

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЗДІЙСНЕННЯ
ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 231-М групи
Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної (наукової) програми
Психологія
Кондратьєва Наталія Володимирівна

Керівник: д.психол.н., професорка
Коллі-Шамне А.В.

З М І С Т

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	4
1.1. Визначення та характеристика поняття самоздійснення особистості. Вікові характеристики самоздійснення особистості.....	5
1.2. Самореалізація - як частина самоздійснення особистості. Опис основних теорій самореалізації.....	6
1.3. Вплив соціальних ,культурних, військових та індивідуальних факторів на самоздійснення особистості.....	7
Висновки до першого розділу.....	8
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС ...	9
2.1. Методологічні аспекти дослідження самоздійснення особистості... ..	10
2.2. Опис вибірки та методик дослідження самоздійснення особистості у військовий час	11
2.3. Результати дослідження самоздійснення особистості у військовий час.....	12
2.4. Практичні рекомендації різним віковим групам населення для реалізації повноти самоздійснення особистості.....	13
Висновки до другого розділу	14
ВИСНОВКИ.....	15

СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ	1
ДЖЕРЕЛ		6
ДОДАТКИ		1
.		7
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....		1
Додаток Б “Авторька анкета для опитування респондентів”		

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Щасливе життя, власне призначення та відчуття своєї значущості у світі завжди хвилює кожного із нас. З давніх-давен питання самоздійснення особистості досліджувалося такими гуру психології, як З.Фрейд, К.Хорні, К. Юнг, Ш.Бюллер. У воєнні часи 21 століття потреба в самоздійсненні особистості зростає як арифметична прогресія, так як людина скоріше розуміє швидкоплинність часу, вміє аналізувати та прагне до індивідуальності. Саме тому і намагається з користю провести відведені їй роки життя.

У часи життя в Радянському союзі та в післявоєнні роки по всьому світу увага суспільства була заточена більше на шаблонність, порядок, дисципліну і відсутність будь-яких можливостей для пошуку свого неповторного шляху. Часи війни минулого століття та світогляд людей мав на меті бути великою шаблонною системою, де місце для індивідуальності, самопізнання та самореалізації відводилося незначній кількості населення.

У сучасному суспільстві ситуація кардинально змінюється. Життя в епоху гібридної війни, інформаційного буму, розвитку штучного інтелекту стає надшвидким, що вимагає від людини постійних змін, адаптивності, асертивності, гнучкості мислення, універсалізації в будь-якій сфері життя, при цьому з акцентами на власних орієнтирах, талантах та з дотриманням принципу «work-war-life balance».

Психологічні науки дедалі активніше занурюються у повсякденне життя людей. Дитячі садочки, школи, університети, роботодавці все більше вникають в суть особливостей кожної особистості, і на основі здібностей, темпераменту формують скрипти для взаємодії з людьми. У часи війни питання самоздійснення особистості стосується кожного, кого війна посправжньому торкнулася. В післявоєнний час процесу самореалізації в поствоєнній країні буде відведено ще більше уваги, так як ті, хто повернувся з фронту повинні будуть знайти своє нове місце у мирний час.

Поняття «самоздійснення» є близьким до поняття «самореалізація», проте Ш.Бюлер розрізняє ці два поняття, та акцентує увагу на тому, що самореалізація є лише частиною самоздійснення особистості протягом певної фази життя.

Старт самоздійснення починається від народження людини, проте, на етапі самоздійснення особистості в період до 3 років впливають значущі люди особистості, як правило – батьки, бабусі, дідусі, інші значущі люди. По суті, ці люди і формують кістяк для подальшої самореалізації особистості. Чим старшою стає людина, тим більше самоздійснення залежить від самосвідомості та історичного періоду життя. На сьогодні, в Україні діти занадто рано стали дорослими, тому етапи самоздійснення особистості змістилися, і навіть, діти 8-10 років інакше сприймають себе, свої можливості і цілі в цьому житті.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що тема даної роботи «**Психологічні особливості самоздійснення особистості у військовий час**» є актуальною та нагальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особливостей самоздійснення особистості у військовий час.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне аналізування наукового дослідження проблеми самоздійснення особистості у військовий час.
2. Виявити особливості умов реалізації самоздійснення особистості у військовий час та вплив військових дій на самореалізацію.
3. Дослідити види та методи самореалізації особистості у військовий час.
4. Надати практичні рекомендації різним віковим групам населення

щодо конкретних кроків для можливості повноти реалізації самоздійснення особистості.

Об'єкт дослідження – самоздійснення особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості самоздійснення особистості у військовий час, вплив стану тривожності та стратегій поведінки на можливість та швидкість самореалізації

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс **методів:** теоретичні: теоретичне аналізування досліджуваної проблеми на базі вивчення психологічної літератури, синтезування інформації; порівняння емпіричні - спостереження, анкетування, кількісний та якісний аналіз даних.

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі *обґрунтовано* особливості самоздійснення особистості в період військових дій; *доведено*, що військові дії пришвидшують процес самореалізації особи, яка не брала безпосередню участь в бойових діях, проте має досвід війни незалежно від рівня тривожності; *простежено* динаміку змін особистості на шляху до самоздійснення відповідно до кожної фази; *показано*, що найближче оточення, власні опори, мислення та історичний період, в який живе людина мають значний вплив на самоздійснення особистості.

Практична значущість дослідження визначено тим, що на основі теоретичного аналізування та емпіричних пошуків було досліджено можливості для подальшої індивідуальної й групової корекції. Розкрито основні компоненти самореалізації, на основі якої можуть бути побудовані методичні схеми і прийоми корекційної та розвивальної роботи, для використання в практиці надання психологічної допомоги. Матеріали кваліфікаційного дослідження можуть бути корисними і при викладанні психології в різних типах навчальних закладів, зокрема дисципліни «Загальна психологія», «Психологія військового часу», «Вступ до спеціальності» та інші. Зміст теоретичної та практичної частин дослідження набуває особливого значення при проведенні тренінгово-терапевтичних груп.

Апробація роботи. Матеріали кваліфікаційної роботи доповідались на

засіданні кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету (протокол № 6 від).

Публікації. За матеріалами магістерської роботи опубліковано статтю, що вміщена у збірник матеріалів Магістерські студії на тему: «Актуальність самореалізації особистості у військовий час»

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках друкованого тексту і вміщує 4 рисунки. Список використаних джерел нараховує 49 робіт класичних та сучасних дослідників.

САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.

1.1. Визначення та характеристика поняття самоздійснення особистості.

Вікові характеристики самоздійснення особистості.

Самоздійснення особистості – це поняття, що описує процес розвитку і реалізації потенціалу людини, її внутрішніх здібностей та інтересів, а також досягнення особистісних цілей і задоволення від життя.

Основоположником досліджень особистості на тему самоздійснення, або як це зазначається в працях психологів – самоактуалізації став А.Маслоу.

Кожна людина хоча б раз в житті, як мінімум, в професійній сфері мала справу з популярною пірамідою А.Маслоу.



Мал.1.

Адекватне розуміння особливостей даної піраміди, на мою думку, прийшло у військовий час.

З початком війни переважна більшість населення спустилися з вищих рівнів даної піраміди на базовий рівень. Військовослужбовці, та особи, які знаходяться в безпосередній зоні бойових дій – тривалий час перебувають на базовому першому рівні.

З початку війни основна маса населення перебувала в стані “замри”, і складалося хибне враження, що люди повністю переосмислили цінність

власних орієнтирів та переконань та втратили відчуття значимості для потреб, які не є первісними, проте спостереження доводить, що як тільки особистість потрапляє в більш-менш спокійне і безпечне середовище - поступово психіка людини “розморозується” та особи до розвитку – згадують про проблеми того рівня, з якого вони спустилися, і актуальність даних проблем загострюється.

Особистісне зростання, за Маслоу - це задоволення чимраз вищих потреб, представлених в ієрархії. Рух до самоактуалізації не може початися, поки індивід не звільниться від домінування нижчих потреб, як від потреби у безпеці та визнанні. Прагнення до високої мети саме по собі є показником психічного здоров'я. Процес особистісного зростання здійснюється шляхом самоактуалізації, що передбачає тривалість, безперервність процесу зростання і максимальний розвиток здібностей.

Позитивні результати самоактуалізації матиме особистість, яка має наступні характеристики:

- адекватне сприйняття реальності;
- прийняття (себе, інших, природи);
- Має навички асертивності;
- сконцентованість на завданні (на відміну від сконцентованості на собі);
- деяка відстороненість і потреба бути насамоті;
- автономія, незалежність від культури та середовища;
- постійна свіжість оцінки;
- глибокі міжособистісні стосунки;
- демократична структура характеру;
- почуття гумору;
- самоактуалізована творчість.
- протистояння акультурації, насадженню будь-якої часткової культури.

А. Маслоу зазначав, що самоактуалізовані люди не є досконалими, вільними від помилок, їм можуть бути властиві й проблеми пересічних людей: почуття провини, тривожність, сум, внутрішні конфлікти тощо. Але разом з тим вони обирають складні творчі завдання, які потребують великих зусиль.

Самоздійснені особистості постійно захоплені якоюсь справою, і захоплені на стільки, що відмінності між роботою і задоволенням для них зникають. Вони присвячують своє життя тому, що Маслоу називає найвищими цінностями (істина, краса, добро, досконалість, цілісність тощо), або метапотребами.

Ще одним дослідником самоздійснення особистості була Ш. Бюлер. За її концепцією життєвого шляху людини у процесі самоактуалізації є певна залежність від послідовності вікових фаз людини. Самоздійснення представлено нею, як підсумок життєвого шляху, коли «цінності і цілі, до котрих прямувала людина, свідомо, чи несвідомо, отримали адекватну реалізацію» [2].

Самоздійснення - це процес, що у різні вікові періоди може проявлятися по-різному:

Вік	Процес
(0-1,5 роки);	як гарне самовідчуття
(12-18 років);	як відчуття завершення дитинства
(25 (30) – 45 (50) років);	Самореалізація
(65 (70) – 80 (85) років)	Самозавершеність

Таб.1.1

Ш. Бюлер відмічала, що досконалість самоздійснення залежить від здібності особистості ставити перед собою такі цілі, які найбільш адекватні її внутрішній сутності. Ця здібність була названа нею «самовизначенням».

При цьому самовизначення пов'язувалось нею з інтелектуальним рівнем особистості, позаяк від інтелекту залежить глибина усвідомлення людиною свого потенціалу.

Тобто, Ш. Бюллер зв'язує самоздійснення із віком та рівнем інтелекту. Одна з найбільш талановитих учениць З. Фрейда, ключова фігура неофрейдизму – Карен Хорні в 1935 році у своїй статті: «Чи на своєму ти місці», запропонувала термін «справжнє Я» (real self) і знову використала його у моно- 252 Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 13 графії «Самоаналіз» [15], де вперше заговорила про «самоздійснення» (selfrealization). У своїй останній роботі: «Невроз та особистісне зростання. Боротьба за самоздійснення (1950), – К. Хорні показує відмінності між здоровим розвитком, у процесі якого людина реалізує свої потенціальні можливості, і невротичним розвитком, в процесі якого вона відчужується від справжньої себе. Таким чином ми отримуємо викривлене сприйняття реальності і «деформоване» самоздійснення.

К. Юнг також досліджував питання «самоздійснення». На його думку, сутність самоздійснення полягає в об'єднанні протилежно спрямованих і взаємнокомпенсаторних установок свідомого та несвідомого, а ціль – у досягненні первинної єдності й цілісності [4]. Відомо, що К.Г. Юнгу були дуже близькі ідеї східної філософії.

За С.Л. Рубінштейном [10] головними регуляторами життєвого шляху людини є мотивація. Бажання і прагнення є джерелами мотивації і дій, що задовольняють потреби людини.

Бажання і прагнення стимулюють:

- потреби,
- інтереси,
- ідеали,
- настанови,
- тенденції,
- спрямування особистості.

Аналіз цих складових дає можливість прогнозувати життєвий шлях людини та особливості процесу її самоздійснення у кожній віковій групі.

Немовля 0–1	0-1	Емоційне спілкування дорослим	3 Дитина
Раннє дитинство	1-3	Предметно-маніпулятивна діяльність	Дослідник
Дошкільне дитинство	3-6	3–6 Сюжетно-рольова гра	Гравець/Чомучка
Молодший шкільний вік	7-12	Учіння	Учень
Підлітковий період	12-15	8 Інтимно-особистісне спілкування	Співрозмовник Лідер Дорослий Член групи
Ранній юнацький вік	15-18	Учбово-професійна діяльність	Мислитель Коханий Учбово-професійні ролі
Старший юнацький вік	18-21	Професійна діяльність	Професійні ролі
Початок зрілості	22-28	Сімейне спілкування	Сімейні ролі

Таб.1.2.

1.2.Самореалізація - як частина самоздійснення особистості. Опис основних теорій самореалізації

В психології особистості зазвичай не вживається термін “самореалізація”, проте в рамках екзистенційно-орієнтованих теорій та багатьох психологічних шкіл, вчені використовують для опису явища

самореалізація такі основні поняття як “самовизначення” (Ш. Бюлер), “досягнення життєвого успіху” (У.Джеймс), “цілеспрямована поведінка”, “автономізація власного “Я”, “усвідомлення тут і тепер відповідальності за себе і своє життя” (Е. Фром, Ф. Перлз), “самоактуалізація” (К. Роджерс, А. Маслоу), “саморегуляція”, “самоефективність”, “самоконтроль” (А. Бандура) та ін

Вперше термін «самореалізація» був введений австрійським психологом і філософом Альфредом Адлером .

Самореалізація - це процес досягнення особистого потенціалу ,задоволення внутрішніх потреб та цінностей , а також самовираження і саморозвитку.

Тема самореалізації простежується в багатьох роботах відомих дослідників, найвідомішими є наступні.

Теорія самореалізації Абрахама Маслоу: Маслоу висловив ідею, що люди мають ієрархію потреб, і самореалізація є найвищою з них. Він вважав, що людина може досягнути самореалізації лише тоді, коли її базові потреби (фізіологічні, безпеки, соціальні та ін.) задоволені.

На мою думку , дана теорія для цивільного населення у військовий час працює в момент шоку людей. У людей ,які не мали жодного досвіду війни в переважній більшості момент початку активної фази війни супроводжується психічним станом “ замри” - в цей проміжок часу Теорія Маслоу працює.

Теорія самореалізації Карла Роджерса: за Роджерсом, самореалізація відбувається тоді, коли людина знаходиться в умовах, які сприяють її росту та розвитку, а також коли їй надається безумовна підтримка і прийняття у важливих аспектах її життя.

Теорія потреби в самореалізації Карла Деккера: Деккер розвинув ідеї Маслоу, стверджуючи, що потреба в самореалізації внутрішньо спрямована і визначається індивідом, його цінностями та прагненнями. Ця теорія підкреслює важливість розвитку індивідуальності.

Теорія оптимального досвіду Міхаля Чіксентміхай: Чіксентміхай вважав, що самореалізація відбувається тоді, коли людина занурюється в діяльність або стан, який він назвав "поток". У цьому стані людина відчуває максимальне задоволення та розкриття свого потенціалу.

Для осіб, що знаходяться в "стані війни" тривалий час стан "поток" виключає можливість усвідомленої самореалізації,

Теорія самореалізації Альдерфера: Фредерік Герцберг створив ERG-теорію, яка об'єднує потреби в екзистенції, пов'язаності та рості. Вона вказує на те, що людина може працювати над самореалізацією навіть тоді, коли її базові потреби не є повні.

Самореалізація під час війни може бути складним, але трансформаційним процесом. Люди, які стикаються з труднощами збройного конфлікту, часто шукають шляхи для пошуку сенсу, особистісного зростання та самореалізації. Існують різні типи і методи самореалізації у воєнний час:

Життєстійкість і подолання: Розвиток життєстійкості є поширеною формою самореалізації у воєнний час. Люди вчаться адаптуватися і справлятися зі стресом, травмою і невизначеністю, в результаті чого стають сильнішими. (гарним прикладом опису такої теорії також є відома книга психолога з концтабору Віктора Франкла.

Посттравматичне зростання: Деякі люди переживають особистісне зростання після травми. Вони знаходять нові перспективи, глибший сенс і покращують психологічне самопочуття після пережитого на війні.

Служіння і жертвність: Багато людей у військовому чи гуманітарному секторах знаходять самореалізацію через служіння і жертвність заради вищої мети. Вони часто отримують сильне відчуття цілеспрямованості та самореалізації, допомагаючи іншим під час кризи.

Відновлення зв'язку з цінностями: Воєнний час може змусити людей переоцінити свої цінності та пріоритети. Ця саморефлексія може призвести до глибшого зв'язку зі своїми основними переконаннями та принципами.

Творче самовираження: Деякі люди звертаються до творчості, такої як

мистецтво, письмо чи музика, як до засобу самовираження і зцілення під час війни. Створення мистецтва може бути формою катарсису та особистісного зростання.

Лідерство та відповідальність: Перебирання на себе лідерських ролей у воєнний час може призвести до самореалізації. Відповідальність за безпеку та добробут інших може стати потужним каталізатором особистісного зростання.

Найчастіше, особистість так чи інакше проходить різні фази самореалізації, і кожна має задатки всіх описаних теорій.

Способами самореалізації є самовираження (самовиявлення, самопрезентація, самодемонстрація), самореалізація (продуктивне використання, реалізацію свого потенціалу в соціально значущій сфері) та самотрансценденція людини. Повнота самоздійснення залежить від здатності ставити цілі, що релевантні внутрішній сутності людини. Отже, чим чіткіше для людини її покликання (виражене самовизначення), тим вірогідніше є її самоздійснення (Болотнікова, 2016).

Період воєн відомий тим, що в цей період у суспільстві створюються нові ідеали, нові цінності, переконання, і виникають нові “кумири”. Стара система цінностей більше не працює.

Для того, аби держати баланс в частині “work-war-balance” особистість має обрати методи самореалізації, які допоможуть їй підтримувати свій психологічний стан.

Це може бути:

- Підтримка психічного здоров'я:
- Підтримка людей, які мають подібний досвід:
- Освіта та навчання:
- Ведення щоденників і самоаналіз:
- Духовність (спірне питання у військовий час, так як виникає розмежування груп населення щодо віри)
- Волонтерська робота: Участь у гуманітарній діяльності може бути

потужним засобом самореалізації. Надання допомоги та підтримки тим, хто її потребує, може сприяти формуванню почуття цілеспрямованості та самореалізації.

- **Творчість:** Заняття творчістю, наприклад, письменництвом, малюванням чи музикою, може слугувати терапевтичним виходом для самовираження та самореалізації.

Самореалізація у війсьній час може набувати різних форм, а методи, що використовуються, можуть відрізнятися в залежності від конкретної людини. Важливо розуміти, що самореалізація - це дуже особистий шлях, і те, що працює для однієї людини, може не підійти для іншої. Зрештою, йдеться про пошук сенсу життя, зростання та самореалізацію перед обличчям складних і часто травматичних випробувань.

Військова психологія зосереджується на вивченні та розумінні психологічних аспектів, що виникають у військовому середовищі.

Саморозвиток є важливою частиною військової служби, оскільки військова професія вимагає високого рівня моральної сили, фізичного і психологічного навантаження, а також здатності до саморозвитку. Військові часто стикаються зі стресом, викликами і труднощами в різних ситуаціях, і саморозвиток може допомогти їм адаптуватися та долаючи ці виклики.

У галузі військової психології працює багато вчених . Працюють з такими психологічними аспектами ,як військова служба, стрес, адаптації та стратегії пристосування. **Колонель Дейвід Гроссманн:** Відомий своїми дослідженнями про поведінку в бойових умовах, психологією військових конфліктів та стресом у бійців. **Капітан Шон Хенсон:** Досліджує психологічні аспекти пристосування військових до стресу та допомагає у розробці стратегій адаптації. **Нансі Шерман:** Фахівець у галузі військової психології та психічного здоров'я військовослужбовців. **Рой Бауманн:** Вивчає психологічні наслідки військових дій та вплив травматичних подій на військових. **Професор Карл Касхе:** Досліджує психологічні аспекти лідерства та

військових стратегій. **Майкл Матес:** Спеціалізується на дослідженні травматичних стресових ситуацій та їх впливі на військових. **Шелдон Коен:** Вивчає психологічні аспекти воєнного та післявоєнного періоду, а також вплив війни на психічне здоров'я

Окремим напрямком в часи воєн стає дитяча психологія та психологія цивільних .

1.3. Вплив соціальних ,культурних, військових та індивідуальних факторів на самоздійснення особистості

Сьогодення диктує нові умови існування , кожен фактор на кожному особистість має неабиякий вплив.

Якщо розглядати вплив соціальної складової , то досить легко проаналізувати рівень впливу цього фактору на таку сферу життя як самореалізація . Людство 21 століття живе в епоху інформаційної битви , кожен з нас користується соціальними мережами та черпає несвідомо звідти тренди :

У 21 столітті має місце феномен «успішний успіх», вся молодь тяжіє до швидкого збагачення , до ідеальної зовнішності, ідеальної домівки , автомобіля. У військовий час дана потреба тільки підвищилася, що пов'язано з ризиком «Не встигнути прожити життя».

Самоздійснення особистості це складний процес, який підпорядкований впливу різних факторів. Включаючи соціальні, культурні, військові та індивідуальні аспекти. Ось як ці фактори можуть впливати на самоздійснення:
Соціальні фактори:

- Сімейне середовище: Виховання та підтримка родини можуть стимулювати або обмежувати саморозвиток особистості.
- Спільнота: Приналежність до певних соціальних груп і їхні очікування можуть впливати на вибір цілей та цінностей.
- Освіта: Доступ до освіти і можливість навчання сприяють розвитку

особистості.

Культурні фактори:

- Культурний контекст: Культурні цінності, традиції і стереотипи можуть визначати, які цілі вважаються значущими в конкретному суспільстві.
- Релігія: Релігійні вірування можуть впливати на моральні цінності та життєвий шлях особистості.

Військові фактори:

- Військова служба: Участь у військовій службі може формувати характер, відданість і навички особистості.
- Стрес та травми: Досвід війни або військових конфліктів може залишити слід на психіке та самосприйнятті особистості.

Індивідуальні фактори:

- Характер і темперамент: Індивідуальні риси характеру можуть впливати на мотивацію та спроможність до саморозвитку.
- Здоров'я: Фізичне і психічне здоров'я можуть визначати можливості для саморозвитку.

Важливо враховувати, що ці фактори можуть взаємодіяти між собою і змінюватися протягом життя особистості, формуючи її шлях саморозвитку та самоздійснення.

У військовий час, коли особистості зазнають особливого стресу і випробувань, розвиток самоздійснення може мати різноманітні психологічні аспекти:

1. Стресове подолання: Військовий конфлікт створює надзвичайно стресову ситуацію. Особистість може розвивати навички стресового подолання, такі як саморегуляція емоцій, підвищена стійкість до стресу та управління ним. Це може призвести до більшої самодостатності.
2. Посилення міжособистісних відносин: В ситуації війни військові вступають у близькі стосунки з товаришами зі служби. Це може сприяти розвитку соціальних навичок, здатності до співпраці та підтримки інших, що впливає на саморозвиток.

3. Особистий ріст через випробування: В деяких випадках, військовий досвід може спонукати особистість до розвитку нових навичок і властивостей, таких як витримка, самостійність, відданість та прийняття рішень.
4. Перегляд життєвих цінностей: Воєнний конфлікт може викликати рефлексію щодо життєвих цінностей і переконань. Особистість може переоцінити свої пріоритети і визначити, що для неї є найважливішим.
5. Післявоєнна адаптація: Після війни багато ветеранів стикаються з психологічними викликами. Проходження через такі випробування може вимагати великого розвитку резервів саморозвитку, включаючи посилення розуміння власної психології і механізмів відновлення.

Загальний розвиток самоздійснення в умовах війни залежить від індивідуальних особливостей і досвіду кожної особистості, а також від підтримки та ресурсів, доступних для них під час і після конфлікту.

Самореалізація, процес усвідомлення та актуалізації свого справжнього "я", є складним і багатогранним процесом, на який впливає широкий спектр факторів.

Не останню роль відіграє у цьому проучі асертивність - стиль комунікації та взаємодії ,який відрізняється балансом між виразністю власних думок , потреб і емоцій , але з повагою до цих факторів у інших людей. Основні риси асертивних людей

- **Чіткість вираження:** Асертивні люди вміють чітко та відверто виражати свої думки, відчуття та потреби.
- **Повага до інших:** Вони також показують повагу до думок, відчуттів та прав інших людей, навіть якщо думки відрізняються від їх власних.
- **Здатність встановлювати межі:** Асертивність передбачає здатність встановлювати та захищати свої особисті границі, не порушуючи при цьому границь інших.

- **Ефективне вирішення конфліктів:** Люди, які виявляють асертивність, здатні ефективно вирішувати конфлікти та взаємодіяти в складних ситуаціях.
- **Відмова від агресії:** Вони уникають агресивних чи пасивно-агресивних методів взаємодії, ставлячи акцент на співпрацю та взаєморозуміння.

Висновки до першого розділу

Відома книга психолога з концтабору Віктора Франкла :“В пошуках справжнього сенсу “ доносить ідею , що виживають ті , хто продовжує робити те ,що може в запропонованих умовах, що виживають ті, хто має ціль.

Військові дії не зупиняють процес самоактуалізації людини - вони трансформують його.

Самоздійснення особистості — це складний та багатогранний процес, який включає в себе психологічні аспекти, такі як

- **Самосприйняття:** Одним з перших етапів самоздійснення є розвиток ясного усвідомлення себе. Це включає у себе розуміння власних цінностей, переконань, можливостей та обмежень.
- **Саморегуляція:** Ефективне саморегулювання включає в себе вміння керувати своїми емоціями, стресом та реагуванням на події. Це може виявитися в умінні приймати обґрунтовані рішення та управляти власною поведінкою.
- **Самовдосконалення:** Особистість, що самореалізується, постійно прагне до свого вдосконалення. Це може включати в себе навчання,

розвиток нових навичок, а також постійне вдосконалення фізичного, емоційного та інтелектуального блоків.

- **Самовираження:** Це про здатність висловлювати свої думки, почуття та ідеї відкрито та автентично. Здатність висловлювати себе сприяє побудові стабільного ідентитету та взаєморозумінню з оточуючими.
- **Самоспрямованість:** Самореалізована особистість має ясні цілі та орієнтації у житті. Це включає в себе розвиток внутрішньої мотивації та уміння ставити та досягати реалістичних цілей.
- **Самоприйняття:** Це уміння приймати індивідуума таким, який він є, з усіма сильними та слабкими сторонами. Позитивне самоприйняття стимулює особистість до розвитку та досягнень.
- **Сприйняття сенсу та цілі життя:** Одним з ключових аспектів самоздійснення є пошук сенсу та цілі в житті. Це може виявитися в осмисленні власного життя, пошуку глибоких значень та призначення.
- **Соціальна взаємодія:** Взаємодія з іншими людьми є важливим аспектом самоздійснення. Здатність будувати здорові, взаємовигідні відносини та відчуття належності до соціальної спільноти допомагає формувати стійку особистість.

Ці психологічні аспекти взаємодіють та взаємопоєднуються, сприяючи повному та глибокому самореалізації особистості.

Існує декілька теорій поведінки особистості у життєвих подіях :

- **Асертивність:** Як вже згадувалося, асертивність - це стратегія, яка полягає в умінні виражати свої потреби, думки та відчуття чітко та ввічливо, не порушуючи права інших.
- **Агресивність:** Це стратегія, коли людина виражає свої потреби і бажання, часто без врахування прав інших. Це може включати напад та порушення меж інших.
- **Пасивність:** Пасивність означає відмову від вираження своїх думок, бажань або потреб у страху перед конфліктом чи втратах. Це може призвести до невирішених ситуацій.
- **Пасивно-агресивність:** Це комбінована стратегія, коли людина, яка відчуває стрес через неспроможність виразити свої потреби, може

вибрати пасивний підхід, але водночас виразити свої негативні відчуття чи невдоволеність підступними способами.

- **Адаптивна стратегія:** Це вміння вибрати найбільш підходящий стиль взаємодії залежно від конкретної ситуації. Люди здатні швидко адаптуватися до змін у середовищі та вибрати стратегії взаємодії, які найбільш підходять для даної ситуації.

Еллен Бізенс (Ellen J. Barrier): Дослідження Бізенс фокусуються на розвитку та ефективності асертивності у взаємодії з іншими людьми. **Олберт Бандура (Albert Bandura):** Відомий психолог, який розробив теорію соціального навчання, досліджуючи способи, якими люди вчаться через спостереження та імітацію інших. Його роботи розглядають вплив асертивності на соціальну поведінку та взаємодію. **Роберт Альберс (Robert E. Alberti) та Майкл Емерсон (Michael L. Emmons):** Автори книг і дослідники у галузі міжособистісної комунікації та розвитку асертивності. **Матіас Шульц (Matthias Schultze):** Дослідник, який досліджував асертивність та її вплив на взаємодію в професійному оточенні. **Рей Хейзлдін (Ray Heidorn):** Психолог, чия робота сконцентрована на розвитку асертивності та підтримці здорових міжособистісних відносин.

На думку Бандури, в собі люди творчо підходять до аналізу ситуації . Відповідно , в складних життєвих обставинах такі люди швидше можуть адаптуватися та знайти неординарні можливості вирішення ситуації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС.

2.1. Методологічні аспекти дослідження самоздійснення особистості.

Для роботи із самоздійсненням використовують різноманітні методи дослідження, включаючи лонгітюдні дослідження, перехресні дослідження та якісні кейс-стаді. У відповідності до мети нашого дослідження, в роботі ми використовували комбінацію методів дослідження, а саме

Анкетування та Опитування:

- Розроблено структуровану анкету для збору даних про різні аспекти самоздійснення (самосприйняття, саморегуляція, самовдосконалення тощо).

Інтерв'ю:

- Проведення інтерв'ю для отримання глибокого розуміння досліджуваної особистості, її відношень з власним самоздійсненням, труднощів та досягнень.

Психометричні Тести:

- Використання стандартизованих тестів, таких як "Тест самореалізації" або "Шкала особистісного самовизначення".

Спостереження:

- Спостереження за поведінкою та взаємодією досліджуваної особистості в різних ситуаціях.

- Аналіз самоактуалізаційної поведінки та вираження потреб.

-

Відповідно на основі проведених досліджень подальша робота з клієнтами базується на методиці роботи, яка буде задіяна в процесі терапії.

Основними відомими і найвикористовуванішими методами роботи з клієнтами на шляху до самоздійснення є:

- Екзистенційна терапія:
- Терапія акцептансу і зобов'язаності (АСТ):
- Трансакційний аналіз:
- Інтегративна терапія:
- Синтез різних методів
- Психодинамічна терапія
- Когнітивно-поведінкова терапія
- Гештальт - терапія

Розглянемо практики, запропоновані в даному напрямку дослідниками **„Positive Psychology” (Позитивна Психологія):** Програма, яка акцентує увагу на позитивних аспектах життя та розвитку сильних сторін особистості. Застосовується методика позитивної психології для підтримки самореалізації. Позитивна психологія - це напрямок, що стрімко розвивається. Визначення “Позитивні моменти” має сприйматися не як нездорова позитивізація всього навкруги, а як можливість в кожному кейсі знайти позитивну складову.

„Mindfulness-Based Stress Reduction” (Метод зниження стресу на основі уваги): Програма, яка використовує вправи медитації та увагової свідомості для зменшення стресу та підвищення особистісної самореалізації.

„The Seven Habits of Highly Effective People” (Сім звичок високоефективних людей): Розроблена Стівеном Кові, ця програма акцентує на особистісному лідерстві та розвитку сімох ключових звичок для досягнення успіху та самореалізації.

„Dialectical Behavior Therapy” (Діалектична поведінкова терапія):

Розроблена для роботи з емоційними регуляціями та вдосконалення міжособистісних відносин, ця програма сприяє самовдосконаленню та зниженню страждань.

"The Artist's Way" (Шлях Митеця): Автор Юлія Кемерон пропонує програму для розкриття та розвитку творчого потенціалу кожної особистості.

"SMART Recovery" (Раціональне Управління Відновленням): Програма для самопідтримки та реабілітації, спрямована на розвиток особистісних стратегій для досягнення здоров'я та самоздійснення.

"Cognitive-Behavioral Therapy" (Когнітивно-поведінкова терапія):

Цей підхід допомагає особистості розуміти та змінювати негативні патерни мислення та поведінки для досягнення більшої самореалізації.

Ці програми надають інструменти та методики для саморозвитку, підтримки психічного здоров'я та досягнення повноти особистісного потенціалу.

Військова психологія зосереджується на вивченні та розумінні психологічних аспектів, що виникають у військовому середовищі.

Саморозвиток є важливою частиною військової служби, оскільки військова професія вимагає високого рівня моральної сили, фізичного і психологічного навантаження, а також здатності до саморозвитку. Військові часто стикаються зі стресом, викликами і труднощами в різних ситуаціях, і саморозвиток може допомогти їм адаптуватися та долаючи ці виклики. :

2.2. Опис вибірки та методик дослідження самоздійснення особистості у військовий час

Відповідно до теми нашого дослідження, та до гіпотези, яку необхідно перевірити, а саме:

Військові, дії пришвидшують процес самореалізації особи, яка не брала безпосередню участь в бойових діях, проте має досвід війни.

Випадковою вибіркою стали 56 осіб віком від 25 до 85 років, які мали той чи інший досвід війни. Найбільш репрезентативною вибіркою є група осіб від 25- 60 років.

№	Характеристика вибірки	К-ть; 56	%
---	------------------------	----------	---

1	Стать	Чоловіки	25	44,6%
		Жінки	31	55,4%
2	Вікова група	25-50	48	85,8%
		51-60	4	7,1%
		61-85	4	7,1%
3	Рівень тривожності (шкала GAD-7)	0-5 (мінімальна тривога)	32	57,1%
		6-10 (легка тривога)	0	0%
		11-15(помірна тривога)	16	28,6%
		15 і більше (сильна тривога)	8	14,3%
4	Досвід війни	Досвід окупації (був/перебуваю в окупації)	42	75%
		ВПО закордоном	23	41,1%
		Розлука з рідними	42	75%
		Фізична втрата житла	4	7,14%
		Проживаю в прифронтофих містах	18	32,1%

Серед опитуваних респондентів

При дослідженні використовувалися наступні методики :

Анкетування та опитування

- Авторське Анкетування (Додаток Б);

Було розроблено та проведено анкетування з використанням Google Forms.

Серед випадкової вибірки з 56 осіб , було опитано 31 жінку та 25 чоловіків, на основі того,що вибірка є випадковою можна сказати ,що сам по собі аспект самореалізації в рівній мірі актуальний для чоловіків та жінок.

Основна вікова група має вікові показники від 25 до 50 років (85,8%) опитуваних. В опитуваній вибірці відсутні особи, що мають досвід війни пов'язаний із смертельними втратами ,або фізичними вадами . 75% респондентів мали досвід війни пов'язаний з окупацією територій.

41,1 % респондентів вимушено перебувають закордоном, 32,1% і досі проживають на прифронтових територіях.

Тестування:

Тестування GAD 7 на рівень тривожності, що розміщений за посиланням <https://www.samopomi.ch/get-tested/test-dlja-skriningu-trivozhnosti-gad-7> :

Опис : Тест складається із 7 запитань , і має 4 рівня тривожності:

від 0 до 5 балів - мінімальна тривога;

Від 6 до 10 балів - легка тривога

Від 10 до 15 балів - помірна тривога

Від 15 і більше - сильна тривога

Цікавим відкриттям стало те , що 57,1 % респондентів мають мінімальний рівень тривоги. І рівень тривоги не пов'язаний із місцем перебування особи в даний момент , тобто виявлено , що особи, які проживають зараз в зоні бойових дій, або ж на окупованих територіях мають нижчий рівень тривоги порівняно з особами , які проживають на безпечних територіях. Помірний рівень тривоги мають 28 % опитуваних .

Також у дослідженні був використаний :

- Тест на рівень самореалізації
- Опитувальник стратегій й моделей копінгповедінки «SACS» (С.Хобфолла)(це багатоосьова модель «поведінки подолання» і шкалу SACS, побудована на її основі. Опитувальник містить дев'ять моделей подолання поведінки: асертивна дія, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

2.3. Результати дослідження самоздійснення особистості у військовий час

В ході обробки отриманих даних, за «шкалою рівня тривожності GAD-7» дозволяє одержати необхідний показник такий як рівень тривожності. Результат досліджуваних представлений в таблиці : “Результати респондентів за «шкалою тривожності - GAD 7»

3	Рівень тривожності (шкала GAD-7)	0-5 (мінімальна тривога)	32	57,1%
		6-10 (легка тривога)	0	0%
		11-15(помірна тривога)	16	28,6%
		15 і більше (сильна тривога)	8	14,3%

Виходячи з результатів, відображених у таблиці, бачимо, що показник тривожності , має переважно прояв мінімальної тривоги – 57,1%. Тобто у даних респондентів ми можемо спостерігати стан психологічної адаптованості, що не заважає роботі над самореалізацією особистості. У 28,6% респондентів рівень тривоги помірний, що свідчить про певні труднощі у вирішенні проблемних ситуацій , проте в цілому в розрізі інших досліджуваних компонент великого впливу на самореалізацію не має. 14,3% респондентів має сильну тривожність, що відображається в психологічному дискомфорті, і пов'язано з перебуванням в прифронтових зонах ,або в зоні бойових дій, проте на рівень самореалізації у відємному значенні не впливає.

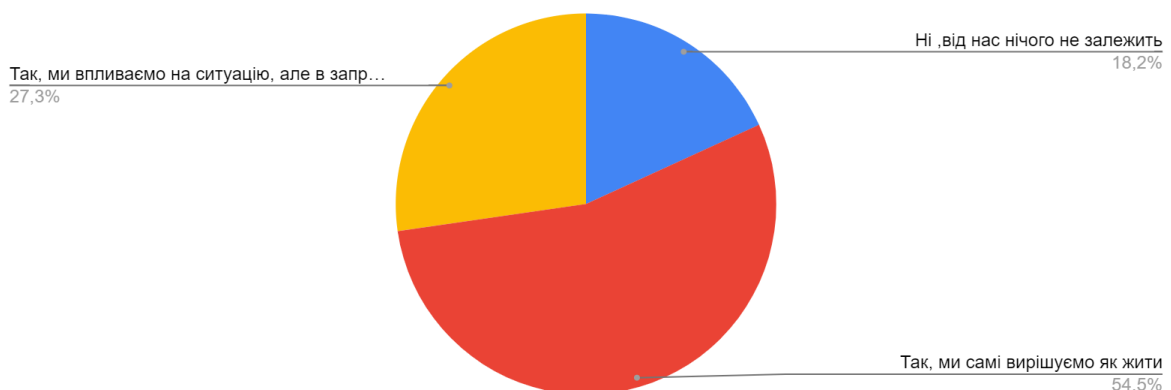
Результати вибірки за опитувальником стратегій й моделей копінг- поведінки «SACS» (С.Хобфолла)

Шкали	Низький рівень	К-ть/%	Середній рівень	К-ть/%	Виокий рівень	К-ть/%
Асертивні дії		23		51		26
Вступ в соціальн		49		36		15

ий контакт						
Пошук соціальної підтримки		35,1		35,1		29,8
Обережні дії		9,4				
Імпульсивні дії		13,5				
Уникнення		29,7				
Маніпулятивні дії		14,9				

Аналізуючи дані таблиці ми можемо зробити висновок, що серед показників стратегій й моделей поведінки у досліджуваних переважає низький та середній рівень. Найакцентнішими є маніпулятивні дії – 75,7% та обережні дії – 64,9%. Враховуючи, що опитування проводилося протягом періоду ,коли психіка вже адаптувалася до стану війни , опитувані вже приймають рішення не імпульсивно , а детально обдумуючи наслідки. У 51% респондентів виражений прояв асертивних дій, тобто досліджувані проявляють себе рішуче, впевнено, також дана стратегія допомагає зробити поведінку гнучкою , така поведінка сприяє швидшому проходженню процесу самореалізації.

Чи вважаєте ви що наша доля в наших руках , і ми маємо безпосередній вплив на неї ? – кількість



В авторському опитувальнику , було виявлено що 54,5 % респондентів вірять, що людина самостійно впливає на власне життя , і тільки 18, % респондентів думають , що людина не має впливу на своє життя.

В дослідженні також виявлено , що 85,7 % оцінюваних , коли очевидна і раптова небезпека для життя минає починають знову віддавати перевагу матеріальним речам ,аніж вкладенню засобів в навчання та розвиток.

28,6 % респондентів вважають , що у період військового часу самореалізація не є основним і важливим компонентом.

Також у дослідженні було виявлено тенденцію заміщення страхів , у 42,9 % з'явилися нові страхи, такі як страх за близьких , страх смерті, страх залишитися на вулиці, натомість страхи довоєнного періоду витісняються з пам'яті . При цьому у 7 % спостерігається зниження рівня страхів.

28,6 % опитуваних відмічають ,що з початком війни їх рівень впевненості в собі знизився , у 14,3 % підвищився , решта - 57,1 % не мають впливу військових дій на рівень самооцінки.

Таким чином можна скати , що асертивність зв'язана із рівнем самооцінки , а рівень самооцінки напряму впливає на самореалізацію.

В дослідженні виявлено , що 71, 4% респондентів ,які мають досвід окупації більше не мають чітко окресленої і вимірюваної цілі до життя.

Враховуючи, що автор роботи також має досвід війни пов'язаний з окупацією , спостерігаючи за групою осіб одномістян, та проводячи глибинне інтерв'ю ,виявлено що вимушені зміни , які трапилися з людьми із окупації в 45% дають поштовх людині спробувати нове і підняти на соціальний рівень вище , тобто люди,які мають скильність до самоаналізу, самокритики , та мають жагу до життя і обов'язки перед сім'єю - через складнощі , долаючи “синдром біженця” змогли вийти на новий рівень життя”

2.4. Практичні рекомендації різним віковим групам населення для

реалізації повноти самоздійснення особистості.

В залежності від віку самоздійснення проявляється в різних формах. Відповідно до форми в якій проявляється самоздійснення особистості пропонуються окремі для кожної групи практичні рекомендації щодо роботи над самореалізацією.

У період збройного конфлікту орієнтовні вікові групи можуть варіюватися, тобто діти і дорослі можуть незалежно від фізичного віку потрапляти у вікові групи, що не відповідають реальному їх віку, а відповідають переконанням та етапу життя який вони проходять.

Діти (0-12 років):

- Стимулювання творчості:
- Розвиток індивідуальності та фантазії.
- Розвиток навичок соціальної взаємодії, сприяння грі в колективі та вирішенню конфліктів.
- Самовираження через мовлення:
- Заохочення дітей говорити про свої почуття та думки, розвивати навички самовираження.
- Сприяння навчанню та розвитку, заохочуючи вибіркового підхід до навчання.

Підлітки (13-18 років):

- Розвиток самоідентифікації:
- Акцент на цінності, інтереси та мети у житті.
- Сприяння розвитку академічних та творчих навичок, що відповідають їхнім інтересам.
- Розвиток емоційної інтелігенції:
- Розвиток емоційного інтелекту та вирішення конфліктів.
- Залучення до соціально-активних дій:

- Участь в соціальних та громадських ініціативах для розвитку громадянської свідомості.

Літні люди (65+ років):

- Самореалізація в гармонії із минулим:
- Сприяйте самореалізації через згадки та рефлексію на минуле, акцентуючи позитивні аспекти життя. Рефлексія з приводу минулого має бути , але має бути обмежена та дозована.
- Соціальна активність:
- Розвиток та навчання:
- Розвиток хобі та власного потенціалу.
- Фізична активність:

Авторська програма рекомендацій :

BluePrint терапія для людей віком 25- 65 років

Дана програма заснована на інструменті : “ Колесо Балансу “ / СJM

1 Етап:

- 1) Опис та побудова власних цінностей та принципів (так як розуміє клієнт).
- 2) Відключення інформаційного шуму (5 днів повна інформаційна тиша), відсутність доступу до соціальних мереж.
- 3) Повторний опис цінностей після “ режиму тиші”
- 4) Створення власного колеса балансу(В стандартній інтерпретації колесо балансу включає :
 - Фізичне здоров'я: Спорт, фітнес, правильне харчування.
 - Емоційне благополуччя: стрес, емоційний стан, відпочинок.
 - Сімейні відносини: Відносини з родиною та близькими.
 - Соціальне життя: Взаємодія з друзями, соціальна активність.
 - Кар'єра: Розвиток професійної сфери та досягнення кар'єрних цілей.

- Фінанси: Управління фінансами та фінансова стабільність.
- Освіта/Саморозвиток: Навчання та постійне вдосконалення.
- Дозвілля/Хобі: Час для власних інтересів та розваг.
- Духовний розвиток: Духовність, осмислення життя.)

Особа має обрати 3 сфери колеса балансу, на які безпосередньо вплинути: (у режимі ,коли військові дії фонові тривають тривалий час , концентрація уваги падає, тримати баланс між всіма сферами життя складно. Потрібно починати з базових функцій і поступово додавати по 1 сфері)

- 1) По даним сферам здійснюється промальовка процесів :
 - AS iS (як це працює зараз в житті клієнта)(Рис. 2)
 - TO BE (уявлення про те ,до чого хоче прийти клієнт)(Рис.3)
 - Blueprint (детальний процес і складнощі з якими стикатиметься особистість при проходженні даного шляху)

Через 3 місяці робимо повторний Blueprint (детальний процес і складнощі з якими стикатиметься особистість при проходженні даного шляху із поміткою що вдалося / що було проблемним / і що в процесі шляху стало неможливим до реалізації

- 1) Підлаштування режиму під природні потреби організму за можливості:
 - Зрозуміти в якій особа є більш продуктивною та вільною (змінити графік життя) , обов'язково - не стандартно загально прийнятий - спати 8 годин , а методом проб і помилок - вирахувати години , коли найкраще.
- 2) Консультація на тему : “ Життя як процес “
- 3) Спорт - аналог життя : (в спорті попереду ціль, але щоб дійти до цілі потрібно полюбити процес . Задача : щоб клієнт зрозумів, що життя це процес - зупинки і перерви не буде.

Послідовність та поступовість є ключем до позитивного успіху психокорекційної програми.

Особливість даної програми полягає в приміненні практики та інструментів it

– сфери та менеджменту для дослідження та аналізу власного життя . Ідея полягає в тому що життя - це процес. У людей які тривалий час живуть у конфлікті спостерігається “ зависання” в стадії : “ коли закінчиться” війна . Такі люди втрачають смак життя , не можуть радіти , і не живуть , а тільки очікують завершення конкретного явища . Інструмент Blue Print дає можливість побачити ,що життя це цікавий процес ,який триває і не закінчується , допоки не настане смерть .

Висновки

Перший розділ дипломної роботи містить наукові погляди науковців щодо проблематики самоздійснення особистості та теорій самореалізації особистості .

Поняття “ самоздійснення особистості” включає поняття самореалізації. Старт самоздійснення починається від народження людини, проте, на етапі самоздійснення особистості в період до 3 років впливають значущі люди особистості, як правило – батьки , бабусі,дідусі , інші значущі люди. По суті, ці люди і формують кістяк для подальшої самореалізації особистості. Чим старшою стає людина, тим більше самоздійснення залежить від самосвідомості та історичного періоду життя. На сьогодні, в Україні діти занадто рано стали дорослими, тому етапи самоздійснення особистості змістилися, і навіть, діти 8-10 років інакше сприймають себе, свої можливості і цілі в цьому житті.

Дослідження показує, що військові дії впливають на пришвидшення процесів самореалізації людей. 57 % респондентів після початку повномасштабного вторгнення почали частіше реалізовувати власні плани та цілі, 42,9 % отримали кар'єрне зростання за останні півтора року. При цьому стан завмирання спостерігався у 50 % осіб, і 42% відмітили що життя почало повертатися протягом 6 місяців після початку повномасштабного вторгнення. Таким чином можна зробити висновок, що стан завмирання - є стадією підготовки до швидких і конкретних змін. В період дії " реакції " замри людина підсвідомо продумує план дії, проте рішучих дій не приймає.

У другому підрозділі описано авторську психокорекційну програму, яка спрямована на повернення особи, що мала досвід військових дії до стану життя, та поступово дала поштовх до самореалізації та змін.

Психокорекційну програму можна використовувати в реабілітаційних центрах для цивільних осіб, що постраждали від війни, з акцентом на осіб, що перебували в окупації та втратили можливість проживати в своєму місті, та в своїй домівці.

В дослідженні виявлено, що 71,4% респондентів, які мають досвід окупації більше не мають чітко окресленої і вимірюваної цілі до життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька І.І., Климанська Л.Д., Кліманська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку / І.І. Галецька, Л.Д. Климанська, М.Б.Кліманська, М.В. Горошенко // THE PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2020. –Vol. 64. – С. 36-52
2. Зінченко Т. П. Когнітивна та прикладна психологія / Т. П. Зінченко. - М.: МОДЕК, 2000 г. - 608 с. 1
3. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн. /

- Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
4. З. Г. Кісарчук. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник: ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.
 5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: Навчальний посібник для студ. ВНЗ. К. : НікаЦентр, 2006. - 536 с. 2
 6. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. – Київ, 2014. – с.12-17 84
 7. Загальна психологія. / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
 8. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук // Джерела. – Івано-Франківськ: ОШПО, 2003. – №3(35). – с.48-55 36.
 - Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324
 9. Нартова- «Coping behavior» в системі понять психології особистості // Психологічний журнал. Том 18. - 1997. - № 5. - С. 20-30. 4
 10. Степанов О. В. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник – К.: Академвидав, 2006. – 242 с.
 11. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості / Л. Н. Терещенко // Практичний психолог.: – 2014. – №8. – с.25-35 86
 12. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання / О.С. Чабан , О. Ю. Жабенко // Нейронews. – 2010. – №4. – с.10-15
 13. Чепелева Н. В. Психологічні механізми розуміння і інтерпретації особистого досвіду / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: психол. герменевтика: за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2012. – вип.2. – с.3-

14. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
15. Acevedo A., Loewenstein D. A. Nonpharmacological cognitive interventions in aging and dementia / Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology. 2007.239 —249с.
16. Braver T. S., Barch Deanna M. A theory of cognitive control, aging cognition and neuromodulation // Neuroscience and Biobehavioral Review. 2002. № 26. P. 809–817. 87
17. Buchler N. G., Hoyer W. J., Cerella J. Rules and more rules: The effects of multiple tasks, extensive training, and aging on task-switching performance // Memory & Cognition. 2008. № 36(4). P. 735–748.
18. Dahlin E., Nyberg L., Backman L., Neely A. S. Plasticity of executive functioning in young and older adults: immediate training gains, transfer, and long-term maintenance // Psychology and aging. 2008. № 23(4) P. 720–730.
19. Friedman N. P., Miyake A., Corley R. P., Young S. E., DeFries J. C., Hewitt J. K. Not all executive functions are related to intelligence // Psychological Science. 2006. № 17. P. 172–179.
20. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.
21. Miyake A., Michael J. Inner speech as a retrieval aid for task goals: the effects of cue type and articulatory suppression in the random task cuing paradigm // Acta psychological. — 2004. — P. 123–142. 73. Seligman M. E. Learned Optimism.
22. Random House Australia, 1992, Pp. 18-34.
23. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping. Journal for the Scientific Study of Religion. 1993. Vol. 32. № 2. Pp. 136–47. 75. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.
24. Carpenter, C.J. (2012) Narcissism on Facebook: Self-Promotional and Anti-Social Behaviour. Personality and Individual Differences, 52, 482-486. 42. Alloway, T., Runac, R., Quershi, M., Kemp, G. (2014)

25. Клименко, М.Р. (2021) Нарцисична саморегуляція особистісного самоздійснення. (Автореферат дисертації). Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, Національний університет «Львівська політехніка», Міністерство освіти і науки України.
- 26.1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / А. Адлер. – Спб. : Гуманітарне агентство “Акад. проект”, 1997. – 251 с.
- 27.2. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис.канд. психол. наук : 19.00.01 / Гупаловська Вікторія Анатоліївна. – Львів, 2005. – 191 с.
- 28.21. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Вівчарик Тетяна Петрівна; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. — К., 2000. — 17 с.
29. Бевз О. П. Гуманістична педагогіка і психологія як основа підтримки саморозвиваючої особистості в освіті США / О. П. Бевз // Педагогіка і психологія. – 2006. – С. 107-114.
30. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді: навчальний посібник / Безпалько О. В. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 176 с.
31. Боднар М. Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді / Боднар М. Б. – Кременець : ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. – 196 с. 3
32. Гупаловська В. А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях / В. А. Гупаловська // Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки ДДПУ ім. Івана Франка. – Дрогобич : Вимір, 2001. – Випуск 8. – С. 84-94.
33. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток / В. К. Демиденко // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. К. :

Педагогічна преса. – 2004. – № 2

34. Лепіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність як передумова успішної самореалізації особистості / Л. А. Лепіхова // Наукові студії з соціальної та політичної психології. зб. статей. – 2002. – С. 57-71.
35. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник / [С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко]. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
36. Мірошніченко О. М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві / О. М. Мірошніченко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №9 (66). – С. 56-60.
37. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз) / Муляр В. І. – Житомир: ЖІТІ, 1997. – 214 с. 87
38. Пилипенко Н. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи / Н. Пилипенко // Соціальна психологія. – 2005. – С. 72-79.
39. О.В. Яремчук. Соціально-психологічна модель саморозвитку суб'єкта культуротворчості // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т. XIV, част. 2. – К., 2012. – С. 140-151.
40. Братаніч Б. В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта // ФПО. – 2011. – С. 13-20.
- 41.56. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К.: ТОВ "КММ", 2007. – 296 с.
42. Маслова Ю. Соціорелігійний аспект конструювання стереотипних моделей гендерної ідентичності жінки на сторінках друкованих змі /

- Юлія Маслова // Наукові записки. Серія “Культурологія”. – 2010. – С. 126-139
43. Оксамитна С.М. Гендерні ролі та стереотипи / Світлана Миколаївна Оксамитна // Основи теорії гендеру: навч. посіб. – К.: «К.І.С», 2004. – С. 157- 181. 61. Матусяк А. Маскулінний дискурс в українській літературі XX – XXI століть / Агнешка Матусяк // Перехресні стежки українського маскулінного дискурсу: Культура й література XIX - XXI століть. – К.: Laurus, 2014. –
44. Гасюк, М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.07, Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, 2003.

ДОДАТОК

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Сидоренко Олена Володимирівна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

10.12.2023 р.

(дата)

Наталія Кондратьєва

(ім'я, прізвище)



(підпис)

Додаток Б:

Додаток 1 : Авторське тестування

Чи вважаєте ви що наша доля в наших руках , і ми маємо безпосередній вплив на неї ?

Ваша стаття

*

Ваш вік

Ваш сімейний стан

Прошу пройти тест на рівень тривожності

<https://www.samopomi.ch/get-tested/test-dlja-skriningu-trivozhnosti-gad-7>

Результат пройденого тесту оберіть будь ласка нижче

Якби у вас були відсутні будь-які зобов'язання чи були би ви там ,де ви є зараз, працювали би на тій же роботі, чи жили би в тому ж місці?

Тип вопроса

Один из списка

Добавить вариант

или

[добавить вариант "Другое"](#)

Обязательный вопрос

Ви працюєте ?

Який досвід війни стався з вами ?

Другое...

Яка саме реакція на стрес на початку війни була вам притаманна? (в перший місяць)

Через який проміжок часу до вас повернулося відчуття : " треба жити далі"

Чи згодні ви що самореалізація - це процес досягнення особистого потенціалу , задоволення внутрішніх потреб та цінностей , а також самовираження і саморозвитку?

Чи вважаєте ви що у військові часи поняття самореалізації не на часі?

Чи маєте ви зараз досягну, вимірювану, чітко окреслену ціль?

Війна дала вам поштовх для зростання ?

Внаслідок військових дій ви стали частіше реалізовувати власні бажання ?

Чи сприяли військові дії вашому кар"єрному зростанню ?

Чи вдалося вам краще розпізнавати власні потреби (а не навязані суспільством) після початку війни?

Чи збільшилася кількість страхів які ви відчуваєте в повсякденному житті ?

Як змінився рівень вашої впевненості у собі після початку війни?

Чи вдалося вам здійснити ті мрії, на які в би не наважилися до війни ?

Що для вас є пріоритетом?