

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532
спеціальності 053– Психологія

Гончаренко Дмитро Павлович

Керівник: к.психол.н, доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Рецензент: : д.психол.н., професор кафедри
психології Шевченко Н.Ф.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Гончаренко Дмитру Павловичу

Тема роботи Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості в умовах
воєнного стану

керівник роботи Железнякова Ю.В., к.психол.н, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:

- Здійснити теоретичний аналіз психологічних наслідків воєнного стану на
життєву перспективу особистості.

- Проаналізувати сучасні наукові дослідження і розробити рекомендацій та
інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи

5. Перелік графічного матеріалу: -

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Д.П. Гончаренко

Керівник роботи _____ Ю.В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 54 сторінки, 25 джерел

Об'єкт дослідження – особистість, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – життєва перспектива особистості в умовах військового конфлікту.

Мета та завдання дослідження – дослідити вплив воєнного стану на формування особистістю перспективи власного життя.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі дослідницькі завдання:

- Здійснити теоретичний аналіз психологічних наслідків воєнного стану на життєву перспективу особистості.

- Проаналізувати сучасні наукові дослідження і розробити рекомендації та інтервенції для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз робіт вітчизняних та закордонних науковців за темою.

Новизна дослідження: на основі системного теоретичного аналізу наукової літератури розширено уявлення і набуло подальшого розвитку питання щодо розуміння формування та зміни життєвої перспективи особистості в умовах військового конфлікту.

ПЕРСПЕКТИВА, ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА ОСОБИСТОСТІ,
ІНДИВІД, ОСОБИСТІТЬ, ВОЄННИЙ СТАН.

SUMMARY

Goncharenko D. P. Psychological Analysis of Individual Life Perspective in Conditions of Martial Law. The work consists of 54 pages, 2 chapters, and 25 sources.

The relevance of the qualification work lies in the insufficient disclosure of the issue of psychological analysis of the life prospects of a person under martial law, which is an extremely relevant and important topic in the context of a country that has been under martial law and partial occupation since 2022.

This problem affects all segments of the population, from children to the elderly, and requires immediate attention from scientists, psychologists, and the public.

The object of the study is a personality under martial law.

The subject of the study is the life perspective of an individual in the conditions of military conflict.

The purpose and objectives of the study are to investigate the impact of martial law on the formation of a person's perspective on his or her own life.

It consists of two sections of three subsections each.

Chapter 1 "THEORETICAL ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF MARTIAL LAW ON THE LIFE PROSPECTS PERSONALITY" includes:

- 1.1. Psychological features of personality traits under martial law.
- 1.2. Theoretical analysis of scientific approaches to the phenomenon of "life prospects of the individual".
- 1.3. Psychological factors influencing the formation of a new life perspective of a person in martial law.

CHAPTER 2 "ANALYSIS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH AND DEVELOPMENT RECOMMENDATIONS AND INTERVENTIONS TO IMPROVE OF THE PSYCHOLOGICAL STATE AND LIFE PROSPECTS" includes:

2.1. Analysis of modern scientific research on the life perspective of a personality

2.2. Development of recommendations and interventions to improve the psychological state and life prospects of martial law survivors.

Research methods theoretical analysis of the works of domestic and foreign scholars on the topic

- To carry out a theoretical analysis of the psychological consequences of martial law on the life prospects of an individual.

- Analyze current scientific research and develop recommendations and interventions to improve the psychological state and life prospects.

To summarize, the above recommendations and interventions to improve psychological well-being and life prospects require survivors of martial law to directly participate and work on improving their psychological well-being and life prospects by disclosing their own problems and working with traumatic experiences, both under the supervision of psychologists and independently.

Key words: perspective, life perspective of a person, individual, personality, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1. Психологічні особливості властивостей особистості в умовах воєнного стану.....	11
1.2. Теоретичний аналіз наукових підходів щодо феномену «життєві перспективи особистості»	21
1.3. Психологічні фактори, що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості в умовах воєнного стану	26
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ І РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ІНТЕРВЕНЦІЙ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.....	36
2.1. Аналіз сучасних наукових досліджень життєвої перспективи особистості.....	36
2.2. Розробка рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи осіб, що пережили воєнний стан.....	39
ВИСНОВКИ.....	488
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗУ	Закон України
АТО	Антитерористична операція
ООС	Операція Об'єднаних сил
ЗСУ	Збройні сили України
ВПО	Внутрішньо переміщена особа
КТВ	Колірний тест відносин
СТ	Стаття
ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність теми. Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною та важливою темою в контексті країни, яка з 2022 року перебуває у воєнному стані та частковій окупації. Ця проблема стосується всіх верств населення, від юнаків до літніх людей і вимагає негайної уваги з боку науковців, психологів та громадськості.

Оскільки від повномасштабного вторгнення на територію України військових формувань з Російської Федерації, бомбардувань з боку окупантів, ракетних обстрілів, атак дронами, розстрілів цивільних та військових, перебоїв у постачанні до домівок українців, світла, води, тепла та газу, постраждало населення кожного регіону України.

Для протидії загарбникам було введено правовий режим воєнного стану, що триває від 24 лютого 2022 року по нині.

За час цього протистояння на нашу думку проблема формування та поліпшення життєвої перспективи є вкрай важливою.

Отже, актуальність проблеми і недостатня розробленість зазначеного вище питання зумовили вибір теми нашої кваліфікаційної роботи.

Теоретичною базою дослідження стали наступні роботи вітчизняних і зарубіжних науковців: (А. Адлер; Е. Берн; Ш. Бюлер; Е. Еріксон; К. Левін; Ж. Нюттен; Ж. Піаже; Л. Франк; К. Юнг; Т. Коттл; Ю. О. Живогляд, Є. І. Головаха; Г. М. Побокіна; Т. В. Вашека; О. В. Павленко; І. В. Гаркуша; Т. Д. Щербан; М. М. Рева; І. І. Галецька; А. Є. Левенець; Л. А. Варава, О. В. Старинська та ін.

Об'єкт дослідження – особистість, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – життєва перспектива особистості в умовах військового конфлікту.

Мета та завдання дослідження – дослідити вплив воєнного стану на формування особистістю перспективи власного життя.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі дослідницькі завдання:

- Здійснити теоретичний аналіз психологічних наслідків воєнного стану на життєву перспективу особистості.

- Проаналізувати сучасні наукові дослідження і розробити рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що у роботі комплексно, на загальнотеоретичному рівні досліджено вплив воєнного стану на формування особистістю перспективи власного життя, розроблені рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи осіб, що пережили воєнний стан.

У межах проведеного дослідження досягнуті наступні результати:

- Здійснено теоретичний аналіз психологічних наслідків воєнного стану на життєву перспективу особистості.

- Проаналізувано сучасні наукові дослідження і розроблено рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що викладені у кваліфікаційній роботі висновки та пропозиції можуть бути використані: у науково-дослідній роботі – що до впливу воєнного стану на формування особистістю перспективи власного життя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні особливості властивостей особистості в умовах воєнного стану

Для розкриття вищезазначеної теми насамперед треба розкрити основні поняття, О. Г. Асмолов, стверджував, що: «Індивід – це людина як носій психічних доособистістних функцій, у тому числі морфологічних і фізіологічних функцій.» [1].

Розуміння людської особистості з її унікальним духовним світом завжди залишається одним із найбільш складних завдань у вивченні людини.

В загальній психології особистість розглядається як центральний компонент, що об'єднує різноманітні психічні процеси у людини та надає її поведінці необхідну послідовність та стійкість.

Особистість – це людина в системі таких психологічних характеристик, які є соціально детермінованими, проявляються в суспільних відносинах, є стійкими і визначають моральну поведінку людини.

Індивід — це людська біологічна основа зростання особистості у певних соціальних умовах. Якості індивіда- це задатки, що властиві, фізіологічно-анатомічні передумови, які закладають підґрунтя створення особистості.

Особистість є вужчим поняттям, що акцентоване на суспільній значимості людини. Перефразовуючи, особистість – це та сама людина, тільки розглядається окремо від її біологічної, природної сторони, яка розглядається як суспільна, соціальна істота. Це член суспільства, який вирішує певні соціальні функції.

Певні автори визначають особистість як системну притаманність індивіда, що формується в загальній діяльності та спілкуванні. Тлумачення цього поняття існують різні, але вони зводяться до одного: поняття «особистість» охарактеризовує людину як істоту соціальну.

Зокрема, під час дослідження особливості соціалізації особистості в незвичайних умовах гібридної війни на сході України, дослідниками Курило В. С., Савченко С. В., Караман О. Л. було виявлено новий, раніше не існуючий, різновид соціалізації - «абераційна соціалізація» (від лат. *aberratio* - відхилення, хибність, відхилення від істини; обман зору), яку ці дослідники трактують як хибну, спотворену, негативну, викривлену соціалізацію, що проявилась внаслідок зовнішнього негативного інформаційного впливу на внутрішні індивідуально-психологічні якості особистості [2].

Усі українці стали свідками того, як під час збройного конфлікту, що розгорнувся на сході України у 2014 році, який у лютому 2022 року переріс у повномасштабне вторгнення на територію України військових формувань з Російської Федерації, кожен українець, одного чи різного віку, соціального й професійного статусу, члени сім'ї, товариші, друзі, по-різному повели себе: частина стала жертвою інформаційно-психологічного впливу й підтримали агресора відкрито, а інші - не піддалися провокаціям, та всіма можливими способами намагалися чинити опір агресору, що були змушені в подальшому покинути житло, роботу та переїхали на територію підконтрольну Україні не тільки через страх за життя своєї сім'ї та власне життя, а через те, що просто не могли і не хотіли залишатися в середовищі спеціально насаджуваній агресором ідеології, що викривила дійсність та відображає її в спотвореному, перевернутому вигляді. Значна кількість українців живе в ситуації, що не дає змоги створювати плани на майбутнє [3].

Інформаційно-психологічна війна що розглядається, як складник гібридної війни одразу стала предметом дослідження на міждисциплінарному рівні.

За висновками Ю. Бабенка, В. Гурковського, А. Дубіни, О. Караман, Р. Колеснікової, В. Курила, С. Савченка, О. Саєнка та ін., її сутність полягає в цілеспрямованому широкомасштабному оперуванні здоровим глуздом суб'єктів, впливі на свідомість інформаційно-психологічними засобами, що викликає трансформацію психіки, видозміну системи цінностей, установок, поглядів, суджень, відносин, мотивів, стереотипів індивіда з метою зміни змісту його діяльності та поведінки. Саме перетворення цінностей, установок стало підґрунтям для заміни поведінки людей з просоціальної на асоціальну та антисоціальну; позитивного вектору соціалізації на негативний.

Так, соціалізація, як і особистість, є предметом вивчення різних наук, зокрема, гуманітарних - соціології, філософії, психології [4].

Філософії розглядає проблему особистості в широкому історико-теоретичному сенсі.

На підґрунті узагальнень теоретичних моделей взаємодії особистості із суспільством, теорій особистості, таких учених, як А. Бандура, Д. Д'юї, Е. Дюркгейм, А. Адлер, Е. Еріксон, Л. Виготський, Р. Кеттел, Л. Кольберг, К. Левін, Е. Фромм, А. Маслоу, Ч. Кулі, Дж. Мід, Г. Олпорт, Ж. Піаже, К. Роджерс, Р. Уолтерс, Н. Смелзер, Б. Скіннер, Р. Уолтерс, К. Юнг, З. Фройд, Ф. Хайдер, К. Хорні, та ін., можна встановити, що особистість – це складна соціально зумовлена динамічна єдність психологічних та індивідуальних якостей людини.

Кожна людина має певні індивідуальні (психофізіологічні) й психологічні якості, при взаємодії яких з окремими соціальними чинниками може проявитися як негативний так і позитивний вектор соціалізації з точки зору конкретного суспільства.

Повно й ґрунтовно визначено залежність людської соціальної поведінки від психофізіологічних процесів вченими-психологами та біологами, такими як Ш. Ауербах, К. Платонов, В. Мясіщев, А. Леонт'єв та ін.

Також визначено психофізіологічні процеси, що протікають в організмі, та механізми впливу одних і тих самих соціальних чинників на відмінні типи психофізіологічної організації людей.

А тому пояснити різну поведінку населення в умовах гібридної війни можливо тим, що люди неподібні один до одного та мають відмінну одну від одного індивідуально-психологічну організацію і з об'єктивно схожих соціальних ситуацій можуть виносити неподібний соціальний досвід та проявляти неподібну соціальну поведінку.

Аналізуючи структуру індивідуально-психологічної організації особистості, до індивідуальних якостей вчені відносять фізіологічні та психічні особливості.

Під психічною індивідуальністю особистості науковці розуміють неповторну своєрідність психіки кожної людини, динамічне поєднання психічних процесів (воля, уявлення, сприймання, відчуття, мислення, уява, пам'ять, увага), станів (пізнавальні – замисленість, зосередженість; вольові – рішучість, розгубленість; емоційні – настрої, афекти, тривога тощо) і властивостей (характер, знання, здібності, світогляд, темперамент, переконання).

Саме своєрідне поєднання психічних станів, властивостей та процесів особистості формують психологічний потенціал особистості й зумовлюють вектор та якість соціалізації.

До фізіологічних властивостей, що також впливають на процес соціалізації та індивідуальний розвиток особистості на різноманітних стадіях онтогенезу, учені, в основному, відносять специфічні процеси в розвитку, опорно-рухової, центральної нервової, сенсорної та інших систем, характер обміну енергії, речовин, тощо. Знання закономірностей протікання яких дає можливість передбачати їх зміни за різних соціальних умов життєдіяльності людини та відкриває можливість втручатися в перебіг фізіологічних процесів у бажаному напрямку.

Психологічні особливості людини, вслід за відомими науковцями, ми пов'язуємо з характеристиками особистості на всіх її структурних рівнях. Для нас будь-яка особистість – це самостійно керована біосоціальна система найвищої складності, структурні елементи (підструктури) якої взаємодіють між собою на психологічному рівні.

Структура особистості – це перш за все психологічне поняття. Наразі в психології представлено низку обґрунтованих структур особистості, що використовуються для дослідження відмінних категорій людей. Авторами найбільш відомих структур є А. Герцензон, Ю. Антонян, А. Яковлева, В. Кудрявцев, А. Сахаров, В. Поздняков, А. Пастушеня, К. Платонов, З. Фройд, Н. Рейнвальд та інші.

Враховуючи специфічність об'єкту нашого подальшого дослідження – особистість в умовах воєнного стану, доцільним, на наш погляд, буде використання структурної моделі особистості, розробленої М. Шевандриним та представленої п'ятьма основними сферами:

- 1) потребо-мотиваційна (або ціннісно-мотиваційна) сфера – система цінностей, установок, ціннісних орієнтацій, сенсів, мотивів та потреб);
- 2) сфера міжособистісних стосунків – характер міжособистісної взаємодії, стосунків, соціальний статус;
- 3) когнітивно-пізнавальна сфера – система знань та особливості перебігу пізнавальних процесів (пам'ять, сприйняття, увага, мислення);
- 4) активно-практична (творча) сфера – комплекс навичок і умінь в певних сферах діяльності, вчинка та поведінка.
- 5) морально-вольова сфера – система правових та морально-етичних норм, переконання, совість, емоційно-вольові стани, гуманність, ставлення до навколишнього світу до власних дій, переживання;

Отже, у межах нашого дослідження під особистістю будемо розуміти складну соціально зумовлену й динамічну єдність індивідуальних і

психологічних якостей людини, що є ґрунтом і вектором її соціалізації впродовж всього життя у взаємодії з соціальною дійсністю.

Підсумовуючи наведений вище матеріал, наведемо деякі висновки.

Особистість – це складна соціально зумовлена й динамічна єдність індивідуальних і психологічних якостей людини, що є яґрунтом і вектором її соціалізації впродовж всього життя у взаємодії із соціальною дійсністю.

Індивідуальні якості особистості складають комплекс неповторних психічних властивостей, станів і процесів людини та фізіологічних особливостей опорно-рухової, сенсорної, центральної нервової та інших систем, обміну енергії, речовин в організмі людини.

Психологічні особливості людини пов'язані з характеристиками особистості на всіх її структурних рівнях – морально-вольовому, ціннісно-мотиваційному, когнітивно-пізнавальному, активно-творчому та міжособистісному.

Вплив воєнного стану на особистість може бути значним і різноманітним на всіх структурних рівнях особистості:

- ціннісно-мотиваційний рівень може проявитися у змінах в життєвих цілях, воєнний конфлікт може змінити або змусити переоцінити, переосмислити цілі особистості, що призведе до акцентування на нових цінностях;
- на когнітивно-поведінковому рівні воєнний стан може викликати низку психологічних проблем, серед яких зокрема можна виділити посттравматичний стрес розлад, адже воєнний конфлікт може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР); особи, які пережили воєнні події, можуть мати травмуючі враження та переживання, які впливають на їхні когнітивні процеси; можлива зміна сприйняття світу, війна може змінити поведку людей в контексті сприйняття навколишнього світу. Вони можуть стати більш обережними, недовірливими або гіперчутливими до навколишнього середовища;

- морально-вольовий рівень може характеризуватися зміною моральних переконань. Особисті моральні переконання можуть зазнати змін внаслідок воєнних подій. Це може включати в себе розмірковування про справедливість війни, право на захист або ставлення до насильства;
- самоконтроль та стресостійкість. Воєнний стан, може вплинути на здатність особистості до подолання стресів та самоконтролю. Деякі можуть подолати стрес, тривогу та паніку та взяти під контроль емоції тоді як інші можуть втратити контроль, піддатися страху та паніці, що в подальшому призведе до проблем зі нервовою системою, сном та ускладнить життя;
- міжособистісний рівень. Воєнний конфлікт може вплинути на відносини всередині родини між друзями, приятелями та колегами. Це може як посилити, поглибити і покращити зв'язки між вищезазначеними групами так і навпаки, призвести до їх погіршення або припинення;

В контексті єдності та підтримки. Умови воєнного стану підкреслюють необхідність людині бути належною до певних спільнот однодумців, почувати єдність та підтримку. Вкрай важливою є підтримка з боку родини, друзів, колег або фахівців з психології.

Активно-творчий рівень може призвести до змін у хобі та інтересах: Військовий конфлікт серед усього іншого може вплинути і на хобі та інтереси особистості. Оскільки звичні способи прояву свого творчого потенціалу можуть бути недоступні в умовах воєнного конфлікту, втрата звичних хобі та інтересів може негативно сказатися на самопочутті особистості. Відновлення хобі та інтересів, під час або після воєнних подій може включати в себе знаходження нових зацікавлень та способів самореалізації.

Загалом, вплив війни на особистість індивідуалізований і залежить від низки факторів. Наявність підтримки, як психологічної так і соціальної, може важливою для того, щоб особистість могла адаптуватися та подолати виклики воєнного стану.

Індивідуальність — це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. вона виявляється у здібностях людини її рисах характеру, домінуючих потребах, світобаченні, почутті власної гідності, системі знань, умінь, навичок, рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, особистому стилі діяльності та поведінки, типі темпераменту, характеристиках вольової та емоційної сфер тощо.

У концепціях (С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьев) індивідуальність трактується як вищий рівень розвитку особистості. В. С. Мерлін розглядає поняття «індивідуальність» як інтеграційну структуру будь-якої особистості.

А. Г. Маклаків трактує індивідуальність як сукупність фізіологічних, психічних і соціальних особливостей конкретної людини з точки зору її унікальності, своєрідності і неповторності. Передумовою формування людської індивідуальності є анатомо-фізіологічні задатки, які розвиваються в процесі виховання, що має суспільно обумовлений характер.

Властивість вказує на психологічні риси, які характеризують особистість, включаючи її риси характеру, риси поведінки, схильності, психологічні особливості та інші аспекти, які роблять особистість унікальною та неповторною. Властивості ці можуть бути стійкими через час і домінують у специфічних контекстах або ситуаціях. Властивості особистості грають важливу роль у передбаченні і розумінні поведінки та реакцій особи на життєві обставини.

Основа особистості визначається тими її схильностями, які вона проносить через усе життя і які є її невід'ємним атрибутом, властивості особистості пояснюються таким психологічним терміном, як риси.

Риси – це основні одиниці особистості, кожна з яких є узагальненою схильністю діяти певним чином у відповідній звичній ситуації. Разом з тим, науковці, що вивчають цей напрям по-різному визначають кількість та сутність базових параметрів, необхідних для адекватного опису особистості.

Оллпорт поділяв риси особистості на основні та інструментальні. Основні риси є природженими, генотипічними та стимулюють поведінку, а інструментальні – формуються впродовж життя людини, тобто є фенотипічним утворенням. Основні та інструментальні риси гармонійно взаємопов'язані, що і сприяє формуванню особистості. Сукупність вищезазначених рис і складає ядро особистості, надає їй неповторності та унікальності. Хоча основні риси є вродженими, вони можуть видозмінюватися та розвиватися за життя та в процесі спілкування людей. Суспільство стимулює розвиток одних рис особистості і сповільнює розвиток інших.

Впродовж років праці Р. Кеттел створював оригінальну теорію особистості на основі психометричних досліджень. Використовуючи індуктивний метод, він збирав кількісні дані з трьох джерел: дані про фактичну поведінку впродовж життя, свідчення людей, самих про себе та результати об'єктивних тестів, вирахував взаємні кореляції величин і сформував кореляційні матриці. Вчений виділив ґрунтовні структури (первинні фактори), які визначають особистість. Психолог виділив 35 особистісних рис першого порядку, з яких 23 риси властиві нормальній особистості та 12 сигналізують про патологію [5].

В результаті повторного факторного аналізу Р. Кеттелу вдалося визначити вісім рис другого порядку. Первинні і вторинні фактори в теорії Р. Кеттела називаються «основними рисами особистості», і, відповідно, сама теорія дістала назву теорії рис.

У зв'язку з військовою агресією росії проти України, указом Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженим Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX в Україні було введено воєнний стан, що триває і по нині [6].

Для розуміння природи даного терміну треба звернутися до нормативно-правової бази, а саме ЗУ «Про правовий режим воєнного стану».

«Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень» [7].

Воєнний стан включає в себе обмеження на рух, зібрання громадян, можливість введення цензури, інформаційних обмежень тощо, включаючи мобілізацію військ, введення воєнної цензури, обмеження прав і свобод громадян, можливість конфіскації майна тощо. Воєнний стан впроваджується Верховною Радою України за поданням президентом України указу про введення воєнного стану, в Україні від вводиться на строк 90 днів і може бути продовжений Президентом України після затвердження Верховною Радою України [6].

Надає владі розширені повноваження для реагування на кризові ситуації. Включає обмеження прав і свобод громадян в інтересах національної безпеки та громадського порядку. Вводиться тимчасово з метою забезпечення національної безпеки та вирішення кризових ситуацій.

Підсумовуючи умови воєнного стану істотно впливають на психологічні особливості особистості, проявляючи себе у різноманітних аспектах. Спостереження та аналіз психологічних реакцій в умовах конфлікту дозволяють зробити наступні висновки:

- Воєнний стан супроводжується значним підвищенням рівня стресу та тривоги серед населення, що впливає на психічне здоров'я особистостей.

- Особистості в умовах воєнного конфлікту виявляють індивідуальні адаптаційні стратегії, такі як посилення соціальної підтримки, активна саморефлексія та перегляд цінностей.

- Соціальне оточення визначається як ключовий фактор у формуванні психологічних реакцій особистості. Взаємодія з родиною, друзями та спільнотою впливає на психічний стан.

- Індивідуальна варіабельність, важливо враховувати широкий спектр індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес та воєнний конфлікт, щоб розробляти персоналізовані підходи до психологічної підтримки.

Ці висновки підкреслюють необхідність глибшого розуміння психологічних аспектів воєнного стану для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації особистостей, які стикаються з випробуваннями воєнних конфліктів.

1.2. Теоретичний аналіз наукових підходів щодо феномену «життєві перспективи особистості»

Проблемою життєвих перспектив та життєвих орієнтацій особистості у загально-психологічному плані, а також дослідженням та висвітленням психологічних аспектів сенсу життя та проявів мотиваційних особистісних криз займалися в своїх працях як вітчизняні (Г. В. Абаніна, О. О. Кронік, Є. І. Головаха, В. В. Ковальов, А. В. Квасенко, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, В. А. Роменець та ін.), так і зарубіжні вчені (Е. Берн, А. Адлер, Ж. Піаже, Е. Еріксон, К. Юнг, Ш. Бюлер та ін.) [8].

Проблема життєвої перспективи особистості стала предметом вивчення у зв'язку з теоретичною та практичною розробкою наукової проблематики життєва перспектива особистості в умовах військового конфлікту. Дослідження цієї психологічної проблеми дає можливість поглянути на те, як окрема людина сприймає свій майбутній шлях, яким чином він пов'язаний з минулим і

сьогоденням, яке місце займає майбутнє в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, яким чином впливає на поведінку особи [9].

Віднедавна протікають зміни в Україні у життєдіяльності більшості членів нашого суспільства. Значних змін зазнав образ життя усіх категорій населення, так як вони безпосередньо задіяні в подіях в нашій державі. Перед людьми постало завдання пережити травмуючі події та зробити їх власним досвідом, пристосуватися до змін, які відбулися та відбуваються в їхньому сьогоденні та нову життєву перспективу. При цьому треба враховувати, що сьогодення, для людей є доволі невизначеним, що обтяжує завдання побудови перспективи власного майбутнього.

Від початку вторгнення науковцями проводиться безліч досліджень за результатами яких, переважаючими емоціями у населення та учасників зони озброєного конфлікту діагностовано: тривога, роздратованість, агресія та страхи, що відображають негативну картину психічного стану населення [10].

Щодо питання діагностики та реабілітації ПТСР для осіб, що беруть або брали участь у бойових діях, чи перебували в зоні бойових дій на сьогоднішній день воно є доволі дослідженим (Н. Тарабіна, Н. Титаренко, Н. Лозінська, С. Хоружий, М. Ротань, М. Варій, М. Бабенко, І. Пішко та ін.) [11].

Проблема життєвої перспективи особистості у психологічній літературі є не новою. Так, у психоаналізі значна частка уваги приділяється підсвідомим детермінантам психічного розвитку людини. Становлення життєвих цілей і життєвої спрямованості індивідуума у цілому науковці пов'язують з переживанням задоволення і уникнення незадоволення (З. Фройд), ґрунтовним осмисленням власної самості й пошуком свого місця у соціумі (К. Г. Юнг) та ін.

Перспектива (лат. *Perspectus* – ясно побачений) – під цим терміном розуміються плани на майбутнє. Перспектива життя це система цілей і цінностей, втілення яких, згідно з людськими уявленнями, дозволить зробити її життя найбільш ефективним [12].

Життєва перспектива розглядається, як цілісна картина майбутнього у суперечливому, складному взаємозв'язку очікуваних і прогнаних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його індивідуальна цінність і сенс життя.

Життєві перспективи особистості, їх надійність, їх дальність їх чітке усвідомлення, визначаються професійним, віковим і сімейним самовизначенням у житті, яке безпосередньо залежить від особистості, від її соціально-психологічної та соціальної зрілості і активності. Для активізації потреби в побудові життєвої перспективи, необхідно постійно виявляти те, яке конкретні домагання, наміри та склад особистості мають вираження у її життєвих проявах, та які наслідки ті чи інші способи життя мають для особистісного складу та внутрішнього світу, як змінюють її характер, мотиви, розвивають здібності.

Дослідники (Ж. Нюттен, К. Левін, М. М. Толстих, Т. Коттле, В. С. Хомик, Я. В. Васильєв, Є. І. Головаха, Т. М. Березіна, Л. Д. Тодорів, Д. О. Леонтєв, І. О. Ральнікова, О. В. Шелобанова, Р. G. Zimbardo, J. N. Boyd, A. Rabin) вказують на наступні базові теоретичні підстави для розуміння поняття «життєва перспектива особистості»:

- локалізація її в свідомості;
- наявність у змісті життєвої перспективи сукупності планованих і очікуваних у майбутньому подій;
- включення до її структури стійких зв'язків між подіями, які належать до модусу майбутнього, а також до модусів минулого і сьогодення;
- побудова життєвої перспективи в логіці “причина –наслідок”, “мета – засіб”, що забезпечує її безперервність та цілісність.

Оцінюючи параметри життєвої перспективи найчастіше використовують бінарні параметри:

- диференційованість / недиференційованість;
- оптимістичність / песимістичність;
- особистісність / нормативність та ін.

Основними функціями життєвої перспективи є пізнавальна, регулятивна, прогностична, оціночна, транзитивна та адаптаційна. Формою усвідомлення особистістю власних перспектив є прогнозування, проектування та програмування.

Формою усвідомлення особистістю власних перспектив є програмування, прогнозування та проектування. Узгоджена та усвідомлена життєва перспектива особистості визначає перехід від стихійного способу життя до такого, який вона буде створювати власноруч. Саме тому наявність узгодженої та диференційованої перспективи є необхідним етапом виходу особистості із складних життєвих обставин для опанування нею суб'єктної позиції що до власного життя.

Життєву перспективу можна розглядати в якості картини майбутнього, що містить складний взаємозв'язок подій, які очікуються. Вона може бути не лише позитивною, не передбачає вольових зусиль та відтворює загальну спрямованість враховуючи потенції розвитку.

Життєва перспектива є способом відносно структурованого та усвідомленого освоєння особистістю свого майбутнього. Це можливості особистості, що об'єктивно наявні в сьогоденні і гіпотетично, можуть мати прояв у майбутньому [13].

Життєві перспективи поєднують як майбутні життєві цілі, так і темп їх набуття, забезпечуючи ріст активності особистості. Наявність життєвих перспектив передбачає вибір певних життєвих стратегій для їх досягнення.

Життєві стратегії втілюються як вибір та ранжування людиною певних індивідуальних стилів, ідентичності, досяжних статусів у ситуації актуального самовизначення. Плануючи своє майбутнє, конкретні події – цілі і плани, людина опирається перш за все на визначену ієрархію цінностей, що сформована в її свідомості. Ціннісні орієнтації особистості є тими чинниками, що детермінують рух її життєвим шляхом від події до події [14].

Так, «життєвий шлях є не лише раз і назавжди зафіксованою позицією, але є певною життєвою лінією, тобто реалізацією свого життя у часі». Відчувши себе господарем власного життя та прийнявши відповідальність за кожну свою дію, тільки так, людина, відчує власну життєву силу. Для цього їй необхідно на основі адекватного самооцінення, аналізу наявних можливостей спроектувати свою життєву стратегію. Результатом такого планування повинні стати чітке усвідомлення і постановка близької і далекої мети. Їх визначення дозволяє особистості побудовувати перспективу життєвого шляху. Важливою передумовою успішної самореалізації людини у майбутньому є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, що лежить в основі формування змістовно і хронологічно координованої життєвих планів і мети.

Життєва мета – розглядається як один з найважливіших елементів свідомості особистості і більшою мірою залежить від її інтересів, свідомості, життєвого досвіду, здібностей, потреб, соціального статусу, системи її соціальних ролей.

Життєві плани визначають порядок дій, що необхідні для реалізації життєвої мети, як основного орієнтиру життєвого шляху у майбутньому, вони є засобами здійснення життєвої мети та відповідають за їх конкретизацією у хронологічному й змістовному аспектах. Так, майбутнє можна сприймати як відносно впорядковану сукупність подій, здійснення яких сприяє досягненню бажаних результатів. Життєва перспектива – можливості особистості, реальний потенціал, що базується на здобутому досвіді є об'єктивно наявним в теперішньому і проявлятиметься в майбутньому.

Життєва перспектива направляє і організовує активність особистості в теперішньому щодо досягнення поставлених цілей. З точки зору деяких науковців, можливість особистості, організувати й регулювати свій життєвий шлях як ціле, підпорядковане її цінностям, цілям, є вищим рівнем будування оптимальної якості суб'єкта життя.

На думку Є. І. Головахи життєву перспективу слід розглядати як цілісну картину майбутнього в складному та суперечливому взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний сенс свого життя [15].

Підводячи підсумки погляд на життєву перспективу як можливостей особистості, базується на здобутому досвіді і є об'єктивно наявним в теперішньому. Відображає важливий аспект формування особистісного розвитку. Ця концепція підкреслює взаємодію між минулим, сучасним і майбутнім, а також вказує на те, як досвід може впливати на визначення та реалізацію особистісних можливостей. Одним із ключових аспектів життєвої перспективи особистості є усвідомлення, що минулі досвіди формують основу для сучасних можливостей та реалізації потенціалу. Водночас, це погляд на майбутнє як на продовження та розширення того, що вже є об'єктивно притаманним особистості.

Засновуючись на цій концепції, важливо враховувати, що постійний розвиток особистості може стати результатом свідомого використання отриманого досвіду для розширення можливостей у сучасному контексті та формування визначеної життєвої траєкторії в майбутньому. Цей погляд на життєву перспективу також може послужити основою для дослідження, яке детальніше вивчає взаємозв'язок між досвідом, сучасністю та майбутнім у контексті особистісного розвитку в умовах воєнного стану.

1.3. Психологічні фактори, що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості в умовах воєнного стану

Під час прийняття стратегічних життєвих рішень невизначеність і нестійкість світогляду породжує у людини сумніви у правильності власних дій і вагання. Оскільки погляди на світ, власну роль у ньому, бажану професію та сімейне життя у людини ще не сформовані, потреба у прийнятті відповідних

рішень може призводити до протрації, втечі від відповідальності у віртуальний вимір комп'ютерного світу або інші тимчасові заняття.

Мотивація у прийнятті стратегічних життєвих рішень відіграє роль спонукального фактору, що визначає активність особистості. До мотиваційних факторів, як правило, включають мотиви (потяги до спрямованої діяльності), потреби (стани деякої нестачі у чомусь, які організм прагне задовольнити), стимули (подразники, які діють на органи чуття) та ситуативні фактори (складність завдань, особливості ситуації, вплив певних людей) [16].

Мотиви зумовлюють активізацію прийняття рішень особистістю, а мотиваційна активність – один із важливих факторів, який забезпечує успішність цього процесу. Успішне прийняття рішень та досягнення накреслених цілей зумовлене стійкими, пов'язаними із світоглядом людини суспільними мотивами, які знаходять свій вираз у конкретних навчальних, професійних та інших інтересах. Широкі стійкі інтереси породжують у людини прагнення до реалізації прийнятих рішень і надають бажанням активного дієвого характеру.

Багатьма науковцями було присвячено свої час роботи в межах як гедоністичної, так й евдемоністичної парадигми щодо вивчення питання про фактори що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості. Наприклад, І. Boniwell до складу останніх віднесла екстравертованість, оптимізм, професійне зростання, соціальне положення, суб'єктивне здоров'я, соціальні зв'язки та ін. [17].

Проте, ми вважаємо що, найбільш інтегральний підхід щодо факторів, які впливають на формування нової життєвої перспективи особистості, представлений у роботах Батуріна М. О., Башкатова С. О., Гафарової Н. В. Автори надали наступну модель факторів.

До першої групи входять зовнішні (позаособистісні) фактори:

1) біологічні (вітальність як інтегральний чинник здоров'я, вік, стать і т. д.);

2) соціальні (міжособистісні та сімейні відносини в ширшому та більшому соціумі); 3) матеріальні (якість відпочинку і рівень доходів, дозвілля, житлово-побутові умови, тощо). Кожен фактор і кожна група окремо являє собою потенційні компоненти що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості. Якщо потенційний фактор має або отримує в якийсь момент суб'єктивну значимість для особистості він стає актуальним.

До другої групи відносять психологічні (особистісні) фактори. Загальновідома концепція С. Ryff, основу якої складають ідеї екзистенціальної та гуманістичної психології, та перш за все, ідея про те, що людина незважаючи на зовнішні умови має вільну волю і здатна досягти психологічного благополуччя.

Розглядаючи цей підход формування нової життєвої перспективи особистості ґрунтується на позитивному функціонуванні особистості.

С. Ryff вважає, що формування нової життєвої перспективи особистості виступає базовим суб'єктивним конструктом, який відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенціалу можливостей людини [18].

Автор запропонувала багаторівневу модель формування нової життєвої перспективи особистості, що включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування. У поєднанні ці аспекти охоплюють формування нової життєвої перспективи особистості, яке включає позитивну оцінку себе і свого життя, почуття майбутнього розвитку і зростання, як особистості, переконання, що життя людини є значимим і цілеспрямованим, здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем, почуття самовизначення та успішні відносини з оточуючими [19].

Деякі науковці вважають, що в концепції С. Ryff був обраний недостатній склад якостей, які можуть визначити позитивне психологічне функціонування особистості. До цього списку на думку науковців необхідно додати позитивні риси характеру та властивості темпераменту. При визначенні останніх науковці

посилаються на дослідження М. Seligman [20], який постулює шість позитивних рис характеру: гуманність, духовність, мудрість, соціальність, поміркованість і сміливість. Саме розвиток вищезазначених рис дає змогу здійснювати позитивні вчинки в різноманітних сферах життя та як наслідок, змінити характеристики для формування нової життєвої перспективи особистості в кращу сторону.

Третю групу факторів формування нової життєвої перспективи особистості автори називають суб'єктивно-особистісним рівнем, до складу якого входять компоненти суб'єктивного формування нової життєвої перспективи особистості. Для позначення суб'єктивного ставлення особистості до свого життя Е. Diener був введений даний термін. Автором пропонується трьохкомпонентна структура формування нової життєвої перспективи особистості, до складу якої відносять: позитивний та негативний афект, задоволеність життям [21].

Структура формування нової життєвої перспективи особистості:

- 1) афективний компонент (глобальне, стійке, позитивне ставлення до себе і світу);
- 2) когнітивно-афективний (сукупність інтегрально-стійких оцінок себе й світу);
- 3) когнітивний (сукупність позитивних знань про себе й світ).

Таким чином, модель факторів формування нової життєвої перспективи особистості має наступний вигляд.

Рівень зовнішніх (позаособистісних) факторів представлений блоком з трьох груп узагальнених складових зовнішніх компонентів: соціальних, біологічних і матеріальних благ. Усі зовнішні блага виступають в якості факторів, які впливають на формування нової життєвої перспективи особистості у вигляді їх суб'єктивної значущості (оцінок). Блоком з трьох груп структур особистості, які визначають формування нової життєвої перспективи

особистості, представляє рівень особистісних факторів: базові властивості, властивості темпераменту та позитивні риси характеру.

Психологічною (внутрішньоособистісною) основою формування нової життєвої перспективи особистості є всі ці ієрархічно організовані складові, які забезпечують позитивне психологічне функціонування.

Блоком з трьох груп узагальнених складових міжособистісних компонентів у вигляді результатів позитивної міжособистісної активності представлений рівень міжособистісних факторів: дії та позитивні вчинки, сукупність соціально значимих досягнень та досягнуті сприятливі міжособистісні відносини.

Блоком з трьох компонентів представлений рівень суб'єктивно-особистісних факторів: когнітивного, когнітивно-афективного та афективного, які дають можливість сформуванню узагальнених й відносно стійких переживань формування нової життєвої перспективи особистості у вигляді суджень, оцінок і емоцій з приводу результатів своєї позитивної активності, а також суб'єктивного рівня зовнішніх позаособистісних факторів формування нової життєвої перспективи особистості.

Хочемо підкреслити, що ми вважаємо що, окрім вищезазначених, з боку зору психології важливими факторами формування нової життєвої перспективи особистості виступають часова перспектива та соціальний інтелект у представлений моделі вони можуть розглядатися як ґрунт міжособистісного рівня факторів формування нової життєвої перспективи особистості.

Саме ці моделі структури соціального інтелекту та часової перспективи покладені в основу емпіричного дослідження. Залежність показників формування нової життєвої перспективи особистості від особливостей соціального інтелекту та часової перспективи була доведена за допомогою регресійного аналізу. За результатами, що отримали науковці можна зробити висновок про те, що ключові аспекти формування нової життєвої перспективи особистості взаємопов'язані із показниками часової перспективи та соціального

інтелекту, які за допомогою лінійних рівнянь дозволять пояснити від 35 до 60 % дисперсії складових формування нової життєвої перспективи особистості.

Зокрема, дослідниками виявлено, що для гедоністичного аспекту формування нової життєвої перспективи особистості, важливими факторами виступають орієнтація на позитивне минуле та на гедоністичне теперішнє, а також соціально-психологічна адаптація (поведінковий критерій соціального інтелекту) та емоційний інтелект (емоційний критерій); для евдемоністичного аспекту формування нової життєвої перспективи особистості – орієнтація на мету у майбутньому та позитивне ставлення до минулого, а також здатність прогнозувати наслідки поведінки (когнітивний критерій) та соціально-психологічна адаптація (поведінковий критерій соціального інтелекту).

Дослідники вважають, що до складу факторів що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості необхідно доєднувати соціальний інтелект як суб'єктно-особистісний конструкт, що визначає успішність часової перспективи та соціальної взаємодії, як погляд на своє життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього.

Проведене емпіричне дослідження та проаналізований теоретичний матеріал став основою для наступних висновків:

1. Показником ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості даної спрямованості виступає формування нової життєвої перспективи особистості, що суб'єктивно виражається в отриманні задоволення життям, собою та загальному емоційному комфорту.

2. До факторів, які визначають рівень сформованості нової життєвої перспективи особистості, згідно із сучасними дослідженнями відносяться: особистісні (позитивні риси характеру, властивості темпераменту, базові властивості особистості), міжособистісні (соціально значимі досягнення, ефективна міжособистісна взаємодія), суб'єктивно-особистісні фактори

(задоволеність життям, домінування позитивного афекту,) зовнішні (соціальні, матеріальні блага, біологічні).

3. Науковці вважають, що є необхідність в розширенні переліку факторів формування нової життєвої перспективи особистості за рахунок включення соціального інтелекту як суб'єктно-особистісного конструкту, що визначає успішність соціальної взаємодії та часової перспективи як погляду на своє життя з точки зору минулого, теперішнього чи майбутнього.

4. На основі даних емпіричного дослідження, визначено низку важливих чинників для гедоністичного аспекту формування нової життєвої перспективи особистості, таких як орієнтація на позитивне минуле та на гедоністичне теперішнє, а також емоційний інтелект та соціально-психологічна адаптація; для евдемоністичного аспекту важливими є орієнтація на позитивне ставлення до минулого та на мету у майбутньому, а також здатність до прогнозування наслідків поведінки та соціально-психологічна адаптація.

Умови воєнного стану можуть взаємодіяти з різними психологічними факторами, що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості, такі як:

Стрес і травма: Воєнний конфлікт може призвести до серйозного стресу і травматичних подій, що впливають на психіку особистості. Це може включати фізичні травми, втрату близьких, а також загрозу власного життя. Такі досвіди можуть спричинити формування нових перспектив і відношень до життя.

Механізми копінгу: Люди в умовах воєнного стану можуть розвивати різні механізми копінгу, такі як релігійна віра, соціальна підтримка, або внутрішні ресурси. Ці стратегії можуть визначати, як особистість сприймає і реагує на нову реальність.

Соціальне середовище: Взаємодія з іншими людьми в умовах воєнного стану може мати значущий вплив на формування нових перспектив. Підтримка від родини, друзів і спільноти може допомогти особистості подолати труднощі та знайти новий смисл у житті.

Особистісні характеристики: Індивідуальні риси особистості, такі як оптимізм, стійкість, внутрішня міць, також грають важливу роль у формуванні нових життєвих перспектив. Деякі особистості можуть бути більш схильні до позитивного переосмислення ситуації та здатні до самопрофілювання.

Зміни цінностей і призначення: Воєнний конфлікт може призвести до переосмислення життєвих цінностей і призначення особистості. Люди можуть звертати більше уваги на важливі речі у житті та переорієнтувати свої життєві цілі. Врахування цих психологічних факторів дозволяє глибше розуміти, як умови воєнного стану можуть впливати на формування нових життєвих перспектив особистості та сприяти розробці ефективних психологічних підходів для підтримки і реабілітації.

Підсумовуючи умови воєнного стану істотно впливають на психологічні особливості особистості, проявляючи себе у різноманітних аспектах. Спостереження та аналіз психологічних реакцій в умовах конфлікту дозволяють зробити наступні висновки:

- Воєнний стан супроводжується значним підвищенням рівня стресу та тривоги серед населення, що впливає на психічне здоров'я особистостей.
- Особистості в умовах воєнного конфлікту виявляють індивідуальні адаптаційні стратегії, такі як посилення соціальної підтримки, активна саморефлексія та перегляд цінностей.
- Соціальне оточення визначається як ключовий фактор у формуванні психологічних реакцій особистості. Взаємодія з родиною, друзями та спільнотою впливає на психічний стан.
- Індивідуальна варіабельність, важливо враховувати широкий спектр індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес та воєнний конфлікт, щоб розробляти персоналізовані підходи до психологічної підтримки.

Ці висновки підкреслюють необхідність глибшого розуміння психологічних аспектів воєнного стану для розробки ефективних стратегій

психологічної підтримки та реабілітації особистостей, які стикаються з випробуваннями воєнних конфліктів.

Погляд на життєву перспективу як можливостей особистості, базується на здобутому досвіді і є об'єктивно наявним в теперішньому. Відображає важливий аспект формування особистісного розвитку. Ця концепція підкреслює взаємодію між минулим, сучасним і майбутнім, а також вказує на те, як досвід може впливати на визначення та реалізацію особистісних можливостей.

Одним із ключових аспектів життєвої перспективи особистості є усвідомлення, що минулі досвіди формують основу для сучасних можливостей та реалізації потенціалу. Водночас, це погляд на майбутнє як на продовження та розширення того, що вже є об'єктивно притаманним особистості.

Засновуючись на цій концепції, важливо враховувати, що постійний розвиток особистості може стати результатом свідомого використання отриманого досвіду для розширення можливостей у сучасному контексті та формування визначеної життєвої траєкторії в майбутньому.

Цей погляд на життєву перспективу також може послужити основою для дослідження, яке детальніше вивчає взаємозв'язок між досвідом, сучасністю та майбутнім у контексті особистісного розвитку в умовах воєнного стану.

Умови воєнного стану можуть взаємодіяти з різними психологічними факторами, що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості, такі як:

Стрес і травма: Воєнний конфлікт може призвести до серйозного стресу і травматичних подій, що впливають на психіку особистості. Це може включати фізичні травми, втрату близьких, а також загрозу власного життя. Такі досвіди можуть спричинити формування нових перспектив і відношень до життя.

Механізми копінгу: Люди в умовах воєнного стану можуть розвивати різні механізми копінгу, такі як релігійна віра, соціальна підтримка, або внутрішні ресурси. Ці стратегії можуть визначати, як особистість сприймає і реагує на нову реальність.

Соціальне середовище: Взаємодія з іншими людьми в умовах воєнного стану може мати значущий вплив на формування нових перспектив. Підтримка від родини, друзів і спільноти може допомогти особистості подолати труднощі та знайти новий смисл у житті.

Особистісні характеристики: Індивідуальні риси особистості, такі як оптимізм, стійкість, внутрішня міць, також грають важливу роль у формуванні нових життєвих перспектив. Деякі особистості можуть бути більш схильні до позитивного переосмислення ситуації та здатні до самопрофілювання.

Зміни цінностей і призначення: Воєнний конфлікт може призвести до переосмислення життєвих цінностей і призначення особистості. Люди можуть звертати більше уваги на важливі речі у житті та переорієнтувати свої життєві цілі.

Врахування цих психологічних факторів дозволяє глибше розуміти, як умови воєнного стану можуть впливати на формування нових життєвих перспектив особистості та сприяти розробці ефективних психологічних підходів для підтримки і реабілітації.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ І РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ІНТЕРВЕНЦІЙ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

2.1. Аналіз сучасних наукових досліджень життєвої перспективи особистості

Україна із ситуацією введення по всій її території воєнного стану з часів своєї незалежності зіштовхнулася вперше, однак АТО на сході України тривала з 2014 року по 2018 рік з ціллю протидії діяльності незаконних збройних формувань та в подальшому переросла в ООС ціллю якої стала деокупація територій на сході України, що триває по цей день.

Набутий з 2014 року до початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року, досвід, отриманий здебільшого військовими АТО (ООС) (представники ЗСУ та служби за контрактом), що безпосередньо брали участь у військових діях, особами, що мають статус ВПО, мешканцями прикордонних із зоною АТО територій, дозволив українським дослідникам поглибитися в розумінні процесів, що протікають в організмі людини зануреної у воєнний конфлікт, а також зрозуміти природу психологічних наслідків для людей, що постійно перебувають у стані тривоги від вибухів, пострілів, травмованих від дій агресора, як фізично так і психологічно.

Наразі цей страшний досвід переживається по всій території України, цивільне населення при звичається до життя в умовах, що виходять за рамки поняття «безпека» з ймовірністю в будь-який момент потрапити під ворожий обстріл або зазнати шкоду від безпілотної літальної апаратури, втратити друзів і близьких від атак ворога, втратити житло, машину, роботу тощо.

Цивільне населення, що звикає жити під постійними повітряними тривогами за графіком комендантських годин своєї області з обмеженням пересування.

Крім того воєнний стан суттєво впливає на населення, що безпосередньо бере участь у протистоянні загарбникам та задіяно в ЗСУ, переживає втрати побратимів, втрати та поранення рідних в тому числі серед цивільного населення, важкі умови існування (харчування, сну та поганій санітарії), постійне фізичне та психологічне виснаження, все це відбувається в умовах постійних атак ворога.

Так чи інакше повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року вплинуло на кожного українця, а також дало поштовх дослідникам із різних галузей та спеціальностей, до практичного вивчення усього, що пов'язане з воєнними діями та їх наслідками.

Воєнний стан в свою чергу вплинув і не життєву перспективу українців. Оскільки від початку воєнного конфлікту пройшло ще не достатньо часу для повноцінних і ґрунтовних досліджень, пропоную звернутися до більш ранішніх робіт що пов'язані з вивченням життєвої перспективи особистості. Життєва перспектива різних вікових груп вивчалася науковцями.

Так науковиця Павленко О. В., в свої статті розкривала питання щодо життєвої перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО. Дослідження проводилося на 4 групах (мешканці стабільних територій, особи що мають статус ВПО, мешканців прикордонних із зоною АТО територій та військових АТО). В опитуванні прийняли участь респонденти віком від 19 до 56 років проводилось дослідження за допомогою модифікованої методики «Каузометрія» Є. І. Головаха та О. О. Кронік. За результатами виявилось що в умовах воєнного конфлікту певні категорії військових та в меншій мірі мешканці прикордонних територій погано диференціюють власну життєву перспективу [22].

Дослідниця Левенець А. Є. вивчала психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці. Левенець визначає, що життєва перспектива як образ бажаного й усвідомлюваного як можливого майбутнього є складним психічним утворенням, що регулює розгортання життєвого шляху особистості. Актуальною потребою юнацького віку є життєве самовизначення. За її дослідженням молоді притаманний більш низький рівень розробленості життєвих програм. Узгоджена життєва перспектива має гендерні відмінності, в ранньому юнацькому віці він має вищий рівень узгодженості у дівчат, в пізньому у юнаків. За параметром “довготривалість”, далека життєва перспектива майже не представлена в планах юнаків обох вікових категорій: у старшокласників превалює віддалена життєва перспектива (до 30-ти років), у студентів – близька [23].

Науковець Буняк Н. А., вивчаючи життєву перспективу особистості, наголошує, що вона є особливо важливою в ситуації сприйняття майбутнього, передбачення майбутніх подій, висування цілей і вибору шляхів їх досягнення, організації діяльності та впливає на поведінку людини [24].

Дослідники Абаніна Г. В та Корецький В. М. у своїй роботі щодо психологічної особливості життєвої перспективи комбатантів вважають що дослідження уявлень про життєві перспективи стають особливо важливими при зверненні до ситуації сприйняття майбутнього, передбачення майбутніх подій, постановки цілей і вибору шляхів їх досягнення [8].

Гончар Т., вивчав життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників, визначає несуперечливу систему ціннісних орієнтацій важливою умовою для змістовного узгодження життєвих цілей і планів, а ранній юнацький вік розглядає як період пов’язаний із входженням молодої людини в нову соціальну ситуацію розвитку, становлення життєвої перспективи визначає важливим моментом для особистісного та професійного самовизначення. [25]

У сучасній науковій літературі значна увага приділяється аналізу життєвої перспективи особистості. В ході ретельного вивчення літературних джерел встановлено, що різні дослідники акцентують увагу на різних аспектах цього важливого психологічного поняття. Аналіз праць авторів вказує на те, що розуміння життєвої перспективи особистості розглядається в різних контекстах. Деякі дослідження зосереджуються на вивченні впливу внутрішніх факторів, таких як особистісні риси та індивідуальність, на формування життєвих перспектив. Інші дослідження розглядають зовнішні впливи, такі як соціокультурні та екологічні чинники, що визначають сприйняття особистістю свого місця в житті та перспектив на майбутнє. Цікаво відзначити, що багато з досліджень вказують на те, що формування життєвої перспективи може відбуватися на різних етапах життя. Наприклад, у ранньому дитинстві велике значення має вплив сім'ї та особистісних досвідів, тоді як у підлітковому віці важливу роль грає соціальне середовище та самоідентифікація.

Підводячи підсумок, можна визначити, що розуміння життєвої перспективи особистості варіюється в залежності від контексту та підходів дослідників. Знання про це поняття має велике значення для розуміння формування особистісних перспектив, їх взаємозв'язку з внутрішніми та зовнішніми чинниками, а також може слугувати основою для подальших досліджень та розробки ефективних психологічних практик та інтервенцій.

2.2. Розробка рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи осіб, що пережили воєнний стан

Перед психологами, які працюють із особистістю, що знаходиться в умовах воєнного стану постає завдання здійснення психологічної допомоги за для побудови особистістю власної усвідомленої та збалансованої перспективи майбутнього, а не тільки для подолання наслідків минулих травмуючих подій.

Компонентами якої стають змістовний, смисловий, емоційно-переживальний та прагматично практичний компоненти у своїй єдності. При деривації будь якого з цих компонентів у структурі життєвої перспективи особистості втрачається можливість побудувати власну особистісну, оптимістичну, диференційовану, реалістичну та узгоджену перспективу.

Рекомендації та інтервенції для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи осіб, які пережили або переживають воєнний стан ми розділили на: цивільних (що включають в себе рекомендації для юнаків, молоді, дорослих, літніх людей) та на військових, що безпосередньо беруть участь у протидії ворогу та колишніх військових.

- Цивільні:

- Юнаки:

1. Психологічна підтримка: Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультацій для юнаків, які пережили воєнний стан. Це може бути індивідуальна або групова терапія, спрямована на роботу із стресом та травмами. Також в роботі з юнаками можна використовувати арт-терапію.

2. Підтримка сім'ї: Забезпечення підтримки для батьків і опікунів юнків, оскільки стан дорослих впливає на психологічний стан юнаків.

3. Навчання навичкам копінгу: Юнакам слід навчитися конструктивним способам копінгу зі стресом. Інтервенції можуть включати тренінги з розвитку соціальних та психологічних навичок.

4. Створення безпечного середовища: Забезпечення фізичної та психологічної безпеки для юнаків, включаючи захист від насильства та травматичних подій.

5. Навчання: Забезпечення доступу до освіти та навчальних ресурсів. Дитина має мати можливість отримувати освіту незалежно від конфлікту.

6. Залучення до соціального життя: Формування можливостей для юнаків брати участь у соціальних та розважальних активностях. Це допоможе їм відновити нормальні соціальні зв'язки.

7. Сприяння відновленню: Розвиток програм та ініціатив, спрямованих на відновлення зруйнованих інфраструктурних об'єктів та покращення життєвих умов для юнаків та їхніх родин.

8. Забезпечення доступу до медичної допомоги: Забезпечення можливості отримання медичної допомоги та реабілітації для тих, хто постраждав у результаті конфлікту.

9. Виховання свідомості та толерантності: Розробка освітніх програм для юнаків, спрямованих на виховання толерантності, взаєморозуміння та примирення.

10. Моніторинг та оцінка: Постійний моніторинг психологічного стану та потреб юнаків для адаптації і вдосконалення програм та інтервенцій.

11. Ці інтервенції мають на меті покращити психологічний стан юнаків, що пережили воєнний стан, та надати їм підтримку для побудови позитивної життєвої перспективи.

- Молодь :

1. Психологічна підтримка та консультування: Забезпечення доступу молодих людей до професійних психологічних консультантів та терапевтів. Надання можливості для вираження своїх почуттів та емоцій, розмови про травматичні події та їх вплив на психіку.

2. Групова підтримка: Створення груп для спілкування та спільного переживання. Групові сесії можуть допомогти молодим людям відчувати себе менш самотніми та оточеними підтримкою.

3. Розвиток резилієнтності: Надання психологічних інструментів для зміцнення резилієнтності. Молодь може вивчити стратегії для подолання стресу, розвитку внутрішньої міцності та позитивного ставлення до майбутнього.

4. Освіта та навчання: Забезпечення можливості навчання та освіти для молоді. Освіта може стати інструментом для зміцнення їхньої самооцінки та підготовки до майбутнього.

5. Соціальна підтримка та інтеграція: Сприяння взаємодії молоді з іншими членами спільноти, надання можливостей для участі у соціальних проєктах та акціях, що сприяють інтеграції та зміцненню зв'язків.

6. Формування майбутньої кар'єри: Проведення тренінгів та підтримка для вибору професійного шляху та розвитку кар'єри. Надання можливостей для практичного навчання та стажування.

7. Інформаційна кампанія: Поширення інформації про ресурси та послуги, доступні молоді, ініціювання громадських обговорень та інших активностей для збільшення свідомості про психологічні проблеми.

8. Підтримка сімей: Взаємодія з сім'ями молодих людей, надання підтримки сімейним системам для створення сприятливого середовища для одужання.

9. Важливо враховувати, що підходи повинні бути індивідуальними, орієнтованими на конкретні потреби та ресурси молоді на різних територіях.

- Дорослі:

1. Психосоціальна підтримка: Надання можливості спілкування і співробітництва через групові терапії, консультування та психологічну підтримку, щоб сприяти відчуттю єднання та підтримки в спільноті.

2. Саморегуляція: Навчання навичкам релаксації, медитації, технікам дихання та стрес-менеджменту для зменшення тривожності і стресу.

3. Травма-орієнтована терапія: Використання методів, таких як EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) або терапія на основі руху, для обробки та зменшення психологічних наслідків воєнного стану.

4. Соціальна адаптація: Підтримка у вирішенні питань щодо освіти, роботи, житла та соціальних відносин, щоб полегшити адаптацію до нових умов.

5. Збереження здоров'я: Забезпечення доступу до медичної допомоги та здорового способу життя для підтримки фізичного і психічного здоров'я.

6. Творчість і самовираження: Заохочення вияву творчих здібностей

та самовиразу через мистецтво, літературу або інші форми творчості, як спосіб виразити емоції та думки.

7. Соціальна підтримка спільноти: Сприяння розвитку спільних ініціатив та громадських проєктів, що допомагають спільноті рости і зміцнювати взаємну підтримку.

8. Освіта та навчання: Сприяння доступу до освіти та навчальних ресурсів для підвищення кваліфікації та розвитку нових навичок.

9. Участь в різних програмах та ініціативах: Залучення до участі в програмах зайнятості, реабілітації та інших ініціативах для поліпшення якості життя.

- Літні люди:

1. Медичний догляд і здоровий спосіб життя: Забезпечення доступу до регулярного медичного огляду, медичної допомоги та фізичних тренувань для підтримки фізичного здоров'я.

2. Психологічна підтримка та консультування: Надання психологічної допомоги та консультування для подолання стресу, тривожності та депресії.

3. Спілкування і соціальні контакти: Заохочення участі у групових зустрічах, заходах спільнот та інших формах соціального спілкування для зменшення соціальної ізоляції.

4. Соціальна підтримка та допомога в повсякденних потребах: Забезпечення підтримки в різних аспектах повсякденного життя, таких як допомога в догляді, приготуванні їжі, транспортній підтримці та інших повсякденних потребах.

5. Освіта і навчання: Заохочення участі у навчальних програмах для збереження активного розумового розвитку та підтримки інтересів.

6. Творчість і розваги: Пропонування можливості для розвитку творчих здібностей та відпочинку через художні заходи, музику, літературу та інші види творчості.

7. Участь у громадських проєктах: Залучення до участі в громадських

ініціативах та благодійних програмах для підвищення самооцінки та почуття корисності.

8. Соціальна інтеграція і реабілітація: Підтримка у вирішенні питань щодо соціальної інтеграції та відновлення після травматичних подій.

- Військові:

1. Психологічна підтримка та консультування: Надання психологічної допомоги та консультування військовим для допомоги в подоланні посттравматичного стресу, тривожності, депресії та інших психологічних труднощів.

2. Психосоціальна підтримка: Створення груп психологічної підтримки, де військові можуть обговорювати свій досвід та емоції, спільно знаходити способи подолання стресу та інші психологічні труднощі.

3. Тренування стресостійкості: Забезпечення військових навичками управління стресом та підвищенням психологічної стійкості в умовах конфлікту.

4. Реабілітація та фізична активність: Пропагування фізичних вправ та спорту як засобів для покращення фізичного здоров'я та психологічного благополуччя.

5. Освіта та навчання: Забезпечення доступу до освітніх та навчальних ресурсів для підвищення професійної кваліфікації та розвитку нових навичок.

6. Сімейна підтримка: Врахування потреб сімей військових та забезпечення доступу до сімейної та психологічної підтримки.

7. Соціальна реінтеграція: Підтримка військових у відновленні соціальних зв'язків та інтеграції в цивільне життя.

8. Забезпечення безпеки і прав людини: Захист прав військових та вжиття заходів для забезпечення їхньої безпеки та безпеки їхніх сімей.

9. Подолання стигми: Сприяння усуненню соціальної стигми, пов'язаної з психологічними труднощами, які виникають після війни.

10. Моніторинг і дослідження: Проведення наукових досліджень для кращого розуміння потреб та психологічних аспектів ветеранів.

Підсумовуючи, наведені вище рекомендації та інтервенції для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи потребують від осіб, що пережили воєнний стан, безпосередньої участі та роботи над поліпшенням психологічного стану та життєвої перспективи, шляхом розкриття своїх власних проблем та роботи із травмуючим досвідом, як під наглядом фахівців психологів так і самотійно.

Однак фахівцями з надання психологічної допомоги для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи під час спілкування з людьми із вищенаведених груп, потрібно буде самотійно та індивідуально для кожного підбирати методики, що найбільш повно і якісно зможуть допомогти особам у подоланні наслідків, що спричинив воєнний стан для побудові нової життєвої перспективи особистості.

В ході розгляду проблематики, пов'язаної з розробкою рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи осіб, що пережили воєнний стан, було виявлено ряд ключових аспектів, які необхідно враховувати для досягнення максимально ефективних результатів.

Одним із важливих висновків є необхідність індивідуалізованого підходу при розробці рекомендацій, орієнтованих на покращення психологічного стану. Оскільки кожна особа унікальна, і її реакція на стресові ситуації може суттєво відрізнятись, важливо враховувати особливості особистості, досвіду пережитого конфлікту, а також психосоціальний контекст. Також важливо наголосити на важливості включення родини та близьких осіб у процес психологічної підтримки. Родинна підтримка виявляє значущий вплив на стан особи, що пережила воєнний стан, та може слугувати ключовим чинником у поліпшенні її життєвої перспективи.

Також слід враховувати роль соціальних та культурних факторів у формуванні психологічного стану. Розробка інтервенцій повинна враховувати контекст індивідуального життя, включаючи особливості культурного та соціального впливу. В цілому, розробка ефективних рекомендацій та інтервенцій для осіб, що пережили воєнний стан, вимагає комплексного підходу, що базується на розумінні унікальності кожної індивідуальної ситуації та враховує різноманітні аспекти життєвого контексту.

У сучасній науковій літературі значна увага приділяється аналізу життєвої перспективи особистості. В ході ретельного вивчення літературних джерел встановлено, що різні дослідники акцентують увагу на різних аспектах цього важливого психологічного поняття.

Аналіз праць авторів: Павленко О.В., Левенець А. Є., Буняк Н.А., Абаніної Г.В та Корецького В.М., Сердюкової Г.Б. Гончара Т., вказує на те, що розуміння життєвої перспективи особистості розглядається в різних контекстах. Деякі дослідження зосереджуються на вивченні впливу внутрішніх факторів, таких як особистісні риси та індивідуальність, на формування життєвих перспектив. Інші дослідження розглядають зовнішні впливи, такі як соціокультурні та екологічні чинники, що визначають сприйняття особистістю свого місця в житті та перспектив на майбутнє.

Цікаво відзначити, що багато з досліджень вказують на те, що формування життєвої перспективи може відбуватися на різних етапах життя. Наприклад, у ранньому дитинстві велике значення має вплив сім'ї та особистісних досвідів, тоді як у підлітковому віці важливу роль грає соціальне середовище та самоідентифікація.

Підводячи підсумок, можна визначити, що розуміння життєвої перспективи особистості варіюється в залежності від контексту та підходів дослідників. Знання про це поняття має велике значення для розуміння формування особистісних перспектив, їх взаємозв'язку з внутрішніми та зовнішніми чинниками, а також може слугувати основою для подальших

досліджень та розробки ефективних психологічних практик та інтервенцій.

В ході розгляду проблематики, пов'язаної з розробкою рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи осіб, що пережили воєнний стан, було виявлено ряд ключових аспектів, які необхідно враховувати для досягнення максимально ефективних результатів.

Одним із важливих висновків є необхідність індивідуалізованого підходу при розробці рекомендацій, орієнтованих на покращення психологічного стану. Оскільки кожна особа унікальна, і її реакція на стресові ситуації може суттєво відрізнятися, важливо враховувати особливості особистості, досвіду пережитого конфлікту, а також психосоціальний контекст.

Також важливо наголосити на важливості включення родини та близьких осіб у процес психологічної підтримки. Родинна підтримка виявляє значущий вплив на стан особи, що пережила воєнний стан, та може слугувати ключовим чинником у поліпшенні її життєвої перспективи.

Також слід враховувати роль соціальних та культурних факторів у формуванні психологічного стану. Розробка інтервенцій повинна враховувати контекст індивідуального життя, включаючи особливості культурного та соціального впливу.

В цілому, розробка ефективних рекомендацій та інтервенцій для осіб, що пережили воєнний стан, вимагає комплексного підходу, що базується на розумінні унікальності кожної індивідуальної ситуації та враховує різноманітні аспекти життєвого контексту.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи, умови воєнного стану істотно впливають на психологічні особливості особистості, проявляючи себе у різноманітних аспектах. Спостереження та аналіз психологічних реакцій в умовах конфлікту дозволяють зробити наступні висновки:

- Воєнний стан супроводжується значним підвищенням рівня стресу та тривоги серед населення, що впливає на психічне здоров'я особистостей.

- Особистості в умовах воєнного конфлікту виявляють індивідуальні адаптаційні стратегії, такі як посилення соціальної підтримки, активна саморефлексія та перегляд цінностей.

- Соціальне оточення визначається як ключовий фактор у формуванні психологічних реакцій особистості. Взаємодія з родиною, друзями та спільнотою впливає на психічний стан.

- Індивідуальна варіабельність, важливо враховувати широкий спектр індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес та воєнний конфлікт, щоб розробляти персоналізовані підходи до психологічної підтримки.

Ці висновки підкреслюють необхідність глибшого розуміння психологічних аспектів воєнного стану для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації особистостей, які стикаються з випробуваннями воєнних конфліктів.

Погляд на життєву перспективу як можливостей особистості, базується на здобутому досвіді і є об'єктивно наявним в теперішньому. Відображає важливий аспект формування особистісного розвитку. Ця концепція підкреслює взаємодію між минулим, сучасним і майбутнім, а також вказує на те, як досвід може впливати на визначення та реалізацію особистісних можливостей.

Одним із ключових аспектів життєвої перспективи особистості є усвідомлення, що минулі досвіди формують основу для сучасних можливостей та реалізації потенціалу. Водночас, це погляд на майбутнє як на продовження та розширення того, що вже є об'єктивно притаманним особистості.

Засновуючись на цій концепції, важливо враховувати, що постійний розвиток особистості може стати результатом свідомого використання отриманого досвіду для розширення можливостей у сучасному контексті та формування визначеної життєвої траєкторії в майбутньому. Новий погляд на життєву перспективу також може послужити основою для дослідження, яке детальніше вивчає взаємозв'язок між досвідом, сучасністю та майбутнім у контексті особистісного розвитку в умовах воєнного стану. Умови воєнного стану можуть взаємодіяти з різними психологічними факторами, що впливають на формування нової життєвої перспективи особистості, такі як:

- Стрес і травма:

Воєнний конфлікт може призвести до серйозного стресу і травматичних подій, що впливають на психіку особистості. Це може включати фізичні травми, втрату близьких, а також загрозу власного життя. Такі досвіди можуть спричинити формування нових перспектив і відношень до життя.

- Механізми копінгу:

Люди в умовах воєнного стану можуть розвивати різні механізми копінгу, такі як релігійна віра, соціальна підтримка, або внутрішні ресурси. Ці стратегії можуть визначати, як особистість сприймає і реагує на нову реальність.

- Соціальне середовище:

Взаємодія з іншими людьми в умовах воєнного стану може мати значущий вплив на формування нових перспектив. Підтримка від родини, друзів і спільноти може допомогти особистості подолати труднощі та знайти новий смисл у житті.

Особистісні характеристики: Індивідуальні риси особистості, такі як оптимізм, стійкість, внутрішня міць, також грають важливу роль у формуванні нових життєвих перспектив. Деякі особистості можуть бути більш схильні до позитивного переосмислення ситуації та здатні до самопрофілювання. Зміни цінностей і призначення: Воєнний конфлікт може призвести до переосмислення життєвих цінностей і призначення особистості. Люди можуть звертати більше уваги на важливі речі у житті та переорієнтувати свої життєві цілі. Врахування цих психологічних факторів дозволяє глибше розуміти, як умови воєнного стану можуть впливати на формування нових життєвих перспектив особистості та сприяти розробці ефективних психологічних підходів для підтримки і реабілітації.

У сучасній науковій літературі значна увага приділяється аналізу життєвої перспективи особистості. В ході ретельного вивчення літературних джерел встановлено, що різні дослідники акцентують увагу на різних аспектах цього важливого психологічного поняття. Аналіз праць авторів Павленко О. В., Левенець А. Є., Буняк Н. А., Абаніної Г. В та Корецького В. М., Гончара Т. вказує на те, що розуміння життєвої перспективи особистості розглядається в різних контекстах. Деякі дослідження зосереджуються на вивченні впливу внутрішніх факторів, таких як особистісні риси та індивідуальність, на формування життєвих перспектив. Інші дослідження розглядають зовнішні впливи, такі як соціокультурні та екологічні чинники, що визначають сприйняття особистістю свого місця в житті та перспектив на майбутнє. Цікаво відзначити, що багато з досліджень вказують на те, що формування життєвої перспективи може відбуватися на різних етапах життя. Наприклад, у ранньому дитинстві велике значення має вплив сім'ї та особистісних досвідів, тоді як у підлітковому віці важливу роль грає соціальне середовище та самоідентифікація.

Розуміння життєвої перспективи особистості варіюється в залежності від контексту та підходів дослідників. Знання про це поняття має велике значення

для розуміння формування особистісних перспектив, їх взаємозв'язку з внутрішніми та зовнішніми чинниками, а також може слугувати основою для подальших досліджень та розробки ефективних психологічних практик та інтервенцій. В ході розгляду проблематики, пов'язаної з розробкою рекомендацій та інтервенцій для поліпшення психологічного стану та життєвої перспективи осіб, що пережили воєнний стан, було виявлено ряд ключових аспектів, які необхідно враховувати для досягнення максимально ефективних результатів.

Одним із важливих висновків є необхідність індивідуалізованого підходу при розробці рекомендацій, орієнтованих на покращення психологічного стану. Оскільки кожна особа унікальна, і її реакція на стресові ситуації може суттєво відрізнятися, важливо враховувати особливості особистості, досвіду пережитого конфлікту, а також психосоціальний контекст.

Також важливо наголосити на важливості включення родини та близьких осіб у процес психологічної підтримки. Родинна підтримка виявляє значущий вплив на стан особи, що пережила воєнний стан, та може слугувати ключовим чинником у поліпшенні її життєвої перспективи. Також слід враховувати роль соціальних та культурних факторів у формуванні психологічного стану. Розробка інтервенцій повинна враховувати контекст індивідуального життя, включаючи особливості культурного та соціального впливу. В цілому, розробка ефективних рекомендацій та інтервенцій для осіб, що пережили воєнний стан, вимагає комплексного підходу, що базується на розумінні унікальності кожної індивідуальної ситуації та враховує різноманітні аспекти життєвого контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2012. 280с.
2. Курило В. С., Савченко С. В., Караман О. Л. Соціалізація особистості в умовах гібридної війни на сході України: монографія. Київ : Талком, 2018. 240с.
3. Павленко О. В. Формування життєвої перспективи в ситуації невизначеності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 7, № 39. С. 232–241.
4. Караман О. Л. Методологічні засади проблеми соціалізації особистості в умовах гібридної війни на сході України: філософський рівень. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. Т. 2, № 333, ч. 2. С. 157–166.
5. Cattell R. B., Warburton F. W. Objective personality and motivation tests: a theoretical introduction and practical compendium. Illinois : University of Illinois Press, 1967. 687 p.
6. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24.02.2022 р. № 2102-IX. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>
7. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 р.
№ 389-VIII : станом на 19.10.2023 р. Дата оновлення: 19.10.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19/ed20231019#Text> (дата звернення: 11.11.2023).
8. Абаніна Г. В., Корецький В. М. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Т. 2, №.66. С. 157–164. DOI:10.31732/2663-2209-2022-66-157-164

9. Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 96–103.
10. Павленко О. В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 2. № 22. С. 184–196.
11. Павленко О. В. Time orientation of personality provided under the conditions of АТО. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія психологія. 2018. № 65. С. 30–35.
12. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Київ : Наукова думка, 1988. 207 с.
13. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с.
14. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. № 18. С. 204–212.
15. Головаха Е. И. Психологическое время личности / ред. Е. И. Головаха, А. А. Кроник. 2-е изд., испр. и дополн. Москва : Смысл, 2008. 267 с.
16. Занюк С. С. Психология мотивации. Киев : Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. 352 с.
17. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. Москва : Время, 2009. 192 с.
18. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия. *Психологический журнал*. 2011. Т. 32. №2. С. 82–93.
19. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.
20. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2012. 440 с.
21. Diener E. The science of well-being: the collected works. New York : Springer, 2009. 274 p.

22. Павленко О. В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО (анти-терористичної операції). *Психологічний часопис*. 2019. № 2. С. 184–196.
23. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 23 с.
24. Буняк Н. А. Життєві перспективи особистості. *XX наукова конференція ТНТУ ім. І. Пулюя* : збірник тез доп. всеукр. наук. конф., м. Тернопіль, 17-18 трав. 2017. С. 252.
25. Гончар Т. Життєві перспективи в структурі самовідомості старшокласників. *Магістерський науковий вісник*. 2017. № 25. С. 72–74.