

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

КЛЄВЦОВ АНДРІЙ ЄВГЕНОВИЧ

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕНСУ
ЖИТТЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри Магдисюк Л. І.
Прізвище, ініціали _____
(підпис)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ**

КЛЄВЦОВ АНДРІЙ ЄВГЕНОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічні механізми подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців.**

Керівник роботи (проекту) **Магдисюк Людмила Іванівна**, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у дослідженні психологічних механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців.

4. Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до вивчення поняття кризи сенсу життя.

2. Розкрити особливості виникнення та подолання кризи сенсу життя серед військовослужбовців.

3. Вивчити й проаналізувати особливості профілактики й подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців.

4. Встановити на емпірико-діагностичному рівні особливості чинників виникнення кризи сенсу життя у військовослужбовців.

5. Проаналізувати результати дослідження та на їх основі розробити програму подолання й профілактики кризи сенсу життя у військовослужбовців.

6. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> теоретичного дослідження основний акцент був зроблений на виборі напрямку дослідження, формулюванні мети й завдань, визначенні об'єкта, предмета та методів дослідження, а також на виборі можливих джерел інформації.	01.11.-01.12.2023	
2.	<i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню сучасних наукових підходів вивчення поняття кризи сенсу життя.	01.12.-01.02.2023	
3.	На третьому етапі дослідження було здійснено емпірико-діагностичну роботу. До цього етапу входила підготовка до діагностування, вибір методів і технік, розробка і коригування інструкцій та бланків для респондентів, їх попередня перевірка на доступність і зрозумілість, а також проведення діагностики респондентів.	01.02-01.05. 2024	
4.	Здійснити емпіричний аналіз психологічних механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців, а також проведення кількісного і якісного аналізу зібраних даних.	01.05-01.06. 2024	
5.	<i>П'ятий етап</i> дослідження передбачав розробку комплексної тренінгової програми формування особистісних ресурсів у військовослужбовців.	01.06.-15.09.2024	
6.	На основі проведеного теоретичного опрацювання, емпіричного дослідження та	15.09-16.11.2024	

	аналізу результатів провести висновки та узагальнення		
7.	Остаточне оформлення роботи	16.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)

Клєвцов А. Є.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Клевцов Андрій Євгенович. Психологічні механізми подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У першому розділі проведений теоретичний аналіз психологічних механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців. Криза є передумовою значних особистісних змін. Ключовою ознакою кризи середнього віку виступає розрив між життєвими мріями та цілями і реальністю буття. Причини цієї кризи включають психофізіологічні зміни, невтлені життєві плани, переосмислення власних досягнень, зміни в сімейних стосунках, а також прагнення відтворити звичну життєву траєкторію попередніх поколінь. Існує два основних типи кризових ситуацій: пов'язані зі змінами в життєвому циклі та травмуючими подіями. Кожна людина в різних формах переживає життєві кризи, які можуть бути викликані як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Особливою специфікою кризи сенсу життя, є її протікання у військовослужбовців, особливості професійної діяльності яких пов'язані з стресами та ризиком для життя. Особливо в період військових дій в державі, коли учасники бойових дій зустрічаються з безпосередньою небезпекою для власного життя а також своїх рідних і близьких, – дана проблема набуває надзвичайного загострення.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного у другому розділі за допомогою підбраної батареї психодіагностичних тестів, в обох досліджуваних групах було виявлено значні відмінності в рівнях задоволеності життям, сприйнятті власних життєвих перспектив і планів на майбутнє. Також було зафіксовано підвищений рівень емоційної

напруги та тривожності щодо майбутнього. Добровольці, порівняно з мобілізованими, демонструють вищий рівень задоволеності життям і нижчу тривожність, що вказує на їхню відносно стабільнішу емоційну та мотиваційну складові. У той же час, добровольці більше схильні до смисложиттєвої кризи, що можна пов'язати з їхньою глибокою залученістю до служби та важливістю власної участі у війні. Мобілізовані військові, маючи нижчий рівень задоволеності життям і вищу тривожність, імовірно більше переживають через нав'язаність обставин і значний психологічний тиск, який впливає на їхнє сприйняття сенсу життя та служби.

У третьому розділі представлено програму корекційної та профілактичної роботи з військовослужбовцями, зокрема з мобілізованими і добровольцями, яка є ефективним інструментом для підтримки їхнього психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та адаптації до мирного життя.

***Ключові слова:** військовослужбовці, профілактична робота, задоволеність життям, травмуюча п одія, криза, сенс життя.*

ANNOTATION

Andriy Yevhenovich Kliedtsov. Psychological mechanisms of overcoming the crisis of the meaning of life in military personnel. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the educational degree «Master» in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

In the first chapter, a theoretical analysis of the psychological mechanisms of overcoming the crisis of the meaning of life in military personnel is carried out. The crisis is a prerequisite for significant personal changes. A key feature of the midlife crisis is the gap between life's dreams and goals and the reality of existence. The causes of this crisis include psychophysiological changes, unfulfilled life plans, rethinking of one's own achievements, changes in family relationships, as well as the desire to reproduce the usual life trajectory of previous generations. There are two main types of crisis situations: those related to changes in the life cycle and traumatic events. Every person experiences life crises in various forms, which can be caused by both external and internal factors. A separate specificity of the crisis of the meaning of life is its occurrence in military personnel, whose professional activities are associated with stress and risk to life. Especially during the period of military operations in the state, when the participants in the hostilities face immediate danger to their own lives, as well as their relatives and friends, this problem becomes extremely acute.

According to the results of the empirical study carried out in the second chapter with the help of a selected battery of psychodiagnostic tests, significant differences in the levels of life satisfaction, perception of one's own life prospects and plans for the future were found in both studied groups. An increased level of emotional tension and anxiety about the future was also recorded.

Volunteers, compared to the mobilized, demonstrate a higher level of life satisfaction and lower anxiety, which indicates their relatively more stable emotional and motivational components. At the same time, volunteers are more prone to a meaningful life crisis, which can be attributed to their deep commitment to service and the importance of their own participation in the war. Mobilized military personnel, having a lower level of life satisfaction and higher anxiety, are likely to suffer more from the imposition of circumstances and significant psychological pressure that affects their perception of the meaning of life and service.

The third chapter presents a program of corrective and preventive work with military personnel, in particular with mobilized and volunteers, which is an effective tool for maintaining their mental health, developing stress resistance and adapting to a peaceful life.

Key words: *military personnel, preventive work, life satisfaction, traumatic event, crisis, meaning of life.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	14
1.1. Загальна характеристика життєвих криз та особливості їх прояву у людини.....	14
1.2. Індивідуально-типологічні особливості військовослужбовців та їх професійної діяльності.....	23
1.3. Психологічні особливості переживання кризи сенсу життя та стратегії її подолання.....	34
1.4. Психологічні особливості переживання кризи сенсу життя та стратегії її розв’язання військовослужбовцями.....	40
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	47
2.1. Психодіагностична характеристика діагностичних методик та процедура емпіричного дослідження.....	47
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців.....	49
РОЗДІЛ III. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	62
3.1. Структура та зміст тренінгової програми профілактичної і корекційної роботи з військовослужбовцями.....	62
3.2. Програма корекційної і профілактичної роботи з членами родин військовослужбовців.....	66
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах суспільно-політичної ситуації в державі військовослужбовці, котрі перебувають під впливом різноманітних стресових факторів, які часто є постійними й сильними, можуть опинитися в складних кризових ситуаціях.

Військовослужбовці можуть мати унікальний травматичний досвід, пов'язаний з бойовими діями, втратою товаришів по зброї, роботою в стресових умовах тощо. Зрозуміло, що певною мірою, ці фактори впливають на загальний стан військового, як фізичний так і психологічний. Зокрема, вплив середовища й подій, в яких перебуває військовий чітко відображається на перебігу психічної діяльності, поведінці, психоемоційному стані. Дані зміни можуть проявлятися у взаєминах з побратимами, рідними, колом близького оточення.

Прийнято вважати, що емоційна сфера у військовослужбовців може часто характеризуватись підвищеною дратівливістю, агресією, схильністю до запальності й зміни реакції. Поведінкова сфера також часто може змінюватись під впливом тих емоцій, які військовослужбовці переживають. Вони стають замкнуті, усамітнені, а стрес-фактори провокують втечу від реальності, часто за допомогою адиктивної поведінки. Тут мається на увазі те що військовим, які перебувають у таких складних умовах, досить часто керує прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану.

Можна вважати, що для України проблема кризи сенсу життя у військовослужбовців не нова, але разом з тим вона дуже сильно загострилася із початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України.

Саме тому ми вважаємо, що детальне вивчення чинників та механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців дозволить

розробити певні протоколи психокорекції й психотерапевтичного втручання, що допоможе уникнути негативних наслідків.

Об'єкт дослідження: кризові стани у військовослужбовців.

Предметом дослідження є психологічні механізми подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців.

Метою дослідження теоретико-методологічне вивчення чинників виникнення кризових станів у військовослужбовців та особливості їх подолання.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до вивчення поняття кризи сенсу життя.
2. Розкрити особливості виникнення та подолання кризи сенсу життя серед військовослужбовців.
3. Вивчити й проаналізувати особливості профілактики й подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців.
4. Встановити на емпірико-діагностичному рівні особливості чинників виникнення кризи сенсу життя у військовослужбовців.
5. Проаналізувати результати дослідження та на їх основі розробити програму подолання й профілактики кризи сенсу життя у військовослужбовців.

Теоретико-методологічна основа дослідження. На сьогоднішній день, вивченням особливостей виникнення та подолання кризи сенсу життя серед військових займалися більшою мірою зарубіжні науковці, щодо вітчизняних праць, то вони достатньо нові та вивчення цієї проблематики активно розпочалося з 2014 року.

У зарубіжній психологічній науці дану тему вивчали такі науковці як Р. Бріент, Джуді Герман, Б. Вандер Колк та інші. О. Скрипкін вивчав особливості роботи військового психолога із військовослужбовцями Збройних Сил України. Зокрема, особливості психологічної допомоги

військовим з поведінковими порушеннями представлені у роботах К. Аймедова. Особливості профілактики відхильної поведінки описані у рекомендаціях А. Романишин, Т. Мацевко. А. Мельник досліджував особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи**:

1. Теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення та абстрагування, що застосовувалися для визначення теоретико-методологічних засад особливостей виникнення та подолання кризи сенсу життя серед військових.

2. Емпіричні: спостереження, бесіда; комплекс психодіагностичних методик: Шкала задоволеності життям Дінера; Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7. Шкала GAD-7 (ГТР-7) – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР); методика «Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. Карпінського).

База дослідження. Дослідження проводилось на початку січня 2024 року, а його базою був КП Волинський обласний госпіталь ветеранів війни та науково-методичний центр «Ментальне здоров'я». Цільовою групою емпіричного дослідження були військовослужбовці, що перебували на лікуванні та медико-психологічній реабілітації загальною кількістю 75 чол., з яких 34 були добровольцями і 41 мобілізований.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження психологічних механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у

діяльності військових психологів, психологів у реабілітаційних закладах для військових, зокрема, при роботі із їх кризовими станами.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 6 рисунків та 2 таблиць. Список рекомендованих джерел налічує 74 найменування.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); семінару «Трансформація підсвідомих структур: перетворення травми в ресурс» (15-16.11.2023 року, школа психотерапії, медитації та бойових мистецтв «Inner Stille» м. Берлін, Німеччина); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк).

Публікації. Основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у 1 науковій публікації збірниках матеріалів міжнародних науково-практичних конференцій.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Лисак В., Клевцов А., Магдисюк Л. *Форми та види адиктивної поведінки військовослужбовців. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості:* Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 90-92.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Загальна характеристика життєвих криз та особливості їх прояву у людини

У сучасній психологічній літературі термін «криза» розглядається як складний і важкий стан, що може бути викликаний різними причинами. Синоніми для цього поняття включають «критичний період», «перелом», «перехід», «поворотний етап життєвого шляху», «розрив» та «критична ситуація».

Загальною є думка, що кризова ситуація виникає, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення важливих життєвих цілей і не може вирішити цю проблему за допомогою звичних засобів [2].

Сучасні дослідники в області кризової психології виокремлюють два види кризових ситуацій:

- а) ті, що пов'язані зі змінами в природному життєвому циклі;
- б) ті, що спричинені травмуючими подіями в житті.

В ситуації кризи при спробі опанувати стресовим станом людини, як правило відбуваються переживання певного виду фізичного та психологічного перевантаження. Емоційна напруга та стреси можуть призвести або до адаптації по відношенню до нової ситуації, або до загострення та погіршення виконання життєвих функцій. Разом з тим деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо вразливий до них в силу своїх індивідуально-психологічних особливостей [6].

Дослідження реакцій на життєві кризи займалися різні науковці, зокрема такі як Е. Ліндемманна, Г. Сельє, Е. Еріксона, В. Козлов тощо [18].

В процесі життєдіяльності кожна людина зустрічається в більшій чи меншій мірі з переживанням кризи. В найпершу чергу це вікові кризи,

кризи міжособистісних стосунків а також сімейні кризи. Серед тих подій, котрі можуть спонукати до кризи, дослідники виділяють такі як втрата близької людини, важка або невиліковна хвороба, сепарація від батьків, родини, друзів, зміна в зовнішності, зміна соціальної ситуації, створення власної сім'ї, раптові зміни в соціальному статусі тощо.

Сама по собі криза є своєрідною специфічною реакцією особистості по відношенню до ситуації, що вимагає від неї зміни способу життя, стилю мислення, відношення до себе та оточуючого світу а також основних екзистенціальних проблем.

З теоретичного погляду, життєві події вважаються стресовими, коли вони становлять потенційну або реальну загрозу для задоволення основних потреб, і коли виникає проблема, яку людина не може вирішити або уникнути, використовуючи свої звичні методи та прийоми адаптації.

Таким чином, можна стверджувати, що кожна людина протягом життя переживає різноманітні кризові ситуації як необхідний момент в житті, як процес індивідуалізації, як соціально-психологічний процес у розвитку та становлення особистості. Криза є специфічним критичним моментом і поворотним пунктом життєвого шляху людини [21].

Загальноприйнято вважати, що кожна людина у своєму житті стикається з такими основними типами криз:

- кризи розвитку (вікові кризи);
- деприваційні кризи (кризи, пов'язані з втратою чи розлукою);
- травматичні кризи;
- кризи стосунків;
- кризи сенсу життя;
- морально-етичні кризи.

Кризи розвитку або так звані вікові кризи прийнято вважати тимчасовими, які характеризуються ситуативністю й нетривалістю в онтогенезі. Вони супроводжуються різкими психологічними змінами,

пов'язаними з переходом на новий етап розвитку. Основні п'ять вікових криз припадають на дитячий період, вони чітко локалізовані і чітко визначені за часом:

- криза новонароджених (до 1 міс.),
- криза одного року,
- криза (3 років),
- криза (6-7 років),
- підліткова криза (11-12 років)
- юнацька криза.

Л. Виготський вважає, що криза є критичним періодом якісних позитивних змін, внаслідок яких відбувається перехід людини на новий, більш високий рівень розвитку [8].

Порівнюючи кризи у дітей і дорослих, слід зазначити, що кризи у дорослих не мають чіткої вікової прив'язки. Вони, як правило, розвиваються поступово, але інколи можуть виникати раптово, зазвичай у відповідь на різкі та несподівані зміни в соціальній ситуації людини.

У зарубіжній психології здебільшого вважається, що вікові кризи відбуваються згідно з етапами психосоціального розвитку, запропонованими Е. Еріксоном [23].

Якщо розглядати кризи, які настають в дорослому віці, можна виділити наступні:

Деприваційні кризи, що охоплюють ситуації, пов'язані з втратою та розлукою, виникають через тривале незадоволення важливих потреб (від лат. *deprivatio* – втрата, позбавлення). До прикладів таких криз належать розлучення, нещасний випадок або втрата близької людини.

За Е. Ліндемманом, переживання цієї кризи, що характеризується гострим горем, включає п'ять ключових аспектів:

- а) зосередження на образі померлого;

- б) ідентифікація з померлим;
- в) почуття провини та ворожість до інших;
- г) порушення щоденної діяльності;
- д) погіршення фізичного стану (соматичні скарги) [30].

Відомий науковець та психолог Е. Кюблер-Росс виділяє п'ять стадій переживання горя:

- заперечення,
- гнів,
- торг,
- депресія,
- прийняття.

Проводячи науковий аналіз мети та завдання запропонованої класифікації стадій переживання горя можна стверджувати що вони необхідні людині для того аби прийняти реальність втрати та працювати із душевним болем, зуміти скоригувати своє середовище та продовжувати жити далі.

У психологічній літературі зазначається, що психотравма – це непередбачувана та раптова подія, яка викликає емоційну реакцію на загрозу життю або здоров'ю людини. Такі події порушують нормальне функціонування психіки та можуть призводити до граничних або клінічних станів. Серед найбільш поширених причин психотравм виділяють фізичні ушкодження, що спричинили складні життєві обставини або інвалідність, невиліковні хвороби, раптову смерть близької людини, дорожньо-транспортні пригоди, розлучення, аварії, війни, а також психологічне та фізичне насильство.

Найпоширенішими симптомами психотравмуючих ситуацій є заперечення, шок, невіра, гнів, дратівливість, зміни настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, смуток, відчуття безнадії, труднощі з концентрацією, тривога та страх, відчуженість від інших. Також такі

симптоми можуть проявлятися на фізичному рівні у вигляді безсоння або нічних кошмарів, переляку, заїкання, прискореного серцебиття, болю, втоми, нервозності, м'язової напруги, зниження імунітету тощо.

Кризи у стосунках зазвичай охоплюють ситуації, пов'язані з проблемами у взаєминах, а також часто включають їх розрив, ініційований одним із партнерів, або розлучення. Криза у стосунках завжди призводить до змін у відносинах. Це може бути як зближення та довірливе спілкування, так і віддалення одне від одного. Сімейне життя, та будь які стосунки потребують зусиль обох учасників для підтримки. Конфлікти, суперечки, різне бачення часто стають перешкодами які можуть спровокувати завершення стосунків [31].

Кризи сенсу життя, або екзистенційні кризи, проявляються відчуттям тривоги і глибокого психологічного дискомфорту, коли людина ставить питання про сенс свого існування. Такі кризи часто спричинені важливими подіями чи змінами в житті, які змушують задуматися про власну смертність, знижуючи захисний психологічний бар'єр від подібних думок. Прикладами таких подій є війна, смерть близької людини, загроза власному життю, вживання психоактивних речовин, тривале ув'язнення тощо.

Норвезький філософ П. Цапффеу у своїй книзі «Останній Месія» виокремив чотири способи подолання екзистенційної кризи:

1. **Фіксація** – зосередження на певних усталених ідеалах, таких як Бог, церква, держава, моральність, доля, закони життя та майбутнє. Це допомагає людині знайти сенс свого існування через призму віри.

2. **Ізоляція** – повне звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів, що можна трактувати як втечу від реальності і неприємних роздумів про сенс життя.

3. **Відволікання** – зосередження на інших процесах і видах діяльності, які не пов'язані з пошуком сенсу життя чи особистими проблемами.

4. **Сублімація** – трансформація негативних думок у позитивні, аналіз власного життя з естетичних позицій. Людина намагається пережити цей період через суспільно корисну діяльність, використовуючи механізм психологічного захисту і шукаючи новий сенс існування через активність.

Морально-етичні кризи, також відомі як кризи духовних цінностей, тісно пов'язані з руйнуванням особистісної системи цінностей.

Психолог Р. Ахмеров запропонував термін «біографічні кризи особистості», який описує переживання людини відчуття безрезультатності свого життєвого шляху, що проявляється в таких формах, як нереалізованість, спустошеність та безперспективність майбутнього [27].

Психодіагностичними ознаками біографічних криз є низька самооцінка життєвої продуктивності, невисокий рівень досягнень та високий або знижений показник реалізації в житті. Усе це відображає як біографічну кризу, так і кризу автентичності. Криза автентичності, як психологічний феномен, пов'язана з трансформацією всіх аспектів життєдіяльності людини, зокрема, її уявлень про себе, інших людей та ставлення до них.

Психологи виділяють кілька критеріїв біографічних криз, серед яких: усвідомлення особистістю власної несвободи та залежності від соціальних обмежень, відсутність можливостей для самореалізації, переживання труднощів у власному житті, низький рівень самоконтролю, часті зміни настрою, залежність поведінки від задоволення чи незадоволення ситуативних потреб, небажання брати на себе відповідальність за свої вчинки, залежність від соціального оточення, а

також негативні копінг-стратегії, такі як агресивність, уникання ситуацій спілкування, невпевненість у собі та негативізм щодо оточуючих.

Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом отримати низьку оцінку своїх досягнень від представників нового соціального середовища. Відчуття гармонійних стосунків із соціумом проявляється в тому, що соціальні ролі та обов'язки не лише відповідають особистим життєвим цілям, а й підтримуються суспільною потребою в них [20].

Криза спустошеності виникає, коли в життєвій картині людини події минулого практично не пов'язані із сьогоденням, а також коли між сьогоденням і майбутнім немає зв'язку. Ця криза відчувається як відсутність конкретних цілей, незважаючи на наявність певних трудових досягнень і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. Однією з причин такого стану може бути втома після тривалого періоду самовідданої та наполегливої роботи, внаслідок чого людина потребує паузи, відпочинку від надмірної активності та зміни оточення. Інший варіант спостерігається при різкій зміні соціальної або життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття невизначеності та непередбачуваності майбутнього, коли вона «не знає, за що вхопитися і що чекати вже завтра».

В. Франкл ввів термін «недільний невроз», який описує пригнічений стан і відчуття порожнечі, що виникають у людей після закінчення робочого тижня. Цей стан зумовлений так званим екзистенційним вакуумом, що проявляється у відчуттях нудьги, апатії та пустоти.

Криза безперспективності майбутнього виникає через невизначеність у життєвих та професійних планах, а також у шляхах самовизначення та самореалізації в різних ролях. Вона проявляється у відсутності задумів на майбутнє та нерозумінні потенційних зв'язків між подіями минулого, теперішнього та майбутнього. Людина має певні досягнення та важливі особистісні й професійні якості, але не бачить

можливостей для самореалізації в нових соціальних та професійних ролях. Одним із реальних показників цієї кризи є наявність психосоматичних проблем [22].

Окрім вказаних класифікацій кризових ситуацій, існують і інші. Наприклад, К. Левін у своїх працях розглядає концепції конфлікту, ситуацій фізичної небезпеки та невідомості. Для аналізу психічних явищ автор використовує термін «валентність», що описує здатність об'єкта притягувати або відштовхувати. На основі цього поняття Левін інтерпретує феномен конфлікту як протидію сил, які діють в одному полі. Він виокремлює три основні види внутрішнього конфлікту, пов'язані з позитивною і негативною валентностями, і стверджує, що поведінка людини в конфлікті визначається валентністю об'єктів у її психологічному полі. Ситуації небезпеки зазвичай супроводжуються загрозою здоров'ю або життю людини [8].

А. Анцупов та А. Шипілов описують важку життєву ситуацію як стан, що відзначається дисбалансом між системою «завдання-особисті можливості й мотиви-умови середовища», що призводить до психічної напруги у людини. Рівень неузгодженості в цій системі визначає ступінь складності ситуації [2].

Складні життєві ситуації, незалежно від їхньої форми, супроводжуються певними емоційними реакціями. Ф. Бассін виокремив «афектогенні життєві ситуації», які характеризуються емоційним напруженням і можуть призводити до психологічних травм. Ці ситуації впливають на найважливіші цінності особистості та порушують механізми психологічного захисту, що в свою чергу призводить до дисбалансу особистості та ускладнює її адаптацію до зовнішнього світу. Критичним аспектом таких ситуацій є наявність емоційного напруження, а ступінь його впливу на особистість визначається силою афекту та особливостями реакції людини [1].

Афектогенні ситуації відзначаються звуженням свідомості, автоматичними діями, що мають стереотипний характер, а також відсутністю реальної оцінки ситуації та вибору альтернатив поведінки. У таких ситуаціях може спостерігатися часткове забування виконаних дій.

А. Амбрумова визначає кризовий стан як психічний стан людини, яка раптово пережила значну психічну травму (внаслідок різкої зміни способу життя або внутрішньої картини світу) або є під загрозою виникнення такої ситуації. Кризовий стан виникає під впливом внутрішніх процесів, а зовнішні події можуть стати його пусковим механізмом. Автор пов'язує кризову ситуацію з внутрішніми переживаннями і реакціями, класифікуючи ситуаційні реакції на шість типів:

1. Реакція емоційного дисбалансу – домінування негативних емоцій, знижений загальний фон настрою, звуження кола спілкування та поверхневі контакти.

2. Песимістична ситуаційна реакція – негативне світосприйняття, зміна ціннісної системи, зниження оптимізму, похмурі прогнози, що можуть призводити до зниження самооцінки та відчуття меншовартості, а іноді і до перевищення власних можливостей, що створює штучний стрес.

3. Реакція негативного балансу – раціональна оцінка життєвих досягнень і перспектив, порівняння позитивних і негативних моментів.

4. Ситуаційна реакція демобілізації – різка зміна контактів, відмова від звичних стосунків, що призводить до почуття самотності та безнадійності, а також часткової відмови від діяльності.

5. Ситуаційна реакція опозиції – агресивність і негативні оцінки оточуючих, яка може згаснути самостійно або вимагати швидкого втручання для уникнення поглиблення конфлікту.

6. Ситуаційна реакція дезорганізації – тривожний компонент, що супроводжується соматовегетативними проявами, які не виконують

захисну функцію, на відміну від інших реакцій, що допомагають зберегти психічну енергію і адаптацію.

Зазвичай, для виникнення кризи необхідні значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда та його специфічна реакція на ці обставини [6].

Психолог Ф. Василюк описує кризову ситуацію як ситуацію неможливості, в якій суб'єкт стикається з неспроможністю задовольнити свої внутрішні потреби (мотиви, прагнення, цінності тощо). У своєму аналізі кризової ситуації він виділяє чотири ключові поняття: стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу. У зв'язку з великою кількістю літератури на тему стресу та кризи різні автори вкладають різний зміст у ці терміни.

1.2. Індивідуально-типологічні особливості військовослужбовців та їх професійної діяльності

Індивідуально-типологічні особливості особистості – це психологічні особливості, які визначають індивідуальні риси поведінки, сприйняття, мислення та відношення людини до світу навколо себе. Вони відображають те, як людина сприймає інформацію, реагує на різні життєві ситуації та взаємодіє з іншими людьми [18].

Індивідуально-типологічні властивості особистості – це особливості характеру та поведінки, які відрізняють одну людину від іншої. Ці властивості є вродженими та формуються внаслідок життєвого досвіду [37].

Індивідуально-типологічні особливості особистості можуть бути важливими в багатьох аспектах життя, включаючи професійний розвиток, взаємодію з іншими людьми та задоволення від життя.

Існує багато різних моделей типологічних описів особистості, проте найбільш відомі серед них – це моделі К. Юнга, М. Клейн та Д. Кірсі. За моделлю К. Юнга, існує чотири базових типи особистості: екстраверт-

інтуїтив, екстраверт-сенсор, інтроверт-інтуїтив та інтроверт-сенсор. За моделлю М. Клейн, особистість поділяється на три типи: шизоїдний, епілептоїдний та гістероїдний. За моделлю Д. Кірсі, існує вісім базових типів особистості: перфекціоніст, романтик, відчайдушний, інвестор, виклик, гуморист, рішучий та медіатор [18].

Одним з найвідоміших індивідуально-типологічних підходів є теорія К. Юнга про типи особистості. Він виділив чотири основні типи особистості[47]:

1. Екстраверт – людина, яка орієнтована на зовнішній світ і схильна до дії.
2. Інтроверт – людина, яка більш орієнтована на свій внутрішній світ і схильна до роздумів і внутрішніх переживань.
3. Сенсорик – людина, яка спирається на свої п'ять чуттів, досліджуючи світ через відчуття і конкретні факти.
4. Інтуїти – людина, яка сприймає світ через інтуїцію і готова довіряти своїм.

Індивідуально-психологічні особливості визначають унікальність психіки кожної людини. Основною передумовою цих індивідуальних характеристик є спадкові та природжені біологічні особливості будови й функціонування організму [32].

Індивідуально-психологічні особливості представляють собою комплекс різних компонентів психіки особистості, які формують її унікальність, стиль діяльності та виявляються в її характеристика [33].

Особистість – це аспект індивідуальної психології людини, що характеризується стабільністю, визначає її духовну унікальність і впливає на якість, особливості діяльності, спілкування та життя в цілому. У повсякденній військовій практиці для оцінки особистості важливо враховувати шість аспектів внутрішнього світу людини: темперамент, характер, здібності, спрямованість (переважну орієнтацію на певні цілі і

цінності), соціальну та професійну компетентність, а також Я-концепцію (самосвідомість) [33].

Темперамент – це загальна характеристика конкретної особи, яка визначає основні властивості її нервової системи і впливає на всі аспекти її діяльності. Динаміка поведінки є вираженням темпераменту. Він проявляється в силі, швидкості та ритмі рухів людини, а також у динаміці її мови, ходи, міміки та особливостях переживання відчуттів [33].

Сила – це витривалість, працездатність і рівень стомлюваності.

Врівноваженість характеризується терпінням, стриманістю, витримкою та стабільністю настрою.

Рухливість включає швидкість реакції, легкість в зміні відчуттів і швидкість освоєння нових навичок.

В залежності від комбінації цих характеристик, психологія виділяє чотири типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний та меланхолійний.

Дослідження Б. Теплова та В. Небиліцина підтвердили, що структура основних властивостей нервової системи є більш складною, а кількість комбінацій – значно більшою. Однак ці чотири типи темпераменту можна застосовувати як узагальнені категорії для вивчення індивідуальності [19].

У індивідуальній роботі важливо враховувати типи темпераменту, щоб обирати відповідні шляхи та методи впливу [33].

Холерик – це, як правило, нерівноважена особа, яка схильна до раптових поривів у роботі, погано контролює свої емоції, що робить її схильною до запальності та дратівливості [33].

Військовослужбовці з холеричним типом темпераменту мають такі позитивні якості: вони енергійні, швидко приймають рішення та діють; оперативно виконують завдання, що потребують кмітливості, ініціативи та високого темпу; є стійкими у своїх прагненнях і інтересах; наполегливі та

завзяті у досягненні цілей; об'єктивно оцінюють дії товаришів, не бояться вказувати на недоліки та повідомляти про них керівництву; володіють добрими організаторськими здібностями; чесні, здатні нести відповідальність за свої вчинки та рішення.

Разом із позитивними якостями, холерикам властиві й негативні риси: запальність, різкість, поривчастість і крикливість; вони можуть схильні до емоційних зривів і агресивності. У складних ситуаціях часто втрачають контроль над своїми емоціями та є недостатньо витривалими. Захоплюючись чимось, вони можуть повністю виснажувати свої сили і втрачати інтерес до справи. Їм важко адаптуватися до діяльності, що потребує спокійного темпу, і вони мають слабку чутливість, не проявляючи співчуття чи співпереживання; їхня поведінка часто є неврівноваженою.

Щодо холериків, важливо проявляти твердість і вимогливість, але без грубості чи будь-якого прояву неповаги до них. Необхідно постійно контролювати їх поведінку, уважно реагуючи на будь-які прояви нестриманості.

Сангвінік – це активна, енергійна особистість, яка вміє контролювати себе. Він швидко реагує на зауваження, легко адаптується до нових умов і віддає перевагу динамічній діяльності, уникаючи одноманітності [33].

Військовослужбовці з переважанням сангвіністичного темпераменту відзначаються комунікабельністю, швидко знаходять спільну мову з новими людьми і легко адаптуються до змін у житті та нових вимог. Проте вони часто змінюють свої прихильності, мають небагато надійних друзів, і їхня непостійність робить їх ненадійними. Вони стійкі до труднощів, енергійно реагують на все, що привертає їхню увагу, і проявляють високу працездатність. Однак чутливо реагують на об'єктивну критику і можуть бути зарозумілими та пихатими. У несприятливих умовах їм властиві

відсутність зосередженості, поспішність у прийнятті рішень та дії, а також легкість відволікання від основних завдань.

Під час роботи з сангвініком важливо вимагати від нього акуратності, наполегливості, здатності доводити справи до кінця та вникати в суть поставлених завдань.

Флегматик вирізняється повільним темпом. Як правило, він стабільний і рідко відхиляється від цього стану, що приваблює людей навколо нього [33].

Військовослужбовці з флегматичним темпераментом добре витримують сильні та тривалі подразники, мають високу працездатність і є наполегливими працівниками. Їхні зовнішні відчуття стабільні, емоції та душевні стани вони виявляють лише в особливих випадках. Флегматики залишаються спокійними навіть у важких ситуаціях, відрізняються терплячістю, високою витримкою та самовладанням. У своїй діяльності вони проявляють обдуманість і розсудливість, зазвичай доводять розпочаті справи до завершення, схильні до акуратності та порядку. Хоча їхня пам'ять добре розвинена, для запам'ятовування їм потрібен час.

Проте, в позитивних умовах, флегматики мають і негативні риси: повільно адаптуються до нових обставин і людей, їхнє коло спілкування є обмеженим; досягнувши певного рівня енергії, вони можуть відчувати сильний «розряд». Вони мають низьку чутливість та емоційність, важко перебудовують свої звички та навички, а також не можуть швидко переключати увагу.

Основним завданням в індивідуальній роботі з флегматиками є подолання їхньої млявості, повільності та байдужості. Це можна реалізувати шляхом підвищення життєвої активності, регулярного контролю за виконанням завдань у визначені терміни та формування у них почуття відповідальності за доручену справу.

Меланхоліки, як правило, є закритими, сором'язливими і

некомунікабельними, часто заглиблені в свої думки. Вони повільно і іноді важко адаптуються до нових умов, схильні переоцінювати виникаючі труднощі і можуть почуватися розгубленими в складних ситуаціях. Проте вони володіють розвинутою чутливістю, щирістю, тонким сприйняттям і вдячністю за увагу. У звичних умовах меланхоліки проявляють старанність у своїй роботі [33].

Вони є стриманими і контролюють свої емоції, коли дають обіцянки, працюють продуктивно в звичній та спокійній обстановці. Їхні емоційні стани відзначаються глибиною, силою і тривалістю. Військовослужбовці з меланхолійним темпераментом часто виявляють боязкість і невпевненість у своїх силах; у разі невеликих труднощів вони можуть швидко втратити мотивацію, проявляючи недостатню наполегливість і низьку працездатність, а також легко стомлюються. Меланхоліки некомунікабельні, можуть відчувати дискомфорт у новій обстановці, бути замкнутими і уникати спілкування з людьми. До негативних рис належить також підвищена тривожність і душевна вразливість, що змушує їх уникати активного суспільного життя в колективі.

У процесі індивідуальної роботи важливо поступово підвищувати вимоги та навантаження, акцентуючи на повазі та частіше заохочуючи за старанність. Щоб допомогти меланхолікам подолати їхню замкнутість, корисно залучати їх до активної роботи в колективі (групах, командах) і надавати їм посильні суспільні доручення.

Кожен тип темпераменту має свої сильні та слабкі сторони, які впливають на психоемоційний стан людини та інші аспекти її зовнішності, зокрема здібності, характер і спрямованість особистості. Темперамент проявляється в індивідуальному стилі службової діяльності та в повсякденному спілкуванні. Не слід намагатися змінити цей індивідуальний «почерк» поведінки військовослужбовця без вагомих причин.

На сьогодні наука має достатню кількість даних для створення повних психологічних характеристик усіх типів темпераменту відповідно до певної програми. Для складання характеристик традиційних чотирьох типів зазвичай виділяють основні властивості темпераменту, які тісно пов'язані між собою та з якостями характеру [19]:

1. Сензитивність – це особливість, що проявляється у чутливості до зовнішніх подразників, навіть найменшої сили, а також у швидкості реакції на них.

2. Реактивність – характеристика, що відображає силу емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники, такі як критичні зауваження чи різкий тон.

3. Активність – здатність особистості долати зовнішні та внутрішні обмеження у досягненні цілей, що включає наполегливість, цілеспрямованість і зосередженість.

4. Співвідношення реактивності та активності – вказує на те, чи залежить діяльність людини більше від випадкових обставин (настрій, випадкові події) або від цілей і переконань.

5. Темп реакцій – характеристика, що визначає швидкість перебігу психічних процесів, включаючи темп мовлення, динаміку жестів та швидкість мислення.

6. Пластичність і ригідність – це здатність людини адаптуватися до нових умов, проявляючи гнучкість або, навпаки, інертність у змінних ситуаціях.

7. Екстраверсія та інтроверсія – особливості, які вказують на переважну спрямованість активності особистості або назовні (на зовнішні об'єкти, людей, події) або всередину (на власні переживання та думки).

Специфічне поєднання властивостей темпераменту, яке проявляється в пізнавальних процесах, діях та спілкуванні, формує індивідуальний стиль діяльності людини. Цей стиль складає систему

динамічних характеристик, що залежать від темпераменту, включаючи робочі прийоми, притаманні саме цій особі.

Характер (буквально – «клеймо», «подряпина») – це аспект особистості, який пов'язаний з енергійністю, психічними мобілізаційними можливостями, а також з усталеними манерами життя, спілкування та поведінки [33].

Характер – це набір найбільш стійких соціальних властивостей, які визначають поведінку військовослужбовця і проявляються в його ставленні до навколишнього середовища: до роботи, інших людей і до самого себе. Це ставлення зумовлюється позиціями особистості, її поглядами, переконаннями та життєвим досвідом. Характер є центральною, основоположною характеристикою особистості, її основою [33].

Сильний, яскраво виражений характер характеризується енергійністю, готовністю ризикувати, самостійністю, рішучістю та наполегливістю.

Слабкий характер (безхарактерність, «безхребетність») проявляється в пасивності, прагненні до спокійних умов життя та видів діяльності, схильності піддаватися зовнішньому тиску (податливість), слабкій волі та нездатності завершувати розпочаті справи до досягнення результату.

Якщо у воїна характер екстраверта, командирові (начальникові) буде легко з ним спілкуватися. Такий воїн часто сам ініціює спілкування, прагне до визнання в колективі та готовий допомагати словом чи справою, тому йому можна доручати різні завдання, але важливо нагадувати про відповідальність. Вчинки екстраверта залежать від об'єктивних обставин, і він часто піддається бажанням своїх товаришів. Важливо звертати увагу на те, які дії контролюються його свідомістю, а які є випадковими та спонтанними. Життєвим принципом екстраверта є бажання «бути як всі». У разі недостатнього контролю з боку командира такий воїн може

потрапити в негативну групу, але в згуртованому колективі екстраверт стане одним із кращих активістів.

Головні риси воїна-інтроверта – це замкнутість та занурення у власний внутрішній світ, який часто залишається незрозумілим для командира (начальника). Інтроверт важко адаптується до нових умов і колективу, має власне бачення служби та дружби. Він насторожено реагує на доброту і хворобливо сприймає критику. Офіцерові, що має підлеглого-інтроверта, слід підтримувати стриманий і холонокровний підхід, діючи спокійно та рішуче. Ефективним методом взаємодії з інтровертом можуть бути індивідуальні бесіди, переконання, а також стриманість і терпіння. У випадку важкого характеру важливо поважати підлеглого, знаходити в ньому позитивні якості і спиратися на них під час індивідуальної роботи.

Ставлення воїна до власної особи визначається такими рисами характеру, як скромність, самокритичність, почуття власної гідності і сором'язливість, а також негативними якостями, такими як зарозумілість, егоїзм і недовірливість. Ці характеристики вказують на те, наскільки військовослужбовець усвідомлює своє становище в суспільстві, а також свої обов'язки перед ним і перед оточуючими. Оцінка особою себе та свого місця в колективі є істотним критерієм її суспільної корисності.

Чим більше людина цінує себе, тим більше в її поведінці проявляються зарозумілість, егоїзм та зневага до оточуючих і своїх соціальних обов'язків. У таких осіб може сформуватися егоїстичний характер, і вони можуть підвести своїх товаришів або колектив. Тому таких людей важливо постійно тримати під контролем і впливати на них, аби змінити їхню поведінку.

Здібності – це психологічні характеристики особистості, які є необхідними для досягнення успіху в будь-якій діяльності [33].

Військовослужбовці мають різні здібності та задатки, які потрібно враховувати, особливо під час оцінки їх професійної придатності та

підбору виконавців для конкретних завдань. Не слід дотримуватися принципу «хто везе, того ще й підганяють»; важливо вміти залучати помічників. Оцінка здібностей включає два параметри: наочний зміст (здібності до певних видів діяльності) та рівень їх вираженості. За першим параметром можна виділити здібності до командно-організаторської діяльності, стрільби, водіння бойових машин, морально-психологічної роботи, розвідки, маскування тощо. У військовій справі особливу цінність мають бойові здібності, які проявляються в майстерності ведення бою, в умінні передбачити дії супротивника, завдати йому поразки, зберігаючи власні сили. Для солдата це важливо так само, як для командира, хоча у командира бойові якості поєднуються з командними, що виявляється через його організаторську майстерність.

Згідно з іншим параметром, здібності можуть проявлятися в різних ступенях обдарованості, включаючи військовий талант, який може бути реалізований у більшості військових спеціальностей, навіть у найменш помітних.

Спрямованість є особистою системою цілей, які воїн ставить перед собою та відповідно до яких діє. Вона визначається сукупністю поглядів і переконань, які керують його діяльністю. Розуміння спрямованості особистості воїна дозволяє командирю (начальнику) передбачити його ймовірні дії в різних обставинах та загальну життєву позицію [33].

Спрямованість формується протягом усього життя людини, тому важливо враховувати особливості її сім'ї, школи та колективу. Вивчення спрямованості означає виявлення інтересів воїна, визначення цілей, які він ставить на період служби, бажання опанувати суміжні спеціальності, прагнення стати професіоналом, а також приклади, на які він орієнтується, коло друзів, участь у громадській діяльності та читацькі вподобання.

Спрямованість також залежить від мотивів діяльності і визначається конкретним характером та змістом бажаних результатів. Вона є метою,

проте кожна мета має свої причини та підстави. Причина постановки певної мети – це і є мотив. Наприклад, якщо у хлопця з'являється інтерес до автомобілів (мотив), він може поставити собі за мету вивчити автосправу і оволодіти майстерністю водіння.

Мотив – це причина або спонукання для здійснення дій чи вчинків. Він визначає як постановку мети, так і дії, необхідні для її досягнення. Мотиви виникають на основі бажань, відчуттів, інтересів, схильностей та ідеалів.

Найсильнішим мотивом поведінки є світогляд особистості, що включає її погляди на навколишню дійсність, природу, суспільство і власне місце в ньому. Вчинки, інтереси та ідеали людини в значній мірі залежать від її світогляду. Ідеально, коли внутрішня спрямованість особистості відповідає професійним цінностям.

Соціальна і професійна компетентність особистості – це всебічна підготовленість людини до активного життя в суспільстві та виконання своїх обов'язків. Ці якості безпосередньо пов'язані з навчанням, вихованням та інформаційним середовищем, у якому перебуває воїн. Сюди входить знання в науках, усвідомлення законів суспільного життя, а також набуття професійних, соціальних і побутових навичок. Важливою складовою є й психологічна підготовленість до подолання життєвих труднощів, включаючи виклики військової служби. Соціальна компетентність охоплює здатність взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати тісні стосунки і підтримувати соціальну сумісність, що включає дисциплінованість, повагу до законів та здатність підкорятися владі [33].

Я-концепція або самосвідомість – це ключова структура особистості, яка складається з усіх уявлень воїна про самого себе, його думок і самооцінки, що, в свою чергу, впливає на його поведінку [33].

Важливість Я-концепції полягає в тому, що свідомі властивості

особистості проявляються в поведінці не автоматично, а через самосвідомість та ставлення до себе. Іншими словами, важливо не лише те, якою є людина, але й те, як вона сприймає, оцінює та усвідомлює себе.

1.3. Психологічні особливості переживання кризи сенсу життя та основні стратегії її подолання

Психологічний розвиток особистості охоплює як періоди стабільності та гармонії, так і часи гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення цих проблем приносить радість і відкриває нові перспективи для особистісного зростання, тоді як в інших проблеми стають непереборними, ведучи до кризових станів і деструктивного розвитку. Дослідження кризових станів набуває все більшої значущості, оскільки воно допомагає краще зрозуміти рушійні сили психічного розвитку, а також конструктивні та деструктивні аспекти критичних ситуацій, формуючи навички діагностики та управління кризовими станами в позитивному напрямку.

У сучасній психологічній науці розробка теми переживання кризових станів особистістю ускладнюється через неоднозначність у визначенні та трактуванні цього явища. Присутні такі терміни, як «вікові кризи», «критичні періоди», «кризи психічного розвитку», «критичні ситуації» та «кризові стани особистості», але всі вони не мають єдиного визначення, що ускладнює їх класифікацію та обмежує розуміння їхньої сутності. Це питання підкреслюють багато дослідників [2].

Психологічна криза є результатом взаємодії між зовнішніми подіями та специфічними особистісними рисами. Таким чином, причини кризи обумовлені не лише зовнішніми факторами, а й внутрішньою структурою та динамікою психологічного життя особистості, що часто залишається

поза свідомістю і, відповідно, важко піддається контролю та прогнозуванню. Багато дослідників (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Р. Ахмеров, В. Василюк, П. Горностай, Т. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Йоманс, К. Юнг, Дж. Якобсон та ін.) дійшли висновку, що криза може бути каталізатором важливих змін в особистості, які можуть мати як позитивний (конструктивний, творчий, інтегративний), так і негативний (деструктивний, руйнівний) характер.

Таким чином, криза як нормальне явище в психічному житті людини є процесом переходу від одного вікового етапу до іншого або від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної. Ці кризи, зазвичай, мають короткочасний та непатологічний характер, і можуть супроводжуватися станом напруги, тривоги або симптомами депресії [13].

Кризу, як нормальне явище онтогенезу та ключовий механізм розвитку особистості, розглядають у контексті культурно-історичної концепції Л. Виготського. З цієї точки зору, процес психічного розвитку особистості не є плавним еволюційним процесом поступового вдосконалення вроджених особливостей психіки, а представлений як переривчастий, що складається з періодів стабільності та критичних моментів. Вікова криза – це умовне позначення переходів, які відбуваються між стабільними етапами розвитку особистості. Л. Виготський вбачав зміст і суть будь-якої кризи у перебудові потреб і спонукань, а також переоцінці цінностей, які впливають на поведінку особистості, що є ключовим моментом у переході від одного вікового періоду до іншого [19].

О. Леонт'єв має протилежну точку зору на кризу, стверджуючи, що «кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Насправді неминучими є переломи та якісні зміни у розвитку. Кризу можна розглядати як свідчення того, що перелом не відбувся вчасно. Вона взагалі може не виникнути, якщо психічний розвиток дитини відбувається

не стихійно, а під керівництвом – в рамках процесу виховання». У цьому контексті науковець вважає перелом зміною системи відносин та провідної діяльності особистості. Отже, цей підхід трактує кризу як несприятливий стан особистості, який може призвести до асоціальної поведінки.

Е. Еріксон також трактує кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху під час переходу від однієї вікової стадії до іншої. Кризи слугують «моментами вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням». Розвиток особистості залежить від того, як індивід долає ці кризи. Вихід із кризи означає перехід до наступної стадії, а також розвиток внутрішньої цілісності та здатності ефективно діяти [31].

Криза є нормальним процесом, який не пов'язаний з віком, а виникає внаслідок психологічної перебудови особистості під час переживання змін у соціальній ситуації розвитку. Такі кризи відомі як кризи психічного розвитку, і вони супроводжуються появою нових потреб та зміною мотиваційної сфери особистості в період переходу від однієї соціальної ситуації до іншої.

Е. Зеєр вважає, що стадії професіоналізації особистості є джерелом розвитку кризових станів. У процесі професійного розвитку він виділяє чотири стадії, які базуються на соціальній ситуації розвитку та рівні реалізації професійної діяльності: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, а також первинна і вторинна професіоналізація та майстерність [35]. На основі визначення кризи як переходу від однієї стадії до іншої він виділяє сім нормативних криз професійного розвитку особистості, аналізує фактори, які спричиняють їх виникнення, та наводить приклади способів подолання криз. Вчений також підкреслює, що такі життєві ситуації, як вимушене звільнення, перекваліфікація, перерва в роботі через народження дитини, втрата працездатності,

впровадження нових технологій, реорганізація тощо, викликають сильні емоційні переживання, які можуть призвести до ненормативних професійних криз.

Як критичний, кризовий період в нормативному процесі адаптації до професійної діяльності також виокремлюють Є. Клімов і Е. Сіманюк. Це пов'язано з труднощами у спілкуванні з партнерами різного віку, освоєнням нової професійної діяльності та невідповідністю професійних очікувань реальній дійсності [39].

Кризи другої групи мають ненормативний характер і виникають через зміни соціально-економічного, побутового або просторового характеру в житті людини. Вони можуть бути спричинені подіями, такими як завершення навчання, працевлаштування, народження дитини, зміна місця проживання, вихід на пенсію тощо. Ці кризи називають життєвими, вони не залежать від віку і характеризуються тривалістю та психологічними труднощами в перебудові свідомості та поведінки особистості.

Т. Титаренко розглядає кризу як затяжний внутрішній конфлікт, пов'язаний із роздумами про життя, його сенс, основні цілі та шляхи їх досягнення. Автор аналізує кризову особистість через призму її ставлення до власного життєвого шляху, етапів, навантажень, рішень і повсякденних виборів. Криза, на думку Титаренко, відкриває можливість осмислити свій життєвий задум, визначити напрямки подальшого розвитку, а також окреслити траєкторію саморозвитку і самовдосконалення [23].

П. Горностаї пов'язує виникнення життєвої кризи зі зміною життєвих ролей особистості, яка супроводжується значними суперечностями, які людина не здатна самотійно та конструктивно вирішити [7]. Життєві ролі визначаються як особистісні ролі, що виконуються у професійній діяльності, сім'ї тощо. Труднощі в засвоєнні

нової життєвої ролі або неможливість відмовитися від старої ролі сприяють появі таких криз.

Ф. Василюк трактує кризу як процес перебудови життєвого шляху, коли внутрішні конфлікти, хвороби, побутові труднощі та депресії послаблюють силу волі людини. У своїх дослідженнях він виокремлює два типи кризових ситуацій [16]:

- криза першого типу може значно ускладнювати реалізацію життєвого задуму, але можливість повернення до перерваного життєвого шляху все ще зберігається;
- криза другого типу робить здійснення життєвого задуму неможливим, що призводить до метаморфози особистості, її переродження, прийняття нових життєвих цінностей, нової стратегії та нового уявлення про себе.

Р. Ахмеров запроваджує термін «біографічні кризи» та досліджує їх як явище внутрішнього світу особистості, яке виражається через різні форми переживання людиною відчуття непродуктивності свого життєвого шляху.

Науковці пропонують різні підходи до вивчення кризових ситуацій у сім'ї. М. Плзак по'язує кризи з тривалістю подружнього життя, виділяючи два критичних періоди: між третім і сьомим роками шлюбу, а також між сімнадцятим і двадцять п'ятим. Перший період обумовлений зміною уявлення про партнера, другий – психологічною втомою і прагненням до нових стосунків або способу життя. В. Сатір, базуючись на динаміці сім'ї, визначає десять критичних етапів її розвитку, розглядаючи їх як нормативні перехідні моменти між стадіями життєвого циклу, коли виникають труднощі або неадекватна адаптація. Р. Калініна бачить розвиток сім'ї як систему, що складається з чотирьох періодів, кожен з яких проходить через три етапи: криза, адаптація та стабільність. Вона описує етап кризи як швидку й різку зміну в сімейній системі, що

призводить до перебудови відносин, ієрархії та способів взаємодії між подружжям [42].

Отже, попри різні підходи до визначення поняття кризи, можна виокремити загальні характеристики, які спричиняють порушення психологічної рівноваги і можуть призвести до наступних форм дезадаптації:

- девіантна поведінка;
- асоціальна поведінка;
- нервово-психічні розлади;
- психосоматичні розлади;
- суїцидальна поведінка виникає за наявності протиріччя між фізичними і психічними можливостями особистості й раніше сформованими формами її взаємин з оточуючими людьми й способами діяльності.

Як бачимо, на різних етапах життя людина стикається з ситуаціями, що можуть призвести до кризового стану. Традиційно їх поділяють на стресові події, такі як травми, катастрофи, війни, втрата близьких тощо, що викликають різні форми криз.

Однак, причиною кризи можуть бути не лише негативні ситуації, а й радісні, позитивні події, як-от народження дитини, закоханість, одруження або підвищення на роботі. Деякі автори зауважують, що визначити причину кризи іноді буває складно: людина відчуває внутрішні зміни і вже не може жити, як раніше. Подія, що запускає кризу, може бути незначною, але діє як «остання крапля» [6].

Інтенсивність та глибина переживань особистістю кризової ситуації залежать від багатьох чинників:

1. Рівня розвитку особистості, включаючи її самосвідомість, здатність до саморегуляції та контролю;

2. Характеристик соціального оточення, таких як моральні й культурні норми, система цінностей;
3. Особистісних якостей, таких як темперамент, характер, локус контролю;
4. Індивідуального життєвого досвіду;
5. Типу кризового стану, з яким стикається людина;
6. Соціально-психологічних факторів, включаючи соціальний статус, референтні групи та родину.

Отже, в психології криза розглядається як стан внутрішнього світу особистості, коли подальший розвиток зупиняється через неефективність звичних моделей мислення і поведінки, а нові ще не сформовані. Однак, криза не лише супроводжується гострим емоційним напруженням, яке ускладнює життєву активність, але й відкриває можливість для змін, переходу на новий рівень особистісного розвитку, стаючи джерелом енергії та відповіддю на виклик потенційних можливостей. У той же час, криза часто виникає тоді, коли людині бракує сил для прийняття життєвих змін.

1.4. Психологічні особливості переживання кризи сенсу життя та стратегії її розв'язання військовослужбовцями

У критичній ситуації поведінка людини розкриває не лише її особистісні риси, а й соціально-психологічні особливості, світогляд, етичні переконання та адаптаційні здібності.

Як зазначає Ф. Василюк, існують події, як-от втрата близької людини, що не мають рішення в межах практичних дій чи розуміння, оскільки вони незворотні. Критична ситуація ставить перед людиною дилему: капітуляція чи перемога. Така ситуація сама по собі ще не є кризою, але може до неї призвести.

Сучасна психологія виділяє чотири основні поняття для опису критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Розгляньмо їхню сутність.

Стрес можна описати як універсальну реакцію організму на ситуацію, що вимагає певної функціональної перебудови та адаптації. Варто зазначити, що будь-яка нова життєва ситуація здатна викликати стрес, але не кожна з них є критичною. Саме дистрес провокує критичні ситуації, які сприймаються як страждання, нещастя або втрата сил, призводячи до порушення адаптаційних механізмів, втрати контролю та обмеження самоактуалізації особистості.

Фрустрація визначається як стан, що виникає за двох умов: сильного бажання досягти мети (задовольнити потребу) та наявності перепони, яка заважає її досягненню [19]. Перешкодами можуть бути як зовнішні, так і внутрішні фактори різного типу: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старіння), психологічні (страх, низький рівень інтелекту), соціокультурні (норми, заборони), матеріальні (фінансові обмеження). Якщо людина втрачає орієнтацію на початкову мету через виникнення перешкоди, можна говорити про формування кризової фрустраційної поведінки.

Конфлікт як критична ситуація в психології передбачає, що у людини є глибокий внутрішній світ, який вона змушена розкрити для відповідності життєвим викликам, тобто «активізувати» цю складність для подальшого використання. Однак, як зауважує І. Албегова, критична ситуація виникає тоді, коли немає суб'єктивної можливості ані вийти з конфлікту, ані знайти задовільне рішення, що призводить до капітуляції свідомості перед нерозв'язним завданням.

Ф. Василюк підкреслює, що «криза є переломним моментом у житті, який настає, коли неможливо втілити запланований життєвий задум» [40].

Стикнувшись із проблемною ситуацією, людина спершу покладається на свій попередній досвід, намагаючись подолати труднощі звичними способами та захисними механізмами, використовуючи знайомі ресурси та зберігаючи гнучкість у підході. Напруга та релаксація знаходяться в рівновазі. Проте з часом зростають почуття невпевненості, страху та розгубленості. На цьому етапі випробовуються нові методи розв'язання, гнучкість зменшується, і напруга починає домінувати над розслабленням. Саме зараз людина потребує підтримки та відкривається для нових ідей. Якщо, з певних причин, допомоги не отримує, настає наступна стадія.

Криза сенсу життя зазвичай проявляється по-різному. Приблизно з тридцятирічного віку людина починає відчувати певний перелом у своєму житті, оскільки саме в цей час виникає кризовий стан. Багато психологів пояснюють це явище тим, що уявлення про життя, сформовані протягом останніх десяти років, тобто між двадцятьма і тридцятьма роками, перестають відповідати очікуванням, і це стосується людей незалежно від їх статі [23].

Аналізуючи своє життя, людина усвідомлює, що зовні все здається благополучним, проте внутрішні чинники залишають її незадоволеною. Часто виникають думки про те, що хоча час не було витрачено даремно, можна було б досягти значно більше. В результаті такого переосмислення стає очевидним, що багато прогалин у житті вже неможливо заповнити. Людина відчуває гостру потребу у змінах – від зовнішності до способу життя, але дуже рідко наважується на радикальні зміни. Цей кризовий стан свідчить про перехід людини на новий рівень зрілості.

Криза сенсу життя є досить умовним явищем, оскільки вона може виникати як раніше, так і пізніше, проявлятися з різною інтенсивністю та навіть мати повторюваний, короткочасний характер, з'являючись у вигляді окремих сплесків.

У цей період чоловіки найчастіше змінюють місце роботи або прагнуть змінити стиль життя, проте їхня увага до кар'єри залишається незмінною. У більшості випадків причинами для зміни місця роботи є сильне незадоволення певними аспектами на звичному місці, такими як зарплата, стосунки з колегами, взаємини з керівництвом або напружений графік.

Переосмислення пройденого життєвого шляху змушує чоловіків усвідомити, що вони далекі від ідеалу. Їхнє життя ніби розділяється на дві частини: з одного боку, вони досягли максимальних результатів, а з іншого – виникає відчуття, що можна було досягти ще більшого. З'являється страх, що всі мрії залишилися в минулому, а попереду лише одноманітна буденність.

Чоловіки починають відчувати невизначеність щодо майбутнього, і раніше обраний шлях стає все менш привабливим. Вся їхня особистість проявляє протест і прагне до кардинальних змін. У цей період сильна стать здатна на непередбачувані вчинки, які можуть мати різний масштаб. Дехто залишає родину, інші знаходять незвичайні захоплення, а треті змінюють престижну роботу на менш прибуткову, але більш цікаву. Це відбувається тому, що в цей час чоловіки потребують сильних, незвичних і яскравих емоцій, намагаючись знайти їх у всьому, що їх оточує. Не знаходячи емоцій у звичному середовищі, вони прагнуть додати яскраві фарби у своє життя. В них з'являється уявлення про можливість втілення в життя давно забутих юнацьких мрій [14].

Більшість чоловіків не сприймають цю кризу як важливу і вважають її несерйозною, поки раптом не відчують невідоме роздратування. Ця криза не настає в конкретний день досягнення певного віку, і її тривалість точно не визначена – кожен проходить цей етап по-своєму. Проте багато відомих вчених вважають, що вона виникає в період між 28 і 34 роками.

Способи подолання кризи можуть бути різними і навіть протилежними:

1. деякі намагаються протягом кількох місяців вирішити свої проблеми без значних витрат для себе та оточення;
2. інші ж вирішують свої питання через сварки, протести, конфлікти з керівництвом, втечу в алкоголь або позашлюбні зв'язки.

Сучасні психологи виокремлюють такі симптоми виникнення кризи сенсу життя у чоловіків:

1. У період кризи чоловіки починають частіше усвідомлювати, що отримали не те, чого насправді хотіли і до чого прагнули. Їхні досягнення перестають приносити радість, а майбутнє викликає страх і тривогу.
2. У відносинах з дружиною та дітьми виникає певна відчуженість: чоловік стає більш замкнутим, менше ділиться своїми переживаннями з дружиною та приділяє менше уваги дітям. Сімейне життя починає здаватися йому тягарем, і він прагне самотності та спокою.
3. Чоловік стає більш вимогливим як до себе, так і до оточуючих, особливо до своєї зовнішності та вигляду й поведінки дружини.
4. Активний спосіб життя поступається місцем пасивному: чоловік проводить час на дивані, дивлячись телевізор.
5. У багатьох випадках виникає бажання вживати алкоголь. У цей період чоловік потребує підтримки та розуміння близьких більше, ніж будь-коли. Ні в якому разі не слід ігнорувати цю проблему або намагатися вирішити її за допомогою алкоголю, комп'ютерних ігор чи інших форм залежності.

Внутрішні переживання під час кризи можуть варіюватися. Це залежить від особливостей темпераменту, характеру та розвитку психічних процесів особистості. Криза сенсу життя може також проявлятися як безболісне, майже непомітне відчуття внутрішнього дискомфорту, що символізує процес змін. Водночас вона може бути надто

інтенсивною, супроводжуючись підвищеною емоційністю, що викликає глибоке хвилювання, яке може відбиватися на фізичному стані людини [12].

Криза сенсу життя може проявлятися через депресію, безсоння, хронічну втому, підвищену тривожність та різноманітні панічні атаки. Безболісне переживання цієї кризи залежить від того, наскільки ефективно людина реалізує свої завдання щодо особистісного розвитку.

Отже, можна зазначити, що криза, як правило, є несподіваним і неконтрольованим явищем. Вона може виникати внаслідок втрати, неприємних відкриттів, принижень чи образ, що призводить до невизначеності та порушень у повсякденному житті. Часто криза загрожує індивідуальному сприйняттю себе, ідеальному образу «Я» та особистим планам на майбутнє. Проте поняття «криза» також відображає як нестабільну ситуацію, так і потенційний шанс для особистісного зростання, адже шляхи, якими суб'єкт долає кризу, визначають його подальшу долю. Тому підтримка людини в кризовій ситуації є надзвичайно важливою.

Висновки до I розділу

У першій частині розглядаються та описуються поняття кризи та їх класифікації в сучасній вітчизняній і зарубіжній психології. Життєва криза є складним явищем, яке відбувається в індивідуальному житті. Під час кризи людина може знайти нові можливості та зміни для свого розвитку або намагатися зберегти існуючий стан. Зміна ставлення до цінностей минулого, усвідомлення та оцінка попередніх досягнень, зміна світогляду і формування нових вимог до себе є ознаками кризи.

Індивідуально-типологічні особливості особистості відіграють важливу роль у професійній діяльності військовослужбовців, оскільки

визначають їхні риси поведінки, сприйняття та взаємодію з оточенням. Основними характеристиками, які формують ці особливості, є темперамент, характер, здібності та самосвідомість.

Кризи є нормальними етапами розвитку особистості, що виникають внаслідок взаємодії зовнішніх подій та внутрішніх рис особистості. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними, супроводжуючись емоційним напруженням, але відкривають нові можливості для змін і розвитку. Різні дослідники пропонують різні погляди на природу криз, підкреслюючи важливість індивідуальних факторів, які впливають на їх переживання.

Розглядаються психологічні особливості кризи сенсу життя у військовослужбовців, що проявляються в стресових ситуаціях, фрустрації та конфліктам. Кризові переживання ведуть до усвідомлення незадоволеності досягнутим, що спонукає до змін у житті, зокрема зміни роботи чи стилю життя. Внутрішні переживання можуть варіюватися від легкого дискомфорту до сильної тривоги чи депресії. Підтримка близьких є важливою для подолання цієї кризи, яка може стати шансом для особистісного зростання.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕНСУ ЖИТТЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Психодіагностична характеристика діагностичних методик та процедура емпіричного дослідження

Головне завдання емпіричного дослідження, – це виявлення механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців, які пройшли або проходять курс лікування та медико-психологічної реабілітації при Волинському обласному госпіталі ветеранів війни.

Емпіричне дослідження особливостей переживання життєвої кризи середнього віку проводилось на базі Психологічного консультативного центру та науково-методичного центру «Ментальне здоров'я» при кафедрі практичної психології та психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Для реалізації мети та поставлених завдань у дослідженні були використані наступні методики:

- 1.Індивідуальна та групова бесіда;
- 2.Напівструктуроване інтерв'ю;
- 3.Шкала задоволеності життям Дінера;
- 4.Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7. Шкала GAD-7 (ГТР-7) – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР);
- 5.Методика «Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. Карпінського);

1. Індивідуальна та групова бесіди були здійснені з цільовою групою для роз'яснення суті дослідження та доведення до відома військовослужбовців про дотримання етичних норм та гарантій конфіденційності отриманої інформації.

2. Напівструктуроване інтерв'ю дозволило виявити у досліджуваних досить особисту інформацію про ті кризові ситуації їхнього життя, під час яких втрачався чи знижувався сенс та екзистенційні плани.

3. Шкала задоволеності життям Дінера (Додаток Б) призначена для оцінки загального когнітивного рівня задоволеності життям у респондентів. Опитувальник створили Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen і Sharon Griffin, як зазначено в їхній статті 1985 року в *Journal of Personality Assessment*. Опитувальник доступний у *Measurement Instrument Database for the Social Science (MIDSS)* за адресою www.midss.ie. Ліцензія Creative Commons Attribution Non-Commercial 3.0. Переклад виконано Г. Мартем'яною (Додаток А).

Досліджуваним давалась інструкція, у якій вказувалось на те, що пропонується п'ять висловлювань, з якими можна погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, необхідно оцінити кожне висловлювання, обравши бал, який найбільш точно відображає думку досліджуваного. При цьому акцент робиться на чесності та відкритості відповідей.

4. Опитувальник генералізованої тривожності GAD-7 (ГТР-7) – це інструмент для визначення рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Його широко застосовують для оцінки рівня тривожності, що може зростати у випадку зниження задоволеності життям. Опитувальник створений для самооцінки та адаптований в українській версії. Він включає сім запитань із чотирма варіантами відповідей (Додаток В).

5. Для визначення і характеристики загального функціонального рівня смисложиттєвої кризи, включаючи свідомість минулого, сьогодення і майбутнього була використана методика «Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. Карпінського) (Додаток В).

Емпіричне дослідження проводилось з січня по серпень 2024 року на базі неврологічного відділення КП «Волинський обласний госпіталь ветеранів війни» з використанням психодіагностичного інструментарію Науково-методичного центру «Ментальне здоров'я». Вікові критерії досліджуваних були відповідними: вибірка з 75 осіб/військових учасників бойових дій, котрі проходили медичне лікування та психологічну реабілітацію. Одночасно дослідження особливостей переживання життєвої кризи середнього віку проводилось на базі Психологічного консультативного центру при кафедрі практичної психології та психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців

З метою реалізації започаткованого у вступі завдання емпіричного дослідження, респондентам двох досліджуваних груп військовослужбовців: в групі добровольців та в групі мобілізованих, було запропоновано валідизовані та стандартизовані методики діагностики механізмів подолання кризи життя.

До складу загальної вибірки увійшли респонденти, які були відібрані шляхом індивідуальної бесіди, напівструктурованого інтерв'ю та аналізу документації: біографічні дані, історія хвороби та інша лікарняна документація госпіталю.

Було виділено дві групи військовослужбовців:

а) добровольці, що за власним бажанням були залучені до збройних сил, і дехто з них мав бойовий досвід ще з часів антитерористичної операції;

б) мобілізовані, що за законом про мобілізацію були призвані до лав ЗСУ на початку широкомасштабної війни.

У дослідженні взяли участь 75 респондентів чоловічої статі віком від 25 до 53 років, з числа яких 34 військових були добровольцями і 41 з числа мобілізованих.

Результати психодіагностичного дослідження засвідчують, що рівень задоволеністю життям на основі «Шкали задоволеності життям» Дінера в групі добровольців і мобілізованих має суттєві відмінності. Нам було важливо з'ясувати, в чому суть відмінностей у досліджуваних військовослужбовців що самі проявили бажання приймати участь у бойових діях, та військовослужбовці що були мобілізовані до Збройних сил після початку широкомасштабного вторгнення російських військ, стосовно їх задоволеності власним життям. Питання формувались таким чином, щоб охопити якомога більше аспектів життя, показники яких можуть впливати на рівень задоволеності життям. Детальні результати відмінності у задоволеності життям у групі добровольців представлено в рис. 2.1.

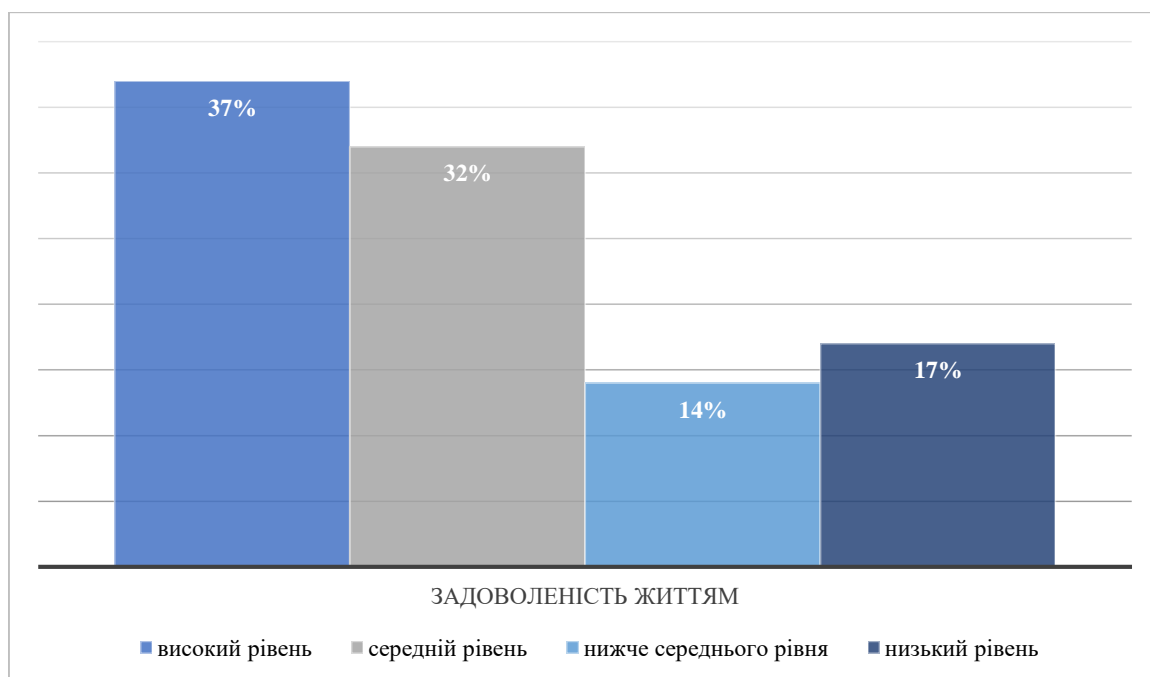


Рис. 2.1. Показники рівня задоволеності життя в групі добровольців, %

Результати методики «Шкала задоволеності життям» Дінера в групі добровольців засвідчили, що високий рівень задоволеності був у 37% респондентів, середній рівень у 32% респондентів, нижче середнього рівня 14% та низький рівень у 17%.

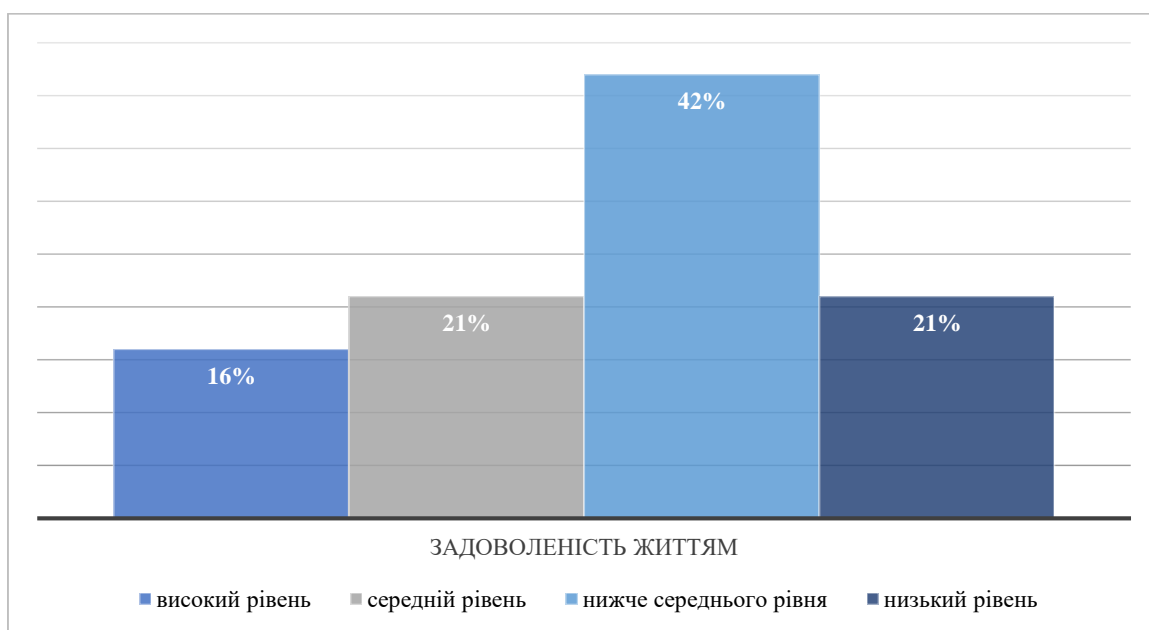


Рис. 2.2. Показники рівня задоволеності життя в групі мобілізованих, %

Результати аналізу методики серед мобілізованих військовослужбовців показали, що 16% респондентів мають високий рівень задоволеності життям, відчуваючи любов до свого життя і позитивні зміни. Хоча їхнє життя не ідеальне, вони отримують задоволення від кожного дня, навіть у складних умовах. 21% учасників в цілому задоволені життям, але в них є певна незадоволеність через потребу в незначних змінах. 42% мають нейтральне ставлення, тоді як 21% оцінюють своє задоволення нижче середнього, відчуваючи бажання щось змінити, але не знаючи, як це зробити.

Тимчасова незадоволеність життям є нормальним явищем, що стимулює особистісний розвиток та зміни, зазвичай як реакція на критичні ситуації. Важливо зазначити, що дослідження проводилося під час війни, і респонденти зауважили, що їхня оцінка задоволеності до війни могла бути іншою, що свідчить про вплив травматичних подій на їхнє сприйняття життя. Загроза життю під час війни істотно впливає на суб'єктивну оцінку задоволеності, підвищуючи рівень тривожності та ризик розвитку депресивних розладів. Життя залишається найвищою цінністю, а загроза його втрати лише підсилює бажання жити, розвиватись і долати виклики, незважаючи на складнощі.

Таким чином, уявлення військовослужбовців про благополуччя та задоволеність, незважаючи на розмитість цих понять, можна трактувати в нашому дослідженні як усвідомлення високого рівня задоволеності життям.

Аналіз даних за шкалою GAD-7 у групі добровольців ілюструє рис. 2.3.

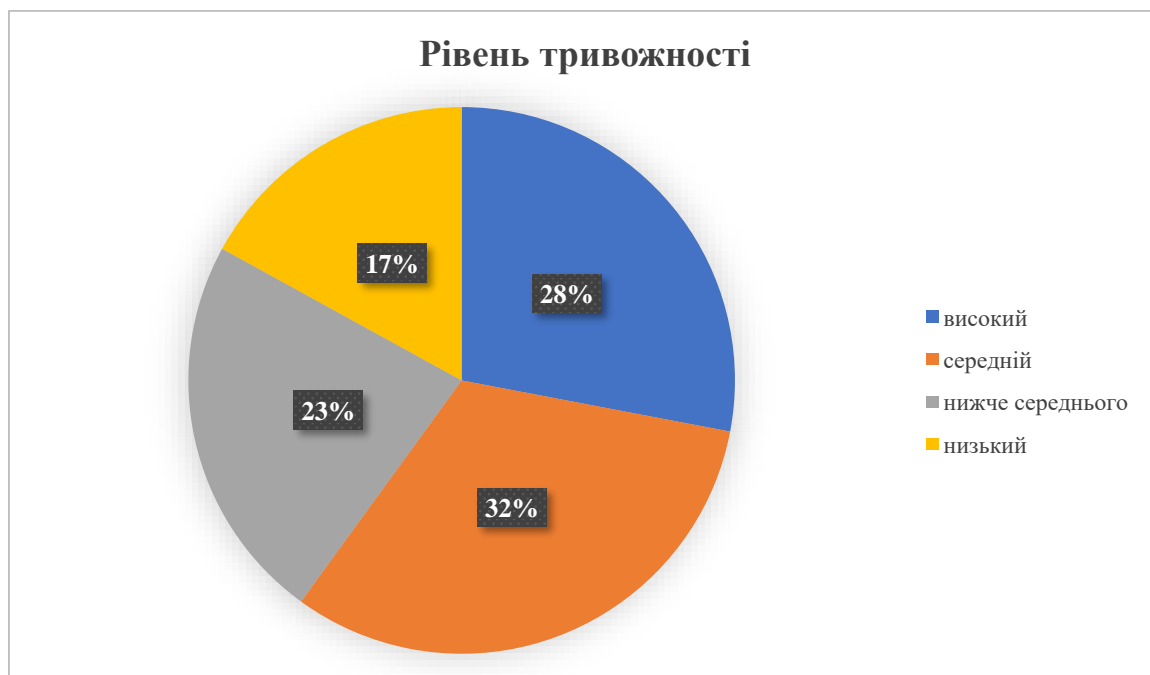


Рис. 2.3. Рівні тривожності в групі військовослужбовців добровольців, %

Аналіз результатів за шкалою GAD-7 у групі добровольців виявив наступні показники: 28% військовослужбовців демонструють високий рівень тривожності, у 32% виявлено середній рівень, 23% мають показники нижче середнього, а 17% відзначають низький рівень тривожності.

Ці результати свідчать про те, що значна частина військових відчуває тривожність, що може бути пов'язано з умовами служби та емоційними переживаннями під час війни. Високий рівень тривожності у 28% респондентів викликає занепокоєння і вказує на потребу в психологічній підтримці та інтервенціях для зменшення негативного впливу стресу. Середній рівень тривожності у 32% свідчить про те, що майже третина військових може потребувати уваги до свого психічного здоров'я, оскільки їхній стан може погіршитися за певних обставин.

Тим часом 23% респондентів із тривожністю нижче середнього та 17% з низьким рівнем тривожності можуть бути в меншій мірі схильні до емоційних проблем, однак їхня ситуація все ще потребує моніторингу. У цілому, результати вказують на важливість своєчасної психологічної допомоги для військовослужбовців, щоб підтримувати їхнє психічне здоров'я в умовах стресу та викликів, з якими вони стикаються.

Аналіз даних по Шкалі GAD-7 у групі мобілізованих військовослужбовців демонструє рис. 2.4.

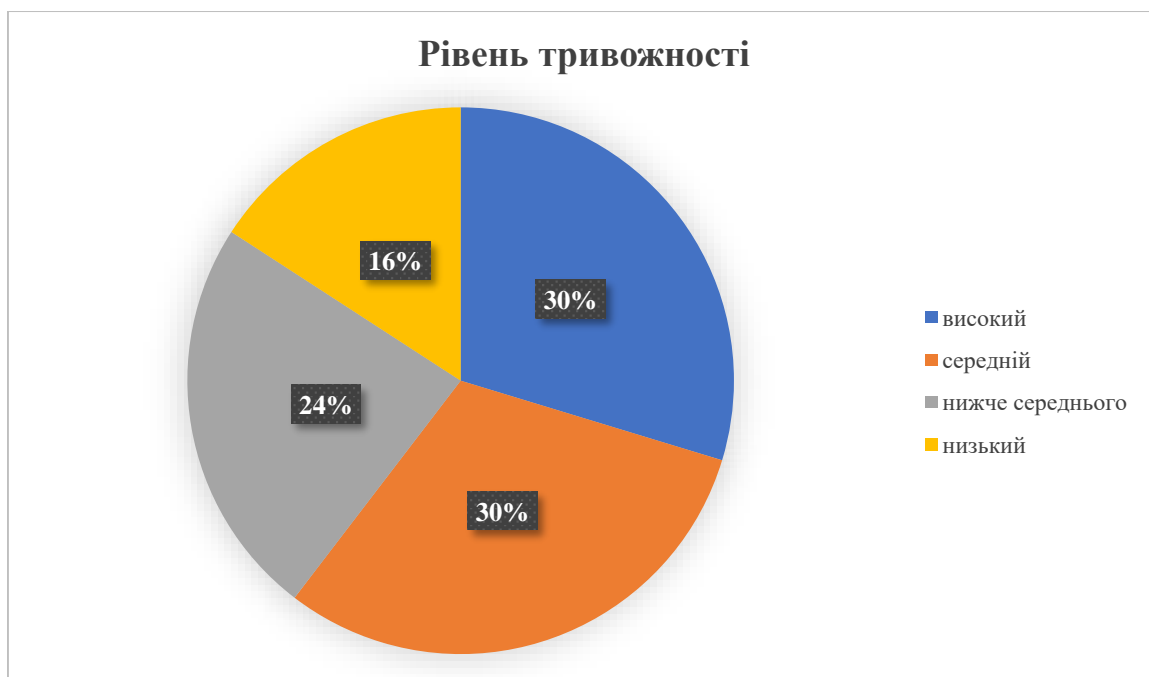


Рис. 2.4. Рівні тривожності в групі мобілізованих військовослужбовців, %

Аналізуючи отримані результати, можна виділити кілька ключових показників тривожності серед респондентів. Зокрема, результати показують наступні відсоткові дані:

- **16%** досліджуваних мають **мінімальний рівень тривожності**, що свідчить про відносно спокійне ставлення до життя і здатність справлятися з викликами без значного стресу.
- **24%** військовослужбовців демонструють **помірний рівень тривожності**. Це може вказувати на те, що вони відчувають певні труднощі, але здатні підтримувати баланс у своїй повсякденній діяльності.
- **30%** опитаних мають **середній рівень тривожності**. Це свідчить про наявність більш виражених переживань, які можуть впливати на їхнє функціонування та загальний стан.
- **30%** військовослужбовців оцінюють свою тривожність як **високу**. Це вказує на те, що ці особи можуть відчувати значний стрес, пов'язаний із зовнішніми обставинами, і можуть мати труднощі в адаптації до обставин війни.

З цих результатів можна зробити висновок, що тривожність є більш вираженою серед мобілізованих військовослужбовців, у яких мотивація служби пов'язана з виконанням обов'язку через наказ, а не з власної ініціативи. Це може викликати внутрішню кризу, оскільки відсутність особистої мотивації може призводити до відчуття безсилля або невизначеності.

На ці показники суттєво впливають невизначеність та події, на які особи не можуть вплинути в умовах війни. У цей складний період практично немає людей, які не відчують весь спектр негативних емоцій, що лише посилює стрес і тривогу. Хоча стреси та тривоги присутні і в цивільному житті, вони мають інший характер. При цьому рівень тривожності не перевищує меж помірної тривожності, і в цілому респонденти успішно функціонують та виконують свої обов'язки в цих складних умовах, що свідчить про відсутність безпричинної тривожності.

Як зазначено в теоретичній частині, криза сенсу життя у військовослужбовців супроводжується змінами в ціннісних орієнтаціях, сенсах, переосмисленням життя та пріоритетів. Для дослідження важливих аспектів кризи сенсу життя ми використали діагностичну версію «Опитувальника сенсожиттєвої кризи» (ОСЖК-Д), розроблену К. Карпінським.

Згідно з теорією К. Карпінського, оптимальний сенс життя залежить від можливості реалізації бажаних цілей на належному рівні продуктивності. Виявлені вченим різні види функціонально оптимального сенсу життя – нереалістичний, дезінтегрований, бездуховний та конфліктний – можуть створювати специфічні суперечності, що підвищують ймовірність виникнення кризи.

Результати дослідження в групі добровольців за даною методикою представлені в діаграмі 2.5.

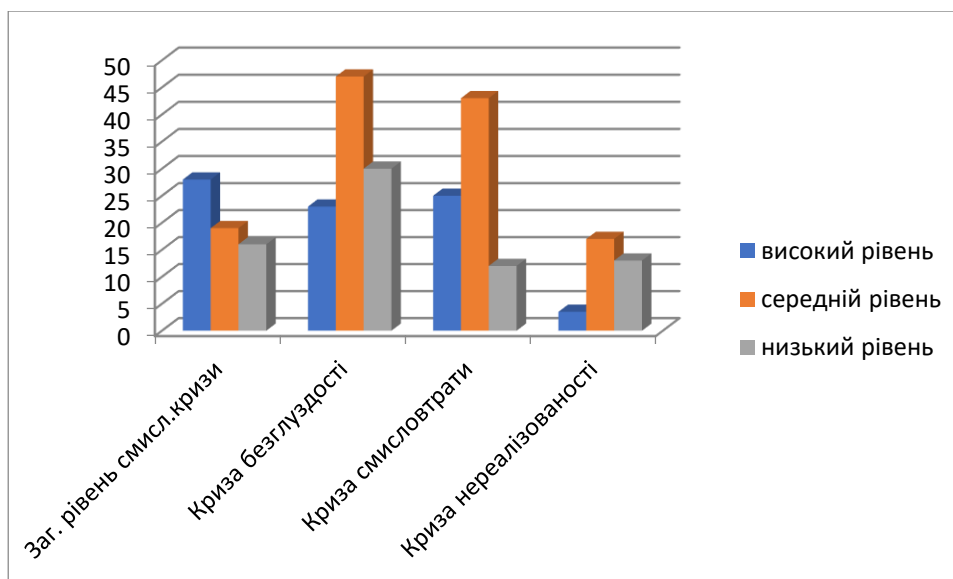


Рис. 2.5. Показники методики ОСЖК-Д в групі військовослужбовців добровольців

Результати застосування методики «Опитувальник сенсожиттєвої кризи» К. Карпінського серед військовослужбовців, які добровільно пішли на війну, виявили певні тенденції у відчутті сенсу життя. Найбільш вираженими показниками є шкали «Загальний рівень смислової кризи» та «Криза смислової втрати». Це свідчить про те, що багато військових переживають складні емоційні та психологічні труднощі, пов'язані з усвідомленням безглуздість або втрати сенсу у своєму житті під час війни.

Високий рівень смислової кризи може вказувати на те, що військовослужбовці відчувають невизначеність щодо своїх життєвих цілей, цінностей і місця у світі. Це може бути пов'язано з жорстокими реаліями війни, що викликають глибокі питання про мету і значення їхньої служби, а також про перспективи майбутнього.

На іншому кінці спектра, найнижчі показники спостерігаються за шкалою «Криза нереалізованості». Це може свідчити про те, що частина респондентів має більш оптимістичний погляд на можливості самореалізації та досягнення особистих цілей, незважаючи на виклики, які ставить війна. Вони можуть відчувати, що, незважаючи на складні умови,

у них є можливості для розвитку, реалізації своїх потенціалів та досягнення цілей. Це може вказувати на певну психологічну стійкість та здатність адаптуватися до складних обставин, що є важливим аспектом для підтримки загального благополуччя.

Такі результати підкреслюють різноманітність переживань військовослужбовців: хоча багато з них стикаються з глибокими кризами у сенсі життя, інші можуть знайти шлях до самореалізації навіть у найбільш важкі часи. Цей контраст між високим рівнем смислової кризи та низьким рівнем нереалізованості підкреслює важливість підтримки психологічного здоров'я військових, а також потребу в ресурсах, які допоможуть їм знайти сенс і цінність у своїй діяльності.

Результати в групі мобілізованих військовослужбовців запасу за даною методикою представлено в діаграмі 2.6.

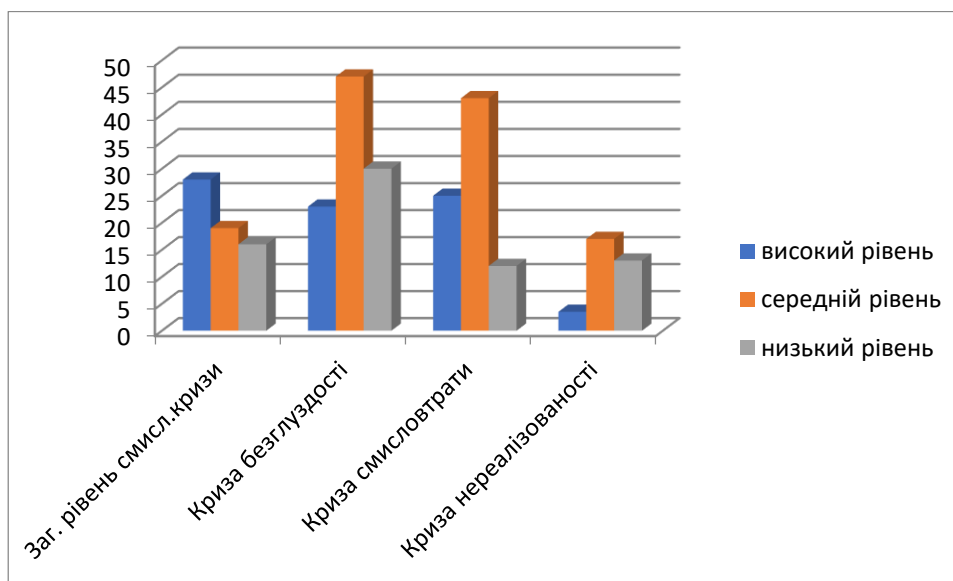


Рис. 2.6. Показники методики ОСЖК-Д в групі мобілізованих військовослужбовців.

Загальна кількість балів, отриманих за дослідницькою версією опитувальника «Сенсожиттєва криза», відображає функціональний рівень сенсового регулювання життєвого шляху, а також загальний рівень усвідомлення життя, включаючи усвідомлення минулого, сьогодення та

майбутнього. Вищий бал вказує на сильніше, стійкіше й глибше переживання симптомів безглуздості. Високі результати за опитувальником свідчать про низький рівень усвідомлення та про наявність специфічних труднощів у смислового регулюванні і створенні сенсу життєвого шляху. Такі особи можуть сприймати своє життя як нудне, нецікаве та безцільне. Вони відчують, що їхня потреба в сенсі життя або не розвинена, або ж дуже фрустрована, а їхня сенсопошукова активність майже не проявляється. Ці люди вважають пошук і реалізацію сенсу життя марним заняттям, уникаючи роздумів про своє життя і його зміст. В повсякденному житті вони, як правило, керуються простими потребами, а не ідеалами, часто переживаючи внутрішню порожнечу.

За отриманими даними, **24%** респондентів мають високий рівень сенсової кризи, що вказує на те, що ці особи перебувають у критичній життєвій ситуації та не мають ресурсів для подолання труднощів, спричинених війною. Для них найголовніше – вижити в умовах війни та впоратися з кризою, щоб у подальшому, подолавши нові труднощі, розпочати особистісний розвиток.

Також результати свідчать, що більшість опитаних середнього віку (46%) демонструють середній рівень сенсової регуляції життєвого шляху. Це означає, що вони не страждають від кризи сенсу життя, хоча їхнє існування не характеризується глибоким змістом. Наявний середній рівень вказує на психологічну гнучкість: незважаючи на певний дискомфорт, вони залишаються функціонально активними, дбають про своє здоров'я, займаються улюбленими хобі та мають оптимістичну життєву позицію.

Серед досліджуваних **31%** мають низький рівень тривожності, відзначаючи задоволення своєю роботою, наявність часу для спілкування з друзями та відпочинку, а також задоволеність сімейним життям і дітьми. Ці особи справляються з життєвими труднощами і демонструють добре розвинену життєстійкість. Важливо зазначити, що за кожним із тверджень

ховається якісно суб'єктивне сприйняття внутрішніх переживань особи щодо свого життя, поведінки, діяльності та загальної життєдіяльності.

Разом з тим нами було здійснено порівняння показників середніх значень в групі «Добровольці» та «Мобілізовані», і результати відображені у таблиці. 2.1

Таблиця 2.1

Відмінності середніх значень вираженості показників у досліджуваних різних груп військовослужбовців

Методики	Військовослужбовці	
	Добровольці	Мобілізовані
Задоволеність життям	8,6	4,2
Тривожність	4,2	8,1
Вираженість смисложиттєвої кризи	7,8	5,6

Порівняння результатів за ключовими показниками серед військовослужбовців-добровольців та мобілізованих:

1. Задоволеність життям:

○ **Добровольці:** Показник задоволеності життям серед добровольців дорівнює 8,6, що вказує на високий рівень позитивного сприйняття життя, що пов'язано з їхнім особистим вибором служити. Це може відображати внутрішню мотивацію, цілеспрямованість і стійке відчуття життєвого задоволення.

○ **Мобілізовані:** Мобілізовані військовослужбовці мають значно нижчий показник задоволеності життям – 4,2. Це може свідчити про

обмежене відчуття контролю над життям, стрес через вимушену службу та потенційне розчарування в умовах воєнної реальності.

2. **Тривожність:**

○ **Добровольці:** Рівень тривожності у добровольців становить 4,2, що вказує на їхню адаптацію до військових умов та порівняно стабільний емоційний стан. Це свідчить про здатність добровольців краще справлятися зі стресом, імовірно через внутрішню мотивацію та готовність до ризиків.

○ **Мобілізовані:** Рівень тривожності у мобілізованих військових значно вищий – 8,1. Це свідчить про високу напруженість, що може бути спричинена відсутністю внутрішньої підготовки до служби та впливом вимушених обставин, які підвищують рівень стресу і тривоги.

3. **Вираженість смисложиттєвої кризи:**

○ **Добровольці:** Показник вираженості смисложиттєвої кризи у добровольців становить 7,8, що вказує на часті переживання кризових моментів, пов'язаних з осмисленням власного життєвого шляху та цінностей. Це може бути наслідком глибоких роздумів щодо цінності власного внеску в умовах війни, а також викликів, які ставить перед ними їхній вибір.

○ **Мобілізовані:** Мобілізовані військові мають нижчий показник за шкалою смисложиттєвої кризи – 5,6. Це може свідчити про менш виражену схильність до переосмислення сенсу життя у контексті служби, що може бути пов'язано з більшою увагою до базових потреб та переживанням стресових ситуацій, аніж з глибокою внутрішньою рефлексією.

Добровольці, порівняно з мобілізованими, демонструють вищий рівень задоволеності життям і нижчу тривожність, що вказує на їхню відносно стабільнішу емоційну та мотиваційну складові. У той же час, добровольці більше схильні до смисложиттєвої кризи, що можна пов'язати

з їхньою глибокою залученістю до служби та важливістю власної участі у війні. Мобілізовані військові, маючи нижчий рівень задоволеності життям і вищу тривожність, імовірно більше переживають через нав'язаність обставин і значний психологічний тиск, який впливає на їхнє сприйняття сенсу життя та служби.

Висновки до II розділу

Здійснено емпіричне дослідження механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців. Для цього було здійснено рандомізацію груп на категорію тих військових добровольців, що за власним бажанням пішли на службу і приймали участь у бойових діях, – та групу мобілізованих військовослужбовців, хто після широкомасштабного вторгнення ворога був залучений до військової служби через ТЦК.

Можна підсумувати що досліджуваним в групі військових, що були добровольцями життєва перспектива окреслюється більш оптимістичною та чіткою, ніж в групі мобілізованих.

Добровольці, порівняно з мобілізованими, демонструють вищий рівень задоволеності життям і нижчу тривожність, що вказує на їхню відносно стабільнішу емоційну та мотиваційну складові. У той же час, добровольці більше схильні до смисложиттєвої кризи, що можна пов'язати з їхньою глибокою залученістю до служби та важливістю власної участі у війні. Мобілізовані військові, маючи нижчий рівень задоволеності життям і вищу тривожність, імовірно більше переживають через нав'язаність обставин і значний психологічний тиск, який впливає на їхнє сприйняття сенсу життя та служби.

РОЗДІЛ III. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

3.1. Структура та зміст тренінгової програми профілактичної і корекційної роботи з військовослужбовцями

На основі вивчення глибини життєвої кризи досліджуваних військовослужбовців, змісту їх внутрішньо-особистісних протиріч та рівня розвитку дисгармонійних рис характеру, що виступають психологічними чинниками її виникнення, можливо виокремити такі типи переживання кризи середнього віку, як агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий. Криза може виникати як реакція на пригнічені почуття, такі як незадоволеність, напруження, роздратування, або як наслідок психічного чи фізичного дискомфорту і стресу. Часто дисгармонія може бути використана як механізм досягнення певних цілей через самоствердження або компенсацію недоліків у стосунках. До основних причин можна віднести порушення комунікації, відсутність довіри та різні погляди на інтимність.

У наукових теоритичних пошуках виділено, що лише представники нормативного типу переживають кризу середнього віку на поверхневому рівні, а решта досліджуваних інших типів переживають кризу середнього віку на середньому та глибокому рівнях з яскраво вираженими негативними проявами, що вимагає їх зменшення чи усунення.

Саме тому програма корекційної і профілактичної роботи має високу доцільність, оскільки дає змогу різносторонньо вивчити особливості адаптації до звичних умов життя, міжособистісну взаємодію, ставлення до зовнішнього світу та самого себе, вміння справлятися з складними ситуаціями.

У корекційній та профілактичній роботі психолог будує свою роботу на засадах професійної підготовки в області індивідуального і групового консультування, індивідуальної і групової психотерапії, а також в області психології розвитку та психології особистості. Це підкреслює ту обставину, що людина може отримати кваліфіковану допомогу, а не лише корисну пораду, яку дають рідні та друзі. Перш ніж розпочати психологічну корекцію, слід звернути увагу на фізичний стан військовослужбовців.

Програма спрямована допомогти військовослужбовцям краще усвідомити свої емоції, підвищити рівень задоволеності життям, знизити рівень тривожності та сформувати впевненість у власних силах, попри виклики, з якими вони стикаються.

Загальна модель професійної консультативної допомоги військовослужбовцям передбачає:

- 1) встановлення контакту із клієнтом;
- 2) проведення психологічної діагностики;
- 3) власне психологічні корекція та профілактична робота з військовослужбовцями.

Мета даної корекційної програми – підвищити рівень задоволеності собою; підвищити рівень задоволеності професійною діяльністю; розвинути внутрішню мотивацію; покращити рівень задоволеності життям; знизити рівень прояву кризового стану.

Виходячи з мети, було сформовано наступні завдання програми:

- інформаційна частина;
- розвиток комунікаційних навичок;
- підвищення рівня задоволеності собою;
- практичні вправи та техніки;
- емоційна та психологічна підтримка

- підвищення рівня задоволеності професійною діяльністю.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: активні методи та групова форма роботи.

Обладнання: ручка, папір А4, олівці, картки, паперова коробка, ватман, маркери,

Очікувані результати: підвищення рівня рефлексії, міжособистісної взаємодії, внутрішньої мотивації, самооцінки; зниження рівня розвитку кризового стану; підвищення рівня емоційної стабільності і впевненості у собі та у продуктах власної діяльності

Організація занять: програма розрахована на 7 занять по 60 хвилин кожне.

Таблиця 3.1

ПЛАН ПРОГРАМИ

Етапи/Заняття	Зміст	Вправи	Час
1. Вступна частина Знайомство.	Знайомство: Підведення учасників до тематики тренінгу, налаштування на відкриту роботу. Правила групової роботи: Формування безпечного простору для взаємної довіри та підтримки. Огляд програми: Мета та завдання тренінгу, коротке пояснення структури.	Вправа «Коло знайомства»	
		Вправа «Правила взаємодії»	
2. Робота з емоційною регуляцією та зниженням тривожності	Вправи на усвідомлення тривожних думок та страхів, з акцентом на ситуації військової служби. Техніки саморегуляції: дихальні вправи, методи релаксації, техніки «заземлення». Підтримка емоційного вираження: розвиток навичок самопідтримки та ефективного спілкування.	Вправа «Дихання квадратом»	

Продовж. табл. 3.1

		Вправа «Карта тривожних думок»	
3. Підвищення задоволеності життям	Аналіз сфер життя, що приносять задоволення. Вправи на пошук позитивних аспектів у повсякденних справах. Розвиток навичок вдячності та вміння знаходити підтримку у соціальних зв'язках.	Вправа «Колесо життя»	
		Вправа «Діаріум вдячності»	
4. Роботи з кризою сенсу життя	Дослідження життєвих цілей та пошук нових сенсів через вправи на рефлексію. Робота з цінностями та особистісними пріоритетами. Вправи на пошук можливостей для самореалізації навіть в умовах війни, розвиток навичок адаптації до змін.	Вправа «Мій життєвий шлях»	
		Вправа «Дерево цінностей»	
5. Розвиток життєстійкості	Техніки для зниження рівня втоми та відновлення сил. Стратегії побудови життєстійкості: формування та зміцнення підтримки з боку сім'ї та колег. Практики відновлення енергії, профілактика вигорання.	Вправа «Мої ресурси»	
		Вправа «Карта підтримки»	
6. Покращення комунікативних навичок	Розвиток навичок взаємодії та підтримки у команді. Практика відкритого спілкування та активного слухання. Вправи на вирішення конфліктів та управління стресом у стосунках.	Вправа «Активне слухання»	
		Вправа «Рольові ігри»	

Продовж. табл. 3.1

7. Заключна частина	Оцінка ефективності тренінгу: обговорення змін та досягнень, що відчують учасники. Зворотній зв'язок: оцінка тренінгу учасниками, рекомендації та індивідуальні консультації. Закріплення результатів: розробка індивідуальних планів підтримки позитивних змін.	Вправа «Моя внутрішня підтримка»	
		Вправа	
		«Зворотній зв'язок»	

3.2. Програма корекційної і профілактичної роботи з військовослужбовцями.

1. Вступна частина

Знайомство: Підведення учасників до тематики тренінгу, налаштування на відкриту роботу.

Правила групової роботи: Формування безпечного простору для взаємної довіри та підтримки.

Огляд програми: Мета та завдання тренінгу, коротке пояснення структури.

Вправа «Коло знайомства»: Учасники стають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та щось позитивне про себе або про досвід служби. Це допомагає налагодити контакт і створити атмосферу довіри.

Вправа «Правила взаємодії»: Група разом створює правила роботи (наприклад, «відкритість», «конфіденційність», «активна участь»), які записуються на фліпчарті. Кожен учасник додає свої пропозиції.

2. Робота з емоційною регуляцією та зниженням тривожності

Тема: Вплив стресу та тривоги на повсякденне функціонування.

Зміст:

Вправи на усвідомлення тривожних думок та страхів, з акцентом на ситуації військової служби.

Техніки саморегуляції: дихальні вправи, методи релаксації, техніки «заземлення».

Підтримка емоційного вираження: розвиток навичок самопідтримки та ефективного спілкування.

Вправа «Дихання квадратом»: Учасники тренуються дихати по колу: 4 секунди на вдих, 4 секунди затримка, 4 секунди видих і 4 секунди знову затримка. Ця техніка допомагає знизити напруження та покращує фокус уваги.

Вправа «Карта тривожних думок»: На папері учасники пишуть усе, що їх турбує. Далі вони аналізують кожну думку, ділячи її на категорії: «важливе», «на що можу вплинути», «що можу відпустити». Це дає відчуття контролю над власними думками та зменшує тривожність.

3. Модуль підвищення задоволеності життям

Тема: Формування ресурсів для позитивного ставлення до життя.

Зміст:

Аналіз сфер життя, що приносять задоволення.

Вправи на пошук позитивних аспектів у повсякденних справах.

Розвиток навичок вдячності та вміння знаходити підтримку у соціальних зв'язках.

Вправа «Колесо життя»: Учасники малюють коло, яке ділиться на сектори (наприклад, сім'я, здоров'я, кар'єра, дозвілля тощо) та оцінюють кожну сферу за рівнем задоволення від 1 до 10. Обговорюються можливості підвищення цих оцінок.

Вправа «Діаріум вдячності»: Учасники записують три речі, за які вони вдячні сьогодні. Це дозволяє зосередитися на позитивних аспектах життя і формує звичку цінувати хороші моменти.

4. Модуль роботи з кризою сенсу життя

Тема: Осмислення життєвих цінностей та особистісних цілей.

Зміст:

Дослідження життєвих цілей та пошук нових сенсів через вправи на рефлексію.

Робота з цінностями та особистісними пріоритетами.

Вправи на пошук можливостей для самореалізації навіть в умовах війни, розвиток навичок адаптації до змін.

Вправа «Мій життєвий шлях»: Учасники малюють лінію часу, позначаючи на ній ключові події, що вплинули на їхній життєвий шлях. Потім вони розглядають, як ці події формували їхні цінності та пріоритети.

Вправа «Дерево цінностей»: Кожен учасник малює дерево, де коріння символізує базові цінності, а гілки – цілі та мрії. Це допомагає виявити важливі життєві пріоритети, які можуть служити опорою в кризові моменти.

5. Модуль розвитку життєстійкості

Тема: Ресурсність та ефективна адаптація в умовах стресових ситуацій.

Зміст:

Техніки для зниження рівня втоми та відновлення сил.

Стратегії побудови життєстійкості: формування та зміцнення підтримки з боку сім'ї та колег.

Практики відновлення енергії, профілактика вигорання.

Вправа «Мої ресурси»: Учасники записують свої сильні сторони, життєвий досвід, підтримку від інших та інші ресурси, які допомагають їм справлятися зі стресом. Це формує усвідомлення власних можливостей.

Вправа «Карта підтримки»: Учасники створюють карту з тими людьми, які можуть надати їм підтримку в складний момент, що допомагає усвідомити наявність соціальної опори.

6. Покращення комунікативних навичок

Тема: Стратегія побудови ефективних взаємостосунків.

Зміст:

Розвиток навичок взаємодії та підтримки у команді.

Практика відкритого спілкування та активного слухання.

Вправи на вирішення конфліктів та управління стресом у стосунках.

Вправа «Активне слухання»: Учасники діляться на пари, де один розповідає про свій досвід або проблему, а інший має практикувати активне слухання (ставлячи уточнюючі питання, показуючи розуміння). Обговорюються відчуття та значення активного слухання.

Вправа «Рольові ігри»: Учасники програють ситуації, в яких можуть виникати конфлікти або непорозуміння. Обговорюються різні підходи до врегулювання конфлікту та емоційного реагування.

7. Заключна частина

Оцінка ефективності тренінгу: обговорення змін та досягнень, що відчувають учасники.

Зворотній зв'язок: оцінка тренінгу учасниками, рекомендації та індивідуальні консультації.

Закріплення результатів: розробка індивідуальних планів підтримки позитивних змін.

Вправа «Моя внутрішня підтримка»: Учасники пишуть собі листа на майбутнє, підтримуючи себе у складних ситуаціях і згадуючи всі ресурси, які вони опанували під час тренінгу.

Вправа «Зворотній зв'язок»: Учасники діляться враженнями та відчуттями від тренінгу, даючи один одному позитивні відгуки. Це підкреслює командний дух та завершує роботу на позитивній ноті.

Ці вправи покликані допомогти військовослужбовцям краще усвідомити свої емоції, підвищити рівень задоволеності життям, знизити рівень тривожності та сформувати впевненість у власних силах, попри виклики, з якими вони стикаються.

Програма корекційної і профілактичної роботи з військовослужбовцями розроблена з урахуванням специфіки їхньої служби, пов'язаної з високим рівнем стресу та ризику для психічного здоров'я. Вона передбачає комплексний підхід, спрямований на підтримку, розвиток стресостійкості та адаптації до бойових умов і мирного життя після служби.

Очікувані результати програми:

- Підвищення рівня емоційної стабільності та самоконтролю.
- Покращення навичок вирішення конфліктів та комунікації.
- Зниження тривожності, покращення здатності долати стрес.
- Підвищення рівня задоволеності життям та особистої мотивації.

Висновки до III розділу

Розроблена програма корекційної та профілактичної роботи з військовослужбовцями, зокрема з мобілізованими і добровольцями, є ефективним інструментом для підтримки їхнього психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та адаптації до мирного життя. Завдяки комплексному підходу, що включає психоосвітні, корекційні та адаптаційні етапи, програма дозволяє військовослужбовцям не лише знижувати рівень тривожності й стресу, а й знаходити нові життєві орієнтири та сенс.

Виконання вправ із саморегуляції та навичок управління емоціями сприяє розвитку психічної стійкості, підвищує здатність до подолання життєвих труднощів і криз, а також допомагає військовим у побудові адаптаційних стратегій для повернення до цивільного життя. Учасники

програми не лише знижують рівень тривожності, але й набувають важливих ресурсів для покращення якості життя, що допомагає їм ефективно функціонувати навіть у стресових умовах.

Загалом програма є універсальною та може бути адаптована для різних груп військовослужбовців, враховуючи індивідуальні потреби та ситуації. Вона є корисним інструментом для профілактики психологічних розладів і підвищення якості життя військових як під час служби, так і після її завершення.

ВИСНОВКИ

Сучасне суспільство зацікавлене у виявленні психологічних ресурсів для збереження і розвитку високого рівня професіоналізму і гармонійної особистості та підвищенні рівня творчого потенціалу й працездатності людини протягом всього її свідомого життя. Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей протікання кризових станів та чинників їх виникнення дозволять їх конструктивно долати, а практичному психологу розробити і використовувати у своїй практиці заходи профілактики і корекції в роботі з кризовими особистостями.

За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження психологічних механізмів подолання кризи сенсу життя було зроблено наступні висновки.

1. У першій частині розкриваються та описуються поняття кризи та їх класифікації у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології. Життєва криза є складним явищем індивідуального життя. Коли людина переживає кризу, вона відкриває нові можливості та зміни на шляху свого зростання або прагне зберегти статус-кво.

Криза є передумовою важливих особистісних змін. Основною ознакою кризи середнього віку є невідповідність між мріями та цілями в житті та екзистенційною реальністю. Причинами кризи є психофізіологічні зміни, нереалізовані життєві перспективи, переоцінка особистих досягнень, зміни сімейних стосунків, орієнтація на відтворення типової життєвої траєкторії особистості попередніх поколінь. Ознакою кризи є змінене ставлення до цінностей минулого життя, усвідомлення й оцінка минулих досягнень, зміна світогляду, поява нових вимог до себе.

Окремою специфікою кризи сенсу життя, є її протікання у військовослужбовців, особливості професійної діяльності яких пов'язані з стресами та ризиком для життя. Особливо в період військових дій в державі, коли учасники бойових дій зустрічаються з безпосередньою

небезпекою для власного життя а також своїх рідних і близьких, - дана проблема набуває надзвичайного загострення.

Представлено теоретичне узагальнення проблеми психологічної кризи особистості, яке полягало у вивченні та дослідженні проявів та психологічних особливостей переживання кризи дорослого віку, вивченні загострених внутрішньо особистісних протиріч та рис характеру особистості як психологічних чинників її виникнення, виокремленні психологічних особливостей типів її переживання, розробці та апробації психокорекційної системи з усунення або зменшення її негативних проявів.

Криза сенсу життя є складним психологічним явищем, яке переживається як гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього та торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей, стає домінантою внутрішнього життя, супроводжуючись сильними емоційними переживаннями. Криза сенсу життя, обумовлюється соціальними та психологічними чинниками. До соціальних чинників можна віднести актуалізовані та загострені протиріччя, в основі яких лежать реальні ситуації, що об'єктивно не залежать від особистості, її бажань та вчинків, зокрема: протиріччя, пов'язані зі станом здоров'я, сімейним станом, становищем на роботі. Психологічні чинники виникнення кризи сенсу життя характеризуються загостренням внутрішньо особистісних протиріч, пов'язаних зі зміною внутрішнього світу людини, зокрема, усвідомленням розходження між мріями, цілями молодості та досягнутими результатами, зміною цінностей, втратою сенсу буття, а також проявом певних рис характеру особистості (гармонійних та дисгармонійних). Якщо чинниками виступають зовнішні та внутрішні протиріччя, а особистість характеризується гармонійними рисами характеру, то вона переживає кризу шляхом формування продуктивного ставлення до неї, а значить,

ефективного її подолання та позитивними проявами. Якщо ж при загостренні зовнішніх та внутрішніх протиріч особистість має дисгармонійні риси характеру, то формується непродуктивне ставлення до кризи, яке супроводжується негативними проявами.

Психологія життєвого шляху аналізує життєві кризи особистості в зв'язку з поняттями сенсу життя, самореалізації, входженням в нову спільність, життєвої перспективи, задуму, життєвих цілей і планів, життєвої програми. Кризи бувають пов'язані зі зміною психологічного майбутнього, сенсу і цілісності життя. При цьому система особистісних смислів людини реорганізується відповідно до його нового бачення свого місця в житті, нового розуміння своїх цілей.

В процесі кризи сенсу життя відбувається психологічна перебудова в структурі особистості. Вирішення кризи відбувається через знаходження нових життєвих смислів, визначення шляхів їх реалізації. Вибір стратегії пов'язаний з особистісними особливостями і специфікою індивідуального досвіду. Результатом розв'язання кризи є формування нового задуму, цінностей і образу «я», іншими словами, здійснюється перехід особистості в нову цілісність. В результаті проведення емпіричної частини дослідження, нами встановлено, що досліджувані середнього віку переважно мають Середній рівень сенсової регуляції життєвого шляху, Більшість опитуваних не страждає від кризи сенсу життя, але це ще не характеризує їх життя як таке, що має глибокий зміст. Їм властива психологічна гнучкість, переживаючи певний дискомфорт, вони все ж залишаються високо функціональними, піклуються про своє здоров'я, їм властива оптимістична життєва позиція, мають час на хобі та улюблене заняття, задоволені своєю роботою тощо.

Згідно аналізу оцінки задоволеності життям суб'єктивно задоволені своїм життям, і в середньому рівень задоволеності становить є на середньому рівні, досліджуванні мають мудрість отримувати задоволення

від кожного прожитого дня, тим паче в умовах війни. Аналіз даних по Шкалі GAD-7 демонструє, що в середньому показники не переходять межі рівня помірної тривожності і загалом картина така, що досліджувані успішно функціонують. А отже безпричинної тривожності в них явно не спостерігається. На основі теоретичного аналізу літератури та емпіричної частини дослідження нами розроблені рекомендації щодо формування кризостійкості, які допоможуть якісному психічному розвитку та життєстійкості та слугуватимуть доброю інвестицією для свого фізичного і психічного здоров'я

2. Здійснено емпіричне дослідження механізмів подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців. Для цього було здійснено рандомізацію груп на категорію тих військови добровольців, що за власним бажанням пішли на службу і приймали участь у бойових діях, - та групу мобілізованих військовослужбовців, хто після широкомасштабного вторгнення ворога був залучений до військової служби через ТЦК.

За результатами підібраної батареї психодіагностичних тестів, які проводились в обох досліджуваних групах, нами було виявлено суттєві відмінності в показниках задоволеності життям, сприйманням власної життєвої перспективи та життєвих планів на майбутнє а також наявність емоційного напруження та тривоги перед майбутнім.

Можна підсумувати що досліджуваним в групі військових, що були добровольцями життєва перспектива окреслюється більш оптимістичною та чіткою, ніж в групі мобілізованих.

Можна з упевненістю сказати, що більшість досліджуваних з числа добровольців не страждає від кризи сенсу життя, має високий показник задоволеності життям. Разом з тим, через війну та військові дії, які негативно впливають на психологічний стан досліджуваних, має місце дещо підвищений рівень тривоги в обох групах, особливо серед мобілізованих.

3. Підсумовуючи дане дослідження, можна стверджувати, що задоволеність життям допомагає активувати життєві ресурси щоб протистояти кризовим періодам у житті. Більшість військових з числа добровольців радше задоволені своїм життям, аніж не задоволені, що дає можливість їм формувати життєві цілі та життєстійкі переконання для додання життєвих труднощів. Так, зрілі люди мають розуміння, що труднощі є невід'ємною частиною особистісного росту на шляху до само здійснення. Досліджувані вміють фокусуватися на можливості робити те, що можуть, розв'язуючи життєві задачі та тримати себе «на плаву», не втрачаючи оптимізму та віри у краще майбутнє. В свою чергу успішне вирішення життєвих задач забезпечує певну рівновагу та впевненість у собі, які допомагають формувати особистісну цілісність людини, здатної до саморганізації та саморегуляції.

Була розроблена програма корекційної та профілактичної роботи з військовослужбовцями, зокрема з мобілізованими і добровольцями для підтримки їхнього психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та адаптації до мирного життя. Завдяки комплексному підходу, що включає психоосвітні, корекційні та адаптаційні етапи, програма дозволяє військовослужбовцям не лише знижувати рівень тривожності й стресу, а й знаходити нові життєві орієнтири та сенс.

Виконання вправ із саморегуляції та навичок управління емоціями сприяє розвитку психічної стійкості, підвищує здатність до подолання життєвих труднощів і криз, а також допомагає військовим у побудові адаптаційних стратегій для повернення до цивільного життя. Учасники програми не лише знижують рівень тривожності, але й набувають важливих ресурсів для покращення якості життя, що допомагає їм ефективно функціонувати навіть у стресових умовах.

Загалом програма є універсальною та може бути адаптована для різних груп військовослужбовців, враховуючи індивідуальні потреби та

ситуації. Вона є корисним інструментом для профілактики психологічних розладів і підвищення якості життя військових як під час служби, так і після її завершення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Поливанюк В. В., Еверт О. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : методичні рекомендації. / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
3. Безверхий О. С., Грабіщук С. В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2016. № 21, Вип. 3. С. 28-38.
4. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014, № 4 (41). С. 168- 173.
5. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.
6. Блінов О. А., Блінова О. Б. Дослідження рівня страху в особистості під час відповідальної діяльності. *Збірник наукових статтей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки*, 2006, Вип. 9. С. 33–38.
7. Боднар О. В. Дослідження двох типів жіночої ідентичності: домогосподарка та ділова жінка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №3(47). Т.3. С. 5-12.
8. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9.
9. Бушуєва Т. В. Зв'язок особистісних особливостей та копінгстратегій жінок у період зрілості. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 6 (51). С. 64-70.

10. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Т. 8. С.120-133.

11. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури. 2008. 592 с.

12. Василенко С. В. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*, № 54, 2020. С. 45-49.

13. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 33-49.

14. Військова навчально-методична публікація ВП 1-00(160)03.01 Інструкція «Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України», затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 24.02.2021 року. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wpcontent/uploads/2022/05/16-%D0%> (дата звернення: 14.10.2023 року).

15. Військова публікація ВП 1-00(160)237.31 Інструкція «Порядок роботи груп контролю бойового стресу у військових частинах Збройних Сил України», затверджена заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 11.11.2022 року. URL: <https://tck.pl.ua/wp-content/uploads/2021/02/Formuvanniastresostiykosti.pdf> (дата звернення: 14.10.2023 року).

16. Волошин П.В., Марута Н.О. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України сучасні можливості та перешкоди. *Український вісник психоневрології*, Т. 23, № 1 (82), 2015. С . 5-11.

17. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. та ін. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. Харків, 2014. 67 с.

18. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф., Лінський І. В. Принципи медико-психологічної реабілітації осіб, які постраждали під час виконання службових обов'язків в Україні. *Український вісник психоневрології*. 2015. Том 23, № 2 (83). С. 105.

19. Гайда І. М., Бадюк М. І., Сушко Ю. І. Особливості структури та перебігу сучасної бойової травми у військовослужбовців Збройних Сил України. *Патологія*, Т. 15, № 1 (42), 2018. С. 73-76.

20. Грейсь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44. С. 59-65.

21. Даник Ю. Г., Друзь О. В., Черненко І. О. Формування синдромів війн та їх особливості. *Journal of Education, Health and Sport*, 2016. № 6 (11). С. 77-89.

22. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій*. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51 – 60.

23. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил): навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 383 с.

24. Дмитрієва С. М., Косарева З. П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.

25. Доктрина «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях», затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 27.10.2020 року. URL: https://dovidnykmpz.info/wpcontent/uploads/2020/10/Doktryna-MPZ-2020_compressed.pdf (дата звернення: 14.10.2023 року).

26. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. №. 45. С. 73-76.

27. Друзь О. В., Дзеружинська Н. О., Сироп'ятов О. Г., Гриневич Є. Г., Яновський Т. С., Черненко І. О. Судово-психіатричний аспект суїцидів у комбатантів. *Психічне здоров'я*, 2017, № 1-2 (50-51). С.122-126.

28. Друзь О. В., Сироп'ятов О. Г., Бадюк М. І. Методичні рекомендації з удосконалення лікування та реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, які залучаються до участі в міжнародних операціях з підтримки миру і безпеки, із посттравматичним стресовим розладом : метод. рекомен. Київ: МП Леся. 2014. 54 с.

29. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Ключкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

30. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

31. Китаєв-Смик Л. А. Стрес. Емоції та соматика. Київ : Академічний проєкт, 2020. 461 с.

32. Кожина А. М., Гайчук Л. М. Психосвітні заходи в умовах гібридної війни. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 124.

33. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л.В. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 206 с.

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

35. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій, метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

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

37. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціальнопсихологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовцівучасників антитерористичної операції : монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 256 с.

38. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2020, опрі.2. С.132-138.

39. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. 448 с.

40. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А., Шпортун О. М. Вікова та спеціальна психологія: навчальний посібник. Вінниця: Центр оперативного друку «Документ Принт»., 2020. 384 с.

41. Лукашенко, М. Ю. Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки. *Юридична психологія* 24.1. 2019. С. 32-38.

42. Ляковська І. Л. Подолання негативних проявів кризи середнього віку. *Зб. наук. праць звітно-наукової конф. викладачів НПУ ім..*

М.П. Драгоманова. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. С. 311 – 313.

43. Лящ О. П. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 128-140.

44. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.

45. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.

46. Маркова М. В. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців – учасників АТО: психопатологічний, психологічний, психосоціальний і сімейний виміри проблеми. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, № 1. С. 78-82.

47. Маркова М. В., Росінський Г. С. Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців – учасників АТО. *Архів психіатрії*. 2019. № 1 (94). С. 80-85.

48. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015, Т. 2, №. 29. С. 100-105.

49. Мороз В. М., Коваль М. А., Герасименко О. В. Збірник методик для психологічної діагностики військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 468 с.

50. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України «Інструкція з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України» від 27.12.2018 № 462. URL : <https://dovidnykmpz.info/wpcontent/uploads/2018/12/Nakaz-HSH-462-27.12.2018-Dekompresiiia-Instruktsiia.pdf> (дата звернення: 12.10.2023 року).

51. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2-х т. Пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 1 Т. 568 с.
52. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10) Ч.1. С.83-96.
53. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 1 (64). С. 193–215.
54. Раджабова С. Ш. Особливості переживання життєвої кризи суб'єктом. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2015. №. 1. С. 37-40.
55. Родіна Н. В. Статеворольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. №. 1. С. 32-37.
56. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав., 2006. 300 с.
57. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. №. 10. С. 16-22.
58. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
59. Статути Збройних Сил України. URL: https://www.ifnmu.edu.ua/images/studentam/pidgotovka_oficeriv_zapasu/statuti_zsu.pdf (дата звернення: 10.10.2023 року).
60. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.
61. Фальова О. Є. Причини та наслідки кризових станів жінок. *Психологічні перспективи*. 2015. №. 25. С. 240-256.

62. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 405–428.
63. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 (21). С. 41–55. 11.
64. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). С. 476–486.
65. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Випуск 24. С. 752–762.
66. Юр'єва Л. М.. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Київ : «Галерея Принт». 2017. 174 с.
67. Admon R., Milad M.R., Hendler T. A causal model of stress disorder: Disentangling predisposed from acquired neural abnormalities. *Trends in Cognitive Sciences*. 2015. № 17 (7). P. 37-47.
68. Badiuk M. I., Shevchuk O.S. The combat stress reaction as a scientific problem of the world, and its social and medical consequences. *Clinical and Experimental Pathology*. 2016. No. 4. P. 10- 14.
69. Betts K. S. The role of sleep disturbance in the relationship between posttraumatic stress disorder and suicidal ideation. *J Anxiety Disord*. 2013. № 27 (7). P. 35–61.
70. Delina G., Raya R. P. A study on work-life balance in working women. *International Journal of Commerce, Business and Management*. 2013. №. 5. P. 274-282.
71. Kopenhagen T., Guidozi F. *Working women and the menopause. Climacteric*. 2015. T. 18. №. 3. С. 372-375.
72. Krivohlavy J., Petrikova F. Faith, meaningfulness and quality of life. *Studia psychological*. 2001. V. 3. P. 211-215.

73. Liddon L., Kingerlee R., Barry J. A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help. *Seeking British Journal of Clinical Psychology*. 2018. T. 57. №. 1. C. 42-58.

74. Mark G., Smith A. P. Coping and its relation to gender, anxiety, depression, fatigue, cognitive difficulties and somatic symptoms. *Journal of Education, Society and Behavioral Science*. 2018. C. 1-22.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала задоволеності життям Дінера

Інструкція. Нижче подано п'ять тверджень, використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирими, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

Текст методики:

В основному моє життя близьке до ідеалу

Умови мого життя чудові

Я задоволена своїм життям

Поки що я отримувала від життя те важливе, що хотіла

Якби в мене була можливість прожити життя заново, я би майже нічого не змінила

7 – цілком згоден

6 – згоден

5 – частково згоден

4 – складно відповісти

3 – частково не згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Обробка результатів:

31-35 балів – Повністю задоволений життям

26-30 балів – Задоволений життям

21-25 балів – Частково задоволений

20 балів – Нейтральне ставлення до життя

15-19 балів – Більше незадоволений життям, ніж задоволений

10-14 балів – Незадоволений життям

5-9 балів – Абсолютно незадоволений своїм життям

Додаток Б

«Опитувальник сенсожиттєвої кризи»

(К. Карпінського)

Діагностична версія

Респонденту пропонується список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно справедливо стосовно Вас, при цьому використовуйте наступну шкалу.

1 2 3 4

Абсолютно вірно Мабуть, вірно Мабуть, невірно Абсолютно невірно

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя
2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім
3. Легко відрізняю значуще від незначного у житті
4. У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу
5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо у моєму житті, а що зовсім не важливо
6. Моє життя має глибокий сенс
7. Отримання миттєвої вигоди для мене важливіше, ніж прагнення далеких життєвих цілей.
8. З усіх сил стараюсь наблизитись до свого життєвого ідеалу.
9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами.
10. З моєї точки зору пошук сенсу життя – це марна затія.
11. Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому саме він полягає.
12. Реалізую зовсім не ті цінності, які становлять сенс мого життя.

13. Відчуваю в собі достатньо сил та енергії для реалізації своїх життєвих задумів.

14. Мене не залишає почуття, що я втратила у житті щось дуже важливе.

15. Відчуваю внутрішню спустошеність.

16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.

17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.

18. У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші люди.

19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя.

20. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.

21. Не шкодую про свій життєвий вибір.

22. Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.

23. Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні близька до того, щоб його знвцти.

24. Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації неможливе.

25. Багато справ і обов'язків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі.

26. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо.

27. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.

28. Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці.

29. Я «розкидаюся» по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше.

30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній

31. Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі.

32. Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні.

33. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.

34. Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.

35. Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними.

36. Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей.

37. Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей.

38. Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння.

39. Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього задовільну відповідь.

40. Досі не знаю, чого я хочу від життя.

41. Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя.

42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю.

43. Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя.

44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого.

45. У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та щастя.

46. Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді.

47. Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внутрішній потенціал.

48. За останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів.

49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз.

50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Дешифратор:

Сума балів, набраних випробуванням, свідчить про виразність у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше,

інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

Прямі твердження Зворотні твердження

1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18;

19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35;

38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50

3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36;

37; 39; 43; 45; 47; 49

Для підрахунку сумарного бала необхідно виконати таку процедуру:

1) Відповідям піддослідних на прямі твердження опитувальника приписуються

бали на основі прямого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер

відповіді

4 3 2 1

бал 4 3 2 1

2) Відповідям піддослідних на зворотні твердження опитувальника приписуються

бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер

відповіді

4 3 2 1

бал 1 2 3 4

Додаток В

Шкала GAD-7 (ГТР-7) – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР)

Інструкція:

Прочитайте твердження нижче і оцініть як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми. Виберіть один варіант.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу⁸¹
- Майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу

○ Майже щодня

Загальна сума балів вважається показником шкали GAD -7 і може коливатись в

проміжку 0-21 бал. Рівень тривожності визначається за наступною класифікацією: 0-4

– мінімальний; 5-9 – помірний; 10-14 – середній.