

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Ціннісний вибір як чинник психологічної адаптації
військовослужбовців**

Виконала:

Студентка 2-го курсу Д-1 групи ПМ-
201

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Антомонова Лада-Олександра
Олексіївна

Науковий керівник:

к.мед.н., доц

Прокопович Євгеній Михайлович

Робота рекомендована до захисту
Рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від « _____ » червня 2022 р.

Зав. Кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна

Київ - 2022

ЗМІСТ:

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1: ПРОБЛЕМА ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНОСТІ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	6
1.1. Поняття психологічної адаптації у науковій літературі.....	6
1.2. Феномен ціннісного вибору.....	10
1.3. Особистісна стійкість як протективний чинник ціннісного вибору військовослужбовців.....	14
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	21
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ ЯК ЧИННИКА ЦІННІСНОГО ВИБОРУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	24
2.1. Підходи до дослідження ціннісної сфери та особистісної стійкості.....	24
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження ціннісного вибору військовослужбовців із різними типами посттравматичних реакцій.....	30
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	34
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	49
РОЗДІЛ 3: ЦІННОСТІ У ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	51
3.1. Підходи до роботи психолога щодо корекції психологічного стану військовослужбовців.....	51
3.2. Програма корекційного тренінгу для військовослужбовців.....	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми нашої роботи пов'язана із подіями сьогодення. Кількість людей, що зазнали психологічного ураження під час російсько-української війни невідома, оскільки війна триває і дані продовжують надходити. Війна неминуче розділяє життя на «до» і «після», не лишаючи такими, як раніше нікого. Хтось реагує на криваві події розладом, хтось зростанням, актуалізуючи особистість, Але ми не обираємо часів у які живемо у мусимо працювати із реальністю. У тому числі, даючи раду постраждалим.

Війна є однією з найбільш психотравмуючих подій у житті кожної людини. Обсяг насилля та жорстокості, криваві воєнні злочини, втрата близьких, майна та звичного укладу життя – з 24 лютого цього року стали реальністю для кожного з нас. Моя дипломна робота писалася на основі курсової. Я дуже добре пам'ятаю з яким настроєм та з якою метою писалася курсова – я хотіла дослідити кореляцію між проявами ТПСР та системою цінностей військовослужбовців. Моя робота мала чисто теоретичний інтерес, тепер же тема особистісної стійкості та опора на власну систему цінностей отримали практичну площину – нам усім доводиться спиратися на них, щоб мати змогу захиститися від руйнівної травми та змогти, або принаймні спробувати, бути суб'єктом із посттравматичним зростанням.

Війна – безсумнівно є суворим випробуванням. Не даремно вона є одним із вершників Апокаліпсису у Книзі явлення св. Іоанна Богослова про війну сказано так: «І вийшов кінь другий, червоний. А тому, хто на ньому сидів, було дано взяти мир із землі та щоб убивали один одного. І меч великий був даний йому». Війна є особистим кінцем світу для кожного учасника подій і кожен переживає її по-своєму. Військові, як не дивно, виявляються у чимось вигіднішому положенні, якщо можна взагалі про вигідність положення у такому контексті. Якщо реальність війни вже наступила, то вони виявляються принаймні підготованими до цього (чи більш підготованими) порівняно із цивільними, крім того, військові безпосередньо беруть участь у ситуації, що додає осмисленості та усвідомленості їхнім діям, додаючи змістовності та

вагомості всьому, що відбувається навколо. Вони вільніші у своїй емоційності і можуть дати вихід надмірним емоціям безпосередньо на полі бою, тоді як прості цивільні переживають лють із присмаком інфантильного безсилля і безпорадності. Явище посттравматичного зростання, що супроводжується актуалізацією особистості, трапляється у військовослужбовців частіше, ніж посттравматичний стресовий розлад - що опосередковано свідчить про потужні адаптивні механізми психіки. Нам дуже хотілося б дізнатися, завдяки яким якостям та особливостям будови ціннісної сфери людина може перетворити травму на зростання, розпач на надію та велике потрясіння на ще більшу перемогу.

Серед сучасних українських дослідників, що займаються темою психологічної адаптації військових можемо назвати: Бойко О.В, який займається питаннями психологічної підготовки військовослужбовців, Ягупов В.В. – автор підручника з військової психології, Буряк О.О., який займається питаннями соціальної адаптації військовослужбовців.

Об'єкт: феномен ціннісного вибору

Предмет: Ціннісний вибір як чинник психологічної адаптації військовослужбовців

Мета: дослідити ціннісні вибори військовослужбовців

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з теми ціннісного вибору та посттравматичних реакцій.
2. Провести емпіричне дослідження ціннісного вибору військовослужбовців із різними типами посттравматичних реакцій.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Розробити програму корекційної роботи із військовослужбовцями

Методи дослідження: теоретичний, емпіричний та математико-статистичний. Теоретичний - аналіз наукової літератури з теми. Емпіричний: психо-діагностичне дослідження на основі Міссісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій та опитувальника ціннісних орієнтацій Ш.Шварца

(SVS). У роботі також були задіяні "Методика дослідження особистісної ідентичності" (Шнейдер 2007), "Опитувальник соціально-психологічної адаптації" (Роджерса), "Тест екзистенційних мотивацій» (Шумський, 2016)

Вивчення особливостей поведінки людини у кризових ситуаціях завжди були у центрі уваги науковців, проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінгстратегії, постстресового відновлення. Однак попри поширеність й різноманіття досліджень у даній галузі, багато аспектів лишаються недостатньо висвітленими, зокрема це стосується й ефективних метод психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Обробка кінцевих даних проводилася за допомогою програми статистичної обробки Jamovi 1.6.23.

РОЗДІЛ 1: ПРОБЛЕМА ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Проблема психологічної адаптації у науковій літературі

Першим дотичним поняття, яке безпосередньо стосується теми нашої роботи – це питання психологічної адаптації. Термін «adaptatio» походить від латинського adapto – «приспосовую». Термін «адаптація» було введено у науковий вжиток 1865 року (рік скасування рабства у США) німецьким фізіологом Г. Аубертом у контексті його роботи із вивчення чутливості шкіри.

Згідно із визначенням, яке ми знайшли в Енциклопедії Сучасної України адаптація – це процес пристосування об'єкта («адаптаціогенез», стан пристосованості об'єкта, результат адаптаціогенезу), дія, спрямована на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог, пристосування об'єкта до використання в конкретних умовах [43, 27]. Якщо ми звузимо спектр, який охоплює це поняття, до психофізіологічної адаптації, то отримаємо за великим рахунком, зниження чутливості рецепторів до певного виду збудження. Термін адаптація – можна віднести до загальнонаукових понять. Розглянемо вид адаптації, який цікавить нас найбільше «психологічна адаптація».

Адаптація психологічна – сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них; результат такого пристосування. Психологічна адаптація – явище двостороннє, об'єктом дослідження при цьому є не індивід чи середовище, а їх взаємодія [41, 127]. Психологічна адаптація особливо – явище безперервне, але проблема адаптації особливо гостро стоїть у періоди різких змін у житті людини та його оточенні. Визначають поняття адаптації такі фактори, як можливість адекватного сприйняття оточення, людей навколо, мати змогу порядкувати із власним життям та мати змогу виконувати соціальні функції та ролі, зміни поведінки відповідно до очікувань виконуваної ролі. Важливу роль психологічна адаптація має у формуванні суб'єктності та дорослішання а також інтеграції індивіда у соціум, як окремого повноцінного члена цього соціуму зі своїм місцем та статусом. У процесі адаптації беруть участь такі системи

механізмів, як рефлексія, соціальний зворотній зв'язок, емпатія, вміння формувати міцні соціальні зв'язки.

Фактично, адаптація є безперервним врегулюванням протиріччя між змінами та збереженням, між динамікою та статикою; іншими словами, основне протиріччя адаптаційного процесу являють собою основне протиріччя всякого руху. Адаптація повинна розглядатися як процес активного пристосування та самозміни людини. У нашій роботі ми хотіли б виділити три основні напрямки психологічної адаптації: когнітивну, поведінкову та особистісну.

Питання когнітивної адаптації.

Першим науковцем, який присвятив увагу ролі когнітивної адаптації був Ж. Піаже, який займався цією темою у рамках теорії когнітивного розвитку [60, 146]. Обґрунтовуючи тезу про адаптивну функцію інтелекту він детально описав два основних механізми – асиміляцію та акомодацию. Під асиміляцією Піаже розумів включення нових факторів середовища у наявні когнітивні структури. Акомодация у розумінні Піаже – це процес зміни (підлаштування) суб'єктом власних, уже сформованих когнітивних структур відповідно до середовища, що змінилося. Таким чином Піаже визначає адаптацію, як «рівновагу між асиміляцією та акомодациєю, або, що по суті одне й те саме, як рівновагу у взаємодії суб'єкта та об'єкта» [60, 189]

Розвиваючи ідеї Піаже, У. Найсер робить акцент на безперервній динаміці когнітивних навичок, що зазнають систематичних змін. Розвиток когнітивних схем ініціюється та супроводжується, як зовнішньою дослідницькою діяльністю та і внутрішніми змінами у структурі.

До вивчення адаптивних можливостей інтелекту долучився також Р. Кеттелл зі своєю двохфакторною моделлю, у якій «поточний» інтелект дозволяє легше опрацювати та відображати нові співвідношення та взаємозалежності, а кристалічний – акумулює сформовані раніше когнітивні схеми адаптації.

Сучасні українські дослідники таким чином долучилися до теми психологічної адаптації: С.М. Кулик займалася вирізненням основних підходів до адаптації, О.М. Глаус у своїй докторській дисертації займався поясненням

механізмів адаптації, Г. І. Царгородцева займалася впливом соціальних факторів на адаптаційні психологічні механізми, Н.Г. Ничкало присвятила свою наукову діяльність питанням професійної адаптації.

Таким чином, соціальний інтелект є когнітивним компонентом комунікативної сфери, який безпосередньо впливає на соціальну адаптивність та сферу спілкування. Він входить до числа професійно значущих якостей, які потрібні у військовій діяльності.

Питання поведінкової адаптації.

З позиції поведінкової психології, усі навички, інстинкти, емоції, забуті знання та уміння обумовлені необхідністю до адаптації. «Людина в концепції біхевіоризму розглядається перш за все як реагуюча, діюча істота, навчена і запрограмована на ті чи інші реакції, дії, поведінку. Якщо змінювати стимули і підкріплення відповідно до реакцій і їх наслідків, то (внаслідок механізму адаптації) можна перепрограмувати особистість» [30, 76]

У відповідності до загальної парадигми біхевіоральної психології основним стимулом до адаптації є зняття дизаптогенних факторів з метою встановлення такої поведінки, яка дозволила б ширше, повніше та швидше пристосуватися до оточуючих умов. Теорії А.А.Реана належать виділення зовнішнього та внутрішнього вектору адаптації.

Проблемі поведінкових актів, що підлягали об'єктивній реєстрації у наукових працях приділяли увагу дослідники, які стояли біля витоків віхевіорального напрямку. Є. Толмен ввів поняття «пристосовувальних актів», завдяки якому поведінка перестала вважатися безпосередньою відповіддю на стимуляцію, а містила елементи завчасної адаптації до прогнозованих ситуацій. У результаті організм завдяки таким «іманентним факторам» отримує можливість повніше пристосувати свою реакцію до умов зовнішнього середовища. Розвиваючи думку Є. Толмена, А. Бандура виокремив теорію соціального научіння, відповідно до якої адаптаційне реагування представляють у метафоричному вигляді роботи скульптора над скульптурою, коли відсікаючи зайве ми отримуємо цілісний об'єкт. На думку дослідника, успішність

формування адаптивної поведінки та тривалість цього формування залежить від того, наскільки сам суб'єкт адаптації впевнений у власних можливостях та вірить у власний успіх. Він називає цей феномен «самоефективністю». Для формування необхідної «самоефективності», на думку А. Бандури потрібні чотири наступні джерела: спостереження за адекватною поведінкою інших людей, вербально-логічний вплив інших людей, досвід власного успіху та впізнаване позитивне емоційне підкріплення активності.

Роль агресії в процесах адаптації

Ми не можемо оминати цю тему у нашому дослідженні, оскільки поняття агресії міцно пов'язане із родом діяльності нашої фокус групи. Проводячи дослідження ми також мали на увазі важливе питання: чи може бути агресія частиною психологічної адаптації? Ми звернулися до робіт Е. Фромма [34, 314] який поділяв агресію на доброякісну і злоякісну. Цей подіє умовним, але для наших цілей – пошуку певних закономірностей та загальної логіки – цього цілком достатньо. Мій улюблений Е. Фромм називав доброякісною агресію біологічно адаптивною, яка сприяє підтриманню життя і являє собою адекватну відповідь на загрозу вітальним інтересам. Де ж, як не на фронті переживати адаптацію через агресію.

Підсумовуючи цей розділ, можемо зазначити, що існує дві загальні тенденції у вивченні адаптації: з одного боку, це складні пояснювальні моделі, що зазнають поступового ускладнення, з іншого – успішна адаптація все сильніше прив'язується до особливостей об'єкта і його індивідуальну здатність до взаємодії з соціумом. Серед сучасних українських дослідників, що займаються темою психологічної адаптації військових можемо назвати: Бойко О.В, який займається питаннями психологічної підготовки військовослужбовців, Ягупов В.В. – автор підручника з військової психології, Буряк О.О., який займається питаннями соціальної адаптації військовослужбовців.

1.2. Феномен ціннісного вибору

У цьому розділі роботи ми будемо говорити про цінності та ціннісний вибір, як філософсько-психологічний феномен. Для цього нам потрібно буде звернутися до аксіології – розділу філософії, що займається питаннями пов'язаними із теорією та природою духовних, моральних та естетичних цінностей а також їхні взаємозв'язки. Аксіологія ставить питання про співвідношення цінностей та оцінки. Це центральна проблема теорії пізнання, етики та естетики. Визнання цінності істини, доброї волі і краси не призводить до ототожнення цінностей із благами, а оцінки – з цінностями. Між трансцендентальною цінністю та оцінкою, як сенсом діяльності людини немає повного співпадіння. Цінності надають змістовності активності людини, роблять її спрямованою та підпорядкованою волі індивідуальності.

Термін «аксіологія» був введений у 1902 році французьким філософом П. Лапі, витіснивши дефініційного конкурента «тимологія» (слово грецького походження, в основі якого лежить слово τιμή — ціна) та ставши однією зі складових системи філософських дисциплін.

Дослідження цінностей починається з питань про суб'єктивне джерело цінносних уявлень та виходить на розуміння їх впливу на отчуюче природно-соціальне буття. Цінність у її екзистанційному аспекті виступає певним вектором, що відображує напрямок тих змін у житті соціуму, які відносяться до об'єктивних. Там, де ми маємо справу із направлений внутрішнім розвитком особистості, зі спробами внести розумне або моральне начало у природне буття, неминуче звертаємося до цінностей – сенсозначимих цілей розвитку. Моделювання реальності у свідомості, та її самокорекція з точки зору етики та морального обов'язку – парадоксально виступає сферою справжньої свободи індивіда, який виявляється здатним вийти за рамки власної природно-соціальної програми.

Під час написання роботи, мені трапилася книга Мандіп Рай «Комплекс цінностей». У ній я знайшла таке визначення цінностей: «Цінності – це ключі для багатьох наших мрій і прагнень. Все просто: вони – фундамент нашого життя,

стійкі і базові переконання, яких ми дотримуємося і за якими діємо незалежно від обставин. Усе решта – рішення, які ми приймаємо, амбіції, які плекаємо, взаємини, які будуємо, - це лише відображення і розшифрування наших засадничих цінностей. Цінності – це сукупність нашого досвіду, особистих прагнень, родинного спадку і культурного коріння. Вони визначають практично все і впливають практично на все – на вибір партнера, нашу професію, спосіб життя і цілі, які ми обираємо. Також вони встановлюють обмеження на те, що ми вважаємо прийнятним, чесним і справедливим».[28, 111]

Цінності – ідеальний феномен, особливістю якого є належність до суб'єктивного та індивідуального сприйняття. Існує декілька визначень поняття цінності і ми наведемо кілька з них.

На думку М. Вебера – цінність – це широковживаний філософський термін, що використовується для вказівки на людське, соціальне, культурне значення певних явищ дійсності. По суті, усе різноманіття предметів людської діяльності, суспільних відносин і включених у їхнє коло природних явищ може виступати у якості предметних цінностей як об'єктів ціннісного відношення, тобто оцінюється в плані добра і зла, істини та хиб, красивого та відразливого, припустимого чи забороненого, справедливого та несправедливого.

Не можемо ми оминати також поняття норми. Норми, які склалися у суспільстві, є вищим проявом його системи цінностей, тобто панівним уявленням про те, що вважати хорошим, правильним або бажаним. Поняття норми та цінностей розрізняються. Цінності – це абстрактні, загальні поняття, тоді як норми – це правила чи керівні принципи поведінки людей у певних ситуаціях. Система цінностей, що склалася у суспільстві, відіграє значущу роль, оскільки вона впливає на зміст норм. Усі норми відображують соціальні цінності, а про систему цінностей можна судити за нормами, які у соціумі склалися. До цінностей відносяться – здоров'я, кохання, любов, діти, родина, близькі, друзі, спілкування з оточуючими, самореалізація, матеріальне благополуччя, самоосвіта, розвиток, самоактуалізація, творча самореалізація, свобода, стабільність, безпека та інші.

Індивідуальні цінності людини становлять для нас особливий інтерес. І не лише через те, що певна їхня сумарна вага впливає на суспільні цінності загалом, а і той тонкий зв'язок, який сполучає кожного окремого індивіда із суспільством та культурою в цілому. Особиста ієрархія цінностей унікальна у кожної людини, чия ціннісна орієнтація являє собою своєрідний компас, що вказує напрямом спрямованої активності.

Професор філософії В. Ядов, визначав, що ціннісні орієнтації становлять собою інтегративні, вільно та відповідально обрані особистістю установки, що є ширшими і більш включними, ніж будь-які фіксовані або ж навіть базові соціальні установки, орієнтири й ідеали. Джерелом формування ціннісних орієнтацій можна вважати активність особистості та спрямованість цієї активності. Саме вона опосередковано визначає зміст глибинних потреб людини, нахил до діяльності та здатність іти до поставленої мети [31, 187].

Цінності визначальним чином впливають на наше сприйняття – на те, що ми помічаємо і що привертає нашу увагу, на те, яким ми бачимо світ. Для людей, які пережили насилля, жили у атмосфері булінгу та цькування – цінності справедливості, наприклад, є дуже важливими. Такі люди будуть сприйнятливішими та чутливими до несправедливості.

Тут ми можемо зробити маленький проміжний висновок про те, що травми також мають важливий вплив на формування системи цінностей. Якщо ми будемо говорити про воїнів, які безпосередньо брали участь у воєнних діях, які боронили рідну країну, які стикалися зі смертю побратимів чи мали безпосередню загрозу смерті - з великою вірогідністю, маючи резилентність, про яку ми будемо говорити у наступному розділі, можуть переосмислити та пережити цінність важливості власного життя, ставши більш усвідомленими та отримавши здатність переживати життя гостріше та глибше.

Система цінностей є однією зі складових частин резилентності, стійкості. Адже, «ми живемо у світі розбіжностей, технологій і непостійності – і щоб давати із цим раду – без цінностей не обійтись. Вони – наш якір у середовищі, де маніпулюють новинами, воюють у політиці та на фронті, а про надійні джерела

інформації можна забути. Технології завалюють нас інформацією й сіють особисті сумніви. Ми всі зараз намагаємося зорієнтуватися у світі, де розмито давню чіткість, тому розуміння особистісних цінностей важить більше, ніж будь-коли» [4, 162].

Цінності проростають із найрізноманітніших сфер нашого життя. Ключові цінності визначають не лише нас, але і країни, громади, компанії. Одні ми отримуємо у ранньому віці – нам їх передають, нам їх навчають, ми здобуваємо їх власним досвідом. А є інші – до яких ми прагнемо, які хочемо бачити керівними принципами нашого життя. Цінність може бути вродженою чи набутою, але головне, щоб вона відповідала нашій ідентичності щоб ми знали, як захищати та втілювати у життя власні цінності на практиці» [17, 256].

1.3. Особистісна стійкість, як протективний чинник ціннісного вибору військовослужбовців

Під особистісною стійкістю, передовсім, ми маємо на увазі більш вужче психологічне поняття – резилентність. Термін «резилентність» походить від англійського слова «resilience» - еластичність. Це поняття прийшло у психологію із фізики, де воно означає здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску чи деформації. Вивчення резилентності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості успішних та процвітаючих індивідів, не зважаючи на складні життєві обставини, тобто таких, які успішно адаптувалися до потенційно травмуючих обставин.

Психологи почали займатися темою резилентності, як окремого дослідницького жанру у 70-тих роках. Резилентність постерігалася у дітей, чії матері страждали на шизофренію. Є кілька великих досліджень того часу, у яких постерігалася певну закономірність, коли діти у групі ризику, на противагу складним життєвим обставинам, показували успіхи у навчанні, сталий інтерес та високий рівень емпатії. Найвідоміше дослідження належить Еммі Вернер, яка у 1971 році займалася спостереженням за гавайськими дітьми. Дітей до групи ризику можна було віднести завдяки наступним факторам: катастрофічні події у житті, хронічні захворювання, жорстоке ставлення, бідність та психічні розлади у батьків. Дослідниця виявила, що дві третини дітей виявили очікувану деструктивну поведінку вже у підлітковому віці, але третина не демонструвало такої поведінки. Навпаки, третина дітей виявляла потяг до навчання, високі етично-моральні принципи та схильність до здорового способу життя. Дослідження було присвячене виявленню механізмів, які запускають позитивний та негативні сценарії подальшого розвитку. У подальшому було виявлено три групи факторів, які впливали на розвиток резилентності: індивідуальні особливості, аспекти виховання у родині та специфічне соціальне середовище.

У 1980-х резилентність стала однією з крупних науково-дослідних тем у психології. Пізніше фокус досліджень змістився з опису факторів резилентності до аналізу того, як ці фактори призводять до позитивного результату, завдяки якому індивід може долати труднощі. Зараз резилентність розглядається у різних контекстах у тому числі, як складова бізнес процесів та функціонування малих груп. Причому зараз дослідники схильні виділяти не лише індивідуальну резилентність, а резилентність родини чи навіть соціуму.

Більш-менш сучасний дослідник, який працював у методі когнітивно-поведінкової терапії, Джон Річардсон запропонував розділяти історію дослідження резилентності у трьох етапах. На першому етапі вивчення дослідники приділяли увагу виявленню якостей, які притаманні стійким особам. На другому етапі резилентність розглядали у контексті боротьби зі стресорами, труднощами та змінами. А на третьому – вони вивчали мотивацію окремих осіб, яка призводить до самореалізації скоріше всупереч, ніж завдяки [15, 287].

Дослідник А. Мастен виділив три феномени резилентності:

- Індивіди, які піддавалися ризику чи загрозі життю, краще адаптуються до нових скрутних обставин.
- Виникає позитивна адаптація, не заважаючи на стресовий досвід.
- Люди, які пережили складні обставини швидше відновляться після психологічної травми.

Резилентність розвивається у відповідь на взаємодію людиною із несприятливим середовищем і залежить від особистісних якостей та індивідуальною системою цінностей, у результаті чого ця якість не може бути сталою та передбачуваною якістю у мінливому світі. Підхід, що оснований на резилентності, розглядає життя, як еволюційний процес, який передбачає кілька відгалужень вирішення конкретної проблеми та способа реагування на цю проблему. Таким чином, в умовах дефіциту ресурсів відбувається заміна одних значущих факторів на інші.

Резилентність і життестійкість

Нам здається, що для продовження теми резилентності, нам слід розрізнити її із життестійкістю. Життестійкість – це особистісна характеристика, особистісна риса, яка визначається, як така, що здатна здійснювати «амортизацію» при дії сильного стресу. Життестійкість включає у себе три визначальні компоненти: контроль над подіями, прийняття та готовність до ризику та залученість. У англійській літературі життестійкість (*hardiness*) розглядається у якості фактору психологічної резилентності [19, 187]. У дослідженнях Сальваторі Р. Мадді («Психологія особистості») та С. Кобейса фактори залученості, контролю та прийняття ризиків досліджуються детальніше.

«Фактор залученості – визначається, як впевненість у тому, що максимально залученість, «присутність» у ситуації дасть хороші шанси знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Особа із розвинутою якістю залученості з більшою вірогідністю буде здатна отримати задоволення від власної діяльності, у процесі виконання якої, відчуватиме свою потрібність та значущість» [45, 280].

Фактор контролю – являє собою впевненість у тому, що боротьба дозволить впливати на результат поточної дійсності, нехай навіть цей вплив не абсолютний, а успіх не гарантований. Протилежне відчуття – це відчуття власної беспорядності. Людина, із яскраво вираженим відчуттям контролю усвідомлює себе людиною, яка самостійно обирає свій шлях та діяльність, здатна приймати самостійні рішення. Компонент контролю схожий на категорію «локусу контролю» Дж. Роттера, який являє собою схильність людини приписувати собі відповідальність за те, що відбувається у її житті, за результати своєї діяльності та власні здібності і зусилля [10, 54].

Прийняття ризиків – впевненість людини у тому, що все, що з нею відбувається – сприяє йому за рахунок знань, що виділяються з досвіду – не важливо позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя, як засіб отримання досвіду готова діяти за відсутності гарантій успіху, на власний розсуд, як кажуть, страх і ризик, вважаючи життя, що обмежується лише стремлінням до комфорту і безпеки – занадто пісним. В основі поняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їхнє

використання. Цей компонент дозволяє особистості лишатися відкритій світові, сприймаючи події, як виклик»

Резилентність та відновлення

Також у психології радять розрізняти поняття резилентності та процесу відновлення після травми. Відновлення пов'язано з «відкатом» психіки, із тимчасовим порушенням функціонування, спричиненим травматичними подіями. Образно кажучи, потрібно втратити щось, а потім його відновлювати – втратити душевний спокій, наприклад, або відреагувати на подію психопатологічною реакцією, а потім – тривалий час займатися поверненням до попереднього стану. Резилентність – навпаки, дозволяє підтримувати стабільну рівновагу, «на ходу» позитивно адаптуючися до змін.

Дослідники виокремили чотири основних фактори, які сприяють розвитку та підтриманню резилентності. Отже, резилентності сприяють:

- Здатність будувати реалістичні плани та мати усі потрібні якості, для їхнього втілення у життя.
- Стійка позитивна самооцінка та впевненість у власних силах.
- Розвинені комунікативні навички та навички вирішення труднощів
- Високий емоційний інтелект, що дає змогу керувати імпульсами, емоціями та мотивацією.

Варто зазначити, що ці якості можна виховувати у людини і вони не є вродженими чи такими, які наслідуються. У дослідженнях інших авторів, можемо знайти кореляції між таким якостями і резилентністю: життєстійкість, самозвеличення, емоційна дисоціація або репресивний копінг, почуття гумору та упертість. До зовнішніх факторів, які сприяють формуванню резилентності належить сприятливе соціальне оточення: міцний емоційний зв'язок хоча б з одним з членів родини, надійний та емоційно стабільний партнер, сприятливе та доброзичливе оточення, наприклад, друзі.

Резилентність на посттравматичне стресове зростання

Давайте наостанок розкриємо кореляційні зв'язки між резилентністю та посттравматичним стресовим зростанням. Якщо у загальному, то резилентність

це якість, яка дозволяє людині відреагувати на травматичні події зростанням, а не розладом. У дослідженнях сучасних українських науковців, таких як, Кравчук С.Л., Шклярська О.О. [54, 126] виявлено позитивні кореляційні зв'язки із здатністю людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її переінтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади [10]. Доведено, що посттравматичному зростанню сприяють також оптимізм людини та її релігійність.

Ще однією особливістю, яку помітили дослідники, займаючися темою резилентності та зростання – що незначні травми не призводять до посттравматичного зростання, оскільки не провокують сильного стресу, і людина долає їх звичними для себе методами боротьби зі стресом. Серйозні травми, які провокують появу виражених симптомів ПТСР або ПТСЗ, руйнують як типові для людини копінги, а помірний стрес, хоч і веде до певних руйнацій в структурі Его, які проявляється у симптомах ПТСР, усе ж не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснювати когнітивно-емоційне опрацювання травмореlevantної інформації [14, 98].

На думку автора відомої когнітивної теорії психічної травми R. Janoff-Bulman, майже всі основні наслідки травмування (біль і страждання, зростання вразливості, втрата сенсу) можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання. У довготривалій перспективі травма завжди несе як втрати, так і здобутки. Автор пропонує три типи зростання, представлені у відповідних моделях [34].

Моделі ПТСЗ

Модель «Сила через страждання»

Ця модель є найтипівішою для західної культури, очевидно із насліддям християнської традиції. Принцип «що не вбиває, робить нас сильнішими» - часто виявляється рятівним для людей, які пережили складні життєві обставини. Досвід, який отримує людина передбачає «перезапуск» самооцінки на основі нових навичок. Ріст самоповаги часто пов'язаний зі зростанням самостійності та подоланими труднощами.

Виникає «ефект переможця», оскільки переживши травму, людина усвідомлює, що раніше ніколи не здогадувалася про наявність у собі таких важливих властивостей. Крім знайомства з власними ресурсами, вона ще й оволодіває новими копінгами, що відкривають нові життєві перспективи. Зрештою хтось змінює застарілий стиль життя, хтось вчиться більше собі довіряти, хтось набуває нових компетентностей [8, 30–31].

Модель «Психологічна готовність»

Вироблений у складній життєвій ситуації успішний копінг, не тільки сприяє більшій готовності людини до зіткнення з майбутніми складними чи навіть трагічними обставинами, а й зменшує рівень потенціальної травматизації людини. Тобто ця модель або допомагає пережити складні життєві обставини, але і не вважати їх складними.

Психологічна готовність до труднощів – часто і є ознакою ПТСЗ. Якщо травматичні події у житті людини стали причиною руйнації особистісної структури та були відновлені, сама структура набуває більшої стійкості та пластичності. Переживши складні обставини, які ставлять людину на межу виживання чи несуть надмірний стрес, людина перестає сподіватися, що «погані» ситуації більше ніколи не стануться. Вона стає людиною, яка навіть за спокійного та благополучного періоду життя завжди готова до складнощів чи втрат. Таким чином у людей із ПТСЗ ресурси не витрачаються на подолання першого шоку від раптових великих неприємностей.

Модель «Екзистенційна переоцінка»

Ця модель «описує ще один тип особистісного зростання після травми, пов'язаний з більшим прийняттям життя, його невичерпних можливостей, радостей та дарунків. У того, хто вижив після випробувань, поглиблюються стосунки з оточенням, передусім з членами сім'ї, друзями. По-новому розкривається значення духовності, релігійної віри, роль духовних цінностей, краса природи. Людина починає розуміти, що насправді є найважливішим для неї. У такий спосіб відбувається зміна життєвих пріоритетів. Людина є твариною, яка конструює сенси, і перед лицем втрати ця потреба в пошуку сенсу

усвідомлюється найгостріше. Переживши травму, людина намагається зрозуміти, який сенс мав для неї цей страшний досвід. На якомусь глибинному, фундаментальному рівні вона шукає справедливості і хоче зрозуміти, які її риси чи вчинки могли призвести до такого жахливого випробування. Вона вірить, якщо вона хороша людина і нікому не зробила нічого поганого, з нею не мало статися ніяких трагедій. Травма руйнує ці переконання, і людина опиняється в реальному – непередбачуваному і небезпечному – світі, який буває зловтішним і далеким від справедливості. Лише зіткнувшись із цією страшною правдою, людина починає по-справжньому цінувати свої щоденні можливості, і її життя набуває все більшої значущості» [8, 32–34].

Висновки до Розділу 1

Українські дослідники, які займаються вивченням психологічного стану військовослужбовців помітили, що під час сильного стресу, який воїни зазнають під час воєнних дій, у захисників формуються нові навички та нові якості, зростає досвідченість, професіоналізм, відбувається переоцінка цінностей та підвищується самооцінка [2, 50]. Війна цілком може стати шансом до позитивних змін у житті, сповнення новими змістами та часом для переосмислення життя загалом. Це стосується не лише військових, але і звичайних громадян, яких війна застала на своїй землі, і журналістів, і медиків, і волонтерів.

Дослідник В.О. Климчук висловив думку про те, що психологи, шукаючи у кожного військового симптоми гострого стресового розладу чи ПТСР ризикують щонайменше спровокувати підвищення тривожності у захисників. Стигматизація та зайвий інформаційний шум у інфпросторі формує ситуацію, у якій соціум сприймає воєнного – як небезпечний елемент, бомбу уповільненої дії, яка чинить загрозу родині та оточуючим. Далеко не у всіх випадків потрібні корекційні психологічні інтервенції до військових. Діагностичний ярлик, особливо не підтверджений ґрунтовною діагностикою може принести більше шкоди, ніж користі. Крім того, у пошуках патологій та відхилень, у полюванні за розладами, ми ризикуємо прогледіти позитивні зміни та психологічні здобутки, які отримав військовий під час виконання обов'язку. У пошуках діагнозу ми можемо пропустити наявну переоцінку цінностей, рефлексію з приводу свого місця у світі та якості та змісту цього життя. Насамкінець, ми самі можемо зневіритися у мудрих природніх механізмах відновлення психіки, завадивши відбутися не лише самовідновленню, але і проявленню психологічної підтримки з боку рідних та близьких. Не слід забувати і про зайвий тягар відповідальності, який часто беруть на себе психологи, не володіючи достатніми ресурсами, потенційно створюючи ризик та ситуацію, у якій може розкинутися професійне вигорання.

Труднощі та життєві негаразди формують у людині резилентність – своєрідну психологічну пружність, яка може сформуватися лише за драматичного зіштовшування з реальністю. Не можна сказати, що зростання чи розлад – це цілковито вибір самої людини, але можливість до переоцінки цінностей напевно. ПТСЗ характерно виникненням більш глибоких та довірливих стосунків із близькими, у зміні ставлення до себе самого у бік чуйнішого, емпатичнішого та рефлексивнішого ставлення, можливості з радістю та змістом проживати кожен прийдешній день.

Життєва криза цілком може бути рушійною силою. Ніщо інше, ніж кризові стани не в змозі зробити таку докорінну переоцінку цінностей. Під час спокійних періодів життя така глибока переоцінка цінностей майже не можлива. Саме кризи стимулюють шукати покликання, знаходити та розвивати у собі здібності, вирішувати відкладені проблеми. Саме кризи можуть показати роль у власному житті та дати змогу усвідомити увесь обсяг відповідальності, покинувши позицію жертви, у якій так зручно знаходитись. Саме кризи здатні простимулювати людину до ширшого використання прогностичної функції психіки, завдяки якій можна передбачити та запобігти можливим труднощам. Криза чи стресова ситуація може припинити життя за автоматизмами, вийти зі сценарних рефренів та простимулювати критичне мислення.

Самостійність та відповідальність – які стають основою для можливого посттравматичного зростання також не з'являються на рівному місці, а виникають в наслідок подоланих перешкод та труднощів. Залежність від чужої думки, навіюваність, проживання «не свого життя» - усе це минає від стикання із реальними труднощами та небезпеками.

Кризові ситуації дають місце для прояву креативності, нових інсайтів та прозрінь. Криза веде до прийняття реальності такою, якою вона є насправді. Іншими словами – будь-яка криза це майданчик для зустрічі із самим собою, своїми вадами, страхами та інфантильними захистами. Це місце преображення, метаморфози, своєрідної смерті – коли людина перестала існувати в одній якості і почала існувати в іншій. Далі немає місця ілюзіям.

Кризові ситуації – це можливості для пошуку ресурсу, можливості для перезбірки себе на новому рівні. У опрацьованій нами літературі є три основні джерела для пошуку ресурсу: здатність до відновлення, що включає у себе прийняття та готовність до ризиків, це здатність шукати сенси у тому, що діється навколо – включеність та контроль, який може виражатися досить широко – від творчості до внутрішнього дозволу на високу активність. Ще однією ланкою, яка може посприяти як легшому перенесенню психотравмуючих подій, так і укріпити резилентність – сприятливе соціальне оточення.

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ, ЯК ЧИННИК ЦІННІСНОГО ВИБОРУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Підходи до дослідження ціннісної сфери та особистісної стійкості

На сьогодні існує ряд валідизованих опитувальників та шкал, які можуть допомогти дослідити ціннісну сферу, рівень посттравматичного сесового розладу та посттравматичне зростання. Однак, на жаль, вони не адаптовані до використання в Україні.

Починаючи з 60-х рр. ХХ ст. став зростати інтерес до вимірювання *цінностей* і ціннісних орієнтації. Клод Клакхон визначив цінності, як усвідомлене або неусвідомлене, характерне для індивіда або для групи індивідів уявлення про бажане, яке забезпечує вибір цілей (індивідуальних або групових) з урахуванням можливих засобів і способів дії. Особистісні цінності відносяться до області бажаного і переважного; вони скоріше пов'язані з дієсловом "повинен", ніж з дієсловами "бути" і "хочу".

Методики, призначені для діагностики цінностей і ціннісних орієнтації, дуже різняться своєю методологією, змістом, конкретними цілями, але вони дуже схожі на міри оцінки інтересів і установок. Деякі опитувальники цінностей також частково збігаються з опитувальниками вимірювання інших особистісних властивостей.

Прикладом методики, спрямованої на вимір цінностей і ціннісних орієнтації, може служити Опитувальник цінності спеціальностей Сьюпера (Super Work Values Inventory). Цей опитувальник призначений для використання при навчанні і в професійній практиці старшокласників, і студентів коледжу, а також для відбору персоналу. Індивід у процесі обстеження оцінює кожну з 45 цінностей спеціальностей за п'ятибальною шкалою, показуючи, наскільки важлива для нього той чи інший цінність (наприклад, допомогу іншим, можливість отримати підвищення, здійснювати власні рішення і т.д.). Опитувальник дає 15 показників за такими шкалами, як "творчість",

"інтелектуальна діяльність", "спілкування", "економічний ефект", "престиж", "альтруїзм" та ін.

Ще одним прикладом методики цього класу є Методика ціннісних орієнтації М. Рокича (Rokeach Value Survey - RVS), досить широко використовувана у вітчизняній психодіагностичній практиці. Автор методики розрізняє два класи цінностей: Термінальні цінності - переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути; та Інструментальні цінності - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим в будь-якій ситуації. Цей поділ відповідає традиційному у вітчизняній психології діленню на цінності цілі та цінності-засоби.

Також для вимірювання цінностей рекомендовано The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation (BEVS), що перекладається вітчизняними дослідниками, як «Мішень цінностей». «Дослідження ціннісних орієнтирів: Психометрична оцінка» чутливий до ефектів лікування і може розрізняти клієнтів, які отримують втручання, засновані на цінностях. Підшкали BEVS та загальний бал вимірюють незалежний вимір психологічного функціонування, який негативно корелює з показниками депресії, тривоги та стресу та позитивно корелює з мірою психологічної гнучкості. BEVS також демонструє прийнятну тимчасову стабільність і внутрішню узгодженість.

Інструменти для дослідження ПТСР.

До основних методик психодіагностики ПТСР належать: - Метод структурованого клінічного інтерв'ю (SCID – Structured Clinical Interview for DSM-III-R); - Шкала для клінічної діагностики ПТСР (Clinical-administered PTSD Scale – CAPS); - Опитувальник травматичного стресу Котеньова (ОТС); - Шкала оцінки важкості впливу травмуючої події Горовіца (Impact of Event Scale – IOES). Структуроване клінічне інтерв'ю для DSM (Structured Clinical Interview for DSM, SCID) включає ряд діагностичних модулів (блоків питань), що забезпечують діагностику психічних розладів за критеріями DSM (афективних, психотичних, тривожних, викликаних вживанням психоактивних речовин і т. д.). Конструкція

інтерв'ю дозволяє працювати окремо з будь-яким модулем, в тому числі і з модулем ПТСР. У кожному модулі дані чіткі інструкції, що дозволяють експериментатору при необхідності перейти до бесіди по іншому блоку питань. При необхідності для постановки остаточного діагнозу можуть залучатися незалежні експерти. Авторами методики передбачена можливість її подальших модифікацій в залежності від конкретних завдань дослідження.

Шкала для клінічної діагностики ПТСР (Clinical-administered PTSD Scale – CAPS) застосовується для клінічної діагностики рівня вираженості симптоматики ПТСР і частоти прояву симптомів. Її використовують, якщо в ході інтерв'ю діагностується наявність будь-яких симптомів ПТСР або всього розладу в цілому. CAPS дозволяє оцінити частоту виявлення й інтенсивність прояву індивідуальних симптомів розладу, а також ступінь їх впливу на соціальну активність і виробничу діяльність пацієнта.

Інструменти для дослідження посттравматичного зростання. Опитувальники «The Changes in Outlook Questionnaire» (CiOQ, Опитувальник світоглядних змін) [16] та «The Posttraumatic Growth Inventory» (PTGI, Опитувальник посттравматичного зростання) [22] були одним з перших, і розвивалися у тісному зв'язку із авторськими уявленнями про посттравматичне зростання.

Перший опитувальник (CiOQ) має дві версії, повну (23 пункти) та скорочену (10 пунктів), і дозволяє оцінити дві групи наслідків пережиття травми: позитивні і негативні. Він має добрі психометричні характеристики, що дозволяє використовувати його і з клінічною, і з науково-дослідною метою [14; 15]. Другий опитувальник (PTGI), як зазначалося раніше, містить 5 субшкाल: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя.

Дещо пізніше з'явився опитувальник «The Stress-Related Growth Scale» (SRGS, Шкала зростання, пов'язаного зі стресом) [21], та його оновлена версія «The Revised Stress-Related Growth Scale» (RSRGS) [4].

Також є дві шкали «The Thriving Scale» (TS, Шкала успіхів) [2] та «The Perceived Benefit Scales» (PBS, Шкали сприйнятої користі) [19]. «The Thriving Scale» містить 20 запитань, і створена для оцінки зростання у результаті страждань від хронічних захворювань. «The Perceived Benefit Scales» створені для оцінки позитивних наслідків негативних подій будь-якого типу, і містить вісім субшкал: зміни у життєвому стилі, матеріальні вигоди, зростання самоефективності, сімейна близькість, громадська близькість, віра в людей, духовність.

Умови війни, під час якої нам доводиться захищати цей диплом, нажаль, не дозволяють провести повноцінне дослідження за усіма методиками, які були б доречними, але ми принаймні наведемо інші методики, які ми могли б використати.

Окрім «Місісіпської шкали оцінки постравматичних реакцій» та «Ціннісного опитувальника Ш. Шварца», я би використала «Методику дослідження особистісної ідентичності» (Шнейдера), "Опитувальник соціально-психологічної адаптації" (Роджерса) та "Тест екзистенційних мотивацій» (Шумський, 2016)

Чому я вибрала б «Методику дослідження особистісної ідентичності» (Шнейдера)?

Тому що Методика призначена вивчення особистісної ідентичності. За цією методикою ідентичність - є результатом активного рефлексивного процесу, який встановлює справжнє уявлення суб'єкта про себе, власні, а не нав'язані шляхи розвитку і супроводжується відчуттям особистісної визначеності, тотожності та цілісності, що дає можливість суб'єкту сприймати свою життя як досвід тривалості і безперервності свідомості, єдності життєвих цілей та повсякденних вчинків, дій та їх значень, які дозволяють діяти послідовно.

Методика побудована за принципами прямого та ланцюжкового префективного тесту. Першочергово досліджуваному пропонується використовувати два слова-стимули «живе» та «мертве», на які кожен досліджуваний записував 10 асоціативних реакцій. Потім на ці 10 слів-стимулів

пропонується записати 10 будь-яких слів, які прийшли у голову. Усі асоціативні реакції і первинні, і вторинні досліджуваного зводяться до купи. Потім по кожному слову-стимулу «живе»/»мертве» проводиться наступна обробка: групи слів, що складають «гніздо асоціацій», апроксимуються – замінюються одним словом. Слова, які трапляються за двома стимулами – вилучалися, явні асоціації – виключалися, випадкові також вилучалися із загального набору. Кінцевим результатом є ключові асоціації за словами-стимулами.

Другу методику, яку я б використовувала – це «Методика діагностики соціально – психологічної адаптації Роджерса та Р. Даймонда.

Опитувальник соціально – психологічної адаптованості розроблений у 1954 році К. Роджерсом та Р. Даймондом. Опитувальник соціально – психологічної адаптованості призначений для виявлення характеристик соціально – психологічної адаптації – ступеня адаптованості – дезадаптованості у системі міжособистісних відносин. Опитувальник має такі шкали: шкала «самоприйняття» - відображає рівень дружності – ворожості по відношенню до свого «Я»; Шкала «Прийняття інших» – відображає рівень дружності/ворожості до оточуючих людей, світу; Шкала «Емоційна комфортність» - відображає характер емоцій, що переживаються досліджуваним; Шкала «Інтернальність» - відображає, якою мірою людина відчувається активним об'єктом власної діяльності та в якій – пасивним об'єктом дії інших людей та зовнішніх обставин; Шкала «Прагнення до домінування» – відображає ступінь прагнення людини домінувати у міжособистісних відносинах.

Третя методика, яку я б хотіла застосувати "Тест екзистенційних мотивацій». Теоретично цей конструкт розробив А.Ленгле у 2001 році. Він виокремив чотири екзистенційні мотивації (умови та можливості зовнішнього світу, життя, як прояв вітальності, буття самим собою та вигляд майбутнього) та дванадцять їх передумов, що мають чітку структуру, вони докладно описані в ряді теоретичних робіт автора та якісних дослідженнях. Розробка інструментів кількісного аналізу є важливою зоною для розвитку напряду, оскільки тест на виконання у розрізі чотирьох екзистенційних мотивацій дасть можливість

підтвердити теоретично-задану структуру та проводити подальші кількісні дослідження, що доповнюють теорію новими спостереженнями.

Тест складається з 46 пунктів, вимірює показник за чотирма шкалами, двома факторами особистості: Персональність і Екзистенційність, має один сумарний показник - суб'єктивно пережита міра повноти.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

«Методика вивчення цінностей особистості», широко використовується в нашій країні в останні десятиліття, розроблена Ш. Шварцем на основі методики М. Рокіча і його концепції про існування термінальних та інструментальних цінностей¹. Крім цього, теоретичною основою методики Шварца стала його концепція про мотиваційної мети ціннісних орієнтації та універсальності базових людських цінностей. Він виходив з того, що найбільш істотний змістовний компонент, що лежить в основі відмінностей між цінностями, - *тип мотиваційних цілей*, які вони виражають. Тому він згрупував окремі цінності в типи цінностей в залежності від спільності їх цілей. Він відібрав цінності, виявлені ним і іншими дослідниками, а також знайдені ним самим у філософській та релігійній літературі. Потім він згрупував їх в десять мотиваційно розрізняються типів. Це:

- влада - соціальний статус, домінування над людьми;
- Досягнення - особистий успіх в відповідно до соціальних стандартів;
- Гедонізм - насолода, чуттєве задоволення;
- Стимуляція - хвилювання і новизна;
- Самостійність - самостійність думки і дії;
- Універсалізм - розуміння, терпимість і захист благополуччя людей і природи;
- Доброта - збереження і підвищення благополуччя близьких людей;
- Традиція - повага і відповідальність за культурні та релігійні традиції та ідеї;
- Конформність - стримування дій і спонукань, які можуть зашкодити іншим і не відповідають соціальним очікуванням;
- Безпека - безпека і стабільність суспільства, відносин і самого себе.

Пізніше Шварц об'єднав ці ціннісні типи в чотири ціннісні опозиції: *"Відкритість до змін"* - *"Збереження"* - *"Самоствердження"* - *"Вихід за межі власного Я"*.

До категорії "Відкритість до змін" відносяться стимуляція і самостійність; до категорії "Збереження" - безпека, конформність, традиції; до категорії "Самоствердження" - досягнення, гедонізм, влада; до категорії "Вихід за межі власного Я" - універсалізм, доброта.

Відповідно до теорії Ш. Шварца цінності особистості існують на двох рівнях - на рівні нормативних ідеалів і на рівні індивідуальних пріоритетів. Перший рівень більш стабільний і відображає уявлення людини про те, як потрібно поступати, визначаючи тим самим його життєві принципи поведінки. Другий рівень залежить від зовнішнього середовища, наприклад від групового тиску, і визначає конкретні вчинки людини. Ці положення відображені в структурі опитувальника, який складається з двох частин: перша частина - "Огляд цінностей" і друга частина - "Профіль особистості".

"Огляд цінностей" дозволяє виявити ідеали, нормативні уявлення про цінності, а також структуру цінностей, мають найбільший вплив на особистість, але не завжди виявляється в реальному поведінні. "Профіль особистості" вивчає цінності на рівні поведінки, тобто їх прояв в реальному поведінці. Опитувальник може використовуватися починаючи з 14 років.

Перша частина опитувальника "Огляд цінностей" являє собою два списки слів, що характеризують в цілому 57 цінностей. У першому списку перераховані термінальні цінності, виражені у вигляді іменників. В другому списку містяться інструментальні цінності, виражені у вигляді прикметників. Випробуваному пропонується оцінити ступінь важливості кожної цінності як керівного принципу його життя. Використовується шкала від -1 до +7.

Дослідження за допомогою опитувальника Шварца проводилися на початку 1990-х рр. в 54 країнах. Вони підтвердили універсалізм виділених мотиваційних типів для різних культур, що стало основою для констатації його змістовної валідності.

Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій. Методика була розроблена для оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій (ПТСР) у ветеранів бойових дій (Keane T. M., et al., 1987,1988).

В даний час вона є однією з широко використовуваних методик для вимірювання ознак ПТСР. Міссісіпська шкала (МШ) отримала поширення в нашій країні на початку 1990- х рр.. в ряді досліджень, присвячених вивченню психологічних наслідків аварії на ЧАЕС, а також для вивчення ПТСР серед ветеранів війни в Афганістані. Вміщені в опитувальнику пункти входять до 4 категорії, три з них співвідносяться з критеріями DSM: 11 пунктів спрямовані на визначення симптомів вторгнення, 11 - уникнення і 8 питань відносяться до критерію фізіологічної збудливості.

П'ять інших питань спрямовані на виявлення почуття провини і суїцидальності. Як показали дослідження, МШ володіє необхідними психометричними властивостями, а високий підсумковий бал за шкалою добре корелює з діагнозом «посттравматичний стресовий розлад», що спонукало дослідників до розробки «цивільного» варіанту МШ, який складався з 39 питань. У 1995 р. були опубліковані (Vreven D. et al.) психометричні дані, отримані на 668 цивільних осіб, де було показано, що розроблена громадянська форма МШ має високу внутрішню кореляцію (0,86), хоча й трохи нижчу, ніж повоєнний варіант (0,94). Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Психологія травмуючи ситуацій» (Л.О.Котлова, І.А.Степанюк) 158 Цивільний варіант МШ використовували в дослідженні пацієнтів психіатричних відділень, в якому були показані чутливість 87% і специфічність 63% при діагностуванні травмованих суб'єктів (Hovens J., van der Ploeg M., 1993). Українською мовою методика адаптована кандидатом медичних наук Д.М.Болотовим. Сфера застосування Міссісіпська шкала (громадянський варіант) використовується для дослідження посттравматичного стресового розладу у людей, які стали свідками або учасниками надзвичайних ситуацій різного характеру.

Військовий варіант використовується для діагностики ПТСР в учасників та ветеранів війни. Також за допомогою даної методики можна виявити схильність особистості до почуття провини та суїцидальності. Призначена методика лише для дорослих. Опис методики Шкала складається з 35

тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Ліккерта. Оцінка результатів проводиться підсумовуванням балів, підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного індивідом травмуючого досвіду.

Для збору первинних даних було використано метод анкетування. З метою дослідження життєвої історії респондентів їм було запропоновано відповісти на питання анкети. Таким чином ми дізналися, що у дослідженні прийняли участь 30 військовослужбовців, віком від 19 до 53 років.

Також респондентам було поставлене питання, чи маєте ви досвід у миротворчих операціях? В ході обробки отриманих даних дізналися, що 93% військовослужбовців не мають такого досвіду, 7% мають досвід.

Також ми запитали військовослужбовців про їхній сімейний стан та виявили, що 43% досліджуваних одружені, 40% не одружені та 5% розлучені. Далі переходимо до аналізу результатів за запропонованими методиками

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Приступаючи до аналізу даних, отриманих при проведенні дослідження, ми в першу чергу почали з аналізу надійності. Шкали ціннісного опитувальника Шварца за нормативними ідеалами мають, як виявилось, помірний рівень надійності, хоча зрештою кожна з них складаються з невеликої кількості питань, до того ж ми маємо невеликий обсяг вибірки, що скоріш за все і спричинило такий результат, а не сама по собі надійність методики. Найвищий рівень надійності має шкала Гедонізм (Омега Макдональда = 0.773), найнижчий – шкала Влада (Омега Макдональда = 0.342). (За цією шкалою питання 12 про матеріальні цінності сприймається як обернене, а питання 27 - пропущено). Надійність решти шкал позначено в таблиці 2.1.

Шкали ціннісного опитувальника Шварца за індивідуальними пріоритетами мають в середньому вищий рівень надійності. Найнижча надійність встановлена за шкалою Гедонізм (Омега Макдональда = 0.555), найвища – за шкалою Безпека (Омега Макдональда = 0.831).

Шкала ПТСР має високий рівень надійності (Омега Макдональда = 0.858)

НІ – Нормативні ідеали

ІІ – індивідуальні пріоритети

Шкала (Нормативні ідеали)	Омега Макдональда	Шкала (Індивідуальні пріоритети)	Омега Макдональда
Конформність-НІ	0.515	Конформність-ІІ	0.759
Традиції-НІ	0.642	Традиції- ІІ	0.721
Доброта-НІ	0.656	Доброта- ІІ	0.791
Універсалізм-НІ	0.694	Універсалізм- ІІ	0.800
Самостійність-НІ	0.552	Самостійність- ІІ	0.621
Стимуляція-НІ	0.593	Стимуляція- ІІ	0.800
Гедонізм-НІ	0.773	Гедонізм- ІІ	0.555
Досягнення-НІ	0.602	Досягнення- ІІ	0.704
Влада-НІ	0.342	Влада- ІІ	0.792
Безпека-НІ	0.583	Безпека- ІІ	0.831
ПТСР-НІ	0.858		

Таблиця 2.1

Аналіз надійності для шкал ціннісного опитувальника Шварца та Міссісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій

Описові статистики та перевірка розподілів на нормальність

Описові статистики шкал ціннісного опитувальника Шварца на рівнях нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів представлені в таблиці 2.2. Серед шкал ціннісного опитувальника Шварца на рівні нормативних ідеалів нормально розподілені всі, окрім лише шкали Самостійність. На рівні індивідуальних пріоритетів нормально розподілені виявились лише шкали Конформність, Традиції, Гедонізм та Влада.

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Конформність-НІ	4.37	1.04	0.979	0.801	нормальний
Традиції-НІ	3.51	1.19	0.965	0.422	нормальний
Доброта-НІ	4.36	0.919	0.957	0.257	нормальний
Універсалізм-НІ	4.26	0.965	0.971	0.572	нормальний
Самостійність-НІ	4.51	0.944	0.913	0.018	не нормальний
Стимуляція-НІ	3.99	1.18	0.953	0.200	нормальний
Гедонізм-НІ	3.81	1.57	0.933	0.058	нормальний
Досягнення-НІ	4.43	1.05	0.956	0.251	нормальний
Влада-НІ	3.68	0.957	0.947	0.145	нормальний
Безпека-НІ	5.10	0.798	0.964	0.398	нормальний

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Конформність-III	2.09	0.977	0.957	0.254	нормальний
Традиції-III	1.87	1.16	0.945	0.122	нормальний
Доброта-III	2.61	1.03	0.927	0.040	не нормальний
Універсалізм-III	2.48	0.971	0.887	0.004	не нормальний
Самостійність-III	2.64	1.15	0.914	0.019	не нормальний
Стимуляція-III	2.25	1.19	0.811	< .001	не нормальний
Гедонізм-III	1.91	0.943	0.945	0.125	нормальний
Досягнення-III	2.02	0.967	0.810	< .001	не нормальний
Влада-III	1.34	1.14	0.944	0.117	нормальний
Безпека-III	2.62	1.13	0.916	0.021	не нормальний

Таблиця 2.2.

Описові статистики для щкал ціннісного опитувальника Шварца та рівні індивідуальних пріоритетів

Що таке нормальний розподіл величин – що більшість людей мають середнє значення, і чим вижчі чи нижчі значення – тим люди рідше схильні мати ці значення. Тобто велика вірогідність зустріти у популяції людину із середніми показниками. Нормально розподілені шкали свідчать про те, що вибірка об’ємна та нормальна. Ненормально розподілені шкали свідчать скоріше про вади вибірки – вона у нас, очевидно невелика та непоказова.

Шкала ПТСР виявилась нормально розподіленою

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
ПТСР	66.8	12.1	0.947	0.139	нормальний

Таблиця 2.3

Описові статистики для Міссісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)

Аналіз результатів дослідження за опитувальником соціальних цінностей Шварца.

Дану методику ми застосовували з метою дослідження вимірювання значущості десяти типів цінностей. Опитувальник складається з двох частин.

Перша частина опитувальника («Огляд цінностей») надає можливість вивчити нормативні ідеали, цінності особистості на рівні переконань, а також структуру цінностей, відчутно допомагає найбільший вплив на всю особистість, але не завжди виявляється в реальній соціальній поведінці. Друга частина опитувальника Шварца є профіль особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1 балів.

Тип цінностей	Огляд цінностей (рівень нормативних ідеалів) (сер.знач)	Профіль особистості (рівень індивідуальних пріоритетів) (сер.знач.)
Конформність	25,4	8,3
Традиції	27,5	7,4
Доброта	31,8	10,4
Універсалізм	49,9	14,9
Самостійність	32,7	10,6
Стимуляція	17,9	6,8
Гедонізм	17,4	5,7
Досягнення	25,7	8
Влада	26	40,3
Безпека	34,8	13,1

Таблиця 2.4.

Аналіз цінностей досліджуваних

Слід звернути увагу, що дані, отримані за першою та другою частинами опитувальника, не збігаються, оскільки ціннісні орієнтації особистості на рівні нормативних ідеалів не завжди можуть реалізуватися в поведінці внаслідок обмеження можливостей людини, групового тиску, дотримання певних традицій, дотримання зразків поведінки та інших причин.

Відповідно по середнім балам по кожному типу цінностей встановлюється їхнє рангове співвідношення. Кожному типу цінностей присвоюється ранг від 1 до 10. Перший ранг присвоюється типу цінностей, що має найвищий середній бал, десятий - має найнижчий середній бал. Ранг від 1 до 3, отриманий відповідними типами цінностей, характеризує їхню високу значущість для

випробуваного. Ранг від 7 до 10 свідчить про низьку значущість відповідних цінностей.

Таким чином, в ранговій послідовності, де 1-висока значущість цінності, 10 – найнижча, цінності стоять в такому порядку:

1. Універсалізм – мотиваційна ціль цієї ціннісної орієнтації – єдність між людьми, терпимість, захист інтересів групи.
2. Влада – бажання мати високий соціальний статус та авторитет
3. Безпека – цінність, яка має стосунок до гармонії, стабільності у суспільстві чи групі. Шварц вважав безпеку базовою цінністю.
4. Самостійність – визначальна цінність цього типу – потреба у незалежності мислення, вибору дій чи дослідницької діяльності.
5. Щедрість – потреба у піклуванні про оточуючих, потреба у процвітанні групи, збереження благополуччя оточуючих.
6. Традиції – мотиваційна ціль – повага, прийняття і слідування традиціям.
7. Досягнення – особистісний успіх через демонстрацію компетентності через соціальні стандарти.
8. Конформність – основна мотиваційна ціль – обмеження своєї діяльності та активності, якщо дії можуть завадити групі. «Зручність» та слухняність.
9. Стимуляція – мотиваційна ціль цього типу – потреба у новизні, глибоких переживаннях.
10. Гедонізм – отримання задоволень різного типу, у тому числі задоволення від життя

Отже, для військовослужбовців найбільш пріоритетними є універсалізм. Мотиваційна мета даного типу цінностей - розуміння, терпимість, захист благополуччя всіх людей і природи. Мотиваційні цілі універсалізму є похідними від тих потреб виживання груп та індивідів, які стають явно необхідними при вступі людей в контакт з будь-ким поза свого середовища або при розширенні первинної групи.

Влада. Функціонування соціальних інститутів вимагає певної диференціації статусів, і в більшості випадків в міжособистісних відносинах в різних культурах було виявлено поєднання показників доміантний - підпорядкованості. Центральна мета цього типу цінностей полягає в досягненні соціального статусу або престижу, контролю або домінування над людьми і засобами (авторитет, багатство, соціальна влада, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання). Цінності влади і досягнення (див. Далі) фокусуються на соціальному повазі, проте цінності досягнення (наприклад, успішний, амбітний) підкреслюють активний прояв компетентності в безпосередній взаємодії, в той час як цінності влади (авторитет, багатство) підкреслюють досягнення або збереження доміантної позиції в рамках цілої соціальної системи.

Безпека. Мотиваційна мета цього типу - безпека для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин. Вона спричинена базових індивідуальних і групових потреб.

Всі останні цінності є менш пріоритетними, або зовсім не важливими для досліджуваних.

Пріоритетні цінності добре характеризують справжніх відданих військовослужбовців, для яких військова справа є сенсом життя, їхні життєві цінності також пов'язані з професійною діяльністю.

Аналіз результатів дослідження за Міссісіпською шкалою посттравматичного стресового розладу.

Дана методика застосовувалась у нашому дослідженні для діагностики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військовослужбовців, які виконували завдання в зоні бойових дій. 30 питань утворюють три основні шкали, які співвідносяться з трьома групами симптомів ПТСР: 11 питань першої шкали описують симптоми групи «вторгнення», 11 симптомів другої шкали описують симптоми групи «уникнення», 8 питань третьої шкали описують симптоми «збудливості». П'ять питань, що залишилися, описують симптоми, пов'язані з почуттям провини та суїцидальні схильності.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.5.

№ з/п	Норма для військовослужбовців	Отриманий результат
1.	73,76±19,64	58,7
2.	76 ± 18	Добре адаптовані

Таблиця 2.5

Аналіз ПТСР військовослужбовців

Таким чином, ми отримали показник діагностики ПТСР – 58,7, який говорить про відсутність у військовослужбовців симптомів ПТСР, вони є добре адаптованими до умов служби та психічно здоровими.

Аналіз проведення кореляційного аналізу

З метою досягнення мети дослідження, яка полягає у дослідженні ціннісного вибору як чиннику психологічної адаптації військовослужбовців ми провели кореляційний аналіз.

В ході дослідження було виявлено, що у досліджуваних відсутні симптоми травматичної реакції. Це говорить про те, що військовослужбовці не мають ПТСР, добре адаптовані до служби та мають стабільну психіку.

Тому ми вирішили з'ясувати, чи існує взаємозв'язок між універсалізмом (найбільш пріоритетною цінністю військовослужбовців) та відсутністю ПТСР.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.6 та графіку 2.1.

Correlation Matrix			
		Відсутність ПТСР	Універсалізм
Відсутність ПТСР	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
Універсалізм	Pearson's r	0.321	—
	p-value	0.439	—

Таблиця 2.6

Результат кореляційного аналізу

За даними кореляційного аналізу отримано значення $r = 0,321$, що говорить

про наявність слабого зв'язку між перемінними. Це означає, що важливість відчуття єдності, соборності та цілісності з групою може знизити фактори, які спричиняють ПТСР.

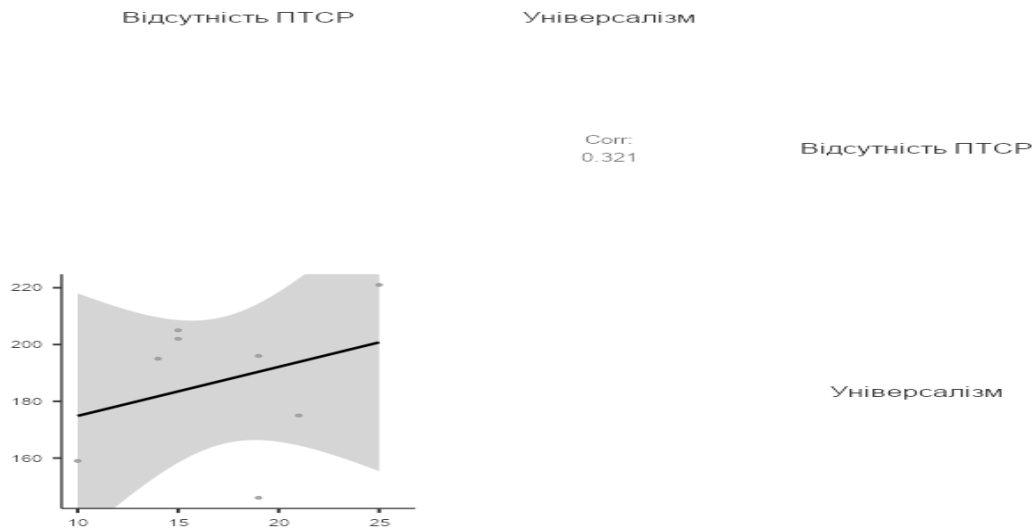


Рисунок 2.7 Кореляційний аналіз універсализму та відсутності ПТСР

Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик

Оскільки основна мета нашої роботи – дослідити ціннісний вибір як чинник психологічної адаптації військовослужбовців, ми застосували кореляційний аналіз задля дослідження зв'язку між шкалою ПТСР та шкалами ціннісного опитувальника Шварца. За допомогою кореляційного аналізу не було встановлено жодної кореляції між вказаними шкалами, проте можливо причина в недостатньому обсязі вибірки, а на більшій вибірці могла б бути встановлена хоча б одна кореляція, що поки не проявилась на даній: між ПТСР та шкалою Стимуляція (нормативні ідеали) (коэф. Пірсона = -0.331, $p = 0,074$). Тобто потенційно має місце обернений зв'язок: чим вищий рівень за шкалою Стимуляція, тим нижчий рівень ПТСР

		ПТСР			ПТСР
Конформність-НІ	коэф. Пірсона	-0.165	Конформність-ІІІ	коэф. Спірмена	-0.145
	p	0.383		p	0.445
Традиції-НІ	коэф. Пірсона	-0.288	Традиції-ІІІ	коэф. Спірмена	0.134
	p	0.123		p	0.482

Доброта-НІ	коэф. Пірсона	-0.184	Доброта-ІІІ	коэф. Спірмена	-0.109
	р	0.330		р	0.567
Універсалізм-НІ	коэф. Пірсона	0.053	Універсалізм-ІІІ	коэф. Спірмена	0.086
	р	0.779		р	0.653
Самостійність-НІ	коэф. Спірмена	-0.089	Самостійність-ІІІ	коэф. Спірмена	-0.064
	р	0.641		р	0.739
Стимуляція-НІ	коэф. Пірсона	-0.331	Стимуляція-ІІІ	коэф. Спірмена	-0.219
	р	0.074		р	0.244
Гедонізм-НІ	коэф. Пірсона	-0.080	Гедонізм-ІІІ	коэф. Спірмена	0.136
	р	0.674		р	0.475
Досягнення-НІ	коэф. Пірсона	0.025	Досягнення-ІІІ	коэф. Спірмена	0.053
	р	0.897		р	0.779
Влада-НІ	коэф. Пірсона	0.218	Влада-ІІІ	коэф. Спірмена	0.023
	р	0.247		р	0.903
Безпека-НІ	коэф. Пірсона	-0.000	Безпека-ІІІ	коэф. Спірмена	0.009
	р	0.999		р	0.964

Таблиця 2.8.

Кореляційні зв'язки шкали ПТСП зі шкалами ціннісного опитувальника Шварца на рівнях нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів

Про що це може свідчити? Про те, що цінність глибоких почуттів та сприйняття нового і мова не лише про враження, але і про пізнання нового, отримання нового досвіду та навичок – може призвести до зниження вірогідності розвитку ПТСП.

Ми дослідили також кореляції віку та досвіду служби зі шкалами Міссісіпської шкали ПТСП та ціннісного опитувальника Шварца.

Не було встановлено кореляційних зв'язків віку чи досвіду служби з Міссісіпською шкалою для оцінки посттравматичних реакцій та з жодною зі шкал ціннісного опитувальника Шварца на рівні нормативних ідеалів

		Вік	Стаж служби у збройних силах (роки служби)
ПТСР	коэф. Спірмена	-0.144	-0.159
	p	0.446	0.621
Конформність-НІ	коэф. Спірмена	0.057	0.269
	p	0.766	0.397
Традиції-НІ	коэф. Спірмена	-0.020	-0.085
	p	0.915	0.792
Доброта-НІ	коэф. Спірмена	-0.131	0.413
	p	0.491	0.182
Універсалізм-НІ	коэф. Спірмена	-0.126	0.064
	p	0.506	0.843
Самостійність-НІ	коэф. Спірмена	0.029	0.335
	p	0.881	0.287
Стимуляція-НІ	коэф. Спірмена	-0.129	-0.144
	p	0.498	0.655
Гедонізм-НІ	коэф. Спірмена	0.002	0.310
	p	0.992	0.327
Досягнення-НІ	коэф. Спірмена	0.142	0.188
	p	0.454	0.558
Влада-НІ	коэф. Спірмена	0.192	0.280
	p	0.310	0.378
Безпека-НІ	коэф. Спірмена	0.201	0.011
	p	0.288	0.973

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки віку та досвіду служби у збройних силах з Міссісіпською шкалою для оцінки посттравматичних реакцій та зі шкалами ціннісного опитувальника Шварца на рівні нормативних ідеалів Проте були встановлені кореляційні зв'язки з деякими зі шкал ціннісного опитувальника Шварца на рівні індивідуальних пріоритетів, а саме:

- Вік позитивно корелює зі шкалою Досягнення-ІІІ (коэф. Спірмена = 0.500 **, p = 0.005)

- Вік позитивно корелює зі шкалою Влада-ІІІ (коэф. Спірмена = 0.390 *, $p = 0.033$).

А також не встановлено достовірної кореляції, проте потенційно і стаж служби у збройних силах може мати позитивну кореляцію зі шкалою Влада-ІІІ (коэф. Спірмена = 0.512, $p = 0.089$).

		Вік	Стаж служби у збройних силах (роки служби)
Конформність-ІІІ	коэф. Спірмена	0.123	-0.362
	p	0.517	0.247
Традиції-ІІІ	коэф. Спірмена	0.027	-0.456
	p	0.887	0.137
Доброта-ІІІ	коэф. Спірмена	0.165	-0.426
	p	0.383	0.168
Універсалізм-ІІІ	коэф. Спірмена	0.230	-0.330
	p	0.221	0.295
Самостійність-ІІІ	коэф. Спірмена	0.126	-0.190
	p	0.507	0.554
Стимуляція-ІІІ	коэф. Спірмена	0.226	0.018
	p	0.230	0.955
Гедонізм-ІІІ	коэф. Спірмена	-0.066	-0.306
	p	0.727	0.334
Досягнення-ІІІ	коэф. Спірмена	0.500 **	0.318
	p	0.005	0.314
Влада-ІІІ	коэф. Спірмена	0.390 *	0.512
	p	0.033	0.089
Безпека-ІІІ	коэф. Спірмена	0.297	-0.283
	p	0.111	0.372

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки віку та досвіду служби у збройних силах зі шкалами ціннісного опитувальника Шварца на рівні індивідуальних пріоритетів

Позитивна кореляція говорить про прямий зв'язок між змінними. Прямий, лінійний зв'язок – чим вище одне, тим вище інше. З цього можемо зробити

висновок, що чим старшими є військовослужбовці, тим цінності влади та досягнень є вищими для них. Ці дані можна використовувати у підготовці тренінгу для підвищення його ефективності, спираючись на категорії близькі військовим певного віку.

В подальшому ми дослідили відмінності між рядовими (21 особа) та офіцерським/сержантським складом (9 осіб). Жодної достовірної відмінності між групами за шкалами обраних методик не було встановлено, проте припускаємо, що вищі за званням службовці мають вищий рівень самостійності, оскільки при перевірці гіпотези про те, що офіцерський/сержантський склад має вищий рівень самостійності на рівні нормативних ідеалів ніж рядові, було отримано t-критерій Стьюдента = 1.576, $p = 0.063$.

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
ПТСР	t-критерій Стьюдента	-0.784	28.0	0.440	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Конформність-НІ	t-критерій Стьюдента	0.550	28.0	0.587	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Традиції-НІ	t-критерій Стьюдента	-0.138	28.0	0.891	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Доброта-НІ	t-критерій Стьюдента	1.486	28.0	0.148	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Універсалізм-НІ	t-критерій Стьюдента	0.278	28.0	0.783	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Самостійність-НІ	t-критерій Стьюдента	1.576	28.0	0.063	офіцерський/сержантський склад $>$ рядовий
Стимуляція-НІ	t-критерій Стьюдента	-0.974	28.0	0.338	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Гедонізм-НІ	t-критерій Стьюдента	0.429	28.0	0.672	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Досягнення-НІ	t-критерій Стьюдента	1.288	28.0	0.208	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Влада-НІ	t-критерій Стьюдента	0.235	28.0	0.816	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Безпека-НІ	t-критерій Стьюдента	0.947	28.0	0.352	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий

Таблиця 2.11

Перевірка гіпотез про середні між офіцерським/сержантським складом та рядовими за Міссісіпською шкалою для оцінки посттравматичних реакцій та зі шкалами ціннісного опитувальника Шварца на рівні нормативних ідеалів

Те, що сімейне життя сприяє розвитку самостійності у чоловіків – це цілком очікуваний результат, оскільки ціннісна категорія самостійності включає у себе також схильність до прийняття самостійних рішень та вищу відповідальність.

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Конформність-ІП	U критерій Манна-Уїтні	87.5		0.764	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Традиції-ІІІ	t-критерій Стьюдента	-0.9751	28.0	0.338	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Доброта-ІП	U критерій Манна-Уїтні	75.5		0.400	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Універсалізм-ІП	U критерій Манна-Уїтні	93.5		0.982	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Самостійність-ІП	U критерій Манна-Уїтні	84.0		0.647	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Стимуляція-ІП	U критерій Манна-Уїтні	89.5		0.836	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Гедонізм-ІІІ	t-критерій Стьюдента	-0.2240	28.0	0.824	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Досягнення-ІП	U критерій Манна-Уїтні	74.5		0.364	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Влада-ІІІ	t-критерій Стьюдента	0.4253	28.0	0.674	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий
Безпека-ІП	U критерій Манна-Уїтні	81.5		0.569	офіцерський/сержантський склад \neq рядовий

Таблиця 2.12

Перевірка гіпотез про середні між офіцерським/сержантським складом та рядовими за шкалами ціннісного опитувальника Шварца на рівні індивідуальних пріоритетів

Зрештою ми дослідили відмінності між неодруженими (18 осіб) та одруженими військовослужбовцями (12 осіб). При перевірці гіпотези про відмінність цим груп не було встановлено жодної достовірної відмінності.

Проте при перевірці того, що одна з груп має вищий рівень, було встановлено 2 відмінності.

Неодружені військовослужбовці мають вищий рівень самостійності на рівні нормативних ідеалів ніж одружені (t-критерій Стьюдента = 1.93, $p = 0.032$)

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
ПТСР	t-критерій Стьюдента	0.8042	28.0	0.428	неодружений \neq одружений
Конформність-НІ	t-критерій Стьюдента	0.5859	28.0	0.563	неодружений \neq одружений
Традиції-НІ	t-критерій Стьюдента	0.6051	28.0	0.550	неодружений \neq одружений
Доброта-НІ	t-критерій Стьюдента	0.6909	28.0	0.495	неодружений \neq одружений
Універсалізм-НІ	t-критерій Стьюдента	0.6149	28.0	0.544	неодружений \neq одружений
Самостійність-НІ	t-критерій Стьюдента	1.9338	28.0	0.032	неодружений $>$ одружений
Стимуляція-НІ	t-критерій Стьюдента	-0.6643	28.0	0.512	неодружений \neq одружений
Гедонізм-НІ	t-критерій Стьюдента	0.0131	28.0	0.990	неодружений \neq одружений
Досягнення-НІ	t-критерій Стьюдента	-0.9037	28.0	0.374	неодружений \neq одружений
Влада-НІ	t-критерій Стьюдента	-0.5860	28.0	0.563	неодружений \neq одружений
Безпека-НІ	t-критерій Стьюдента	0.7415	28.0	0.465	неодружений \neq одружений

Таблиця 2.13

Перевірка гіпотез про середні між неодруженими та одруженими за шкалами ціннісного опитувальника Шварца на рівні нормативних ідеалів

Оскільки порівнюючи обидві категорії груп було встановлено відмінність саме за шкалою Самостійність, ми вирішили дослідити залежність, проте виявилось, що сімейний стан ніяк не пов'язаний з рівнем звання ($\chi^2 = 0.238$, $p = 0.626$).

Група звання	Сімейний стан	
	Неодружений	Одружений
офіцерський /сержантський склад	6	3
рядовий	12	9

	Значення	Ступені свободи	p
χ^2	0.238	1	0.626
N	30		

Таблиця 2.14 Перевірка гіпотези про зв'язок сімейного стану з рангом військовослужбовців за допомогою критерія хі-квадрат

Неодружені військовослужбовці мають нижчий рівень за шкалою Стимуляція-ІІІ на рівні індивідуальних пріоритетів ніж одружені (U критерій Манна-Уїтні = 67.0, $p = 0.040$). Тобто, одружені військові не так високо цінують цінність нових вражень та глибоких переживань відносно неодружених.

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Конформність-ІІІ	t-критерій Стьюдента	-0.150	28.0	0.882	неодружений \neq одружений
Традиції-ІІІ	t-критерій Стьюдента	-0.214	28.0	0.832	неодружений \neq одружений
Доброта-ІІІ	t-критерій Стьюдента	-0.428	28.0	0.672	неодружений \neq одружений
Універсалізм-ІІІ	U критерій Манна-Уїтні	106.0		0.949	неодружений \neq одружений
Самостійність-ІІІ	U критерій Манна-Уїтні	95.0		0.593	неодружений \neq одружений
Стимуляція-ІІІ	U критерій Манна-Уїтні	67.0		0.040	неодружений < одружений
Гедонізм-ІІІ	t-критерій Стьюдента	0.623	28.0	0.539	неодружений \neq одружений
Досягнення-ІІІ	U критерій Манна-Уїтні	94.0		0.556	неодружений \neq одружений
Влада-ІІІ	t-критерій Стьюдента	0.363	28.0	0.719	неодружений \neq одружений
Безпека-ІІІ	t-критерій Стьюдента	-0.772	28.0	0.447	неодружений \neq одружений

Таблиця 2.15

Перевірка гіпотез про середні між неодруженими та одруженими за шкалами ціннісного опитувальника Шварца на рівні індивідуальних пріоритетів

Висновки до Розділу 2

Отже, для дослідження ціннісної сфери військовослужбовців нами були обрані такі інструменти: «Місісіпську шкалу оцінки постравматичних реакцій» та «Ціннісного опитувальника Ш. Шварца», якби не воєнні часи і дослідження можна було б розширити, я би використала «Методику дослідження особистісної ідентичності» (Шнейдера), "Опитувальник соціально-психологічної адаптації" (Роджерса) та "Тест екзистенційних мотивацій» (Шумського). На нашу думку, за допомогою цих інструментів можна дослідити закономірності, які були цілком нашого дослідження.

Таким чином було виявлене наступне:

Для досліджуваної групи військовослужбовців найбільш пріоритетною цінністю є універсалізм. Мотиваційна мета даного типу цінностей - розуміння, терпимість, захист благополуччя всіх людей і природи. Мотиваційні цілі універсалізму є похідними від тих потреб виживання груп та індивідів, які стають явно необхідними при вступі людей в контакт з будь-ким поза свого середовища або при розширенні первинної групи.

Друга за значущістю цінність - влада. Центральна мета цього типу цінностей полягає в досягненні соціального статусу або престижу, контролю або домінування над людьми і засобами (авторитет, багатство, соціальна влада, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання). Цінності влади і досягнення фокусуються на соціальній повазі, проте цінності досягнення (наприклад, успішний, амбітний) підкреслюють активний прояв компетентності в безпосередній взаємодії, в той час як цінності влади (авторитет, багатство) підкреслюють досягнення або збереження домінантної позиції в рамках цілої соціальної системи.

Третьою за значущістю цінність – була цінність безпеки. Мотиваційна мета цього типу - безпека для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин. Вона спричинена базових індивідуальних і групових потреб.

Всі останні цінності є менш пріоритетними, або зовсім не важливими для

досліджуваних. Пріоритетні цінності характеризують групу досліджуваних, як осіб, для яких єдність, власна авторитетність та безпека – є наріжними каменями системи цінностей.

За нашим дослідженням не було виявлено ознак ПТСР у досліджуваних нами військовослужбовців. Але були помічені слабкі кореляційні зв'язки між відсутністю ПТСР та цінністю «універсалізм». За нашою гіпотезою виходить, що відчуття єдності, соборності та цілісності з групою може знизити фактори, які спричиняють ПТСР.

Також були встановлені кореляційні зв'язки з деякими зі шкал ціннісного опитувальника Шварца на рівні індивідуальних пріоритетів та віку досліджуваних. Виявилося, що чим старшими є військовослужбовці, тим важливішими для них є ціннісні категорії влади та досягнень.

Також виявився прямий кореляційний зв'язок між сімейним статусом та ціннісною категорією «самостійність» а також обереною зв'язок між сімейним статусом та категорією «стимуляція». Виходить, що одружені військовослужбовці більше цінують можливість самостійно приймати рішення та менше цінують враження та глибокі переживання.

Усі дані дослідження були використані нами для підготовки тренінгу, метою якого є підвищення резилентності військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3: ЦІННОСТІ У ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Підходи до роботи психолога щодо корекції психологічного стану військовослужбовців

Метою моєї інтервенції є підвищення резилентності військовослужбовців, оскільки саме ця категорія здатна трансформувати психотравмуючі події не у розлад, а у зростання. На початку цього розділу, хочеться встановити, які методи роботи із військовослужбовцями бувають і які методи пропонують різні психологічні напрямки для роботи із формуванням резилентності та стабілізації психологічного стану загалом.

Реалізовувати психокорекційну діяльність можна різними шляхами. Для цього прийнято використовувати і психофізіологічний, і психоаналітичний, і психосинтетичний, і трансперсональний, і когнітивно-поведінковий, і інтеракціоніський, і гештальтський, і трансактний, і гуманістичний, і екзистенційний, і логотерапевтичний, і метод арт-терапії. Давайте поверхнево торкнемося кожного методу, зясувавши у чому особливість кожного. Ми робимо це із метою взяти для нашого авторського тренінгу найкращі складові та техніки із різних підходів.

Психофізіологічний підхід або аутогенне тренування.

В основі методу аутогенного тренування лежить самонавіювання та природний аутогіпноз. Цей метод рекомендовано з метою розслаблення, боротьби з тривогою та безсонням. Оскільки, час перед сном є найсприятливішим періодом для проведення аутотренінгу. Для сталого ефекту, розробники методу, рекомендують займатися аутогенними тренуваннями не рідше, ніж тричі на день та не облишати терапію деякий час після зникнення симптомів.

Суть аутогенного тренування полягає у тому, що людина у розслабленому стані, зробивши кілька глибоких вдихів та видихів, повинна говорити про себе певні сталі мовні конструкції, які мають заспокійливу, розслабляючу конотацію.

Тривалість тренування складає 10-15 хвилин та може застосовуватися, як індивідуально, так і у груповій терапії.

Інтеракціоністський підхід

Автор інтеракціоністської теорії Л. Філіпс акцентував увагу на питаннях соціально-психологічної адаптації до умов війни. На думку автора, на адаптацію чинять вплив два основних фактора: внутрішньопсихічний стан та психологічний клімат у військовій частині. Основну увагу дослідник присвячує розвитку гнучкості та особистісної ефективності про зустрічі із новими потенційно небезпечними для життя обставинами. Він звертає увагу на терапевтичний ефект умов, за яких військовий може мати якнайбільше можливостей для проявів власної волі, зберігаючи ініціативу та маючи чітке уявлення про власне майбутнє.

Автор методу адаптації розділяє поняття адаптовності та пристосуванства, вбачаючи саме в адаптивності більше можливостей для збереження самооцінки та почуття власної гідності військовим.

Психосинтез

Роберто Ассаджиолі є автором концепції психосинтезу. Він передбачає зосередження уваги терапевта не на проблемі, а на дослідженні мотивацій, мети та того, до чого прагне військовий. Основними задачами, які ставить перед собою психосинтез є усвідомлення свого вищого «Я» клієнтом, досягнення гармонії з самим собою та налагодження гармонійної взаємодії із навколишнім світом.

Ассаджиолі розділяє несвідоме на три рівня – нижче, середнє і вище. За його концепцією на рівні нижчого несвідомого «мешкають» найпростіші форми психічної діяльності, автоматизми, заборони та комплекси. На середньому рівні – відбувається освоєння набутого досвіду та виношуються мотиви. На вищому рівні несвідомого за думкою автора є центром самості, який лежить поза свідомістю, наша істинна сутність. Ассаджиолі пропонує шукати прояви та сліди цієї вищої самості, оскільки як би сильно не постраждала психіка – ця її частина

лишається незмінною і від різноманітних розладів та порушень може допомогти контакт із нею.

Трансперсональний підхід

Найяскравіші представники цього підходу К. Юнг, А. Маслоу, С.Грофф. Мінливі та напружені стани свідомості цей підхід сприймає, як можливості для фундаментальної зміни цінностей та переродження. Прикладна частина підходу полягає в глибинному усвідомленні психологічної чи тілесної травми, що на думку авторів концепції повинно відновити зв'язок між відсіченими частинами психіки та нейтралізувати негативні наслідки психотравми. Цей підхід передбачає можливість еволюції свідомості та значущість духовних переживань людини.

Поведінкова психотерапія

Тут ми звернемося до нейролінгвістичного програмування, як однієї зі складових напрямку поведінкової терапії. НЛП було розроблено Р. Бендлером та Д. Гріндером у 70х роках. Цей, один з найпопулярніших на сьогодні методів ґрунтується на двох основних аксіомах: люди не можуть досягнути повноти дійсності та життя і свідомість – системні процеси. Усі моделі НЛП гуртуються на зв'язці цих двох принципів. Першочерговою задачею є встановлення репрезентативну систему, яка лежить в основі системи цінностей військовослужбовця і підлаштуватися під неї. Система працює за такою схемою:

- Потрібно визначити «вираз-ключ», який вказує на те, що військовий переживає негативні емоції. «Заякоріть» цей стан.
- Утримуючи «якір», потрібно попросити військового подумки повернутися у минуле і знайти аналогічні випадки, під час яких він переживав схожі почуття.
- Максимально детально пригадати обставини минулого
- Повернутися у поточний момент та переконатися у його безпечності.

Цей метод допомагає розширити поведінкові реакції військовослужбовців.

Когнітивна терапія

Засновники та представники методу Жан Піаже та А.Елліс, були переконані у тому, що терапія має відбуватися на проміжку між стимулом та реакцією, тобто з моменту подразника рецептора до реакції на нього. Саме тому пізнавальні процеси і були предметом дослідження та впливу когнітивної психології. Ця терапія може повернути людині те, що прямим чином впливає на резилентність – контроль над власними реакціями та передбачення цих реакцій. Аналіз та міркування над своїми поведінковими реакціями дають можливість людині контролювати велику частину власних психічних процесів, збільшуючи поле свідомості.

Гештальт підхід

Гештальт-терапія (від нім. «образ», «форма», «структура» та грец. «лікування») – є напрямом психотерапії, що ставить своєю метою розширення свідомості особистості й краще розуміння та сприйняття людиною себе, досягнення більшої внутрішньоособистісної цілісності, наповненості життя, поліпшення контакту з зовнішнім світом, у тому числі з оточуючими людьми [52, 53]. Гештальт підхід є також популярним напрямом реабілітації та відновлення військовослужбовців, оскільки він передбачає поглиблення самоусвідомлення, застосування принципу «тут і зараз», відповідальність, налагодження контакту із середовищем, задоволення незадоволених потреб.

Гештальт підхід особливо ефективний під час групової терапії з військовослужбовцями. Славнозвісна техніка зі стільцем може бути примінена під час корекційної роботи. Велику цінність мають також підходи до роботи зі сновидіннями, які можуть допомогти захисникам справитися із симптомами ПТСР.

Трансактний аналіз

Методика групового та особистісного зростання Еріка Берна ґрунтується на теорії про те, що у психіці людини одночасно співіснують три стани «Я» («Батько», «Дитина», «Дорослий»). Усі ці три стани мають свою специфіку і запускають автоматичну «гру», яку повинна грати людина інколи поза своїм бажанням. Роль психотерапевта – не піддаватися на те, щоб грати у

запропоновану «гру», руйнуючи звичні моделі поведінки. Одна з задач психотерапевта – допомогти пережити стан фрустрації та розгубленості, який настає у клієнта, коли він втрачає звичні інструменти взаємодії. Саме у цей час він і може пережити зміну певних ціннісних орієнтацій.

Гуманістична (клієнт-центрована) терапія

Родоначальники клієнт-центрованої терапії К. Роджерс та А. Маслоу розробили свою теорію на основі провідної ролі досвіду у свідомості, спираючись на спонтанність та творчу силу індивіда. Основою цього підходу у роботі з військовослужбовцями є розуміння того, що військовий звернувся по допомогу і ознакою успішності терапії є те, що з часом потреба у допомозі скорочується. Під час терапії заохочується вільне виявлення емоцій, називання речей своїми іменами, атмосфера поваги та прийняття. За таких умов військові, що мають прояви ПТСР можуть безпечно пережити та переосмислити психотравмуючу ситуацію, попрацювати із почуттям провини та повернути собі душевний спокій.

Екзистанційна психотерапія

Цей глибинний напрямок психотерапії характерний визначальним ставленням до категорій волі та вибору. Його найвідоміші автори І. Ялом та Хайдеггер вважали, що відповідальний вибір людини спричиняє терапевтичний ефект. Відповідно воля за чужими канонами та стереотипами призводить до глибшої невротизації та відводить людину від можливості вільного особистісного вибору. Природно, що стоячи перед вибором людина відчуває сумніви, занепокоєння та тривогу, подолання яких вимагає від людини не аби якої мужності.

Г.О. Марсель та К. Ясперс є представниками християнського екзистенціалізму, які вважать надійною опорою релігійну віру та християнські цінності. Вони вважали, що будь-яка надія пов'язані з, часто несвідомою, вірою у трансцендентне. Людині потрібно зробити вибір між служінням духу чи плоті.

Логотерапія

Віктор Франкл – батько цього напряму вважав причиною неврозів глибокий внутрішній конфлікт цінностей, відмову від реалізації вищих

цінностей і відсутність сенсу життя. Кожна конкретна ситуація несе у собі можливості пошуку істинного сенсу, який є індивідуальним для кожної людини. Терапевтичний ефект обумовлений прийняттям відповідальності за метод пошуку сенсу у власному житті. Франкл протиставляє невротичним компонентам, марнославству та пошуку задоволення реалізацію покликання людиною. Він бачить цю реалізацію через цінність творчості, цінність переживання та цінність ставлення. На його думку будь-які труднощі можна подолати, якщо розумієш задля чого ти долаєш їх.

Арт-терапія

Арт-терапію прийнято вважати дієвим засобом практичної допомоги у відновленні ресурсності та психологічних сил людини. Через мистецтво людина може не лише створювати проєкції, даючи простір для безпечного виходу складним переживанням, але і аналізувати створене, стимулюючи прояв вищих когнітивних функцій. Спів, музикотерапія, різні види малюнкових технік, таких як нейрографіка, наприклад, бібліотерапія – терапія через написання літературних творів. До арт терапії можна віднести також групові читання поезії чи прози, пісочну терапію, тощо.

З допомогою арт-терапії можна усівати астенічний синдром, покращити якість сну, вплинути на фобії та опрацювати нав'язливі спогади. Юнг зазначав, що однією з найгірших та загублених сил у людині є її нереалізовані навички та творчі здібності. Якщо хтось має творчий дар і не використовує його – ця психічна енергія стає отрутою внутрішнього світу.

3.2. Програма корекційного тренінгу для військовослужбовців

Назва тренінгу: Стратегії психологічної стійкості

Тривалість: 3 години

Мета тренінгу: підвищення резилентності військовослужбовців, оскільки саме ця категорія здатна трансформувати психотравмуючі події не у розлад, а у зростання.

Завдання: надати теоретичні знання про поняття резилентності та його значення у психологічну відновленні; створити сприятливі умови для шерінгу; провести практичні вправи для дослідження та функціонування власних механізмів стану залученості, відновлення контролю та прийняття ризиків.

Формат: залучена, групова робота

У теоретичній основі тренінгу лежать 10 порад із розвитку резилентності, які у 2014 році були опубліковані Американською психологічною асоціацією. Поради ці звучать так:

1. Підтримання хороших стосунків з членами родини, друзями, оточуючими
2. Не сприймати кризи та стресові події, як нестерпні
3. Прийняття життєвих обставин, які неможна змінити
4. Постановка реалістичних цілей і діяльність, направлена на їх досягнення
5. Готовність чинити рішучі дії у разі потрапляння у несприятливі ситуації
6. Пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати
7. Розвиток впевненості у собі
8. Стратегічне мислення – вміння мислити категоріями далекої перспективи та розгляд криз у ширшому життєвому контексті.
9. Підтримання віри у позитивні перспективи, позитивні очікування та робота над досягненням бажаного
10. Піклування про тіло та дух, регулярні спортивні та дихальні вправи, та утримання у полі зору власні потреби та бажання.

Не пропадуть даром і результати нашого дослідження. Завдяки опитуванню ми дізналися, що цінність універсалізму, влади та безпеки є провідними – тож будемо спиратися більше на практичні справи та методики, які з одного боку мають ігровий компонент, а з іншого спрямовані на повернення собі контролю над тілом та психологічним станом.

Інструменти, які ми будемо використовувати відносяться переважно до КПТ практик. Чому ми обрали саме КПТ інструментарій? Так сталося з кількох причин: по-перше, основною задачею нашого тренінгу є надання військовим практичних інструментів саморегуляції, які вони могли б самостійно використати за стресових умов. Можливість впоратися самостійно із психологічними труднощами – вже само по собі має терапевтичний ефект. По-друге, метод КПТ має дуже різноманітний інструментарій, який переважно складається із простих вправ, легких для запам'ятовування та взаємозамінних, що представляє зручність для тренера.

Також ми не можемо залишитися без ширшого змістового поля з інструментарієм гуманістичної (клієнт-центрованої терапії), оскільки сенси є тією ниткою, на які нанизуються цінності та те, завдяки чому людина виробляє сили для трансформації. Ми обрали інструменти із цього методу, оскільки вони можуть значно підвищити ефективність роботи тренера. Конгруентність, вербалізація та відображення емоцій здатні зробити тренінг більш глибоким за впливом.

Варто пам'ятати, що тренінги для військовослужбовців мають де-які особливості:

- учасники тренінгу почуватимуться комфортніше психологічно, якщо їхня приналежність до участі у воєнних діях не буде підкреслюватися. Вони прийшли на тренінг, як люди у першу чергу. Це також дасть можливість працювати не з вузькою професійною ідентичністю, а захопити ширше коло ідентичності.
- учасники потребують допомоги, а не оцінок. Дуже важливо створити в аудиторії атмосферу взаємодопомоги та співробітництва, а не конкуренції чи

агресії. У цьому має допомогти відвертість та довірливість самого психолога, що проводить тренінг.

- опрацювання травматичного досвіду є тією самою розвилкою, по якій цей досвід може стати розладом, а може – зростанням. Переосмислення досвіду через призму набутого та отриманого, поєднуючи це із прийняттям втраченого надає людському життю цінності та спонукає берегти себе та сприяти самому собі. Тут може знадобитися інструментарій з трансактного аналізу, де внутрішній дорослий може подбати про внутрішню дитину, виконуючи не звичну роль контролера і критика, а захисника і дбайливого друга.

При подачі матеріалу варто час від часу робити запити на зворотній зв'язок, перевіряючи чи все зрозуміло, чи не виникли запитання, переважаючи теоретичну частину практичними завданнями та обговорюючи їх виконання. Із курсу з організації тренінгу пам'ятаємо, що накопичення незаданих запитань викликає роздратування у групі.

Сама участь у тренінгу є терапевтичною, оскільки вимагає від учасників залученості, яка є однією з трьох китів резилентності та цілком тренується. Такими тренінгами зокрема. Крім того, необхідність вербалізувати почуття активізує когнітивну функцію, що сприятливо відображається на здатності справлятися з важкими почуттями та проживати психотравмуючі події. Відповідальність за створення сприятливого мікроклімату лежить у зоні відповідальності тренера. Тут варто враховувати те, що сприятливий клімат збільшує ступінь залученості слухачів.

Програма тренінгу розрахована на 3 години з 15 хвилинною перервою. Структурно тренінг складається з шести блоків приблизно по 30 хвилин кожен.

Перший блок включає у себе знайомство з лектором та програмою заходу, вправи-«криголами» (див. Додатки 3.1), які приміняються для встановлення первинного контакту групи. Слухачам пропонується участь у формулюванні поняття резилентність, спираючись на власний досвід. Крім залученості до процесу обговорення буде переслідуватися ще одна ціль, а саме диференціація

та поіменування складових власного досвіду, оскільки кожен з нас має досвід переживання психотравмуючих подій, який обернувся зростанням.

Другий блок направлений на розмову про цінності, які допомагають проходити крізь випробування, про значення контролю та можливості прийняти ризики. Рекомендовано у цьому блоці виконати вправу «Піраміда цінностей» (див. Додатки 3.1). Як ілюстративний матеріал для обговорення можна взяти, наприклад, персонажів з коміксів типу «Марвел», для того, щоб у військовослужбовців формувався позитивний образ майбутнього. Якщо у них виходить, то і я зможу. Тут можна використовувати короткі проєктивні тести для самодіагностики. Наприклад, назвати три риси, які поєднують мене із обраним персонажем.

Третій блок буде присвячено значенню контролю над власним життям. Тут нам стануть у нагоді техніки по контролю дихання з курсу кризового консультування, техніки на відновлення контакту із тілом, техніки на уяву та мислення (див. Додатки 3.1). Перша ступінь контролю – це контроль над власним тілом, тому учасникам семінару будуть запропоновані вправи, які допоможуть їм повернути контакт із тілом та заспокоїтися у разі потреби.

Після перерви ми спробуємо зосередитися на формуванні позитивного ставлення до себе, уявленню про власну життєву перспективу. Можна використати таку рольову гру з технік КПТ. «Песиміст, Оптиміст, Блазень» (див. Додатки 3.1).

Ми обрали б саме цю гру, оскільки вона передбачає не лише позитивне розгортання сценарію, але і негативний контекст, допомагаючи учасникам пропрацювати ще одного «кита» резилентності – прийняття ризиків, коли людина продовжує діяти не зважаючи на негарантований успіх, витягаючи себе зі стану жертви.

П'ятий блок присвячений дослідженню та підвищенню впевненості у собі. Тут ми маємо поговорити про істинні опори психіки кожного, про цінності, на які можна і потрібно спиратися, про важливість підтримки оточення та збереження хороших стосунків. Також важливим є донесення до слухачів ідеї важливості

збереження психологічної рівноваги та можливості звернутися по індивідуальну консультацію до спеціаліста. Основною вправою для цього блоку ми обрали вправу «Яким я бачу своє майбутнє» (див. Додатки 3.1.), оскільки для людини важливо розуміти у яке майбутнє вона живе, заради чого їй жити далі, що хорошого може чекати її через деякий час.

Шостий, заключний блок передбачає короткий повтор пройденого матеріалу з метою мотивувати військовослужбовців на використання набутого в ході тренінгу досвіду під час здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах та за мирного життя.

Варто пам'ятати, що девізом більшості терапевтичних заходів є принцип – допомагаючи іншим – допомагаєш собі. Синергія допомоги, яка є результатом правильно організованої роботи терапевта чинить одразу кілька терапевтичних впливів – знижує рівень беспорядності та розгубленості учасників, формує позитивну групову динаміку, де центром сенсів є ідея допомоги та гуманності, а не конкуренції та критики, окрім цього, зазвичай підвищується рівень довіри до ближніх та посилює впевненість у тому, що безвихідних ситуацій не існує.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Українські дослідники, які займаються вивченням психологічного стану військовослужбовців помітили, що часто під час сильного стресу, який воїни зазнають під час воєнних дій, у захисників формуються нові навички та нові якості, зростає досвідченість, професіоналізм, відбувається переоцінка цінностей та підвищується самооцінка. Виявилось, що індивіди, які піддавалися ризику чи загрозі життю, краще адаптуються до нових скрутних обставин, у них виникає позитивна адаптація, не заважаючи на стресовий досвід, а також люди, які пережили складні обставини швидше відновляться після психологічної травми.

У цьому розділі, проаналізувавши різні терапевтичні методики ми обрали для себе інструменти з КПТ та клієнт-центрованої терапії. Чому ми обрали саме КПТ інструментарій? Так сталося з кількох причин: по-перше, основною задачею нашого тренінгу є надання військовим практичних інструментів саморегуляції, які вони могли б самостійно використати за стресових умов. Можливість впоратися самостійно із психологічними труднощами – вже само по собі має терапевтичний ефект. По-друге, метод КПТ має дуже різноманітний інструментарій, який переважно складається із простих вправ, легких для запам'ятовування та взаємозамінних, що представляє зручність для тренера.

Також ми не можемо залишитися без ширшого змістового поля з інструментарієм гуманістичної (клієнт-центрованої терапії), оскільки сенси є тією ниткою, на які нанизуються цінності та те, завдяки чому людина виробляє сили для трансформації. Ми обрали інструменти із цього методу, оскільки вони можуть значно підвищити ефективність роботи тренера. Конгруентність, вербалізація та відображення емоцій здатні зробити тренінг більш глибоким за впливом.

Резилентність розвивається у відповідь на взаємодію людиною із несприятливим середовищем і залежить від особистісних якостей та індивідуальною системою цінностей, у результаті чого ця якість не може бути

сталою та передбачуваною якістю у мінливому світі. Оскільки резилентності сприяють здатність будувати реалістичні плани та мати усі потрібні якості, для їхнього втілення у життя, стійка позитивна самооцінка та впевненість у власних силах, розвинені комунікативні навички та навички вирішення труднощів та високий емоційний інтелект, що дає змогу керувати імпульсами, емоціями та мотивацією – ми підібрали вправи, які сприяють напрацюванню саме цих механізмів.

У теоретичній основі тренінгу лежать 10 порад із розвитку резилентності, які у 2014 році були опубліковані Американською психологічною асоціацією. Поради ці звучать так:

1. Підтримання хороших стосунків з членами родини, друзями, оточуючими
2. Не сприймати кризи та стресові події, як нестерпні
3. Прийняття життєвих обставин, які неможна змінити
4. Постановка реалістичних цілей і діяльність, направлена на їх досягнення
5. Готовність чинити рішучі дії у разі потрапляння у несприятливі ситуації
6. Пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати
7. Розвиток впевненості у собі
8. Стратегічне мислення – вміння мислити категоріями далекої перспективи та розгляд криз у ширшому життєвому контексті.
9. Підтримання віри у позитивні перспективи, позитивні очікування та робота над досягненням бажаного
10. Піклування про тіло та дух, регулярні спортивні та дихальні вправи, та утримання у полі зору власні потреби та бажання.

Переживши травму, людина намагається зрозуміти, який сенс мав для неї цей страшний досвід. На якомусь глибинному, фундаментальному рівні вона шукає справедливості і хоче зрозуміти, які її риси чи вчинки могли призвести до такого жахливого випробування. Вона вірить, якщо вона хороша людина і нікому не зробила нічого поганого, з нею не мало статися ніяких трагедій. Травма руйнує

ці переконання, і людина опиняється в реальному – непередбачуваному і небезпечному – світі, який буває зловтішним і далеким від справедливості. Лише зіткнувшись із цією страшною правдою, людина починає по-справжньому цінувати свої щоденні можливості, і її життя набуває все більшої значущості

ВИСНОВКИ

Отже, нами було проаналізовано наукову літературу з теми адаптації, ціннісного вибору, особистісного зростання та посттравматичних реакцій. З дослідженого ми заключили, що питання психологічної адаптації мають визначальне значення у психотравмуючих подіях, які безсумнівно є частиною життя військовослужбовців. Визначають поняття адаптації такі фактори, як можливість адекватного сприйняття оточення, людей навколо, змога порядкувати із власним життям та змога виконувати соціальні функції. Важливу роль психологічна адаптація має у формуванні суб'єктності та дорослішання, а також інтеграції індивіда у соціум із усім пережитим досвідом.

Пластичність психіки та особливості ціннісної сфери забезпечують можливість для посттравматичного зростання – явища, при якому психотравмуючі події стають джерелом якісних особистісних змін та глибшої актуалізації людини, при якому позитивні зміни відбуваються не завдяки, а всупереч.

Нами було проведено емпіричне дослідження ціннісної сфери військовослужбовців із різними типами посттравматичних реакцій. В дослідженні брала участь група українських військовослужбовців у кількості 30 осіб. Для визначених нами цілей дослідження було використано дві основні методики: «Міссісіпська шкала оцінки посттравматичних реакцій» та «Ціннісний опитувальник Ш. Шварца». Ці методики були обрані нами через їхню валідність, надійність та популярність серед дослідників. Крім того, методики поєднують у собі глибоку змістовність та ємність.

Провівши дослідження, ми отримали наступні результати:

Для досліджуваної групи військовослужбовців найбільш пріоритетною цінністю є універсалізм. Мотиваційна мета даного типу цінностей - розуміння, терпимість, захист оточуючих.

2. Друга за значущістю цінність - влада. Центральна мета цього типу цінностей полягає в досягненні соціального статусу або престижу, контролю або

домінування над людьми і засобами (авторитет, багатство, соціальна влада, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання).

3. Третьою за значущістю цінність – була цінність безпеки. Мотиваційна мета цього типу - безпека для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин. Вона спричинена базових індивідуальних і групових потреб.

4. За нашим дослідженням не було виявлено ознак ПТСР у досліджуваних нами військовослужбовців. Але були помічені слабкі кореляційні зв'язки між відсутністю ПТСР та цінністю «універсалізм». Цінність універсалізму включає у себе здатність комплексно дивитися на проблему, вважаючи проблему групи – власною проблемою. За нашою гіпотезою виходить, що відчуття єдності, соборності та цілісності з групою може знизити фактори, які спричиняють ПТСР.

5. Також були встановлені кореляційні зв'язки з деякими зі шкал ціннісного опитувальника Шварца на рівні індивідуальних пріоритетів та віку досліджуваних. Виявилося, що чим старшими є військовослужбовці, тим важливішими для них є ціннісні категорії влади та досягнень.

5. Також виявився прямий кореляційний зв'язок між сімейним статусом та ціннісною категорією «самостійність» а також оберений зв'язок між сімейним статусом та категорією «стимуляція». Виходить, що одружені військовослужбовці більше цінують можливість самостійно приймати рішення та менше цінують враження та глибокі переживання.

Усі дані дослідження, а саме – прагнення до самостійності, схильність до універсалізму, бажання ставити та досягати обраних цілей - були використані нами для підготовки тригодинного тренінгу, метою якого є підвищення резилентності військовослужбовців. Тренінг ми назвали «Стратегії психологічної стійкості».

Проаналізувавши різні терапевтичні методики ми обрали для себе інструменти з КПТ та клієнт-центрованої терапії. Чому саме ці методики? Так сталося з кількох причин: по-перше, основною задачею нашого тренінгу є надання військовим практичних інструментів саморегуляції, які вони могли б

самостійно використати за стресових умов. Можливість впоратися самостійно із психологічними труднощами – вже само по собі має терапевтичний ефект. По-друге, метод КПТ має дуже різноманітний інструментарій, який переважно складається із простих вправ, легких для запам'ятовування та взаємозамінних, що представляє зручність для тренера.

Також ми не можемо залишитися без ширшого змістового поля з інструментарієм гуманістичної (клієнт-центрованої) терапії, оскільки сенси є тією ниткою, на які нанизуються цінності та сили для трансформації. Ми обрали інструменти із цього методу, оскільки вони можуть значно підвищити ефективність роботи тренера. Конгруентність, вербалізація та відображення емоцій здатні зробити тренінг більш глибоким за ефективним.

Резилентність розвивається у відповідь на взаємодію людини із несприятливим середовищем і залежить від особистісних якостей та індивідуальної системи цінностей. Оскільки формуванню резилентності сприяють встановлення контролю, залученість та готовність до ризиків – ми підібрали відповідні вправи для тренінгу, які могли б створити умови для укріплення особистісної стійкості.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; [гол. ред. В. І. Судаков]. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – С. 163–170.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства.— М., 1993.
3. Альфريد Лэнгле «Травма и смысл» (електронна версія)
4. Андреева Д. А. О понятии адаптации: исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д. А. Андреева // Человек и общество. Проблемы интеллектуального и культурного развития студенчества. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1973. – Вып. 13. – С. 62–69.
5. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб., 1999.
6. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
7. Березин Ф. Б. Психофизиологические, психологические и социальные предпосылки адаптации человека в условиях Севера и критерии оценки
8. Ф. Б. Березин // Адаптация человека в различных климатогеографических и производственных условиях. – Новосибирск, 1981. – Т. 2. – С. 30–31
9. Брієр Д. Основи травмофокусованої психоте-рапії / Д. Брієр, К. Скот / Наук. ред. Вікторія Горбуно-ва, Віталій Климчук. – Львів: Свічадо, 2015. – 448 с.
10. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. труды / Николай Александрович Бернштейн. – М.: Академия пед. и социальн. наук, 1997. – 608 с.

11. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике.— Киев: Наукова думка, 1989.
12. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с
13. Герман Джудіт «Психологічна травма. Шлях до видужання». Львів: «Видавництво старого лева». - 2021. 412 – с.
14. Галкин К. Ю. Исторический обзор проблемы посттравматического стрессового расстройства / К. Ю. Галкин, Е. Н. Синельникова. –
15. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06 / О. М. Галус. – 2009. – 125 с.
16. Діяльності з використанням психосемантичного методу / І. І. Приходько // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012.
17. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.
18. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.
19. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України, 2014. 1 (5). С. 5-16. 18.
Журавель Я. В., Хопун О. С. Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: матеріали наук.-практ. конф., (м. Київ, 19 квіт. 2017р.). Київ, 2017. 96 с.

20. Леонтьев, Д. А. Жизненный мир человека и проблемы потребностей [Текст] / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2005. – Т. 13. – № 2 – С. 107-117.
21. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика / [за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової.- Кн.2.- Суми: Вид. СумДПУім. А.С. Макаренка, 2017. – С. 216–236.
22. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник. – К.: “ЕксОб”, 1999. – 303 с.
23. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. / М.Ш.
24. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г.
25. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 16–24. Маслоу А. Психология бытия. – М.: “Ваклер”, 1997. – 300 с.
26. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2017. –304 с.
27. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
28. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.
29. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций. Методичка (електронна версія)
30. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. Проблеми військової охорони здоров'я. Київ, 2017. Вип. 47. 310-319 с.

31. Карандашев, В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство [Текст] / В. Н. Карандашев. – СПб. : Речь, 2004. – 70 с.
32. Калшед Д. «Внутренний мир травмы». М.: «Когнито-центр», 2015. 392 – с.
33. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: В. Д. Кислий. – Харківський військовий ун-т. – Х., 2003.
Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії // Наука і освіта. – 2016. – №5. – С. 46–52.
34. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
35. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы / Б. Колодзин. – М. : Шанс, 1992. – 276 с.
36. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 140 с
37. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с
38. Лукашевич Н. П. Социология воспитания: краткий курс лекций / Николай Павлович Лукашевич. – К.: МАУП, 1996. – 180 с.
39. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна / Н. Г. Ничкало // Енциклопедія сучасної України. – К.: Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001
40. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // Український психологічний журнал. – 2017. – №1(3). – С. 63–79.
41. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

42. Приходько І.І. Моделювання психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду
43. Психогимнастика в тренінге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб., 1999
44. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с.
45. Психотерапевтическая энциклопедия. /Под ред. Б.Д.Карвасарского.— СПб., 2002.
46. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології / Ю.С.Семенова // Український науково-медичний молодіжний журнал - Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції, м.Київ, 11-12 травня 2011 р.: НМУ імені О.О.Богомольця, 2011.-с.50-54
47. Питер Левин «Пробуждение тигра – исцеление травмы» (електронна версія)
48. Рай М. «Компас цінностей». К.: «Yakaboo publishing», 2021. – 364 с.
49. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479, [1] с.
50. Романчук, О. І. «Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії» // NeuroNews, 2012, с.30
51. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. - СПб. : Речь, 2004. - С. 9 – 14
52. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 414 с. Скотт Дж. Г. Конфликты: пути их преодоления. – К.: Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
53. Страусс, А. Основы качественного исследования: обоснованные теории, процедуры, техники [Текст] / А. Страусс, Дж. Корбин. – М. : Эдиториал УРСС, 2001. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам

- травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації /
Т.М. Титаренко
54. Онно Ван дер Харт, Эллерт Р.С. Нейенхюс, Кэти Стил «Призраки
прошлого. Структурная диссоциация и терапия последствий
хронической психической травмы». М.: Когнито-центр. – 2013. 448 – с.
55. Чачко С.Л. Пережить Холокост / С.Л. Чачко // Альманах науч. статей. –
2006. № 5. – С. 26-34.
56. Шапиро Ф. «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений
глаз. М.: «Класс», 1998. 487 – с.
57. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту:
біологічний, психологічний та соціокультурний складники
особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість.
– 2014. – № 1 (5). – С. 112–129.
58. Шишов С. Е. Компетентностный подход к образованию как
необходимость / С. Е. Шишов, И. Г. Агапов // Мир образования –
образование в мире. – 2001. – № 4. – С. 8–19
59. Федорова, Н. М. Качество жизни населения города в период социально-
экономических трансформаций [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук / Н.
М. Федорова. – СПб, 2002. Франкл В. Человек в поисках смысла.— М.,
1990.
60. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.-
метод. посіб. Київ, 2014.
61. Философские проблемы теории адаптации / под ред. Г. И.
Царегородцева. – М.: Мысль, 1975. – 277 с.
62. Фрідман, М. Дж. «ПТСР – історія та загальний огляд»// Публікація
центру ПТСР Міністерства у справах ветеранів США. 2016. Переклад з
англійської.
63. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства.
Ред. – Эдна Б. Фoa. М.: «Когнито-центр», 2005. - 458 с

64. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / Карл Густав Юнг ; [пер. с нем.]. – М. : Прогресс, Универс, 1994. – 336 с.
65. Aubert H. Physiologie der Netzhout / H. Aubert. – Breslau, 1865. – 113 p
66. Van Der Kolk B. “The body keeps the score”. UK: Penguin book, 2015. – 442 - p

ДОДАТКИ

Ключі до методик

Ключ, обробка результатів, інтерпретація методики Шварца.

Методика дає кількісне вираження значущості кожного з десяти мотиваційних типів цінностей на двох рівнях:

- *на рівні нормативних ідеалів*
- *на рівні індивідуальних пріоритетів.*

Обробка результатів проводиться шляхом співвіднесення відповідей випробуваного з ключем. *відповідний ключ* наводиться *нижче (в таблиці 2)*. У ньому вказані номери пунктів обох частин опитувальника, відповідні кожному типу цінностей. Середній бал за даним типом цінності показує ступінь її значимості.

При обробці першого розділу опитувальника - **«Огляд цінностей»** (Рівень нормативних ідеалів) - результати за списками 1 і 2 підсумовуються.

Перед підрахунком результатів другого розділу опитувальника - **«Профіль особистості»**- необхідно перевести шкалу опитувальника в бали. Ключ для перекладу відповідей випробовуваних в бали наводиться *нижче в таблиці 1*.

Таблиця 1. Кількість балів, що приписується пунктам шкали «Профіль особистості» при обробці результатів.

при **цифровій** обробці даних по кожній частині опитувальника («Огляд цінностей» і «Профіль особистості») вираховується середній бал для обраних випробуваним відповідей відповідно до ключа (*Див. Таблиця 2*). Обробка проводиться окремо для кожного з 10 типів ціннісних орієнтацій. Величина

цього середнього балу по відношенню до інших дозволяє судити про ступінь значущості цього типу цінностей для випробуваного.

Слід звернути увагу, що дані, отримані по першій і другій частинах опитувальника, зазвичай не збігаються, так як ціннісні орієнтації особистості на рівні нормативних ідеалів не завжди можуть реалізуватися в поведінці внаслідок обмеження можливостей людини, групового тиску, дотримання певних традицій, проходження зразкам поведінки і інших причин.

У відповідно до середнього балу по кожному типу цінностей встановлюється їх рангове співвідношення. Кожному типу цінностей присвоюється ранг від 1 до 10. Перший ранг присвоюється типу цінностей, що має найбільш високий середній бал, десятий - має найнижчий середній бал. Ранг від 1 до 3, отриманий відповідними типами цінностей, характеризує їх високу значимість для випробуваного. Ранг від 7 до 10 свідчить про низьку значущості відповідних цінностей.

Таблиця 2. Ключ для обробки результатів

Тип цінностей	Номери пунктів опитувальника	
(10 основних цінностей)	ОГЛЯД ЦІННОСТЕЙ	ПРОФІЛЬ ОСОБИСТОСТІ

	(Рівень нормативних ідеалів) - список 1 і 2	(Рівень індивідуальних пріоритетів)
конформність Conformity		
Традиції Tradition	18, 32, 36, 44, 51	
доброта Benevolence	33, 45, 49, 52, 54	
універсалізм Universalism	1, 17, 24, 26, 29, 30, 35, 38	3, 8, 19, 23, 29, 40
самостійність Self-Direction	5, 16, 31, 41, 53	
стимуляція Stimulation		
гедонізм Hedonism		
досягнення Achievement		
влада Power		
Безпека Security	8, 13, 15, 22, 56	5, 14, 21, 31, 35

Інтерпретація, опис цінностей.

Наведемо коротке визначення мотиваційних типів відповідно їх центральній мети (Schwartz, 1992, 1994; Smith, Schwartz, 1997):

Влада (Power) - соціальний статус, домінування над людьми і ресурсами;

Досягнення (Achievement) - особистий успіх в відповідно до соціальних стандартів;

Гедонізм (Hedonism) - насолода або чуттєве задоволення;

Стимуляція (Stimulation) - хвилювання і новизна;

Самостійність (Self-Direction) - самостійність думки і дії;

Універсалізм (Universalism) - розуміння, терпимість і захист благополуччя всіх людей і природи;

Доброта (Benevolence) - збереження і підвищення добробуту близьких людей;

Традиція (Tradition) - повага і відповідальність за культурні та релігійні звичаї та ідеї;

Конформність (Conformity) - стримування дій і мотивів, які можуть зашкодити іншим і не відповідають соціальним очікуванням;

Безпека (Security) - безпека і стабільність суспільства, відносин і самого себе.

Шварц описує наступні характеристики цих типів цінностей.

1. Влада (Power). Функціонування соціальних інститутів вимагає певної диференціації статусів, і в більшості випадків в міжособистісних відносинах в різних культурах було виявлено поєднання показників домінантний - підпорядкованості. Центральна мета цього типу цінностей полягає в досягненні

соціального статусу або престижу, контролю або домінування над людьми і засобами (авторитет, багатство, соціальна влада, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання). Цінності влади і досягнення (див. Далі) фокусуються на соціальному повазі, проте цінності досягнення (наприклад, успішний, амбітний) підкреслюють активний прояв компетентності в безпосередній взаємодії, в той час як цінності влади (авторитет, багатство) підкреслюють досягнення або збереження домінантної позиції в рамках цілої соціальної системи.

2. Досягнення (Achievement). Визначальна мета цього типу цінностей - особистий успіх через прояв компетентності відповідно до соціальних стандартів. Прояв соціальної компетентності (що становить зміст цієї цінності) в умовах домінуючих культурних стандартів тягне за собою соціальне схвалення.

3. Гедонізм (Hedonism). мотиваційна мета **даного типу** визначається як насолоду або чуттєве задоволення (задоволення, насолода життям).

4. Стимуляція (Stimulation). Цей тип цінностей є похідним від організменної потреби в розмаїтті і глибоких переживаннях для підтримки оптимального рівня активності. Біологічно обумовлені варіації потреби в стимуляції, опосередковані соціальним досвідом, призводять до індивідуальних відмінностей у важливості цієї цінності. Мотиваційна мета цього типу цінностей полягає в прагненні до новизни і глибоких переживань.

5. Самостійність (Self-Direction). Визначальна мета цього типу цінностей складається в самостійності мислення і вибору способів дії, в творчості та дослідницької активності. Самостійність як цінність похідна від організменної потреби в самоконтролі і самоврядування, а також від інтеракційних потреб в автономності і незалежності.

6. Універсалізм (Universalism). Мотиваційна мета даного типу цінностей - розуміння, терпимість, захист благополуччя всіх людей і природи. Мотиваційні цілі універсалізму є похідними від тих потреб виживання груп та індивідів, які стають явно необхідними при вступі людей в контакт з будь-ким поза свого середовища або при розширенні первинної групи.

7. Доброта (Benevolence). Це більш вузький «просоціальний» тип цінностей в порівнянні з універсалізмом. Що лежить в її основі доброзичливість сфокусована на благополуччі в повсякденній взаємодії з близькими людьми. Цей тип цінностей вважається похідним від потреби в позитивному взаємодії, потреби в афіліації та забезпеченні процвітання групи. Його мотиваційна мета - збереження благополуччя людей, з якими індивід знаходиться в **особистих контактах** (Корисність, лояльність, поблажливість, чесність, відповідальність, дружба, зріла любов).

8. Традиції (Tradition). Будь-які соціальні групи виробляють свої символи і ритуали. Їх роль і функціонування визначаються досвідом групи і закріплюються в традиціях і звичаях. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виразом єдиних цінностей і гарантією виживання. Традиції найчастіше приймають форми релігійних обрядів, вірувань і норм поведінки. Мотиваційна мета даної цінності - повага, прийняття звичаїв та ідей, які існують в культурі (повага традицій, смиренність, благочестя, прийняття своєї долі, помірність) і дотримання ним.

9. Конформність (Conformity). Визначальна мотиваційна мета цього типу - стримування і запобігання дій, а також схильностей і спонукань до дій, які можуть завдати шкоди іншим або не відповідають соціальним очікуванням. Дана цінність є похідною від вимоги стримувати схильності, які мають негативні соціальні наслідки (слухняність, самодисципліна, ввічливість, повагу батьків і старших).

10. Безпека (Security). Мотиваційна мета цього типу - безпека для інших людей і

себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин. Вона спричинена базових індивідуальних і групових потреб.

Ключ до міссісіпської шкали оцінки посттравматичних реакцій

Обработка результатов Общий балл: $\Sigma 1 + \Sigma 2$. Оценка по каждому пункту – от одного до пяти баллов. Подсчитывается сумма ответов на утверждения (суммируются ответы респондента на “прямые” утверждения и ответы по “обратными” утверждениями, перекодированные следующим образом: ответы респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодированные ответы – 5, 4, 3, 2, 1). Интерпретация результатов Полученная сумма позволяет поделить испытуемых на тех, которые имеют ПТСР и тех, которые не имеют ПТСР. По данным В.Ю. Шанина: - хорошо адаптированные – 76 ± 18 ; - психические расстройства – 86 ± 26 ; - ПТСР – 130 ± 18 . Средние значения для Миссисипской шкалы (военный вариант) по данным Н.В. Тарабриной Ответ Номера утверждений Сумма пунктов, которые считаются в прямых значениях ($\Sigma 1$): 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35 Сумма пунктов, которые считаются в обратных значениях ($\Sigma 2$): 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34
Сотрудники МВД $64,65 \pm 16,13$ Военнослужащие $73,76 \pm 19,64$ Ветераны Афганистана, “норма” $70,18 \pm 11,76$ Ветераны Афганистана, ПТСР $92,00 \pm 15,55$

Додаток 1.3. Вправи для тренінгу

3.1. Вправи-криголами:

Імена та прикметники

Мета: запам'ятати імена учасників

1. Учасники стають у коло.
2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.
3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.
4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

Чемпіони

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Розмір групи: до 20 осіб

1. Учасники стають у пари
2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
4. Подання має представити людини в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.

Поясніть учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Вправа «Піраміда сенсів»

Мета: усвідомлення співвідношення цінностей людини і її потреб.

Час - 20 хв.

Слова ведучого:

Переходимо до наступної вправи, яка передбачає роботу із тими цінностями, картки із назвами яких Ви відклали вбік і які Ви визначили для себе, як найважливіші. Вправа «Піраміда сенсів» дасть змогу кожному із Вас зрозуміти, чому саме ці цінності є для Вас цінними і як вони пов'язані з важливими для вас потребами.

Інструкція для учасників:

«Прошу виконати завдання вправи у такій послідовності:

- Виберіть для роботи одну картку із вказаною на ній життєвою цінністю;
- Візьміть досить великий набір порожніх карток;
- Поставте картку із назвою життєвої цінності вверху «піраміди» (для прикладу це може бути життєва цінність «Здоров'я»);
- Задайте собі запитання: «Чому для мене це важливо?» і на порожніх картках запишіть той сенс, який має для Вас Ваша цінність (наприклад: «хороше самопочуття», «відчуття бадьорості»), картки із записами поставте у другий ряд «піраміди»;
- Тепер спробуйте відповісти на те ж запитання стосовно всіх записів, які знаходяться в другому ряду піраміди, а із отриманих відповідей сформуєте третій ряд «піраміди сенсів»;

Обговорення:

Учасники по черзі називають життєву цінність, пошуками сенсу якої вони займалися і озвучують ті «сенси», до яких прийшли в результаті самоаналізу;

Запитання для рефлексії:

Чи були якісь відкриття внаслідок аналізу важливої для Вас життєвої цінності?

Вправи на контроль дихання

1. Контроль дихання. Зробіть глибокий вдих. Покладіть одну руку на свій живіт. Робіть вдих і видих. Покладіть іншу руку на груди. Зверніть увагу на те, як рухаються ваші м'язи під час кожного вдиху й видиху. Тепер зробіть глибокий вдих через ніс і повільно видихайте, рахуючи. Намагайтеся зосередитися лише на тому, що повітря, яке вдихаєте, холодніше за видихуване.
2. Правильне сидіння. Сядьте на табуретку або звичайний стілець. Стілець у жодному разі не має бути з м'яким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться. Сядьте якомога зручніше, щоб ви могли не рухатися упродовж певного часу. Руки вільно покладіть на коліна, очі заплющте.
3. Розслаблення м'язів. Під час виконання вправ із розслаблення використовуємо техніку контролю дихання. Отже, починаємо:

*Долоні. Затисніть обидві долоні в кулак. Стискайте кулаки так міцно, як тільки можете. Відчуйте напругу в долонях і передпліччі. Напруження м'язів має тривати приблизно 5 секунд. Тепер розслабтеся, опустіть руки. Повторити кілька разів.

* Руки. Положення «Руки в боки долонями вгору» (руки зігнуті в ліктях, ніби ви піднімаєте важку вагу). Сильно напружте руки, відчуйте напругу в м'язах, потім

розслабте й відпустіть. Положення «Руки зімкнуті прямо перед собою». Сильно напружте свої м'язи, тримайте напругу секунд п'ять, і розслабтеся. Повторити кілька разів.

* Шия і плечі. Порухайте вашими плечима в напрямку вух 5 секунд, відчуйте напругу навколо шиї і плечей, розслабтеся. Тепер опустіть голову, щоб підборіддя торкалося грудей. Повертайте голову по колу і в боки. Повільно повертайте вперед і назад. Опустіть голову до грудей. Повторити кілька разів.

* Живіт. Сильно напружте м'язи живота, тримайте напругу 5 секунд і розслабтеся. Повторити кілька разів.

* Ноги. Положення «Ноги прямо, зімкнуті в колінах». Щосили напружте ноги, відчуйте, як вони тверднуть. Через 5 секунд відпустіть напругу. Повторити кілька разів.

* Стопи. Положення «Ноги перед вами». Відведіть носки стоп у різні боки. Сильно натисніть на них. Відчуйте напругу в м'язах ніг і в литках. Потримайте напругу 5 секунд і розслабтеся. Повторити кілька разів.

4. Завершення. Дихайте глибоко й рівно. Із кожним видихом вимовляєте про себе слово «розслаблення». Повільно розплющте очі. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Ви відчуваєте себе спокійними, розслабленими, і в безпеці.

Гра «Оптиміст, песиміст, блазень»

Мета: формування позитивного мислення.

Ведучий пропонує слухачам розділитися на три підгрупи. Інструкція: «Зараз ми оберемо невелику історію або з життя, або з фільму (за бажанням). Вам треба обрати й розіграти цю ОДНУ історію і наповнити її емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і гумористичним (для 3-ї підгрупи). Тобто, доповніть обрану історію деталями, властивими 70 Песимістові, Оптимістові або Блазневі, після чого програйте її. Час на підготовку 5-8 хв.

Після того, як програвуться усі 3 варіанти, проводиться обговорення: пропонується висловити можливі варіанти розгортання подій, своє ставлення до них, розповісти про враження й про досвід, який кожний одержав для себе.

«Яким я себе бачу, яким я буду в майбутньому»

Мета вправи тренінгу: навчитися виробляти об'єктивну самооцінку себе, навчитися фокусувати увагу на результаті, який потрібно досягти.

Цю вправу треба проводити в групі. Необхідно взяти листочок, олівці і намалювати таким, яким себе бачите. Чим яскравіше буде малюнок, тим краще. Домальовуйте важливі елементи вашого життя: хобі, захоплення, улюбленого вихованця і т. Д. Після чого всі листочки потрібно зібрати і перемішати, після чого всі діляться враженнями з приводу кожного малюнка.

Використовуючи листочок і олівці, знову намалювати себе, але тільки тепер в майбутньому. Вголос необхідно вимовити свого роду «захист» малюнка.