкали: «Цілі у житті», «Процес життя», «Результативність

життя», «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – життя», результати якого узагальнено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Співвідношення показників усвідомлення життя

Показник усвідомлення життя	Кількість осіб, які отримали		
Показник усвідомлення життя	20-87 балів	88-118 балів	119-140 балів
	8	86	16
Цілі в житті	6-26 балів	27-39 балів	40-42 балів
	10	82	18
Процес життя	6-26 балів	27-35 балів	36-42 балів
	6	80	24
Результативність життя	5-20 балів	21-30 балів	31-35 балів
	12	92	6
Локус контролю – Я	4-16 балів	17-25 балів	26-28 балів
	25	54	31
Локус контролю – життя	6-23 балів	24-36 балів	37-42 балів
	36	52	22

Таким чином, можна зробити висновок, що із 110 опитуваних респондентів за шкалою «Цілі у житті»: 10 осіб живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем; 18 осіб – це люди, плани яких не мають реальної опори в теперішньому і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію; 82 осіб - цілеспрямовані люди.

За шкалою «Процес життя»: 6 респондентів мають незадоволеність своїм життям у теперішньому, однак, їм можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле чи націленість у майбутнє; 24 осіб – вважають, що сенс життя у тому, щоб жити.

За шкалою «Результативність життя»: 6 осіб отримали високий бал, що означає, що людина проживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле

здатне надати сенсу залишку життя; 12 осіб взагалі незадоволені прожитою частиною життя; більшість опитаних (92 осіб) задоволені результатом свого життя.

За шкалою «Локус контролю – Я» можна зробити висновок про значну кількість осіб (25) не вірять у свої сили контролювати події власного життя, тоді як інша частина мають уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст.

За шкалою «Локус контролю – життя» виявлено 36 респондентів з фаталізмом (переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє), у решти - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

З метою оцінити ступінь просування до мети, визначити чи має досліджувана особистість життєві цілі, було проведено психологічний тест Віктора Франкла «Ціль в житті» [50].

За підрахунками загального результату встановлено:

1. у 45 опитуваних сума балів менша за 92, що означає, що у житті досліджуваної особистості явно не вистачає сенсу та мети;
2. у 50 опитуваних сума балів перебуває в інтервалі від 92 до 112, що говорить про те, що досліджувана особистість недостатньо ясно уявляє собі мету (сенс) життя;
3. у 50 опитуваних сума балів перевищує 112 - у досліджуваної особистості є ясна і зрозуміла мета (сенс) у житті.

Наступний тест, який вимірює рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу застосований під назвою «Опитувальний сенсу життя» (MLQ).

За отриманою кількістю балів отримані висновки про рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу у досліджуваної особистості: присутності сенсу життя мають 72 особи із 110; 38 осіб – у процесі пошуку

сенсу життя. Більшість опитаних мають високий рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу.

Також, під час дослідження додатково обрано Тест «Сенсожиттєва криза» дослідницької версії К.В. Карпинського. Відповідно шкали оцінювання, де сума балів свідчить про виразність у респондента психологічних ознак сенсожиттєвої кризи, видно, що високі бали у респондентів, які набрали 7 стенів. У нашому дослідженні це характерно для 72 осіб із 110. (табл. 3.3)

Ці дані вказують на низький рівень свідомості та наявність специфічних труднощів у смисловому регулюванні та смислоутворенні життєвого шляху.

Таблиця 3.3

**Співвідношення показників фактичних даних за тестом
«Сенсожиттєва криза», методика К.В. Карпинського**

	Таблиця переведення «сирих» балів у стени									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	50-64	65-72	73-80	81-92	93-101	102-112	113-123	124-132	133-141	142-200
К-ть осіб	5	6	4	10	7	6	41	13	8	10

Також під час дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації використано «Опитувальник посттравматичного зростання» та оцінено відповідно до ступеню змін, що відбулись у житті досліджуваних у результаті пережитого. Результати опитування за кількістю набраних відповідей по кожному питанню наведено у таблиці 1 Додатку А.

За даними таблиці 1 Додатку А видно, що найбільшу частку за категорією «Дуже суттєві зміни» набрано за запитанням про: «Я змінив/ла свої пріоритети про те, що важливо у житті», «У мене з'явилися нові інтереси», «Я можу більше цінувати кожен день свого життя». Тобто серед військовозобов'язаних та військовослужбовців найбільше цінують кожен день свого життя, змінили

свої пріоритети, з'явилися нові інтереси (наприклад, вивчення видів та характеристик зброї, спорт та фізична підготовки тощо).

Таким чином, дослідження показали, що кожен осмислює своє життя, виходячи зі свого світогляду, віку, становища в суспільстві, потреб та інтересів, сподівань та устремлінь.

Аналіз впливу війни на зміну ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості дало усвідомлення того, що війна – це страшне лихо, біль втрат та гіркота поразок, приводячи до загибелі сотень мільйонів людей, що має прямий вплив на зміну ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості.

3.2 Обговорення результатів дослідження

Для сучасної людини пошук сенсу життя стає все актуальнішим: адже з кожним роком світ ускладнюється, а почути свої власні бажання, цілі та смисли стає все складнішим.

Відчуття свідомості свого життя багато в чому залежить від приналежності людини до малої (родина, друзі, робочий колектив) та великої соціальної групи (народність, релігійна група), до причетності до якоїсь важливої справи чи мети. [3, 10, 14, 16, 25, 32] Людина починає отримувати задоволення від життя, оскільки стає частиною сім'ї, колективу на роботі і відчуває свою потребу: у неї є певні завдання, обов'язки, обов'язок (який не обтяжує її, а навпаки – збагачує).

Враховуючи обставини на прикладі ситуації воєнних дій на території України, можна точно стверджувати, що нині, як населення, так і військовозобов'язані та військовослужбовці ЗСУ, переживають вищий ступінь екстремальності впливу подій, пов'язаних в війною.

Коли будь-яка особистість бачить, як в результаті військових дій руйнуються будинки, гинуть люди, вона сама знаходилася на межі смерті, тривале відчуття сильних акустичних ефектів (гул техніки, вибух снарядів, крик людей), вимушене перебування в мінімальних і далеко не комфортних умовах для існування (підвалах), всі події формують інші цінності життя.

Під час дослідження проведено статистичний аналіз результатів.

Як зазначалось вище за результатами тестування виявлено що серед усієї кількості опитаних 70 осіб мають виражену реакцію на стресову ситуацію, 25 осіб – помірну, 15 осіб – низьку. Тут слід зауважити і на прямому впливі строку давності події на особистість та її реакції на цю стресову ситуацію на сьогоднішній день.

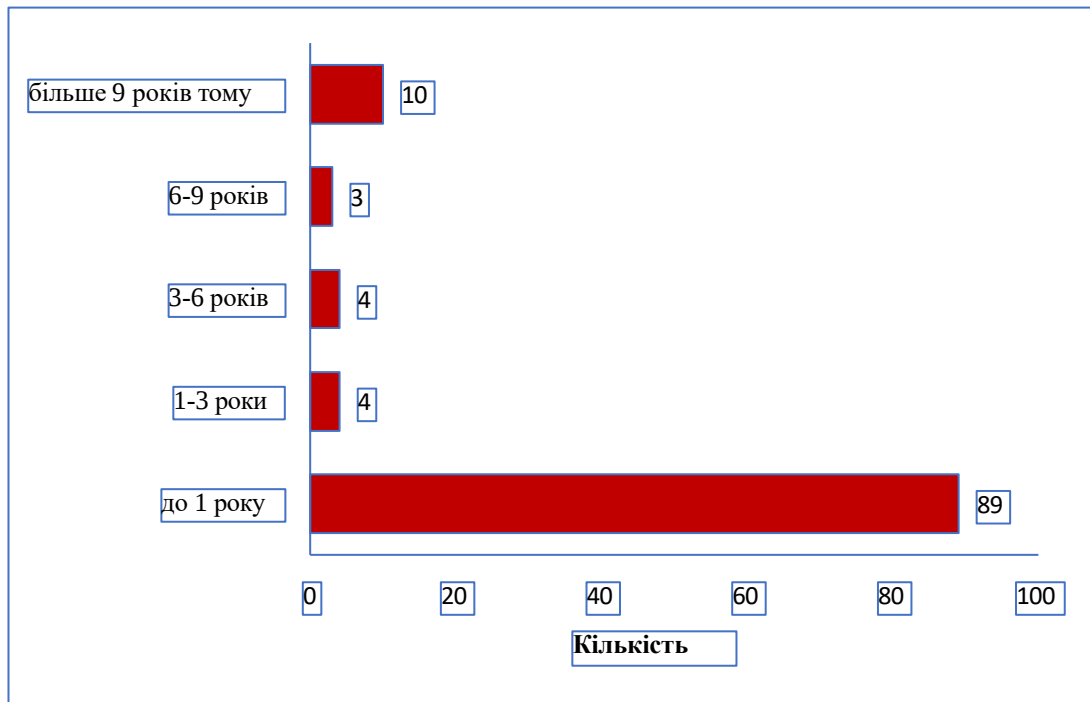


Рис. 3.1. Давність пережитої кризової ситуації військовозобов'язаних та військовослужбовців ЗСУ.

Дослідження показали, що у 24,55% часто буває, що будь-яке нагадування про цю подію (ситуацію) змушує знову пережити все, що трапилося, рідко – у 7,27%; намагаються уникати всього, що могло б нагадати про те, що трапилося 80% респондентів; у більшості наслідком отриманої травми є постійне роздратування і гнів; важко заснути; коли щось нагадувало про те, що трапилося, відчували неприємні фізичні ознаки (пітніли, дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс, тощо); снилися важкі сни про те, що сталося.

Крім того, можна спостерігати, що 90,91% респондентів часто

намагаються ні з ким не говорити про те, що трапилося (у т.ч. з них 35% - жінки, та 65% - чоловіки) та намагаються витіснити з пам'яті травмівні події: 37,27% - іноді, 23,64% - рідко, 13,64% - часто. Дані статистичні показники можна пояснити тим, що через стан постійної напруги, що викликається військовими діями, людина перестає бачити життєву перспективу, тому що вона не знає, що її чекає через хвилину, годину, день, втрачається інтерес до раніше привабливої діяльності.

Проведений «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» показав, що за усіма 5 напрямками «Цілі у житті», «Процес життя», «Результативність життя», «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – життя більшість респондентів отримали середню кількість балів, про що можна зробити висновок щодо наявності сенсожиттєвих орієнтацій у більшості опитуваних.

Варто зазначити, що 70-84% мають середній показник по усвідомленню життя, мають наявність цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості.

7,27-9,09% живуть живе сьогоднішнім або вчорашнім днем (серед них в більшості військовозобов'язані віком до 25 років), майже 11% - мають незадоволеність прожитою частиною життя (серед них в більшості військовослужбовці віком до 40-45 років).

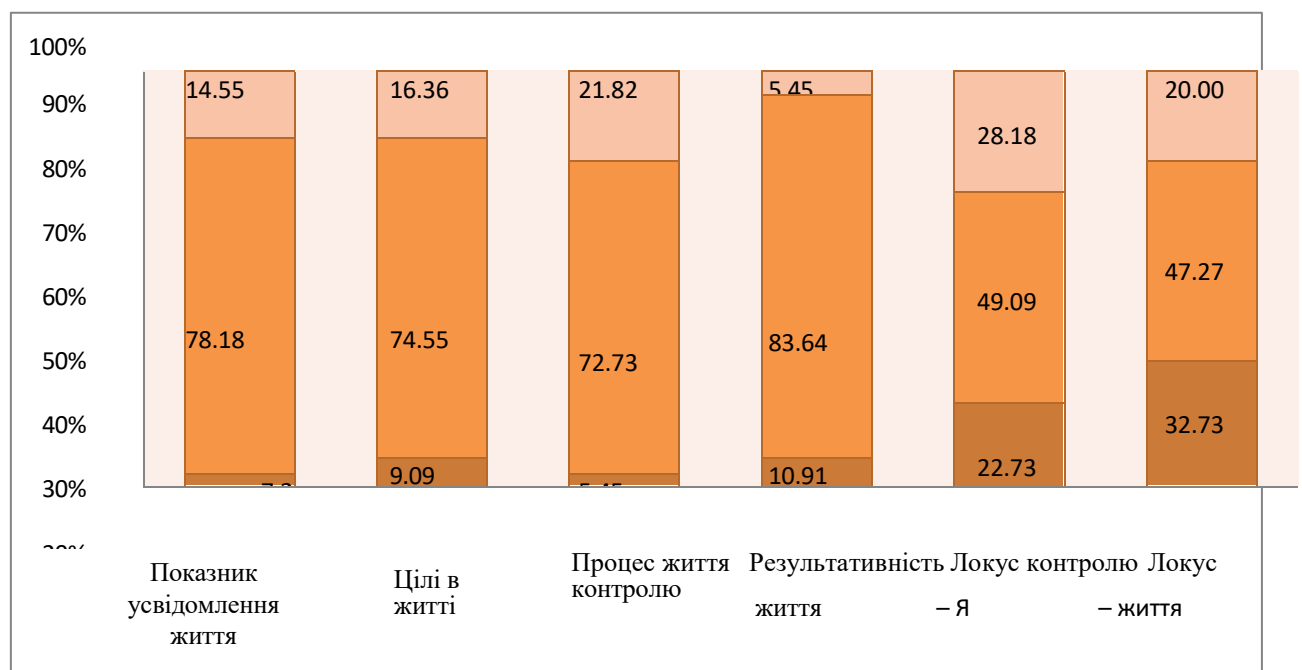


Рис. 3.2. Співвідношення отриманих даних за «Тестом сенсожиттєвих орієнтацій»

За шкалою «Локус контролю – життя», майже третина опитуваних вважають, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє (серед них в більшості військовослужбовці віком після 30 років)

Таким чином, дослідження за «Тестом сенсожиттєвих орієнтацій» показало позитивні та негативні аспекти: до позитивних відноситься те, що людина починає цінувати кожен мить життя саме у період кризової ситуації (війни), враховуючи, що війна – це серйозне випробування для людини, під час якої вона постійно перебуває на межі життя і смерті, довкола гинуть люди, порушений весь звичний спосіб життя, а людина будь-якої хвилини може померти, тому вона змінюється, і змінюється її ставлення до себе та свого життя, до оточуючих, до світу. Її минуле життя проходить перед очима, в цей момент у багатьох відбувається в душі переоцінка цінностей: хтось починає розуміти, що жив неправильно, що роки були витрачені даремно, що не до того він прагнув; у когось виявляються якості, які у мирний час були непомітними – стають героями.

До негативних слід віднести, наприклад, наступний факт - серед опитаних 33,6% респондентів, які вважають своє життя порожнім і нецікавим. Це вказує на те, що особистість переживає на війні моральний занепад і стає заручницею своїх страхів.

Щодо показників за шкалою «Ціль в житті» - серед 110 респондентів найбільшу питому вагу займають особистості, у яких недостатньо ясно уявляються мета (сенси) життя (45,45%), майже 41% - явно не вистачає сенсу та мети та лише в 13,64% - ясна і зрозуміла мета (сенси) у житті.

Отже, ми можемо передбачити, що людина втрачає на війні важливу частину себе – впевненість у майбутнє. Після боротьби вона вже ні в що не вірить. Однак не усі так вважають, є більшість, яка обрала позицію керування своїм життям. Це ті особи, у когось є ресурс творити добро, а хтось

намагається просто вижити.

За результатами тестування щодо визначення особливостей переживання сенсожиттєвої кризи, встановлено рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу.

У досліджуваних наявні специфічні труднощі у смисловому регулюванні та смислоутворенні життєвого шляху. Так:

- 60 % відповіли стверджувально - «У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу»;
- лише 23% відповіли на твердження «Моє життя має глибокий сенс»;
- 45% відчують внутрішню спустошеність;
- майже 53% не вважають, що знайшли своє життєве покликання чи принаймні близькі до того, щоб його відшукати;
- 10% відповіли «абсолютно вірно» та 30,9% - «мабуть вірно» на твердження «У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого».

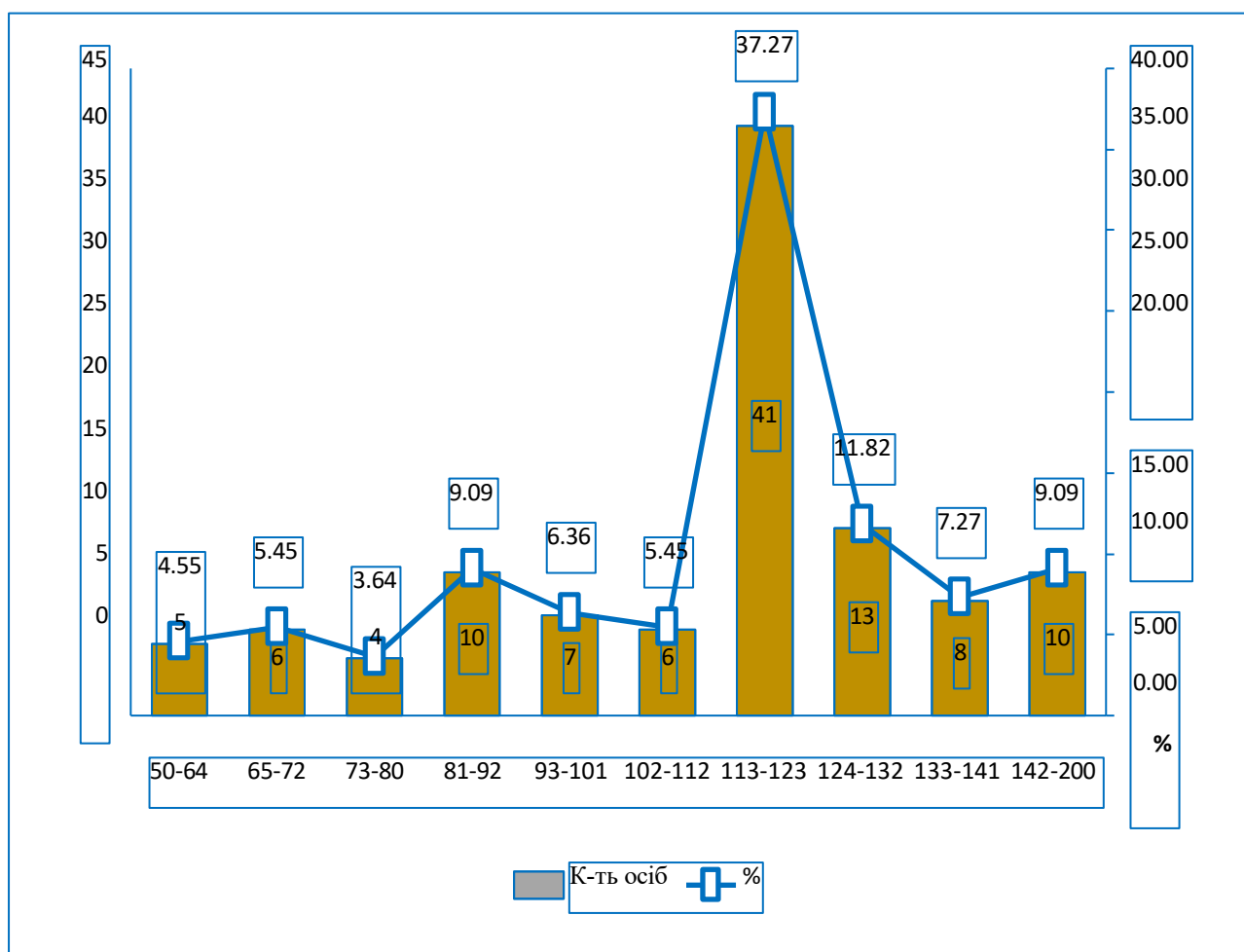


Рис. 3.3. Показники результатів тестування сенсожиттєвих орієнтацій.

За «Опитувальником посттравматичного зростання» отримані наступні результати, при яких більшість голосів респондентів за наданими твердженнями отримали такі посттравматичні зміни:

1) Жодних змін:

«Я став/ла краще розуміти духовні питання» – 36,36 % опитуваних,

«Я відчуваю більшу близькість з оточуючими» – 20,0 % опитуваних,

«Я охоче виражаю свої емоції» – 20,91 % опитуваних,

«Я більшою мірою здатний/на приймати речі такими, якими вони є» – 66,36 % опитуваних,

«Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми» – 81,82% опитуваних,

«Я краще розумію потреби інших людей» – 89,09%.

2) Дуже незначні зміни: лише за твердженням «Я дізнався/лася про те, якими чудовими бувають люди» (57,27%).

3) Невеликі зміни стосовно: «Я набагато краще розумію цінність власного життя» (64,55%),

«Я став/ла більше співчувати іншим» (45,45%);

«Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін» (36,36%)

4) Помірні зміни відчуває більшість респондентів стосовно кращого розуміння, що можуть впоратися з труднощами (36,36%), що можна зробити багато гарних справ у своєму житті (40,91%), що стали більше співчувати іншим (45,45%) та більше намагаються змінити те, що потребує змін (36,36%). Також 72,73% зрозуміли, що є сильнішими, ніж думали раніше про себе.

5) Великі зміни спостерігаються у усвідомленні респондентів у тому, що вони стали більш впевненою особистістю (51,82%);

90,91% скерували своє життя на новий шлях;

37,27% краще розуміють, що можуть впоратися з труднощами;

90,91% вважають, що у них з'явилися нові можливості, які не були доступні раніше;

90,91% стали більш релігійнішими людьми.

За результатами переживання кризової ситуації військовослужбовцями ЗСУ (на прикладі війни та бойових дій), «дуже суттєві зміни» посттравматичного зростання отримали у напрямку таких питань як:

34,55% - «Я змінив/ла свої пріоритети про те, що важливо у житті»;

55,45 % - «У мене з'явилися нові інтереси»;

72,73% - «Я можу більше цінувати кожен день свого життя».

Крім того, за результатом дослідження (усного опитування) виявлено та згруповано військовослужбовців та військовозобов'язаних за цілями, причинами, за якими вони ідуть служити в Збройні сили України:

- 1) це сімейні традиції;
- 2) патріоти – хочу служити та захищати країну та народ;
- 3) чиї домівки опинилися під окупацією, і головною метою є визволення своєї рідної території від загарбників;
- 4) заради заробітку, бо немає роботи.

У стані шоку всі плани на майбутнє втратили значущість і перед людьми стояло гостре завдання – виживання та як жити з цим далі.

Найбільшу складність представляють періоди, коли явно вичерпані минулі погляди на життя, а нові ще не сформовані. Психологи називають такі ситуації екзистенційною кризою – кризою самого існування індивіда. Втрата близької людини (закрема на війні), розчарування у людях, у професії, раптове руйнування, інвалідизовані травми, самотність – все це унеможлиблює продовження звичного способу життя.

Ці події, пов'язані з втратою важливих життєвих опорів, почасти супроводжуються важкими болісними переживаннями, які звиснажують людину. Найбільш травматичною, на думку опитуваних, є навіть не сама трагічна подія (кризова ситуація), а переживання власної безпорадності перед нею та інеможливість контролювати її.

Отже, проведене дослідження висвітлює низку проблем з формування смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації, які необхідно вирішувати.

Війна має прямий вплив на зміну ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості. [35] Вона змінює людей і залишає незабутній слід в душі. Однак, треба завжди пам'ятати, що наявність цілей (сенсу життя) змушує мозок працювати на порятунок. Одним із найважливіших сенсів сьогодення є - навчитися жити у воєнних умовах. Вміти жити в період війни означає не лише фізично виживати, але й зберігати і зміцнювати внутрішню силу, моральні цінності та соціальні зв'язки.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показали розгалуженість ставлення військовослужбовців до сенсу життя. Так, для одних він є у їхньому житті, надихає до роботи, надає задоволення від прожитих років, у інших, навпаки – сенс життя та цінності розмиті (не знайдені), інші досліджувані знаходяться саме зараз у пошуках сенсу життя. Однак, більшість опитаних мають цілеспрямованість на завтрашній день та у майбутнє.

Є серед респондентів такі особистості, які втратили всі звичні сенси, оскільки війна стала поза межами досвіду нормального людського буття. Однак, більшість опитаних обрала позицію керування своїм життям: у когось є ресурс для захисту країни, хтось намагається просто вижити, хтось націлений допомагати іншим. Є такі особистості, які стали більше цінувати своє життя, а матеріальні цінності вже не є для них такими важливими, як раніше.

Встановлено, що події у зв'язку з війною пов'язані з втратою важливих життєвих опор і нерідко супроводжуються важкими болісними переживаннями, які забирають такі цінні в ці моменти душевні сили.

ВИСНОВКИ

Дослідження було присвячене проблемі вивчення особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації. Вибірку склали військовозобов'язані та військовослужбовці, які стоять на обліку у Запорізькому обласному військовому комісаріаті та по Україні. Було обрано саме цю категорію досліджуваних оскільки їх діяльність на сьогодні є дуже екстремальною і кризовою. Вони майже щодня стикаються із ситуаціями, у яких до людей висуваються вимоги, що перевищують їхній звичайний адаптивний потенціал. Це завжди виклик, загроза життєдіяльності, переживання втрат. Для особистості формується нова психологічна реальність, що впливає на психологічну адаптацію до нових, іноді кардинально змінених умов існування. Таким чином саме ця категорія людей досить часто переживає кризові ситуації, особливо зараз, у період введення воєнного стану в Україні.

Проведене дослідження дозволяє зробити ряд висновків:

Вивчено феномен сенсу життя у різноманітних наукових підходах і концепціях. Виявлено, що теоретичні засади наукових досліджень пошуку сенсу життя людини, можливостей самореалізації, проблеми ставлення людини до власного життя було розроблено в філософії, психології різних періодів часу. Встановлено, що психологія вивчає сенс життя як феномен свідомості, компонент структури особистості та регулятор індивідуальної життєдіяльності, а також як психологічний фактор, що опосередковує спілкування, міжособистісну взаємодію та організацію спільної діяльності людей у групах.

Визначено сутність особистісних цінностей і потреб в структурі смислової регуляції. Нами було визначено факт того, що підходи до розуміння цінностей як психологічного феномену є надзвичайно різноманітним. Ми опиралися на таке узагальнююче розуміння сутності феномену - це сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка спрямовує життєдіяльність

особистості. Цінності – важливіший ресурс людини. Джерелом формування ціннісних орієнтацій виступає сенсожиттєва активність особистості, що визначає рівень домагань та бажання особистості.

Встановлено, що інтерпретація сенсу життя в його психолого-педагогічному аспекті безпосередньо пов'язана з тим, у межах якої парадигми здійснюється рефлексія: психоаналітичної; когнітивної; гуманістичної; екзистенційної.

Виявлено фактори, рушійні сили та умови розвитку трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації. Встановлено, що кризові ситуації, ситуації невизначеності чи соціальної нестабільності, різкі зміни у житті, переживання втрати і горя змінюють не лише звичне соціальне середовище людини, яке у свою чергу знижує її особистісний потенціал, але й порушують ціннісні параметри життєдіяльності, що ведуть до спотворення життєвої картини світу, ускладнюють самореалізацію особистості загалом.

Психологічний механізм формування та функціонування сенсу життя особистості передбачає наявність деякого набору ідентифікаторів (ознак), за якими людина розпізнає саму себе в різних життєвих ситуаціях, у тому числі кризових. З розвитком дозрівання особистості починають домінувати внутрішні особистісно-сміслові основи.

У роботі наведено методичні принципи дослідження. Зокрема, при плануванні та проведенні дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій військослужбовців ЗСУ та військовозобов'язаних осіб у період воєнних дій були дотриманні такі принципи: активності, єдності, свідомості та діяльності, детермінізму, психічного розвитку, системності. Розкрито етапи організації і проведення дослідження: попередній етап (визначення теоретико-методологічних засад означеної проблеми, обґрунтування методів і методик роботи), етап проведення емпіричного дослідження (включає у себе вивчення особливостей впливу кризової ситуації на трансформацію сенсу життя особистості; безпосереднє проведення анкетування, тестування), обробка отриманих даних та кількісний і якісний аналіз результатів.

В якості діагностичного інструментарію використано: Шкалу оцінювання впливу травмівної події, Тест сенсожиттєвих орієнтацій, Тест «Ціль в житті», «Опитувальник сенсу життя» (MLQ), Тест «Сенсожиттєва криза», Опитувальник посттравматичного зростання. Для проведення опитування респондентів було підготовлено Google- форми, що включають анкети-опитувальники, які були розповсюджені шляхом: безпосередньої роботи з респондантами на базі дослідження, шляхом усного анкетування; через оприлюднення оголошення на тематичних телеграм-каналах, з посиланням на розроблені Google-форми.

Аналіз впливу травмівної події показав, що 90,91% опитаних частіше намагаються ні з ким не говорити про те, що трапилося (у т.ч. з них 35% - жінки, та 65% - чоловіки), прагнуть витіснити з пам'яті те, що трапилося 37,27% - іноді, 23,64% - рідко, 13,64% - часто.

З'ясовано, що 70-84% опитаних мають середній показник за Шкалою «Усвідомлення життя», що вказує на наявність цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, задоволені результатами свого життя. 7,27-9,09% живуть сьогоднішнім або минулим, яке вже не можна змінити (серед них в більшості військовозобов'язані віком до 22-25 років), майже 11% - мають незадоволеність прожитою частиною життя (серед них в більшості військовослужбовці віком до 40-45 років).

Щодо уявлення про сенс власного життя – не мають чітких уявлень (45,45%), майже 41% - явно не визначений сенс та мета в житті, лише в 13,64% - чітка і зрозуміла мета (є сенс) у житті.

Результати статистичного аналізу результатів дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості у кризовій ситуації показали у кількісному вимірі, що нині, як населення, так і військовозобов'язані та військовослужбовці, переживають вищий ступінь екстремальності впливу подій, при яких людина переживає крайню ступінь емоційної напруги, що почасти тягне за собою зрив діяльності. На території активних воєнних дій внутрішнє навантаження на організм людини перевищує її адаптивні

можливості, викликаючи не лише хронічний стрес, психо-соматичні розлади тощо, а трансформації сенсу власного життя.

Таким чином, в результаті проведеного дослідження його завдання виконані повністю, мета досягнута. Нами також розроблена тренінгова програма «Робота з горем», націлена на відновлення ментального здоров'я військовослужбовців ЗСУ, військовозобов'язаних та інших осіб, які переживають втрату.

Перспективами подальшої роботи є апробація розробленої тренінгової програми та встановлення її результативності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. Вип. №1. С. 5-10.
2. Біленчук П., Кочетков В., Міщенко В. Військовослужбовець. Енциклопедія Сучасної України. 2005. <https://esu.com.ua/article-34490>
3. Блінов О. А. Психологічні особливості прояву бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій. *Матеріали наукового семінару «Шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних силах України», 27 листопада 2019 року*. Київ: НУОУ, 2019. С. 21-23.
4. Блінов О. А., Вернік О. Л. Встановлення проявів ознак посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 33-35.
5. Букачевська Н., Атаманюк З. Моральні та матеріальні цінності як основа гармонійного розвитку людини. *Освіта та соціалізація особистості : матеріали VI Всеукраїнської інтернет-конференції*. Одеса. 2018. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/2788/1/Atamanyuk6.pdf>
6. Василенко С. В. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. №1 (54) 2020. С. 45-49. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-45-50>
7. Васютинський В.О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К.,

2006. Т. 8. Вип. №6. С. 40–45.

8. Виговський С. Є. Теоретико-методологічні підходи до вивчення смислової сфери особистості. *Наука і освіта*. 2012. № 6, С. 240–243.

9. Винославська О. В. Емпіричні методи психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №5. С. 1–7.

10. Гаркуша І. В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. *European vector of contemporary*. 2019. № 1 (17). С. 61 – 68.

11. Гаженко О. П. Система цінностей і життєвий стиль студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 12. С. 54-58.

12. Геращенко Т. Г. Філософія у стислому викладі. Навчальний посібник Суми: Університетська книга, 2015. 180 с.

13. Гнедюк Н. І. Порядок проведення психологічної допомоги та реабілітації учасників ООС. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (5 листопада 2020 р.)*. Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: НУОУ, 2020. С. 64 – 67.

14. Горбачук Ю. Аналіз психологічних станів військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 40-42

15. Головатий М. Ф. Соціологія молоді : курс лекцій / М. Ф. Головатий. 2-ге вид., перероб. і доп. К. : МАУП, 2016. 304 с.

16. Горлач М.І. Природа цінностей. *Наукові записи Харківського військового університету. Соціальна філософія, педагогіка, психологія*. Харків: ХВУ, 1999. Випуск 3. С. 14-26.

17. Грилюк С. М., Підопригора І. І., Москальов І. О., Баранова Т. А. Формування моральної готовності військовослужбовців Збройних Сил

України до виконання завдань за призначенням. Досвід психологічного забезпечення в російсько-українській війні (військове лідерство та внутрішні комунікації, мотивація та моральна готовність військовослужбовців): довідково-інформаційні матеріали. Випуск 2. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського. 2023. С. 96-105.

18. Гульбс О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. №7. 2021. С. 100–106.

19. Джеймс Крамбо, Леонард Махолік. Тест сенсожиттєвих орієнтацій. URL: <https://psytests.org/personal/tso.html>

20. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. №2(15). С. 118-123.

21. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-сислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. Вип. №10(55). С. 26-36. <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/909/810>

22. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. 2016. 219 с.

23. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

24. Квіткін П. В., Дятлова І. В., Ребрій, І. М. Соціальна відповідальність військового професіонала. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*, 2016. №1(32). С.103–110. <https://doi.org/10.21564/2075-7190.32.101707>

25. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід. Івано-Франківськ: Гостинець, 2020. 440 с.

26. Ковальчук В.В. Основи наукових досліджень. К.: Слово, 2009. 239с.

27. Кокун О.М.. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
28. Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л. Методологічні та теоретичні проблеми психології. К.: Ніка-Центр, 2019. 342 с.
29. Кушнір М. В. Особливості адміністративно-правової відповідальності військовослужбовців. *Наука і правоохорона*. 2017. № 2(36). С. 138-143. URL: <http://naukaipravoohorona.com/journal/ukr/2017>
30. Матяж С. В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія.: Соціологія*. 2013. Т. 225, Вип. №213. С. 27-30
31. Методологічні принципи психологічного дослідження. URL: http://um.co.ua/11/11-2/11-28183.html#google_vignette
32. Міщенко М. Матеріальні культурні цінності в національному культурному просторі. *Культурологічна думка*. 2017. №12. С.160-164. https://www.culturology.academy/wp-content/uploads/KD12_Mishchenko.pdf
33. Музика О. Л. Криза творчої особистості: суб'єктивно – ціннісний підхід до типології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2011. С. 63 – 72.
34. Мурзіна О. А. Формування професійних ціннісних орієнтацій майбутніх юристів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук: КПУ. К., 2017. 20 с.
35. Неприцька Т. Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя*. 2022. №3. С.93-97. <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2022.3.11>
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ. 2018. Том 1. 208 с.
37. Осьодло В., Будагьянц Л. Сучасні контексти концепту моральної готовності військовослужбовців. *Вісник Національного університету*

оборони України. 2023. №3 (73). С.106-114. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114>

38. Пальчик С. І. Ціннісні орієнтації військової діяльності у збройних силах України. *Наукове пізнання: методологія та технологія. Філософія* : наук. журнал. 2011. №2. С.127-132.

39. Панок В. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України*. 2023. Випуск №5(1). С. 1-12. <http://dx.doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>

40. Підопригора І. І. Проблемні питання інформаційно-пропагандистського забезпечення у світлі російсько-української війни. *Військово-науковий вісник*. 2018. №30. С. 217–237.7

41. Рибчук О. О., Рибчук О. Г. Моральний вимір готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. №73(3). 2023. С. 130–137. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-130-137>

42. Ребрій І. М. Сутність і зміст соціальної відповідальності військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національної юридичної академії України ім. Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. Х. : Право, 2011. Вип. 9. С. 133–145.

43. Романишин А.М. Зміст педагогічного поняття «військова діяльність». *Збірник наукових праць Національного університету оборони України*. 2011. №3, С. 47-51.

44. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. *Рідна школа*. 2015. № 8. С. 39–41.

45. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя : монографія / Л. Сафонік. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.

46. Севастьянова О.А. Ціннісні орієнтації особистості сучасного студента. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 5-6 квітня 2019 року*. Київ, 2019. С.17-21.

47. Татенко В. О. Методологічні проблеми сучасної психології. *Педагогіка і психологія. Вісник Академії педагогічних наук України*. К., 2012. №1 (74). С. 14–21.
48. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с. Бібліогр.: с. 199–205.
49. Формування ціннісних орієнтирів навчально-виховного процесу у позашкільних навчальних закладах : монографія / за ред. В. В. Мачуського. Київ : ТОВ «Задруга», 2017. 220 с.
50. Франкл В. Тест «Ціль в житті». URL: <https://psixologiya.org/psixodiagnostika/metodiki/2304-test-cel-v-zhizni.html>
51. Фрейд З. Психологія спільнот і аналіз людського «Я». Київ: Видавництво Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2021. 606 с
52. Фромм Е. Втеча від свободи. Київ: Видавництво Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 288с.
53. Фурман А. В. Методологія парадигмальних досліджень у соціальній психології: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2013. 245 с.
54. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість солдата. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №6. 2022. С. 71–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13.10>.
55. Хохлов О.В. Права та обов'язки військовослужбовців. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2021. С. 153-158.
URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/grail-of-science/article/view/10654/10010>
56. Ціннісна складова модернізаційних процесів у сучасному соціумі України : кол. моногр. / Балакірева О. М., Геець В. М., Сіденко В. Р. та ін. НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». К., 2014. 340 с.
57. Чухрій І. В., Билина Д. І. Особливості ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців, які брали участь у АТО. 2019 р., № 1, Т. 2. С. 153-158
58. Adler A. *Der Sinn des Lebens*. Frankfurt am Main: Fischer

Taschenbuch Verlag. 1973. 192 p.

59. Adler A. Psychotherapie und Erziehung: Ausgewählte Aufsätze. Bd I: 1919-1929 / Hg. von H. L. Ansbacher, R. F. Antoch. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1982 a. 267 p.

60. ADP 6-22 Army leadership and the profession. Department of the Army. Washington, DC, 25 November 2019. 132 p. URL: <https://armypubs.army.mil/>

61. Allied Joint Publication AJP-01, Edition F, Version 1, dated December 2022 <https://www.gov.uk/government/publications/ajp-01-d-allied-joint-doctrine>

62. Botvyn T., Aleksandrova, M., Krymets L., Dobrovolska R., Rudenko O. Philosophical comprehension of the formation and development of Ukrainian culture in the context of military realities: the geopolitical aspect. *Amazonia Investiga*. 2022. №11(58). P. 84-92. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.58.10.9>

63. FM 6-22 Army Leadership. Developing Leaders. Department of the Army. Washington, DC, November 2022. 192 p. URL: https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/ARN36735-FM_6-22-000-WEB-1.pdf1

64. Frankl Viktor E. The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy, *American Journal of Psychoanalysis*, Vol. 32. № 1. 1972. P. 86.

65. Hofmeister, Á. Simányi, L. (2006). Cultural Values in Transition. *Society and Economy*, 1, 41–59. <http://dx.doi.org/10.1556/SocEc.28.2006.1.3>

66. Kiang L., Fuligni A.J. Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*. 2010. Vol. 39, 1253–1264.

67. Neurologic and Neurocognitive Meaning in Life and Its Relationship With Physical, Mental, and Cognitive Functioning: A Study of 1,042 Community-Dwelling Adults Across the Lifespan December 10, 2019 <https://www.psychiatrist.com/jcp/neurologic/cognition/meaning-in-life-and-physical-mental-and-cognitive-functioning/>

68. Roberts S.E., Cote J.E. The Identity Issues Inventory: Identity Stage Resolution in the Prolonged Transition to Adulthood. *Journal for Adult Development*, 2014, 21(6), 225–238.

ДОДАТОК А

Таблиця 1.

Співвідношення кількісних показників, отриманих за «Опитувальником посттравматичного зростання»

Твердження	0	1	2	3	4	5
	Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни
1. Я змінив/ла свої пріоритети про те, що важливо у житті	1	2	11	36	22	38
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя	1	1	71	22	9	6
3. У мене з'явилися нові інтереси	1	4	3	41	0	61
4. Я став/ла більш впевненою у собі	13	6	10	18	57	6
5. Я став/ла краще розуміти духовні питання. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях	40	15	0	25	18	12
7. Я скерував/ла своє життя на новий шлях	0	0	0	10	100	0
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими	80	22	8	0	0	0
9. Я охоче виражаю свої емоції	79	23	0	8	0	0

10. Я краще розумію, що можу справитися з труднощами	18	2	0	40	41	9
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті	0	0	4	45	35	26
12. Я більшою мірою здатний/на приймати речі такими, якими вони є	73	31	0	3	2	1
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя	0	5	5	15	5	80
14. У мене з'явилися нові можливості, які не були мені доступні раніше	2	0	0	8	100	0

ДОДАТОК Б

Тренінгова програма «Робота з горем», націлена на відновлення ментального здоров'я військовослужбовців у період війни, які переживають втрату.

Основна мета тренінгу – це завершення процесу горювання та відновлення нормального стилю життя особистості, яка пережила втрату близької людини.

Завдання тренінгу:

- зменшення відчуття унікальності переживань особистості;
- оволодіння навичками саморегуляції;
- стабілізація емоційного стану;
- розірвання відчуття залежності від померлого;
- переорієнтація стилю життя;
- побудова планів на майбутнє щасливе життя.

Категорія осіб, на яку зорієнтований тренінг: особи, які пережили втрату близької людини.

Повна програма тренінгу розрахована на 3 робочі дні поспіль по 8 годин кожний.

Місце проведення: кімната психологічного розвантаження, навчальний клас.

Кількість учасників тренінгу на одного тренера – не більше 6 чоловік. Максимальна кількість учасників – 12.

Особливості тренінгового процесу. На етапі підготовки до формування тренінгової групи необхідно ознайомитися з особистою історією кожного потенційного учасника тренінгу (визначити значущість втрати для особистості, продіагностувати стан на сьогоднішній день, визначити етап процесу горювання, на якому перебуває особистість зараз). Це пов'язано з

необхідністю відбору до групи учасників з еквівалентним травматичним досвідом. Деякі вправи просто виконуються учасниками тренінгової групи та не обговорюються, якщо в них не виникає бажання зробити це.

Тренінг складається з двох етапів, перший з яких служить проясненню почуттів втрати, а другий-швидше їх реорганізації та реорієнтації з метою пошуку інших можливостей і нових напрямів у житті.

ЕТАП1. «Робота з листами»

Хороший результат при терапії реакції втрати дає робота з листами. Листи на тренінгу складають не для того, щоб відправляти їх поштою. Вони служать засобом пошуку рішень у важких ситуаціях, засобом вираження і завершення «роботи горя».

Такі листи є ефективним методом психологічної роботи. Вони допомагають людям зрозуміти і виразити значимі думки і почуття. Те, що на перший погляд здається незрозумілим, немислимим і неможливим, будучи написаним, стає більш зрозумілим і менш загрозливим. Листи здатні поглинати страх перед сильними відчуттями і неприпустимими думками і часто стають своєрідними «пробними діями». Нерідко вони виявляються першим дієвим кроком до прояснення власної позиції, зниження напруженості та подоланню «провини вижившого». Завдяки своїй специфічній формі листа дають багатьом людям необхідне почуття безпеки і не викликають опору.

Перед тим як приступити до цього тренінгу, учасники повинні опанувати навички релаксації та візуалізації уявних предметів і подій. Перед складанням кожного листа консультант просить учасників закрити очі і зосередитися і дає їм інструкцію у формі легкого навіювання для групової медитації, роблячи паузи, під час яких учасники візуалізують почуте. Для цього попереднього етапу можна використовувати вправи з розділу «Креативна візуалізація» глави 3. Вправи даного тренінгу розроблені на основі робіт Ковальова, 1999; Фопель, 2000.

Вправа 1 «Цілющі листи»

Якщо ви відчуваєте провину перед якоюсь людиною і у вас немає можливості владнати цей конфлікт, зустрівшись і поговоривши з ним, наприклад, у випадку його від'їзду або смерті, то ви можете вести діалог з ним за допомогою невідправлених листів.

Перший лист. Робота починається з того, що ви пишете людині лист, в якому досить детально викладаєте всі свої переживання, події та їхній вплив на ваше життя. Ви також можете задати питання цій людині.

Другий лист. Ви складаєте відповідь від особи цієї людини, який ви боялися б почути.

Третє і наступні листи. Ці листи найважливіші, так як вони приносять вам звільнення. Для цього вам потрібно уявити, що ви і ця людина однаково каєтеся. Ви розповідаєте цій людині про свої позитивні наміри, і від його особи пишете четвертий лист про його позитивні наміри ця людина з кращими намірами відповідає на ваші питання. Ви ведете з ним діалог до тих пір, поки не домовитеся між собою. Ви прощаєте один одного і прощаєтеся на цьому.

Вправа 2

«Лист, в якому я говорю тобі» дякую »

Дуже часто люди сприймають любов, розуміння і підтримку інших як даність, ніяк цього не зазначаючи, або ж переживають почуття вдячності, але соромляться висловити його. Якщо ми навчимося легко і вільно говорити іншим, що ми помічаємо їх увагу до нас і раді цьому, то зможемо частіше відчувати приємне відчуття від того, що й інші нас цінують.

Дітям властиво висловлювати подяку безпосередньо і відкрито. Дорослі ж роблять це зазвичай усвідомлено і навмисно, показуючи тим самим іншій людині, що цінують зроблене їм добро.

Напишіть лист подяки померлій людині. Скажіть в ньому все, що хотіли, але з якоїсь причини не висловили раніше. Може бути, вам вдасться передати в цьому листі радість, задоволення та інші позитивні емоції, які ви випробували завдяки йому. У вас є для цього чверть години.

Вправа 3 «Лист померлому»

Жах перед смертю настільки став складовою частиною нашої культури, що нерідко ми, переживши втрату, надовго застигаємо в стані скорботи.

Пропонована нижче вправа може бути корисна дітям, підліткам та дорослим для того, щоб знайти більш адекватне продовження відносин з померлою людиною і висловити те, що вони не встигли сказати йому при житті.

Яким чином ваша сім'я шанує померлого друга або близьку людину? Чи ходите ви на цвинтар? Чи святкуєте ви всі разом день його народження або день смерті? Чи робите ще що-небудь? Або ви залишаєте на власний розсуд кожного те, як він буде пам'ятати про померлого? Живим корисно час від часу згадувати про мертвих. Ми знаємо, що коли-небудь ми самі повинні будемо померти. І чому б нам не ставитися до смерті як до чого природного? Наше несвідоме часто звертається до смерті - ми зустрічаємося з нею в своїх снах, ми зустрічаємося з нею при кожній втраті.

Хто з померлих членів вашої сім'ї, друзів або знайомих настільки значущий для вас, що ви хотіли б написати йому невеликий лист? У цьому листі ви можете розповісти йому, як йдуть ваші справи, що відбувається у вашому житті, що ви самі дізналися або зрозуміли про смерть і вмирання. Ви можете також висловити невисловлені досі почуття, розповісти, що значила для вас ця людина, як ви пережили його кончину.

І нехай ваш лист померлому несе друк вашої власної радості від життя.

У вас є для цього 20 хвилин.

Вправа 4 «Послання небес»

«Послання небес» - це важливе повідомлення, яке посилає людині її несвідоме. Тема послання може бути пов'язана або з контекстом групової роботи, або з поточними проблемами життя кожного учасника. Застосована в назві метафора потрібна головним чином для того, щоб послання виходило від дорослої частини особистості (від Над-Я). Вправа підходить як для початку роботи, так і для її завершення. У першому випадку ви можете задати питання, яке спонукало би учасників задуматися про свої плани, наприклад: «Як би я

хотів змінити своє життя в наступному році?» У другому випадку це послання повинно носити скоріше узагальнюючий і підсумковий характер.

«Уявіть собі, що ви на прогулянці ... Ви йдете по дорозі, яка вам подобається, насолоджуючись враженнями від навколишнього світу ... Ви відчуваєте себе легко і вільно, ви відкриті всьому, що можете бачити і чути, все, що відбувається навколо вас.

Уявіть собі, що з неба до вас повільно спускається якийсь лист і лягає на землю прямо біля ваших ніг ... Ви зупиняєтеся і піднімаєте його.

Що виявилось у вашій руці? Це запечатаний конверт, складений аркушик чи щось інше? Чи написано на ньому ім'я відправника? Хто вказаний в якості адресата?

Чи хочеться вам прочитати це послання? Чи можете ви його розібрати? Воно написано від руки або надруковано? А може бути, воно виконано якимось інакше? Що там написано?

Що вам хочеться зробити з цим посланням? Задуматися над ним? Викинути його? Забути про нього? Може бути, щось ще?

Тепер повертайтеся сюди і відкрийте очі.

Візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому те, що було в отриманому вами посланні. Ви можете змінити в ньому щось, якщо це зробить його ясніше і зрозуміліше. На це у вас є 10 хвилин ».

Вправа 5 «Лист з майбутнього»

Найважчі проблеми буває легше вирішувати, якщо людина вміє впевнено і оптимістично дивитися в майбутнє. У цій вправі учасники повинні поглянути на своє справжнє із благополучного майбутнього, в якому сьогоднішні проблеми вже давно знайшли своє рішення. Ця вправа може бути ефективною при роботі з найрізноманітнішими труднощами.

«Давайте дамо вашій свідомості невелику перерву. Ви інтенсивно попрацювали і глибоко розібралися в проблемі. Ви розумієте причини своїх труднощів, ви знаєте, як вони проявляються. Ви продумуєте рішення.

Однак ми зможемо надати собі додаткову допомогу, якщо задамо роботу і нашому несвідомому, яке продовжує працювати навіть тоді, коли ми спимо. Ви знаєте історію відкриття хімічної формули бензолу? Це сталося у сні.

Тому я хочу запросити вас в своєрідний сон наяву. Уві сні ми можемо легко і просто переміщатися в часі - перелітати в минуле, в майбутнє, знову повертатися в сьогодення і т. д. Причому наше несвідоме робить все це з грацією фігуриста, що малює на дзеркальній поверхні льоду химерні візерунки.

Уявіть собі, що ваше несвідоме переміщається на кілька-років в майбутнє, наприклад, на два роки, на п'ять або десять років і з цієї точки майбутнього коментує ваше сьогоднішнє життя, ваші поточні обставини і проблеми. Воно відкриває вам, як ваше життя буде складатися далі. Ви можете побачити, як ви вирішили свої сьогоднішні проблеми, коли це сталося, або дізнатися, який шлях ви обрали для того, щоб обійти проблему, не піддається вирішенню.

З якогось моменту в майбутньому напишіть собі листа, що малює панораму вашого подальшого життя, де сьогоднішні тривоги давно перетворилися на твердий ґрунт завтрашнього дня. Поставте дату, не забудьте написати звернення і підписатися. У вас є на це півгодини ».

Вправа 6 «Лист від свого Я»

У момент кризи або самотності, в ситуації втрати або життєвих змін - у всіх цих випадках пропонована вправа дає учасникам прекрасну можливість звернутися до свого внутрішнього Я і отримувати допомогу, зцілення і розраду з глибин власного несвідомого. Вправа буде більш ефективною, якщо учасники вже мають досвід внутрішньої роботи зі своїми проблемами.

«Іноді всі ми потребуємо підбадьорення і мудрого керівництва. Я хочу показати вам, що можна зробити в такій ситуації.

Сядьте зручніше і закрийте очі ... Ви знаходитесь в якійсь долині. Повітря свіже, небо блакитне, навколо вас зеленіє трава, ростуть квіти. Ранковий вітерець пестить ваше обличчя, ваші ноги впевнено стоять на землі. Не поспішаючи прислухайтеся до своїх відчуттів і уважно огляньте:

Ви озираєтеся навколо себе і бачите неподалік якусь гору. Коли ваш погляд зупиняється на її вершині, ви відчуваєте, що ви самі вирости ... Ви починаєте підійматися на цю гору і помічаєте, що це досить важка робота: ноги втомлюються, доводиться глибоко дихати, але при цьому ви відчуваєте, як все тіло наповнюється життєвою силою і бадьорістю, ви відчуваєте тепло своєї енергії.

Повітря стає прохолодніше, звуки поступово замовкають ... Часом ви вже проходите крізь хмари. Ви йдете повільно, іноді дертися по вузькій стежині, чіпляючись руками за якісь виступи.

Поступово ви вибираєтеся з зони хмар. Ви знову бачите небо і соковиті фарби скельних порід. Сонце яскраво сяє. Ваше тіло здається легким. І ось ви на вершині. Ви відчуваєте радість від того, що можете спостерігати чудову панораму: вершини сусідніх гір, долини і розкидані серед них сільця. Ви стоїте на вершині гори в глибокому мовчанні.

Вдалині ви бачите когось. Спочатку це зовсім маленька яскрава крапка. Ви передчуваєте, що це буде якась виняткова зустріч. Вам зустрінесться мудрий і доброзичливий чоловік, який вислухає вас і зможе сказати саме те, що ви хочете дізнатися ... Ви помітили один одного і йдете один одному назустріч. Присутність цієї людини наповнює вас радістю і силою. І от ви вже можете заглянути йому в очі, і він дружельбно посміхається вам. Ви відчуваєте, що з ним можна говорити про все і на всі одержати відповідь.

Поговоріть з цією людиною. У кілька хвилин ви зможете вкласти дуже довгу розмову.

А тепер прийшов час прощатися. Якщо захочете, ви зможете ще не раз зустрітися з цим мудрим чоловіком. Поступово повертайтеся назад ... Для того щоб отримати можливість обмірковувати все, що ви дізналися на вершині, уявіть собі, що, спустившись з гори і повернувшись сюди, ви знаходите лист від цієї мудрої людини. У вас є зараз півгодини для того, щоб написати цей лист ».

Вправа 7 «Лист своєму Л»

Ця вправа заснована на активізації несвідомого учасників. Відповідь на хвилюючі питання учасник може отримати через якийсь час, причому форма відповіді може бути найрізноманітнішою. Ця вправа особливо ефективна, коли людина знаходиться в ситуації життєвих змін, відчуває почуття невпевненості, внутрішнього конфлікту, коли необхідно прийняти важке рішення й т. д. У листі учасники звертаються до тієї своєї внутрішньої інстанції, яка називається по-різному, наприклад, внутрішнє Я, самість, несвідоме.

«Коли перед нами постають дуже важкі питання, ми можемо звернутися за допомогою до нашої внутрішньої сутності.

Щоб зробити це, ви можете зараз написати листа своєму Я. Тим самим ви звернетесь до свого несвідомого і дасте йому знати про те, що готові прийняти його допомогу. Опишіть ситуацію, в якій ви знаходитесь, розкажіть про свої проблеми, про те, як ви бачите шляхи вирішення цих проблем, проаналізуйте всі плюси і мінуси можливих рішень. Опишіть також свої почуття і почуття інших включених в цю ситуацію людей.

Відповідь може прийти до вас різними шляхами. Іноді він приходить вже під час написання листа або відразу після цього, іноді - через кілька днів. Несподівано ми розуміємо, що вже знаємо, що нам робити.

Буває і так, що проблема, несподівано для нас самих, втрачає значимість. Це означає, що наше несвідоме попрацювало з нею непомітно для нас. Іноді відповідь приходить уві сні або його приносить наша спонтанна дія. Часом нам дають відповідь слова якоїсь людини, яка думка у книзі, та чи інша подія і т. д. Все це діє як каталізатор процесів, які вже відбуваються всередині нас.

А зараз присвятіть півгодини тому, щоб написати листа своєму внутрішньому Я.

Вправа 8 «Діалог в листах»

Звичайний, реальний діалог не завжди допомагає розширити рамки обговорення проблеми. У діалозі з реальною людиною не завжди можна сказати все, що хочеться. Крім того, при цьому дуже легко перейти від

прояснення проблеми до «з'ясування стосунків». Якщо у людини є потреба повніше викласти свою точку зору, якщо він при цьому готовий прислухатися до точки зору іншого, він може скористатися запропонованою в цій вправі стратегією. Діалог в листах найкраще вести з іншою людиною, але можна його вести і з самим собою (наприклад, Я-сьогоднішній може писати собі-дитині або собі-майбутнього) або з різними частинами свого Я (мужнє Я пише боязкому Я). У наведеній інструкції передбачається, що діалог в листах буде вестися з іншою людиною.

«Уявіть собі, що ви повинні якийсь час жити на безлюдному острові. Поруч з вами нікого немає, і ви починаєте уявляти, що спілкуєтеся з кимось. Складіть цю переписку: пишіть листи, а потім уявіть, як міг би відповідати на них ваш партнер. Ви можете обмінюватися короткими листами. Виходите з існуючих між вами відносин і вирішіть, хто з вас повинен почати переписку. Закінчите цей діалог в листах тоді, коли відчуєте, що все головне вже сказано.

Для створення цієї уявної листування у вас є приблизно 45 хвилин ».

ЕТАП 2. «ЗЦІЛЕННЯ»

На даному етапі тренінгу використовуються уявлення про фіксовані ідеї (Фанч, 1997а, б) і ресурсні стани (Андреас, Андреас, 1994, 1997; Вагін, 2002, Ділтс та ін, 1997). Позбавлення від фіксованих ідей, пов'язаних в даному випадку з втратою і скорботою, і знаходження нових ресурсних станів дозволяє клієнту швидше і з меншими втратами завершити «роботу горя».

Сам факт, що скорбота в різних культурах регулюється по-різному, свідчить про те, що цей стан динамічний, не фіксований. Ірландці, наприклад, проводять поминки, де протягом трьох днів друзі та родичі говорять про померлого, і після цього торжества всі живі як би «оговтуються від горя». У деяких народів вдова повинна сумувати за своїм померлим чоловіком в певну пору року або весь час. Немає ніякої необхідності в певному періоді часу для оплакування, все, що вам потрібно, - це розуміти психічну структуру печалі і втрати, і тоді ви будете знати, як слід вчинити, щоб домогтися зміни.

Фіксована ідея - це застигле уявлення, яке відірване від відповідної ситуації і використовується без усякої перевірки. Це думка, яка взята як вічна істина і ніколи не переглядається. Могутність фіксованої ідеї саме в тому, що ця ідея, відірвана від відповідної ситуації. Це означає, що вона може застосовуватися в широкому колі ситуацій. Вона здається підходящою для будь-яких ситуацій і може ставати правилом, застосовним скрізь.

Фіксована ідея - це зазвичай рішення або висновок, які сама людина зробила в якийсь момент і тим самим встановила автоматичний спосіб поведінки з життям, що не вимагає її присутності. Це якась конкретна ідея, яку людина вважає дуже цінною, але не усвідомлює, що використовує її. Вона використовує її як істину, і їй здається, що вона відмінно їй служить. Це фіксований нерозумний спосіб справлятися з життям. Це спосіб бути правим. Часто це до того ж спосіб робити інших неправими.

Ось деякі типи фіксованих ідей:

Фіксовані припущення. Інформація, яку людина вважає справжньою, не замислюючись про це, і яка ніколи не перевіряється. Приховані припущення.

Фіксовані необхідності. Те, що повинно бути тільки так або не може бути так. Очікуються неуточнені погані наслідки, якщо не будуть дотримуватися певні правила.

Фіксовані шаблони поведінки. Шаблони ролей, дій і відносин, які людина автоматично зберігає. Нав'язливі шаблони поведінки.

Фіксовані переконання. Основні правила про світ, по яких людина живе, не усвідомлюючи, що вона їх вибрала.

Фіксована правота. Нав'язлива потреба почувати себе правим, а інших неправими.

Ці категорії частково довільні і перекриваються.

Зауважте, що мова йде про фіксованості цих типів ідей. Немає нічого поганого в тому, що у людини є переконання і бажання. Тим не менш, необхідно, щоб людина отримала свободу вибору і щоб ідеї стали гнучкими

інструментами, які можна використовувати або не використовувати за бажанням.

Можна підозрювати, що десь поблизу зарита фіксована ідея, коли людина не може мислити в певній галузі. Фіксована ідея добровільно не здається. Вона влаштована так, щоб вислизати від виявлення і заперечувати своє існування. Вам потрібно загнати людину в кут і змусити її точно висловити ідею, перш ніж вона визнає, що її використовує.

Якщо ви підозрюєте фіксовану ідею в певній галузі, залучіть клієнта в діалог про неї, задаючи питання про логіку того, що відбувається. Фіксована ідея - це застиглий шматочок логіки. Якщо ми будемо продовжувати добиватися від клієнта логічних обґрунтувань в даній області, він врешті-решт буде змушений видати вихідний шматочок логіки, фіксовану ідею, яку ми шукаємо. Фіксована ідея - це за своєю природою нелогічність, використовувана як основа для логіки.

Найефективніший спосіб засікти фіксовану ідею - повторення запитань: «Чому?». Спочатку клієнт буде давати дуже логічно звучать відповіді, але якщо ви будете питати про логічних обґрунтуваннях тощо і будете продовжувати робити це, то ви швидше за все дійдете прямо до основної нелогічності.

Частіше буває, що ви підходите впритул до фіксованої ідеї в ході тренінгу, і тема починає як би «буксувати». Людина не може обмірковувати цю тему, говорить дуже нелогічні речі або дуже самовпевнена, але насправді не справляється з темою.

Запитайте її про принципи:

«На основі яких принципів ти тут дієш?»

«Яким правилам ти дотримуєшся?»

«Що ти знаєш про?»

А потім заглибтеся в те, що в його словах звучить хоч трохи фіксовано. З'ясуйте, які принципи лежать в основі цих принципів, і так далі:

«А на основі чого це?»

«Звідки ти це знаєш?»

«Чому це так?»

Ми насправді не шукаємо логічних причин і пояснень. Ми заохочуємо людину розкрити дуже нелогічну причину. Щоб зробити це, нам потрібно як би обхитрити людину, загнати в кут і вивести на чисту воду. У неї не повинно бути часу, щоб побудувати розумні пояснення. Краще, якщо вона необдуманно викладе щось. Тож задавайте ваші питання дуже швидко. Швидка послідовність питань і відповідей швидше за все вирішить справу.

Поставте людину в скрутне становище. Чи не цікавтеся ніякими іншими проблемами, що спливи. Ми прямуємо прямо до фіксованої ідеї, яка лежить в основі неприємностей в даній сфері.

При розкритті фіксованої ідеї частково оспорюйте клієнта. Але пам'ятайте про те, що вам потрібно зберігати взаєморозуміння. Не намагайтеся довести, що людина в чомусь неправа. Грайте в гру. Людина намагається дати логічні причини, а ви намагаєтеся зловити її на використанні основний нелогічності. Не просто на якийсь помилку мислення, а на конкретній фіксованою ідеї, яка є основою його способу мислення і дій в житті.

ТЕХНІКА 1. «Загальне розфіксування»

Основні способи розфіксування ідеї:

- визначте ті способи, якими фіксована ідея служила клієнту;
- досліджуйте наслідки використання та невикористання ідеї;
- помістіть ідею в ситуацію

Вправа 1

«Визначення користі фіксованої ідеї»

Часто у відповідь на деякі питання людина видає довгий список того, в чому фіксована ідея корисна для нього. Це як би автоматичне явище, яке сприяє вивільненню ідеї. Тому, якщо таке відбувається, просто дайте клієнтові перерахувати всі свої обґрунтування. Якщо питання не викликає особливої реакції, спробуйте інші.

«Чого _____ допомогла тобі досягти?»

«Що _____ допомогла тобі запобігти?»

«Що _____ дозволяє тобі робити?»

«Що _____ дозволяє тобі мати?»

«Ким _____ дозволяє тобі бути?»

«Що правильно в _____?»

«Які переваги _____?»

«Як можна використовувати _____ проти інших?»

«Ставити _____ інших в не вигідне становище?»

«До чого _____ тебе привела?»

«Від чого _____ тебе відвела?»

«Рішенням чого була _____?»

«Що _____ вирішила?»

Вправа 2 «Вивчення наслідків»

В залежності від того, яка це фіксована ідея, вивчення наслідків може бути основним завданням або завданням неадекватним. Воно особливо корисно для тих фіксованих ідей, коли людина повинна або не може робити чогось. Зазвичай людина насправді не вивчає остаточні наслідки виконання чи невиконання того, про що вона говорить. Тому ми просто запитуємо, що б сталося, якби вона зробила це, або якщо б ідея була істинною, і що б сталося, якби вона не зробила цього, або якщо б ідея була помилковою. А ще - чого б не відбулося. Ми запитуємо в основному про позитивні речі, а не про скарги на проблеми. Ми намагаємося показати, що завжди є те, що людина отримує, і те, що вона втрачає, незалежно від її вибору.

«Що трапиться, якщо ти зробиш _____?»

«Що трапиться, якщо ти не зробиш _____?»

«Чого не трапиться, якщо ти зробиш _____?»

«Чого не трапиться, якщо ти не зробиш _____?»

Вправа 3

«Помістити ідею в ситуацію»

Ми прагнемо до того, щоб людина навчилася обдумувати цю ідею. Для цього йому потрібно вміти зіставляти її з іншими ідеями і з різними ситуаціями. Тому, коли ми вже більш-менш вивільнили ідею іншими методами, можна попросити людину зробити це:

«У чому цінність _____?»

«У чому важливість _____?»

«Коли _____ може бути підходящою ідеєю?»

«Коли _____ може бути невідповідною ідеєю?»

«З чим можна зрівняти _____?»

«Куди _____ підходить?»

Робота з фіксованою ідеєю "завершена, коли наш клієнт може прийняти або відкинути її, коли у нього є вибір щодо неї, і коли вона перетворилася з фіксованою невизначеності в гнучкий принцип.

ТЕХНІКА 2. «Робота з почуттям втрати»

1. Спочатку потрібно з'ясувати, що ви представляєте, думаючи про втрату. Багато людей думають про втрату, що відбулась або про майбутню втрату, уявляючи собі картинку, образ цієї людини, причому образ може бути ширяючим, розмитим, нечітким, прозорим, або замість померлої людини вони можуть подумки бачити його могилу. При цьому зазвичай згадуються хороші моменти, пов'язані з цією людиною, як недоступні тепер ресурси. Коли ви думаєте про те, кого ви втратили, проаналізуйте, які образи вас відвідують, як ви уявляєте собі цю людину, де в просторі цей образ знаходиться, його яскравість, чіткість, об'ємність, розміри, кольори, чи є там рухи і звуки.

2. Тепер подумайте про людину, яка уже пішла з вашого життя, але при думці про яку ви відчуваєте себе добре. Ви відчуваєте його присутність або заповненість, але не пустоту. Так само, як і в першому випадку, проаналізуйте цю картинку, розклавши її на субмодальності: її місце розташування, кольори, розміри, яскравість, звуки, обсяг, руху. Подумайте, чим цей образ відрізняється від першого. Виявіть субмодальні відмінності. Наприклад, у першому образі немає руху і звуків, він нечіткий, - сірі кольори, а в другому

образі є голоси людей, рух, дотик, яскраві приємні кольори, реальні розміри і так далі.

3. Тепер змініть субмодальності першої картинки на субмодальності другої, виходячи з тих відмінностей, які ви виявили. Тобто образ втраченої людини буде тепер розташований там же, де і друга картинка, мати ті ж кольори, звуки, рухи, розміри, об'ємність, відчуття.

4. Тепер, думаючи про приємні моменти спілкування з цією людиною, постарайтеся зрозуміти, що важливого, цінного було в ваших з ним стосунках. Що ви отримували для себе від цих відносин. Наприклад, одні люди цінують почуття надійності, захищеності, інтимну сторону відносин, інші говорять про якості взаєморозуміння, довіри, творчості, почуття гумору і так далі.

5. Коли ви визначите, що створювало цінність ваших відносин, помістіть це на окремій картині в іншому місці. Ця картина може бути більш абстрактною, зображення можуть бути більш символічними, але вона збереже суть тих особливих переживань, які ви випробували, спілкуючись з цією людиною. Відчуйте присутність у вашому житті всіх цих цінностей, як якщо б це відбувалося з вами зараз.

6. Тепер на картині, яку ви ставите в нове місце, уявіть те, що з цих цінностей ви могли б перенести в майбутнє. Яким чином ті ж самі цінності можуть бути задоволені спілкуванням з іншими людьми і якого роду заняття можуть приносити вам ці гарні почуття? Можливо, що картина може бути невиразною і нечіткою, адже ви не знаєте, кого ви зустрінете в майбутньому, але на цій картині ви помітите ті ж самі значущі для вас образи. Уявлення про те, яким чином ви можете відчути ті ж самі цінності з іншою людиною, направте вашу увагу на пошук нових відносин і занять.

7. Ці нові відносини і заняття можна представити як якийсь фільм про себе на рівні образів, звуків, відчуттів. Переконайтеся в тому, що ці нові відносини і заняття не приносять шкоди вам і оточуючим. Це означає, що ви не обрали для себе, наприклад, шкідливі речовини, такі як алкоголь або

наркотики, або ризиковані види поведінки, такі як азартні ігри, швидка їзда на автомобілі і так далі.

8. Тепер візьміть цю картину і розмножте її. як якщо б це була колода карт. При цьому кожен раз кожную карту повертайте трохи інакше, але зберігши при цьому все ті ж приємні образи.

9. Коли ви отримаєте безліч картин, уявіть, що ви кидаєте їх у майбутнє. При цьому вони розсіюються всюди у майбутньому, одні ближче, інші далі. Щоб ви могли відчувати ті цінні речі, які будете отримувати від них у майбутньому.

ТЕХНІКА 3. «Робота з почуттям залежності»

Техніку «Роботи з почуттям залежності» корисно використовувати разом з методом «Роботи з почуттям втрати», так як часто впоратися з втратою, емоційно відокремити себе від людини заважає сильна емоційна залежність.

Знайдіть спокійне місце, де ви зможете зануритися в себе на 15-20 хвилин, щоб пройти через цей процес.

1. Визначте іншу людину. Уявіть того, від кого ви, на вашу думку, залежні або хто наповнює всі ваші почуття. Більшість людей представлять родича або коханого.

2. Відчуйте, що ви пов'язані з цією людиною. Уявіть, що ця людина стоїть поруч з вами. Якщо ви не бачите внутрішні образи, просто «відчуйте» і зробіть вигляд, що це відбувається. Доторкніться до нього, щоб відчувати, який він, проаналізуйте, що ви відчуваєте, перебуваючи поруч з ним. Особливо зверніть увагу на почуття зв'язку з цією людиною. Тепер зверніть увагу на те, що дає вам відчуття пов'язаності з ним. Можливо, у вас виникає відчуття, що ви пов'язані фізично? Може бути, це безпосередній зв'язок між вашими тілами, а може бути, ви з'єднані за допомогою ниток або ще як-небудь? Зверніть увагу на те, де відбувається з'єднання. Багато людей відчувають цей зв'язок в області шлунка, грудей або паху. Повністю відчуєте цей зв'язок, проаналізуйте, як він виглядає, і що ви при цьому відчуваєте.

3. Тимчасова незалежність. А тепер постарайтеся порвати цей зв'язок, хоча б на мить. Що ви при цьому відчуєте? Ви можете зробити це, якщо представите, що ваша рука стала гострою як бритва і ви перерізали або рвете зв'язуючу вас нитку ... Більшість людей відчувають себе при цьому дуже незатишно. Це означає, що даний зв'язок грала в їхньому житті важливу роль. На даному етапі вам не слід ще дійсно рвати цей зв'язок, так як ви ще не знайшли їй серйозну заміну.

4. Знайдіть позитивну мету. Запитайте себе: «Що я дійсно хочу від цієї людини? Чи приносить мені це задоволення? »Потім запитаете:« А яку користь це мені приносить? »Продовжуйте задавати собі це питання до тих пір, поки ви не дійдете до самої суті відповіді. Це може бути впевненість, безпека, захист, любов або почуття власної гідності ...

5. Розвивайте ваше Я. А зараз поверніться вправо (деякі люди віддадуть перевагу повернутися вліво) і створіть повний тривимірний образ себе, що перевершив ваш рівень. Це той же ви, але обігнав вас у розвитку. Він здатний вирішити проблеми, з якими ви зіткнулися в даний момент. Він любить і пінить вас, він прагне виховати і захистити вас. Він може дати вам те, до чого, як ми з'ясували на четвертому етапі, ви дійсно прагнете. Ви можете звернути увагу на те, як він рухається, яке в нього вираз обличчя, як звучить його голос, ви можете доторкнутися до нього, щоб відчути який він, цей ваш більше досвідчений двійник. Якщо ви не можете побачити себе, постарайтеся іншого себе відчути. Деякі люди відчувають тепло або бачать світло, що охоплює більш розвиненого двійника.

6. Трансформуйте зв'язок з іншою людиною в зв'язок з власним Я. Знову зверніться до тієї людини, з якою ви пов'язані. Побачте й відчуйте існуючий між вами зв'язок. Після цього швидко порвіть те, що вас пов'язує, і негайно з'єднаєтеся зі своїм розвиненим Я. Або перемістіть образ цієї людини в інше місце і там, де раніше був його образ, уявіть своє інше Я. При цьому новий зв'язок повинен виглядати точно так само, як і попередній. Насолодіться виниклим почуттям залежності від людини, на кого ви завжди можете

покластися, самого себе. Подякуйте вашому Я за те, чого воно тут, поруч з вами Відтепер у вас є компаньйон, який поведе вас за собою в майбутнє, прокладаючи вам дорогу, охороняючи вас.

7. Повага до іншого. Озирніться на людину, з якою ви були пов'язані. Зверніть увагу на обірвані нитки, що з'єднували вас Переконайтеся, що у цієї людини є можливість відновити обірваний зв'язок, приєднавши її до себе самого. Якщо нитка, що з'єднувала вас, виходила у нього з пупка, подивіться, як вона повертається до нього в серці. Якщо між вами не існувало ніяких сполучних ниток, то уявіть, що ця людина з'єднується зі своїм власним розвинутим Я, точно так само, як це тільки що сталося з вами. Побачене дозволить вам відчувати, що ця людина також виграла від того, що сталося, так як придбала більш сильне почуття власної особистості. Відчуйте, як виграли від того, що сталося у ваших з ним відносинах.

8. Посилення вашого зв'язку із власним Я. А тепер знову поверніться до свого розвиненого Я, з яким ви відтепер пов'язані. Увійдіть в нього і звідти подивіться на себе. Після того як ви повністю насолодитесь новим відчуттям, поверніться на своє колишнє місце, зберігши в собі це почуття.

9. Перенесення в майбутнє. Зверніть увагу на те, що зміниться, якщо ви уявите, що відтепер ви пов'язані з людьми на більш міцній основі. Уявіть, що ви відправляєтеся в майбутнє, взявши в якості супутника своє нове Я. Ви можете відчувати, як це Я справляється з тими труднощами, які виникають у вас на шляху.

ТЕХНІКА 4. «Автоматичне самозцілення»

Даний метод навчить вас, як запрограмувати свій мозок на автоматичне зцілення хвороб і травм (у тому числі й психологічних). Безумовно, немає ніяких гарантій того, що ви неодмінно видужаєте, хоча багато людей продемонстрували феноменальні результати у відновленні свого здоров'я.

1. Визначте, що ви хочете автоматично вилікувати Це може бути або хвороба, або травма.

2. Вирішіть для себе, як ви зрозумієте, що процес зцілення йде або вже відбувся. Запитайте себе: «Після того, як хвороба пройде, що зміниться в моїх відчуттях? Що дозволить мені зрозуміти, що процес одужання йде? Які видимі зміни або зміни у відчуттях відбудуться, коли хвороба пройде? Як на ці зміни будуть реагувати оточуючі? Як зміниться моє життя? »

3. Підберіть тільки вам властиве відчуття автоматичного зцілення. Уявіть те, що нагадувало б вам ту хворобу або травму, яку ви б хотіли зцілити, знаючи при цьому, що це можливо зцілити автоматично, без втручання ззовні. Виберіть те, що може пройти незалежно від того, що ви самі при цьому робите, те, що просто не може не відбутися. Найбільш простими прикладами можуть служити порізи, подряпини, мозолі, розтягнення зв'язок, застуда, грип. Всі ми вже стикалися з такими проблемами, і ми з досвіду знаємо, що вони можуть пройти самі по собі. Отже, уявіть те, що, на ваш погляд, схоже на хворобу, яку ви хочете зцілити.

4. Згадайте про випадок, коли все пройшло само собою, уявіть, що це відбувається в даний момент. «Отже, якщо б ви порізалися (або з вами б сталося щось ще, залежно від того, що ви вибрали, на етапі 3) прямо зараз, ви були б впевнені, що все пройде само собою, чи не так?» Зверніть увагу, як ви представите, що порізалися прямо зараз, знаючи при цьому, що все пройде само собою.

5. Встановіть різницю в кодуванні досвіду автоматичного самозцілення (етап 4) та вашої хвороби або травми (етап 1). Як ви думаєте про свою хворобу, яка не пройшла, що виникає у вас у свідомості і де саме? Чи бачите ви її прямо перед собою, у своєму тілі або трохи в стороні?

6. Задайте ті ж самі питання і по відношенню до свого досвіду автоматичного самозцілення (етап 4) Коли ви уявляєте, що порізалися прямо зараз, де ви бачите виник образ? У більшості людей він зазвичай виникає зовсім в іншому місці. Може бути, перше ви бачите на своєму тілі, а травма, яку лише належить зцілити, постає перед вами як би з боку.

7. Отже, зверніть увагу на всі відмінності в кодуванні. Може бути, одне буде кольоровим, а інше чорно-білим, одне буде слайдом, а інше - фільмом. Може бути, вони будуть різних розмірів і розташовані на різній відстані від вас. Вам потрібно зрозуміти, як ваш мозок визначає, що перше може пройти самостійно, а друге не може. Спираючись на свій досвід самозцілення, чи можете ви сказати, ніж та область, де йде процес заживання, відрізняється від навколишніх тканин? Багато людей уявляють цю область більш великою, яскравою, пульсуючою, що світиться і так далі. Дуже важливо це помітити, так як саме завдяки цьому ваш мозок розуміє, що даної частини тіла слід приділити особливу увагу. Можливо, ви захочете записати ваші уявлення про досвід самозцілення, щоб краще його запам'ятати.

8. А зараз перетворіть своє відчуття «невиліковності» в відчуття самозцілення. Вам належить перекодувати свою травму або хворобу точно так само, як ваш мозок закодував хвороби, що підлягають самозціленню. Це означає, що ви перетворите відчуття невиліковності в відчуття автоматичного самозцілення. Відтепер ви будете представляти свою хворобу або травму, використовуючи той код, який ваш мозок автоматично сприймає як код самозцілення. Скористайтесь інформацією, отриманою на етапі 5, і зробіть це. Якщо стан невиліковності уявлявся вам раніше у вигляді слайду, що зображав хворобу, або фільму, в якому вам ставало все гірше і гірше, перш за все змініть ці образи, уявіть, що ваш стан постійно покращується, уявіть той образ, який виникає у вас, коли ви думаєте про самозцілення. Потім перенесіть ваш попередній досвід невиліковності в те місце, де у вас розташовувався досвід самозцілення. Зробити це можна таким чином:

а) якщо ви уявляєте процес самозцілення на тілі, в відповідному для цього місці, то можете уявити «невиліковний» процес теж на тілі у відповідному місці. Іншими словами, якщо ви бачите як загоюється поріз на руці і хочете вилікувати хребет, уявіть процес зцілення вашого хребта безпосередньо у себе на спині;

б) якщо ж ви бачите процес загоєння порізу не на собі, а на «картинці» себе з боку, прямо навпроти вас, уявіть зцілення вашого хребта на подібній «картинці», розташованій точно в тому ж місці, що і образ з порізаним пальцем. Деякі люди використовують разом а) і б), уявляючи собі процес зцілення як на своєму власному тілі, так і на «картинці», розташованій навпроти;

с) зробіть так, щоб образ зцілення хвороби повністю збігався з вашим досвідом самозцілення (такі ж кольори, розмір, звук, рух, розташування, яскравість, відчуття). Якщо відчуття самозцілення супроводжується кольором або виглядає барвисто, зробіть досвід «невиліковності» точно таким же.

9. Перевірте, що ваша травма або хвороба дійсно запрограмована на самозцілення. Ще раз уявіть своє відчуття самозцілення і порівняйте його з тим, як ви тепер бачите свою хворобу або травму. Якщо ви помітите, що між ними як і раніше існують якісь відмінності, усуньте їх, привівши ці два образи в абсолютну відповідність. Коли невиліковне програмується як самовиліковне, багато людей негайно помічають помітні зміни у відчутті хвороби або травми. Чи став образ вашої хвороби або травми таким же реальним, як ваш досвід самозцілення? Якщо ні, знову проаналізуйте існуючі між ними відмінності і приведіть ці два образи в повну відповідність. Багато людей вважають, що те, як вони бачать хворобу, повністю міняє справу. Однак можна також проаналізувати, що ви при цьому чуєте, або що ви говорите самі собі. Якщо процес самозцілення супроводжується у вас якимись звуками чи словами, неодмінно перенесіть їх на процес зцілення хвороби або травми. Постарайтеся, щоб звуки при цьому не змінювалися і виходили з того ж місця.

10. Створіть ще один приклад автоматичного самозцілення і помістіть його подумки у своє минуле.

11. Створіть ще один образ, коли ваш організм вже видужував від подібної хвороби або травми, і помістіть його в своє минуле. Обов'язково переконайтеся в тому, що створений вами новий спогад нічим не відрізняється від будь-яких інших минулих спогадів і виглядає особисто для вас таким же

реальним. Оскільки більшість з нас судять про реальне і уявне, спираючись на свій минулий досвід, цей етап значно підвищує дієвість даного методу.

Більшості людей досить восьми етапів, щоб процес одужання пішов. В ході роботи на цих етапах ми переорієнтували свій організм на одужання, як на свідомому рівні, так і на підсвідомому. Але іноді корисно додати до цього етапу ще два. При цьому ви нічого не втрачаєте, а тільки отримуєте.

12. Зробіть екологічну перевірку: чи не чините ви опір внутрішньому одужанню. Закрийте очі і пориньте в себе. Запитайте себе: «Чи не заперечує якась частина моєї особистості проти автоматичного зцілення?» Якщо відповідь буде негативною, ви можете переходити до наступного етапу.

13. Якщо ж ви отримаєте відповідь «так», представлений метод допоможе вам залагодити ці внутрішні протиріччя і відкриє вам шлях до зцілення. Вміння розуміти свої внутрішні сигнали - це надзвичайно цінна навичка, яка знаходить собі застосування в різних сферах життя.

14. Зазвичай заперечення виникають через те, що якась ваша частина раптом усвідомлює, що в разі одужання вона позбудеться чогось дуже важливого. У психології це зазвичай називають «вторинною вигодою». Можливо, що завдяки хворобі ви домоглися любові та уваги оточуючих, отримали можливість відпочити від роботи та інших обов'язків, знайшли, нарешті, час відповісти на листи і так далі. Коли причина заперечень саме в цьому, слід знайти інші способи досягнення бажаного, не підключаючи до цього хворобу або травму. Особливо уважно ставтеся до заперечень, якщо мова йде про серйозну хворобу і ви будете змушені внаслідок цього внести поправки в звичний для вас стиль життя, якщо ваша хвороба помітно впливає на життя оточуючих вас людей.

15. Увійдіть у контакт зі своєю внутрішньою мудрістю, з тим щоб підтримати процес одужання. Пориньте в себе і запитайте свою підсвідомість: «Що ще я можу зробити, щоб підтримати автоматичний процес самозцілення?» Зверніть увагу, які за цим питанням посліднують образи, відчуття і думки. Залишається лише дивуватися тому, які прекрасні поради ми

можемо дати самі собі, коли вміємо запитувати і слухати. Часто, коли ми отримуємо поради від самих себе, ми більше довіряємо їм, прагнемо їм слідувати.

Зверніть особливу увагу на те, які зміни вам слід внести в стиль життя, щоб допомогти процесу одужання. Якщо ваша звична поведінка в повному порядку, організм отримує більше можливості вилікувати себе. Запитаєте: «Що може запропонувати моє внутрішнє Я в відношенні моєї дієти, відпочинку, режиму роботи і так далі?» При цьому буває, що типовий набір правил, запропонований іншим людям з тією ж хворобою, виявиться неприйнятним для вас. Ваше внутрішнє, підсвідоме Я часто усвідомлює це раніше, ніж свідомість.

Коли мова йде про якісь особливо серйозні хвороби, даний етап корисно повторювати щодня або щотижня - до тих пір, поки хвороба повністю не пройде. Іноді ви будете отримувати рада, а іноді сигнал про те, що вам треба продовжувати в тому ж дусі.

Цей етап допомагає зрозуміти, чи підтримують ваші звички процес одужання. Якщо ви погано харчуєтесь, не досипаєте, перевтомлюєтесь, то процес зцілення може бути ускладнений. Вам доведеться прикладати зусилля, щоб вести правильний спосіб життя. Якщо ви ігноруєте потреби свого організму, наприклад - у відпочинку, то він буде обурюватися і посылати вам сигнали у вигляді болю та інших симптомів. Якщо ви ці сигнали ігноруєте, то він підсилює їх до тих пір, поки ви не звернете увагу на своє здоров'я і не почнете піклуватися про нього, набуваючи корисних звичок.

ТЕХНІКА 5. «Зміна способу життя»

Відповідайте на наведені нижче питання

1. Що означає для мене моє життя зараз?
2. Що воно могло б означати?
3. Що моє життя означає для інших зараз?
4. Що воно могло б означати для інших?

5. Що є для мене дійсно важливим? (Вкажіть п'ять речей, явищ і м. д., які ви цінуєте найбільше в житті.)

6. Які пріоритети моїх цінностей? (Проранжуйте їх в порядку важливості або значимості.)

7. Наскільки мій нинішній спосіб життя відображає ті цінності, які для мене важливі?

8. Які три дії я можу зробити, щоб змінити своє життя на краще?

9. Що ще я для цього зроблю?

10. Які зобов'язання надають моєму життю сенс?

11. Які переживання надають моєму житті сенс?

12. Які досягнення надають моєму життю сенс?

13. Що змушує моє серце співати?

14. Що служить для мене незмінним джерелом радості?

15. Що дозволяє мені відчувати себе по-справжньому щасливим?

16. Що просто доставляє мені задоволення?

17. Наскільки зараз мій спосіб життя вміщує і включає:

- те, що додає моєму життю сенс?
- те, що змушує моє серце співати?
- те, що служить для мене джерелом радості?
- те, що дозволяє мені відчувати себе по-справжньому щасливим?
- те, що регулярно приносить мені задоволення?

18. Які три дії я можу зробити, щоб в моєму житті стало більше:

- того, що надає моєму життю сенс?
- того, що змушує моє серце співати?
- того, що робить мене по-справжньому щасливим?
- того, що служить для мене незмінним джерелом радості?
- тою, що регулярно приносить мені задоволення?

ТЕХНІКА 6. «Ресурсні стани»

Вправи даного розділу спрямовані на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси, наявні в людини, для благополучного завершення «роботи горя». Вправи, взяті з роботи (Вагін, 2002).

Вправа 1

«Моє життя і смерть»

Дерево навесні цвіте, влітку - плодоносить, восени - скидає листя, взимку життя в ньому завмирає, навесні - знову пробуджується, тягнеться до світла і любові. Відчуйте себе і квітучим деревом, і літнім деревом, і осіннім і постарайтеся пережити, що таке дерево взимку. Потім знову відчуйте себе розквітаючий деревом.

А тепер уявіть собі неозору океанську гладь. Океан великий, сильний, могутній, а ви - самотня крапля в ньому. Вас виносить на гребінь хвилі і зриває вітром з поверхні океану. Сонячний промінь перетворює вас у крихітну хмарку, ви піднімаєтеся вгору і з'єднуєтеся з великою хмарою. Вітром вас відносить удалину, хмара губиться серед засніжених гірських вершин, проливається дощем, і ви перетворюєтеся в маленьку крижинку. Яскравий сонячний ранок розтоплює крижинку, і ви краплею води йдете в землю і зливаєтеся з підземною річкою. Джерело вихлюпує вас в гірський потік, і річка знову забирає вас у океан. І знову ви - крапля води в океані життя. Але тепер уже ви знаєте, що здатні пройти свій шлях поодиноці.

Вправа 2 «Робота зі стихіями»

Закрийте очі і згадайте найчистіше легке ПОВІТРЯ, яким ви дихали коли-небудь. Повільний плавний вдих - і легке чисте повітря наповнює кисті рук, плечі, видих - і він виходить через руки. Вдих - повітря заповнює ступні, гомілки, стегна, живіт, груди; видих - і він плавно виходить через ноги. Вдих - повітря заповнює все ваше тіло. Властивості повітря тепер властивості вашого тіла: легкість, прозорість, невагомість. Ви і є це чисте, прозоре, легке повітря.

Уявіть собі ласкаву блакитну ВОДУ. Ви лежите в блакитному басейні. Вдих - і вода заповнює ваші руки, плечі. Видих - і вона виходить через руки.

Вдих - і вода заповнює наші ноги, видих - виходить через ноги. Вдих - і вода заповнює вашу голову, видих - виходить. Вдих - і все ваше тіло повністю наповнюється чистою блакитною водою. Ви розчиняєтеся в ній. Властивості води тепер властивості вашого тіла і вашої психіки: плинність, рухливість.

А тепер уявіть що бушує ВОГОНЬ. Ви дихаєте всією поверхнею тіла, і з кожним вдихом вогонь заповнює ваші руки, нога, груди, живіт, голову. Ви заповнені розбурханим полум'ям, і властивості вогню - відтепер ваші властивості.

Уявіть собі легкий сріблястий МЕТАЛ. Повільний плавний вдих - і ваші руки і ноги заповнюються металом. Відчуйте, як властивості металу стають вашими властивостями: міцність, надійність, стійкість.

А тепер уявіть важку, пухку і надійну ЗЕМЛЮ. Ви лежите на землі і дихайте всією поверхнею тіла. З кожним вдихом ви втягуєте в себе землю і, нарешті, розчиняєтеся в ній. І властивості землі тепер ваші властивості: стабільність, надійність, впевненість.

І нарешті, уявіть собі потужне, красиве ДЕРЕВО. Вдих - ваші руки і плечі стають гілками цього дерева. Видих - і ви знаходите всі властивості цього дерева: гнучкість, граціозність, міцність.

Вправа 3 «Техніка вовка»

Закрийте очі і уявіть, що ви плавно занурюєтеся в сон на своєму ліжку. Ви провалюєтесь в глибини свого Я, опускаючись до досвіду своєї генетичної пам'яті. Сутінки ... Ви розчиняєтеся в темряві. Ви і є ця темрява. Але ось далеко-далеко попереду з'явилося світло. Він стає все яскравішою, ви потрапляєте в зону світла в безкрайньому степу. Ви - вовк. Ви відчуваєте свої сильні лапи, гострі ікла, гнучке тіло. Ви великий і потужний хижак. Ви несете по степу, і для вас вона - дім рідний. Але раптом ви помічаєте за собою погоню: вас переслідують три досвідчених вовка. Сама смерть несеться за вами по п'ятах. Вам не піти від погоні, і ви раптово повертаєтеся до них з твердим наміром їх знищити. Ви відчуваєте найсильніший приплив енергії. Ви накидаєтеся на першого вовка і розриваєте йому горло. Наскакували на

другого і перегризають йому лапи. Але самий потужний третій вовк впливається іклами вам в бік. Вас захльостують гострий біль і злість, які миттєво переходять в лють, і ви загризають останнього супротивника на смерть. На степ вже опустилася ніч, і місяць уповні заливає холодним світлом округу. І раптом ви, дивлячись на місяць, починаєте вити древнім виттям потужного хижака, який вам самому страшний і незрозумілий. Виття переходить в тремтіння. Але це тремтіння поступово заповнює ваше тіло і душу впевненістю і силою. Ви виявилися сильнішими трьох могутніх вовків! Темрява згущується. Ви лягайте на землю і засинаєте. І прокидаєтеся тут і зараз: сильною, спритною, впевненою у собі людиною.

Вправа 4 «Поплавок»

Життя не таке просте, як здається, і часом підносить несподівані сюрпризи. Жоден страховий поліс не позбавить вас від вирішення важких завдань, але, врешті-решт, кожному випробування посилаються по силам.

Уявіть собі бурхливе море, шторм, ураган, змиваючі все на своєму шляху потужні вали хвиль. Раптово ваш погляд вихоплює поплавок, що йде під воду і знову виринає на гребінь хвилі. Уявіть, що ви і є цей поплавок, а бурхливе море - ваше життя. На вас накочуються хвилі життєвих негараздів, але ви - непотоплювані. Ви знову і знову спливає на поверхню. Ваша впевненість і ваша удача наповнюють цей поплавець і виштовхують його на поверхню. Нарешті, море, не здолав вас, заспокоюється, за хмар визирає сонце, і ви - поплавок - наповнюється сонячним промінням удачі. Ви пережили черговий шторм в своєму житті і вийшли переможцем. Уявіть собі наступні можливі урагани вашого життя, і з них ви теж вийдете переможцем, непотоплюваним поплавком.

Вправа 5 «Сила вашого роду»

Набуття сили свого роду - один з наріжних каменів здобуття віри в себе, впевненості надможливостей. Наскільки добре ви знаєте свою генологію? Які якості родового характеру вам притаманні?

Постарайтеся пригадати максимальне число своїх родичів, представити їх лица, згадати ходу, інтонації голосу. А тепер згадайте своє найулюбленіше місце, де ви відчуваєте себе комфортно і спокійно.

Закрийте очі і уявіть, що разом з вами там же знаходяться і всі ваші родичі. Ви їх бачите всіх разом. Всі разом ви дійсно схожі на дерево, у якого багато сильних розлогих гілок. І ви - одна з цих гілок. У ваших жилах тече кров багатьох поколінь ваших предків, їх гени - ваші гени.

А тепер визначте кращого з вашого роду і злийте з ним воєдино. Пориньте в його життя. Як він працював? Як він спілкувався з людьми? Як він переживав перемоги і поразки? Відчуйте силу його духу так, щоб вона стала вашою силою. А тепер спробуйте підійти до інших, обраних вами представникам роду. Зверніться до них, попросите підтримки і захисту. Колись і вас не стане на цій землі, і ви для когось станете ангелом-охоронцем. І ваші нащадки будуть згадувати вас, пишатися вами.

Так попросіть цю силу зараз у своїх предків. Подякуйте їм і попрощайтесь. Зробіть глибокий вдих, видих - і поверніться в цей світ.



Звіт подібності

метадані

Заголовок

Мерц М_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Мерц М

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при кодуванні документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		11
Білі знаки		283
Парафрази (SmartMarks)		3

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

25
Довжина фраз для коефіцієнта подібності 213737
Кількість слів110655
Кількість символів