

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ КАРТИНИ
СВІТУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
спеціальності - 053 Психологія
Юлія ХАРХАЛІС

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Галина КАТОЛИК

Рецензент:
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2025р. протокол № __

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології,
доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
SUMMARY.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КАРТИНИ СВІТУ.....	7
1.1. Поняття "картина світу" у психології.....	7
1.2. Чинники, що впливають на формування картини світу.....	12
1.3. Особливості картини світу у людей різних професій.....	14
1.4. Військовий досвід як фактор трансформації світогляду.....	18
Висновки до 1-го розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ КАРТИНИ СВІТУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	25
2.1. Психологічний портрет військовослужбовця.....	25
2.2. Вплив військової служби на особистість і світогляд.....	31
2.3. Порівняння світогляду військовослужбовців і цивільних осіб.....	33
2.4. Посттравматичні зміни у сприйнятті реальності.....	38
Висновки до 2-го розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КАРТИНИ СВІТУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	48
3.1. Методологія дослідження (методи, вибірка, інструменти).....	48
3.2. Аналіз отриманих результатів.....	50
3.3. Інтерпретація даних та їх значення для психологічної практики.....	60
Висновки до 3-го розділу.....	66
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	77

АНОТАЦІЯ

Хархаліс Ю.Ю. Особливості картини світу у військовослужбовців. – Кваліфікаційна (дипломна) робота на здобуття першого освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти спеціалізації 053 «Психологія». - Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, Львів, 2025

Розглянуто теоретичні основи картини світу як психологічного феномена та чинників, що впливають на її формування. Проаналізовано особливості формування та трансформації картини світу у військовослужбовців під впливом їхньої професійної діяльності.

Проведено аналіз особливостей картини світу у військовослужбовців, з використанням тестових та проєктивних методів. За результатами цих досліджень зроблено висновки про позитивну/негативну картину світу військових та вплив тривожності і агресії на неї.

З огляду на результати дослідження, було розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки військовослужбовців, спрямовані на зниження рівня тривожності, агресивності та полегшення процесу соціальної адаптації.

Ключові слова: *картина світу, військовослужбовець, світосприйняття, бойовий досвід, тривожність, агресія.*

SUMMARY

Y.Y. Kharkhalis Peculiarities of the worldview of military personnel. – Qualification (diploma) work for obtaining the first educational and qualification level of higher education in specialization 053 “Psychology”. - Lviv State University of Internal Affairs of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Lviv, 2025

The theoretical foundations of the worldview as a psychological phenomenon and the factors influencing its formation are considered. The peculiarities of the formation and transformation of the worldview of military personnel under the influence of their professional activities are analyzed.

An analysis of the features of the worldview of military personnel was conducted using test and projective methods. Based on the results of these studies, conclusions were drawn about the positive/negative worldview of military personnel and the influence of anxiety and aggression on it.

Based on the results of the study, recommendations were developed for psychological support for military personnel, aimed at reducing anxiety, aggressiveness, and facilitating the process of social adaptation.

Keywords: *picture of the world, military personnel, worldview, combat experience, anxiety, aggression.*

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні військові конфлікти та специфічні умови військової служби значно впливають на психіку військовослужбовців, змінюючи їх світогляд, систему цінностей та поведінкові реакції. Картина світу військовослужбовця формується під впливом стресових ситуацій, дисциплінарних норм та необхідності прийняття відповідальних рішень. Дослідження цієї теми є важливим для розуміння механізмів адаптації, ризиків психологічних розладів та шляхів соціалізації військових після завершення служби.

Об'єкт дослідження. Картина світу військовослужбовців як комплексне психологічне явище.

Предмет дослідження. Особливості формування та трансформації картини світу у військовослужбовців залежно від їхнього досвіду, психологічних особливостей та соціального середовища.

Мета дослідження. Визначити специфіку картини світу військовослужбовців, її структурні компоненти та вплив військового досвіду на світосприйняття.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до поняття картини світу.
2. Визначити психологічні особливості військовослужбовців, що впливають на їх світогляд.
3. Дослідити зв'язок між рівнем агресії, тривожності та типом картини світу у військових.
4. Визначити особливості посттравматичних змін у сприйнятті реальності.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки військовослужбовців.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Теоретичний аналіз включав вивчення

наукових праць з психології особистості, військової психології та когнітивної науки. Емпіричне дослідження базувалося на використанні психодіагностичних методик для аналізу особливостей світосприйняття військових, рівня їхньої тривожності, агресії та емоційного стану. Для збору даних застосовано анкетування, тестування та інтерв'ювання військовослужбовців різних категорій. Також використовувалися методи статистичної обробки для аналізу отриманих результатів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що картина світу військовослужбовців відрізняється від картини світу цивільного населення внаслідок професійної підготовки, пережитих стресових ситуацій і впливу військової субкультури. При цьому вищий рівень агресії та тривожності корелює з більш категоричним та "чорно-білим" світосприйняттям.

Теоретична значущість. Результати дослідження поглиблюють розуміння механізмів формування картини світу в екстремальних умовах, доповнюють наукові уявлення про вплив військового досвіду на особистісну ідентичність та адаптацію.

Практична значущість. Отримані результати можуть бути використані у військовій психології для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, а також у підготовці фахівців, що працюють з ветеранами та військовими.

Наукова новизна. Дослідження виявляє специфічні особливості картини світу військовослужбовців та встановлює взаємозв'язок між рівнем тривожності, агресії та категоричністю світогляду, що є важливим для подальших наукових розвідок у сфері військової психології.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні основи дослідження картини світу, у другому – аналізуються особливості картини світу у військовослужбовців, у третьому – представлено результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КАРТИНИ СВІТУ

1.1. Поняття "картина світу" у психології

Поняття "картина світу" в психології охоплює сукупність уявлень, поглядів, переконань і значень, які людина формує про навколишню реальність у процесі свого життєвого досвіду. Це своєрідна внутрішня модель світу, яка відображає не тільки об'єктивні характеристики дійсності, а й суб'єктивне ставлення до неї, соціокультурні впливи, особистий досвід та емоційні переживання. Картина світу має комплексний характер і формується на перетині когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, забезпечуючи орієнтацію особистості в дійсності та регулюючи її взаємодію з оточенням.

У психології картина світу розглядається як система уявлень про світ, яка виконує кілька важливих функцій: когнітивну, регулятивну та адаптивну. Когнітивна функція полягає в забезпеченні розуміння дійсності та структуруванні інформації, яка надходить із зовнішнього світу. Регулятивна функція проявляється в тому, що картина світу впливає на прийняття рішень, побудову поведінки, оцінку подій і явищ. Адаптивна функція виражається у сприянні пристосуванню до навколишнього середовища, оскільки людина, сприймаючи світ певним чином, виробляє відповідні способи реагування та взаємодії [42, с. 81].

Формування картини світу починається з раннього дитинства і триває протягом усього життя, модифікуючись під впливом нових знань, особистого досвіду, соціальних норм і цінностей. Вона може змінюватися внаслідок значущих подій або кризових ситуацій, що змушують людину переглядати свої уявлення про реальність. При цьому велике значення має культурний і соціальний контекст: світоглядні установки, традиції, цінності суспільства, в якому живе індивід, визначають основні параметри його картини світу.

Картина світу не є одноманітною для всіх людей, вона може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, освіти, професійної діяльності, особистого досвіду та багатьох інших чинників. У цьому контексті можна виділити індивідуальну картину світу, яка відображає особистісні особливості сприйняття людиною навколишньої реальності, та соціальну, яка формується під впливом соціуму, культури, релігії, науки тощо. У психології також розрізняють наукову картину світу, що базується на наукових знаннях і методах пізнання, та міфологічну, яка ґрунтується на традиційних віруваннях, символах, міфах і фольклорі [19, с.301].

Картина світу визначає поведінку людини, її очікування, ставлення до майбутнього, соціальні взаємодії, систему цінностей та світоглядні пріоритети. Вона є основою для побудови смислів, які людина вкладає в події та явища, що її оточують. Важливою є також роль картини світу у формуванні ідентичності особистості, оскільки вона допомагає людині усвідомлювати себе у світі, визначати своє місце в ньому, розуміти свої цілі та життєві орієнтири.

Картина світу є динамічною та змінюваною структурою, яка може зазнавати трансформацій у процесі розвитку особистості. Вона формується під впливом таких чинників, як освіта, соціальне оточення, життєві події, професійна діяльність, засоби масової інформації, мистецтво, релігія та філософія. Сучасне інформаційне середовище, яке постійно оновлюється, впливає на здатність людини адаптувати свої уявлення про реальність відповідно до нових знань і відкриттів.

З погляду психологічних теорій, картина світу є результатом процесів сприйняття, пізнання, мислення та інтерпретації отриманої інформації. Когнітивна психологія розглядає її як систему ментальних репрезентацій, які людина використовує для розуміння навколишнього світу. У межах гештальтпсихології підкреслюється цілісний характер сприйняття, що формується через об'єднання окремих елементів у загальну структуру. Психоаналіз аналізує картину світу крізь призму несвідомих процесів,

минулого досвіду та внутрішніх конфліктів, що впливають на сприйняття дійсності.

Картина світу також пов'язана з особистісними установками, які визначають спосіб реагування людини на події та ситуації. Наприклад, оптимістичне світобачення сприяє позитивному ставленню до майбутнього, формуванню мотивації до саморозвитку та впевненості у власних силах. Натомість песимістичне світосприйняття може викликати почуття безпорадності, тривожності та невпевненості в собі.

Картина світу пов'язана з професійною діяльністю. Наприклад, у педагогічній сфері вона впливає на стиль викладання, сприйняття учнів і методи педагогічної взаємодії. Вчитель із гуманістичним підходом буде схильний підтримувати індивідуальний розвиток учня, використовувати демократичний стиль спілкування та створювати сприятливе навчальне середовище. Натомість авторитарний світогляд може зумовлювати директивний стиль викладання, жорсткий контроль та ієрархічну взаємодію з учнями [20, с.201].

Емоційний стан людини також впливає на формування картини світу. Емоції визначають спосіб інтерпретації подій, що відбуваються довкола. Наприклад, людина, яка пережила травматичний досвід, може сприймати світ як ворожий і небезпечний. У такому випадку її поведінка змінюється: вона може уникати соціальних контактів, відчувати постійний страх або підвищену тривожність. Навпаки, позитивне світосприйняття сприяє довірі до інших, відкритості до нових можливостей і прагненню до самореалізації.

Картина світу впливає на процеси комунікації та міжособистісної взаємодії. Люди з подібними світоглядними позиціями легше знаходять спільну мову, оскільки їхні уявлення про реальність збігаються. Водночас розбіжності у поглядах можуть стати причиною конфліктів або нерозуміння. Для гармонійної взаємодії необхідний розвиток емпатії, гнучкості мислення та здатності приймати різні точки зору [39, с.235].

Зміни у картині світу можуть відбуватися поступово або раптово. Поступові трансформації є наслідком накопичення знань і життєвого досвіду. Наприклад, людина, яка починає вивчати нову професію, змінює свої уявлення про специфіку роботи, соціальні ролі та власні можливості. Раптові зміни можуть відбуватися під впливом кризових ситуацій, кардинальних змін у житті, глибоких емоційних потрясінь або духовних одкровень.

Картина світу має не лише індивідуальний, але й колективний характер, оскільки люди живуть у певному соціальному, культурному та історичному контексті, який формує спільне сприйняття дійсності. Колективна картина світу проявляється у традиціях, цінностях, суспільних нормах та ідеологіях, що передаються з покоління в покоління. Вона сприяє збереженню культурної спадщини та формуванню національної ідентичності. Наприклад, світогляд представників західної культури, де акцент робиться на індивідуалізмі, свободі вибору та особистій відповідальності, суттєво відрізняється від східного, в якому домінує колективізм, гармонія та соціальна відповідальність перед спільнотою [43, с.201].

У психології розрізняють кілька рівнів картини світу. На макрорівні вона охоплює глобальні уявлення про суспільство, природу, історію та майбутнє. На мезорівні – включає специфічні соціальні групи (наприклад, професійну спільноту, науковців, релігійну громаду), які мають власну систему цінностей і переконань. На мікрорівні – це індивідуальне світобачення, яке формується під впливом особистого досвіду, виховання, освіти та міжособистісних взаємодій.

Окремо варто розглянути професійну картину світу, що відображає особливості діяльності людини у певній сфері. Наприклад, у педагогічних працівників вона містить уявлення про освіту, розвиток учнів, методи та принципи навчання. Для медичних працівників вона ґрунтується на уявленнях про здоров'я, етичні норми та особливості лікування пацієнтів. Кожна професія формує специфічний погляд на реальність, що впливає на мислення, поведінку та стиль комунікації її представників.

Картина світу змінюється під впливом технологічного прогресу та інформаційної революції. Сучасні технології, зокрема інтернет, соціальні мережі, штучний інтелект, впливають на уявлення людини про реальність, межі можливого, комунікацію та соціальні взаємодії. Наприклад, у попередніх поколінь світогляд формувався на основі безпосереднього досвіду та традицій, тоді як сьогодні значну роль відіграє цифрове середовище, яке відкриває нові горизонти пізнання, але водночас може створювати ілюзорні або спотворені уявлення про світ [3, с.49].

Зміни картини світу можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. Розширення світогляду, відкритість до нових ідей та знань сприяють особистісному розвитку, адаптації до змін, творчості та креативності. Водночас руйнування усталених уявлень про реальність може викликати почуття тривоги, невпевненості, розгубленості, кризи ідентичності. Наприклад, люди, які переживають значні життєві зміни, такі як міграція, зміна професії чи втрата близьких, можуть відчувати розрив між старими та новими уявленнями про світ, що потребує психологічної адаптації.

У психологічному консультуванні та психотерапії картина світу клієнта є об'єктом дослідження, оскільки вона визначає переконання, емоційні реакції, поведінкові стратегії та життєві пріоритети. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну дисфункціональних переконань та стереотипів мислення, які можуть обмежувати можливості людини або спричиняти психологічний дискомфорт. Глибинні психотерапевтичні методи, такі як психоаналіз, досліджують несвідомі складові світосприйняття, що можуть бути пов'язані з дитячими травмами, внутрішніми конфліктами та неусвідомленими страхами.

Отже, картина світу є основою людського світосприйняття, яка визначає спосіб мислення, поведінку, емоції та соціальну взаємодію. Вона формується під впливом особистого досвіду, культури, професійної діяльності, технологічного прогресу та соціальних змін. Здатність до

рефлексії, критичного мислення та адаптації до нових умов сприяє не лише розширенню світогляду, а й гармонійному сприйняттю змін у житті.

1.2. Чинники, що впливають на формування картини світу

Формування картини світу є складним процесом, який залежить від багатьох чинників, що взаємодіють між собою. Насамперед, велике значення має культурне середовище, у якому зростає і розвивається особистість. Традиції, норми, мова, мистецтво та історія певного суспільства впливають на уявлення людини про реальність, визначаючи її сприйняття навколишнього світу. Середовище, у якому перебуває людина, також має суттєвий вплив. Сім'я, система освіти, коло спілкування, професійна діяльність формують ставлення до суспільства, закладають основи цінностей та переконань.

Не можна не враховувати індивідуальний досвід, оскільки саме він визначає, як людина осмислює події, ситуації та набуті знання. Життєві обставини, переживання та навчання формують інтерпретацію реальності. Освіта сприяє систематизації знань, розвиває здатність до аналізу й критичного сприйняття інформації. Джерела масової інформації також мають сильний вплив, адже саме через них людина дізнається про події у світі. Сучасні цифрові технології посилюють цей вплив, оскільки алгоритми та соціальні мережі створюють індивідуальний інформаційний простір для кожного [44, с. 126].

Психологічні особливості визначають, які аспекти реальності людина сприймає насамперед. Тип мислення, когнітивні здібності, рівень емоційної чутливості та схильність до рефлексії впливають на сприйняття інформації. Біологічні чинники також відіграють свою роль – спадковість, особливості нервової системи та робота головного мозку впливають на сприйняття світу та його інтерпретацію.

Світоглядні переконання, релігія та філософія визначають основні принципи розуміння реальності, даючи людині певні орієнтири. Через них формується ставлення до сенсу життя, концепції добра і зла, моральних принципів. Динамічний розвиток сучасного суспільства вимагає гнучкості мислення та здатності адаптуватися до змін, що також впливає на те, як людина сприймає навколишній світ [40, с.177].

Окрім цього, на формування картини світу впливає історичний контекст. Епоха, політичні умови, економічна ситуація та рівень технологічного розвитку задають загальні уявлення про можливості та обмеження. Наприклад, люди, які жили в радянський період, сприймали реальність по-іншому, ніж сучасне покоління, оскільки на їхнє мислення впливали ідеологія та державна політика. Сьогодні ж інформаційна відкритість, глобалізація та розвиток цифрових технологій змінюють уявлення про кордони між культурами та впливають на світогляд.

Мова також формує спосіб осмислення дійсності. Структура мови, набір понять та категорій визначають, як людина описує та сприймає події навколо. У різних культурах однакові явища можуть трактуватися по-різному через специфіку мовного вираження. Наприклад, у деяких народів існує велика кількість слів для позначення різних відтінків снігу або емоційних станів, що відображає їхнє світосприйняття.

Не можна оминути вплив мистецтва, літератури та релігії, які збагачують сприйняття реальності та пропонують різні моделі розуміння подій. Вони допомагають знаходити сенс у складних ситуаціях, формують естетичні та моральні погляди. Наприклад, релігія може визначати ставлення до добра і зла, сенсу існування та соціальної відповідальності, тоді як мистецтво й література розвивають емпатію, критичне мислення та уяву.

Науковий прогрес та технологічний розвиток змінюють сприйняття реальності, відкриваючи нові способи взаємодії зі світом. Доступ до великого обсягу інформації, автоматизація, штучний інтелект та цифрові комунікації впливають на погляди людини. Соціальні мережі та алгоритми

персоналізованого контенту можуть як розширювати кругозір, так і створювати ефект інформаційної ізоляції, коли людина отримує лише ту інформацію, що підтверджує її існуючі переконання.

Картина світу є результатом поєднання багатьох чинників – культурних, соціальних, психологічних, історичних, мовних, релігійних та технологічних. Всі вони взаємодіють між собою, створюючи в кожній людини унікальне бачення реальності, яке може змінюватися під впливом нового досвіду, знань та суспільних змін.

1.3. Особливості картини світу у людей різних професій

Картина світу людини формується під впливом її професійної діяльності, оскільки саме вона визначає спосіб мислення, систему цінностей, стиль сприйняття реальності та методи її осмислення. Представники різних професій по-різному дивляться на одні й ті самі явища, адже їхній досвід і спеціалізовані знання впливають на спосіб інтерпретації дійсності.

Люди технічних спеціальностей, наприклад інженери або програмісти, схильні мислити раціонально, аналітично та структуровано. Вони сприймають світ як систему, що складається з чітких правил, алгоритмів і взаємозв'язків. Логіка, точність і ефективність є для них пріоритетними, тому вони часто оцінюють реальність через закони фізики, математики чи програмного коду. Світ постає для них у вигляді схем, графіків, конструкцій та функціональних моделей [2, с.13].

Гуманітарії, до яких належать філологи, історики, соціологи, психологи, розглядають світ крізь суб'єктивні значення, символи, культурні коди й соціальні контексти. Вони схильні звертати увагу на деталі, які можуть здаватися несуттєвими для технічних спеціалістів, але мають глибокий зміст у контексті історії, літератури чи соціальної взаємодії. Їхнє мислення менш структуроване, більш асоціативне, вони намагаються

розглядати явища з різних сторін і шукають взаємозв'язки між ними на рівні символічного значення.

Медики та біологи, які працюють із живими організмами, формують своє бачення світу на основі фізіологічних процесів, еволюційних механізмів та анатомічних особливостей. Вони сприймають реальність крізь призму життєвих процесів, здоров'я, хвороб і методів їх лікування. Для них важливо розуміти закономірності функціонування організмів, що визначає їхнє бачення людини як біологічної істоти. Водночас вони враховують емоційний та психологічний вимір взаємодії з пацієнтами.

Митці, такі як художники, музиканти, письменники, сприймають світ емоційно й образно. Їхнє уявлення про реальність ґрунтується на чуттєвому сприйнятті, символах, метафорах, інтуїтивному розумінні явищ. Вони схильні шукати естетику в повсякденному житті, переосмислювати її у своїх творах, створювати нові художні реальності. Для них важливими є емоційний відгук, натхнення, індивідуальність сприйняття.

Економісти та підприємці аналізують дійсність через категорії ресурсів, попиту, пропозиції, ефективності та рентабельності. Їхнє уявлення про світ тісно пов'язане з цифрами, фінансовими моделями, прогнозами та аналізом ринку. Вони оцінюють реальність з точки зору вигоди, розробляють стратегії розвитку, досліджують закономірності економічних процесів і шукають способи оптимізації ресурсів [41, с.82].

Юристи сприймають світ через систему права, нормативних актів і юридичних норм. Для них реальність – це правила, які регулюють взаємини між людьми, державою, організаціями. Вони схильні мислити категоріями "законно – незаконно", "відповідальність – безвідповідальність", аналізувати ситуації з погляду юридичної відповідності та можливих наслідків.

Взаємодія між людьми різних професій часто призводить до цікавих ситуацій, оскільки їхні уявлення про світ можуть суттєво відрізнятися. Наприклад, інженер, економіст і художник можуть дивитися на одну й ту саму будівлю, але сприймати її по-різному: інженер зосередиться на

конструктивних особливостях і матеріалах, економіст розглядатиме її як актив, що може приносити прибуток, а художник зверне увагу на форму, гру світла й тіні, емоційний вплив.

Такі відмінності у світосприйнятті можуть спричиняти як непорозуміння, так і взаємне збагачення. Люди з різним професійним досвідом здатні доповнювати одне одного, створюючи більш цілісне та багатогранне уявлення про реальність. Це має велике значення у сфері міждисциплінарної взаємодії, де поєднання різних підходів дає змогу вирішувати складні проблеми. Наприклад, у сучасному світі розвивається дизайн-мислення, яке об'єднує технічні рішення, економічний аналіз та гуманітарні складові, пов'язані з комфортом, естетикою і впливом на людину [22, с.56].

Ще один прояв впливу професії на світогляд – це професійна деформація. Коли людина тривалий час працює в певній галузі, її мислення може почати працювати за специфічними шаблонами, що обмежує здатність сприймати інші точки зору. Наприклад, юрист може сприймати життя передусім через призму законодавства, медик – через діагнози та симптоми, а бухгалтер – через фінансові показники. Це може призводити до певної замкненості у власному професійному середовищі та ускладнювати спілкування з людьми інших спеціальностей [17, с.59].

Однак у сучасному суспільстві зростає потреба у крос-функціональних командах, де представники різних професій спільно працюють над вирішенням завдань. Такі команди вчаться взаємодіяти, враховувати різні погляди та комбінувати підходи для досягнення кращого результату. Наприклад, у сфері ІТ співпрацюють програмісти, дизайнери, маркетологи та менеджери – їхні професійні погляди відрізняються, але разом вони створюють успішний продукт.

Крім впливу професії на індивідуальне сприйняття світу, варто звернути увагу на соціокультурне середовище, у якому воно формується. Професійна діяльність не існує у відриві від реальності – вона завжди

пов'язана із суспільством, історичними умовами, технологічним прогресом і навіть морально-етичними нормами епохи. Наприклад, сучасні ІТ-спеціалісти сприймають світ у цифровій парадигмі, де значну роль відіграють алгоритми, автоматизація, штучний інтелект, тоді як люди, зайняті у традиційних ремеслах, оцінюють дійсність через матеріальну складову, фізичну працю та ручну майстерність.

Ще одним важливим фактором є рівень відповідальності та емоційна залученість у роботу. Професії, пов'язані з ризиком (лікарі, військові, рятувальники), формують у людини особливий тип світосприйняття, де реальність оцінюється з позиції загроз, необхідності швидкого прийняття рішень і відповідальності за життя інших людей. Натомість у сферах, орієнтованих на креативність (дизайнери, письменники, музиканти), домінує прагнення до самовираження, суб'єктивне переживання світу та пошук нових форм і сенсів.

Ці відмінності проявляються не тільки в професійній сфері, а й у повсякденному житті. Наприклад, педагоги часто сприймають реальність через призму виховання, навчання та формування особистості, вони можуть аналізувати поведінку людей з педагогічного погляду, тоді як юристи – через правові категорії. Соціологи бачать суспільство як систему з груповими динаміками, а психологи схильні оцінювати поведінку людей через глибинні мотиви, підсвідомі установки та психоемоційні особливості [21, с.336].

Змінюється й сама природа професійного світогляду залежно від розвитку технологій. У постіндустріальному суспільстві більшість професій поєднують кілька напрямів, що вимагає від людей адаптивності та здатності комбінувати різні підходи. Наприклад, сучасний архітектор має не лише володіти знаннями з будівельної інженерії, а й розуміти екологічні принципи, цифрове моделювання, міське планування та соціальні потреби людей.

Отже, сприйняття світу залежить не лише від професійної діяльності, а й від соціального середовища, особистого досвіду та технологічного прогресу. Воно є динамічним і може змінюватися протягом життя, особливо

якщо людина розширює свої горизонти, спілкується з представниками інших професій та прагне розвиватися у різних напрямках.

1.4. Військовий досвід як фактор трансформації світогляду

Військовий досвід як фактор трансформації світогляду визначає, як змінюється сприйняття індивідом реальності, цінностей, норм і взаємодії з іншими людьми в умовах війни. Воєнний досвід, незалежно від того, чи йдеться про безпосередню участь у бойових діях, чи службу на інших посадах, формує у особи особливу картину світу, яка значно відрізняється від тієї, яку людина мала до початку військової служби.

Військовий досвід часто пов'язаний з високим рівнем стресу, фізичними і психологічними випробуваннями, а також необхідністю приймати складні моральні рішення в екстремальних ситуаціях. Ці фактори змушують людину переглядати свої попередні погляди на життя, моральні орієнтири та відношення до важливих соціальних інститутів, таких як родина, держава та суспільство в цілому. Внаслідок цього, військовий досвід може стати каталізатором глибоких змін у світогляді особи.

Однією з головних змін є ставлення до життя і смерті. В умовах війни людина змушена часто стикатися з реальністю загибелі, як власної, так і своїх побратимів. Це змінює її ставлення до життя, усвідомлення його цінності стає глибшим, а інколи навіть хистким. Після пережитого військового досвіду деякі люди починають інакше ставитися до часу, до кожної миті життя, адже розуміння, що все може обірватися в будь-який момент, значно збагачує світогляд. Вони можуть стати більш схильними до пошуку глибшого сенсу в повсякденному житті, а також до переоцінки того, що є дійсно важливим [24, с.102].

Військовий досвід також глибоко змінює ставлення до людських взаємодій. В умовах бойових дій кожен солдат залежить від своїх товаришів по службі. Це породжує особливу солідарність і згуртованість, які можуть

значно вплинути на те, як людина оцінює свою роль у суспільстві. Ті, хто пережив війну, часто стають більш чутливими до соціальних зв'язків, вони можуть оцінювати взаємодії з іншими людьми через призму співчуття і підтримки, яку вони отримали або надавали у складних ситуаціях. Водночас військовий досвід може призвести до почуття відчуження від мирного населення, яке не пережило такі ж стресові ситуації, що може спричинити психологічну ізоляцію.

Також зміни стосуються ідеалів патріотизму та служіння державі. Люди, які пройшли через військову службу, можуть мати глибше розуміння складності патріотизму, адже на практиці вони пережили реальні наслідки своїх дій, а не абстрактні ідеї. Для них патріотизм перестає бути просто словами або політичними гаслами, а стає особистим вибором, що включає в себе не лише любов до батьківщини, але й готовність робити жертви заради її безпеки та розвитку. У той же час, військовий досвід може сприяти формуванню критичного ставлення до державної політики, якщо особа пережила розчарування від порушень прав і свобод, зловживань з боку влади або відсутності належної підтримки з боку держави під час або після служби [16, с.301].

Крім того, військовий досвід змінює світогляд у контексті моральних і етичних дилем. Люди, які пережили бойові дії, часто стикаються з ситуаціями, коли необхідно приймати морально складні рішення, які можуть мати фатальні наслідки. У таких умовах визначення того, що є правильним, а що — неправильним, може ставати більш розмитим, тому що кожна ситуація є унікальною і часто вимагає термінових рішень, що не завжди відповідають соціальним або моральним стандартам мирного часу. Це, в свою чергу, може призвести до змін у сприйнятті моралі та етики в мирному житті, а також викликати труднощі з адаптацією до мирних норм після повернення з війни [23, с.71].

Продовження трансформації світогляду після пережитого військового досвіду також має значення в контексті психічного здоров'я та адаптації до

мирного життя. Багато людей, які пройшли через війну, стикаються з різноманітними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія чи тривожні розлади. Військовий досвід змінює не лише фізичне сприйняття світу, але й емоційну реакцію на події, що відбуваються. Зазвичай після повернення з зони бойових дій, особа може відчувати труднощі в адаптації до мирного життя, зокрема через труднощі в налагодженні зв'язків з людьми, а також через складнощі в розумінні змін, які відбулися у мирному суспільстві, коли вона була відсутня.

Військовий досвід може також вплинути на переконання щодо влади та інститутів, які вважаються стабільними в мирному суспільстві. У випадку, коли військовий досвід супроводжується втратами серед товаришів по службі або відчуттям, що держава або її інститути не забезпечують належну підтримку, особа може почати ставитися до влади з підозрою або навіть відчуженням. Така ситуація може призвести до глибших соціальних розколів і сприяти розвитку негативного ставлення до державних структур, що також змінює сприйняття реальності.

Іншим важливим є зміни в ставленні до соціальних норм та правил поведінки. У військових умовах людина часто змушена діяти поза звичними моральними та соціальними рамками, що призводить до переоцінки ролі соціальних норм. У бойових умовах питання виживання часто стоїть на першому місці, і тому вчинки, які в мирному житті здаються неприпустимими, можуть бути прийнятними або навіть необхідними для того, щоб зберегти життя. Після війни ці зміни в світогляді можуть викликати складнощі з інтеграцією до цивільного життя, де соціальні норми і моральні орієнтири відновлюють свою пріоритетність.

З іншого боку, для деяких людей війна може стати важливим моментом для глибшого осмислення власної ролі в суспільстві. Вони можуть пережити духовне очищення або змінити свої погляди на життя, ставши більш зрілими і мудрими. У таких випадках досвід війни не лише перетворює особу, але й допомагає їй відкрити нові можливості для особистісного розвитку. Багато

ветеранів після повернення додому шукають способи використовувати свої знання та досвід для допомоги іншим — як в межах своїх спільнот, так і в контексті суспільних організацій чи волонтерських ініціатив. Це може стати виразом внутрішньої трансформації, адже людина прагне не тільки пережити, а й зробити свій досвід корисним для інших.

Крім того, трансформація світогляду, пов'язана з військовим досвідом, може сприяти зміні у розумінні концепції сили та влади. В умовах війни людина часто переживає фізичні та психологічні випробування, що змушує її змінити погляди на те, що є справжньою силою. Іноді це може призвести до розуміння, що найбільша сила полягає не в застосуванні сили, а в здатності зберігати внутрішній спокій, емпатію та здатність до самоконтролю, навіть в умовах екстремальних ситуацій. Військовий досвід може підштовхнути людину до розуміння, що насправді цінуються не лише фізична сила або військові досягнення, але й внутрішня моральна стійкість, здатність до мирного вирішення конфліктів і прагнення до гуманізму [38, с. 151].

Люди, які пережили війну, часто починають сприймати час як щось більш цінне і невідновне. В умовах війни кожен момент може бути останнім, і тому людина може стати більш усвідомленою в тому, як вона витрачає свій час. Це може призвести до глибокої переоцінки життєвих цілей і пріоритетів, спричиняючи бажання зосередитися на найважливіших речах у житті, таких як родина, справжні стосунки, особисте щастя чи розвиток. Військовий досвід здатний допомогти людині побачити більш глибокий сенс у простих речах і набути здатності знаходити задоволення в тому, що може здатися незначним у мирному житті [45].

З іншого боку, багато людей, які пережили війну, можуть зіштовхуватися з проблемами, пов'язаними з адаптацією до мирного життя. Вони часто відчують себе чужими в суспільстві, яке не може повною мірою зрозуміти ті переживання, через які вони пройшли. Це може призвести до емоційної ізоляції, відчуття, що їхній досвід не є важливим або незрозумілим для інших. У таких випадках людям з військовим досвідом

може бути важко налагодити взаємодію з тим, що вони вважали звичним, і вони можуть відчувати певний розрив між своїм внутрішнім світом і зовнішньою реальністю. Такі переживання можуть викликати кризу ідентичності, де особа починає сумніватися у своїй місії в суспільстві або навіть у своїй здатності адаптуватися до мирного існування [18, с.256].

У той же час, військовий досвід може стати фактором формування нових соціальних цінностей і переконань. Люди, які пережили війну, часто починають більше цінувати мир і стабільність, оскільки вони дізналися про наслідки війни на власному досвіді. Цей досвід може призвести до глибшого усвідомлення необхідності боротьби за мир, стабільність та права людини. Військові ветерани, які пройшли через екстремальні ситуації, можуть також ставати активістами, волонтерами або навіть політичними діячами, оскільки вони прагнуть передати свої уроки та досвід наступним поколінням і зробити все можливе для запобігання повторенню подібних трагедій. Вони можуть бути важливими агентами змін у суспільстві, застосовуючи свою здобуту мудрість і досвід для розвитку миротворчих ініціатив.

Зміни після пережитого військового досвіду також стосуються ставлення до власної особистості та самосвідомості. Військовий досвід може змусити людину ставити під сумнів свої попередні переконання щодо своїх сил і можливостей. У умовах бойових дій люди часто виявляють в собі риси та здібності, про які раніше не підозрювали. Це може включати здатність до фізичного і психологічного витривалості, готовність до прийняття складних рішень у критичних ситуаціях або розвиток лідерських якостей у команді. Після повернення до мирного життя ці нові риси можуть допомогти людині впоратися з новими викликами, однак вони також можуть створювати внутрішнє напруження, оскільки особа намагається знайти своє місце в мирному світі, де її нові навички не завжди застосовуються в традиційному контексті [26].

Крім того, після пережитого військового досвіду люди можуть стикаються з викликами у створенні сімейних відносин. Психологічні

наслідки війни, такі як посттравматичний стресовий розлад, можуть створювати труднощі у взаєморозумінні з партнерами, дітьми та іншими членами родини. Партнери та родичі ветеранів часто мають обмежене розуміння того, через що проходить людина, що повертається з війни. Військовий досвід може призвести до відчуження в родині, якщо члени сім'ї не здатні справитися з наслідками цих змін. У той же час, якщо родина підтримує людину, це може стати важливим ресурсом для психологічної реабілітації і відновлення нормальних відносин.

Тим не менш, військовий досвід також може сприяти особистісному відродженню та переосмисленню життєвих орієнтирів. Для багатьох ветеранів після війни настає момент, коли вони відчують бажання реалізувати свої потенціали в нових сферах. Вони можуть бути мотивовані до того, щоб займатися активізмом, волонтерством, благодійністю або навіть почати нову кар'єру, яка буде більш відповідати їхнім новим життєвим цінностям. Цей процес може включати в себе не лише професійне зростання, але й духовну трансформацію, що допомагає людині знайти новий сенс у житті та сприяти розвитку своїх соціальних навичок.

Військовий досвід, хоча й приносить значні психологічні та емоційні виклики, водночас відкриває нові горизонти для особистісного розвитку, адаптації та зміни в ціннісних орієнтирах. Трансформація світогляду, яка відбувається внаслідок пережитих переживань війни, є багатогранним процесом, що впливає на всі сфери життя людини, від соціальних відносин до особистих переконань і ставлення до світу в цілому.

Висновки до 1-го розділу

Було здійснено теоретичний аналіз феномена картини світу як психологічної категорії. Узагальнення наукових джерел дозволило визначити, що картина світу — це складна, багатоаспектна система уявлень

особистості про навколишню реальність, яка формується на перетині когнітивного, емоційного, ціннісного та соціального досвіду людини.

Проаналізовано чинники, що впливають на формування картини світу: соціальне середовище, культура, особистісні характеристики, життєвий досвід, критичні події. Особлива увага приділена впливу професійної діяльності, що зумовлює виникнення специфічних моделей світосприйняття у представників різних фахів.

Було розглянуто військовий досвід як окремий потужний фактор, що трансформує світогляд, зокрема шляхом підвищення рівня стресу, активації граничних екзистенційних переживань (життя/смерть, провина, відповідальність, смисл), зміни системи цінностей та емоційно-перцептивної структури світу. Зокрема, встановлено, що картина світу військовослужбовця часто характеризується амбівалентністю: поєднанням темних, травматичних образів із патріотичними, гуманістичними чи трансцендентними смислами.

Таким чином, теоретичний аналіз заклав основу для емпіричного дослідження, що спрямоване на виявлення особливостей картини світу саме у військовослужбовців — як представників соціально важливої, але психоемоційно вразливої професійної групи.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ КАРТИНИ СВІТУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Психологічний портрет військовослужбовця

Психологічний портрет військовослужбовця формується під впливом численних чинників, зокрема соціальних, психологічних та індивідуальних. Військова служба значною мірою впливає на особистість військовослужбовця, загартовуючи його характер, формуючи систему цінностей, відповідальність і дисципліну. Однією з характерних рис є те, що військовослужбовці проходять через сувору систему виховання та підготовки. Вони демонструють високий рівень витривалості, стресостійкості та здатності до самоконтролю, що необхідно для ефективного виконання завдань у складних умовах.

Соціально-психологічний портрет військовослужбовця включає кілька основних характеристик. По-перше, це їхні загальні риси, які притаманні людині сучасного суспільства. Їхній соціальний статус, виховання, морально-етичні принципи та переконання суттєво впливають на їхню поведінку. Військова служба сприяє розвитку таких якостей, як дисциплінованість, відповідальність, здатність до швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях, вміння працювати в команді та підкорятися наказам [25, с.101].

По-друге, важливе значення має характер служби, який впливає на формування особистості. Служба в армії є своєрідною школою життя, що формує світогляд військовослужбовця, його ставлення до суспільства, моральні орієнтири та емоційну зрілість. Специфічні умови військової служби розвивають у військовослужбовців стійкість до труднощів, самоконтроль, лідерські якості та почуття обов'язку перед батьківщиною.

Формування психологічного портрету військовослужбовця відбувається через аналіз його індивідуальних особливостей, характеру, особистісних рис та здібностей. Для цього застосовуються методи, такі як вивчення особової справи, спостереження за поведінкою, бесіди з

командирами, викладачами та товаришами по службі. Це дозволяє отримати цілісну картину особистості, сильних та слабких сторін.

Серед характеристик військовослужбовця варто виділити темперамент, рівень розвитку пам'яті, уваги, мислення, вольові якості, такі як самовладання, ініціативність, наполегливість та мужність. Велике значення має його мовлення, здатність до комунікації, соціальна активність та взаємодія з колективом. Військовослужбовці зазвичай мають добре розвинене почуття товариства, що сприяє згуртованості військових підрозділів.

Окрему увагу приділяють морально-психологічному стану військовослужбовця, який є важливим чинником його професійної діяльності. Ставлення до служби, мотивація, рівень морально-психологічної стійкості – усе це має вирішальне значення для ефективного виконання військових завдань. Військовослужбовці повинні мати здатність адаптуватися до змінних умов, швидко реагувати на нестандартні ситуації, приймати відповідальні рішення в умовах підвищеного ризику [37, с.201].

Вплив на психологічний портрет військовослужбовця мають його особисті якості: чесність, сумлінність, працьовитість, організованість, відповідальність. Також враховуються фактори, що можуть впливати на його моральний стан, такі як умови служби, взаємовідносини з товаришами, ставлення командирів, підтримка з боку сім'ї. Військовослужбовець повинен мати сильний характер, високий рівень самоконтролю та психологічну готовність до екстремальних ситуацій [15, с.138].

Крім загальних особистісних характеристик, психологічний портрет військовослужбовця також включає специфічні риси, пов'язані з особливостями військової діяльності. Це особлива категорія людей, для яких характерна висока емоційна стійкість, здатність витримувати фізичні та психологічні навантаження, а також схильність до швидкого прийняття рішень в умовах обмеженого часу та інформації. Військовослужбовці часто працюють у стані підвищеного стресу, тому для них важлива здатність до

самоконтролю, концентрації уваги та збереження холонокровності в екстремальних ситуаціях.

Військова служба також формує специфічний стиль мислення. Військовослужбовці зазвичай мислять стратегічно, аналізуючи ситуацію не лише на поточний момент, а й прогнозуючи можливі наслідки своїх рішень. Це дозволяє їм ефективно діяти у складних та динамічних умовах бойових дій або під час виконання тактичних завдань. Вони розвивають здатність швидко адаптуватися до нових обставин, що є критично важливим для успішного виконання завдань у бойових та екстремальних умовах.

Особливо важливою є командна взаємодія. Військовослужбовець не може діяти самостійно, адже більшість завдань у військовій справі виконується у складі підрозділу. Це вимагає здатності працювати в команді, розуміти командні процеси, вміти знаходити спільну мову з товаришами по службі, координувати свої дії та підпорядковуватись спільним цілям. Ефективна комунікація, взаємопідтримка, згуртованість і довіра між військовослужбовцями суттєво впливають на успішність виконання бойових завдань [46, с.213].

Не менш важливим є емоційний інтелект військовослужбовця, тобто його здатність розпізнавати власні емоції та емоції оточуючих, адекватно на них реагувати та керувати своїм емоційним станом. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє збереженню психологічної стійкості, запобігає виникненню конфліктів та допомагає підтримувати бойовий дух у складних ситуаціях.

Психологічний стан військовослужбовця багато в чому залежить від рівня його мотивації. Однією з головних рушійних сил є почуття обов'язку перед Батьківщиною, патріотизм, готовність захищати рідну землю та своїх співвітчизників. Важливу роль також відіграє внутрішня мотивація, яка може включати прагнення до професійного зростання, самореалізації, розвитку лідерських якостей, отримання визнання та самоповаги. Військовослужбовець з високою мотивацією демонструє більшу

ефективність у виконанні завдань, з більшою відповідальністю ставиться до своїх обов'язків і здатний долати труднощі.

Психологічний портрет військовослужбовця також визначається його ставленням до ризику та небезпеки. Військовослужбовець має бути готовим до ризикованих ситуацій, зберігати спокій і приймати виважені рішення навіть за умов загрози життю. Саме тому особливу увагу в процесі підготовки військових приділяють розвитку стресостійкості, формуванню навичок контролю емоцій, виробленню правильних реакцій на небезпеку.

Важливе місце у психологічному портреті військовослужбовця займає його морально-етичний рівень. Дотримання моральних норм, військової етики, повага до старших за званням і підлеглих, відповідальність перед товаришами і суспільством – це основні характеристики, які визначають його професійну придатність. Військовослужбовці повинні володіти почуттям честі, обов'язку, гідності та відповідальності, оскільки вони є представниками держави, захисниками народу [36].

Психологічний портрет військовослужбовця значною мірою залежить від його індивідуального досвіду, умов проходження служби та особливостей особистісного розвитку. Військова служба вимагає від людини не лише фізичної підготовки, а й міцного психологічного стану, адже постійні тренування, військові навчання та бойові операції часто супроводжуються значними стресовими навантаженнями. Саме тому велика увага приділяється психологічній адаптації військовослужбовців, що дозволяє їм ефективно функціонувати в умовах підвищеної напруги.

Одним із основних елементів є адаптаційні можливості військовослужбовця. Під час проходження служби він стикається з новими викликами, зокрема необхідністю дотримання жорсткої дисципліни, виконання наказів, обмеженням особистого простору та часу, суворою ієрархічною структурою. Для успішного проходження адаптації потрібні такі риси, як гнучкість мислення, стресостійкість, вміння пристосовуватися до

нових умов і швидко приймати рішення. Військовослужбовці, які не мають розвинених адаптаційних здібностей, можуть зіткнутися з труднощами, пов'язаними з психологічним дискомфортом, що в свою чергу впливає на їхню працездатність і моральний стан [11, с.181].

Психологічна підготовка військовослужбовців включає спеціальні тренування, спрямовані на розвиток витривалості, здатності до концентрації уваги, швидкого реагування на небезпеку, контролю емоцій. Військовослужбовців навчають справлятися з почуттям страху, тривоги, паніки, що є важливим елементом виживання та ефективного виконання бойових завдань. В умовах військових конфліктів психологічна стійкість має велике значення, оскільки впливає на швидкість і правильність прийняття рішень, взаємодію в підрозділі, загальну боєздатність.

Не менш значущим є рівень соціальної підтримки військовослужбовця. Тісні зв'язки з родиною, товаришами по службі, командирами сприяють підтриманню емоційної рівноваги та зниженню рівня стресу. Військова служба часто пов'язана з тривалими розлуками із сім'єю, що може призводити до почуття самотності, емоційного виснаження. Саме тому командування та військові психологи приділяють увагу підтримці військовослужбовців, забезпеченню їм умов для емоційного розвантаження, проведенню бесід, тренінгів, заходів, спрямованих на згуртування колективу.

Суттєвим елементом є лідерство у психологічному портреті військовослужбовця. У будь-якому підрозділі завжди є ті, хто демонструє лідерські якості, здатність вести за собою інших, брати на себе відповідальність за прийняття рішень, мотивувати підлеглих. Лідерські якості у військовослужбовця формуються через досвід, навчання, виконання завдань, взаємодію з іншими членами підрозділу. Військовий лідер повинен володіти високим рівнем відповідальності, розсудливістю, комунікативними навичками, впевненістю у своїх діях. Від нього залежить моральний стан підлеглих, їхня готовність до виконання складних завдань, загальна атмосфера в колективі [35].

Ще одним важливим елементом є ціннісні орієнтації військовослужбовця. Він має бути готовий діяти не лише у власних інтересах, а й в інтересах своєї країни, армії, товаришів. Почуття обов'язку, патріотизм, моральна стійкість – це ті якості, які формують основу професійної діяльності військовослужбовця. Вони визначають його вірність присязі, дотримання військових традицій, готовність до самопожертви заради спільної справи.

Не менш значущим є вплив бойового досвіду на психологічний стан військовослужбовців. Ті, хто бере участь у бойових діях, можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційним виснаженням, депресією. Військова психологія спрямована на запобігання таких негативних наслідків, своєчасне виявлення ознак психологічного виснаження, надання допомоги тим, хто її потребує. Після повернення з бойових завдань важливо забезпечити реабілітацію військовослужбовців, їхню інтеграцію у мирне життя, відновлення психоемоційної рівноваги [14].

Психологічний портрет військовослужбовця є багатограним і включає в себе широкий спектр характеристик, що визначають його професійну придатність, ефективність у виконанні завдань, здатність працювати у стресових умовах. Військовослужбовець – це не просто людина у формі, а особистість, яка поєднує в собі силу духу, витривалість, відповідальність, дисциплінованість і моральну стійкість. Його психологічні якості багато в чому визначають успішність виконання поставлених завдань, впливають на згуртованість підрозділу, рівень бойової готовності армії в цілому. Саме тому важливо приділяти увагу не лише фізичній, а й психологічній підготовці військовослужбовців, забезпеченню їм необхідної підтримки, створенню сприятливих умов для їхньої професійної реалізації та розвитку.

2.2. Вплив військової служби на особистість і світогляд

Військова служба суттєво впливає на особистість та світогляд військовослужбовця, змінюючи його характер, цінності та спосіб мислення. У процесі служби відбувається адаптація до нових умов, що супроводжується змінами в поведінці, звичках, ставленні до життя та сприйнятті реальності.

Одним із важливих змін є перетворення особистості мобілізованого воїна. Людина, яка до мобілізації мала звичне цивільне життя, стикається з суворими умовами армійського побуту, жорсткою дисципліною та необхідністю підкорятися наказам. У результаті відбувається зміщення життєвих орієнтирів – особисті потреби відступають перед нагальними військовими завданнями. Це сприяє розвитку почуття відповідальності, витривалості та самоконтролю. Однак для деяких військовослужбовців така трансформація може бути складною, оскільки їм доводиться змінювати свої звички, пристосовуватися до нового способу життя та підкорятися правилам військової організації [47, с.207].

Світогляд військовослужбовця також змінюється. Армійська служба впливає на систему цінностей людини, її ставлення до моральних та етичних норм. Однією з особливостей цього впливу є усвідомлення важливості колективної відповідальності та взаємодопомоги. Військова служба привчає до думки, що виживання та виконання завдань залежать не тільки від власних зусиль, а й від злагодженої роботи всього колективу. Це сприяє розвитку товарищескості, довіри до побратимів, уміння працювати в команді та швидко приймати рішення у складних ситуаціях.

Не всі зміни є сприятливими. Військове середовище іноді змушує військовослужбовця придушувати свою індивідуальність заради дотримання дисципліни та загального порядку. Для деяких людей це може стати серйозним випробуванням, яке призводить до психологічного дискомфорту, втрати почуття власної унікальності та навіть емоційного вигорання. Крім

того, суворі система обмежень та жорстке регулювання життя можуть викликати почуття ізоляції та розчарування, особливо у тих, хто звик до свободи самовираження [4, с.73].

Водночас військова служба формує такі риси, як дисциплінованість, витримка, відповідальність та вміння діяти в умовах стресу. Ці навички не лише допомагають ефективно виконувати військові завдання, але й стають корисними в цивільному житті. Людина, яка пройшла службу, здатна краще контролювати свої емоції, швидко реагувати на виклики та приймати обґрунтовані рішення в кризових ситуаціях. Це сприяє формуванню сильної особистості, готової долати труднощі та адаптуватися до будь-яких умов.

Вплив військової служби на особистість також проявляється у формуванні почуття відповідальності та самоконтролю. У армійському середовищі особиста дисципліна виходить на перший план, оскільки від цього залежить не тільки власна безпека, а й безпека товаришів по службі. Військовослужбовець навчається дотримуватися чітких інструкцій, швидко оцінювати ситуацію і діяти в межах встановлених норм. Таке виховання дисциплінованості часто зберігається на все життя, впливаючи на спосіб мислення та поведінку людини навіть після завершення служби [27, с.98].

Зміни в особистості військовослужбовця також стосуються емоційної сфери. Під час служби людина стикається з багатьма стресовими ситуаціями, які потребують швидкого прийняття рішень та контролю над емоціями. Це може сприяти розвитку стійкості до стресу, здатності долати труднощі та приймати виважені рішення під тиском. Проте іноді така адаптація має зворотний бік — деякі військові після служби стикаються з труднощами у вираженні емоцій, що може впливати на їхні стосунки з оточенням.

Світогляд військовослужбовця також змінюється, адже армія змушує людину дивитися на життя інакше. Війна та бойові дії особливо сильно впливають на світосприйняття, змінюючи уявлення про цінність людського життя, справедливість і моральні норми. Військові, які пережили бойові дії, часто повертаються додому з іншим сприйняттям реальності, оскільки вони

бачили світ з його найжорстокішого боку. Це може призводити до загартованості духу, але й до виникнення внутрішніх конфліктів, особливо якщо пережитий досвід був пов'язаний із втратами та важкими випробуваннями.

Соціальний бік військової служби також є важливим фактором у зміні особистості. Військовослужбовці живуть у колективі, де взаємодопомога та підтримка є необхідністю. Це сприяє розвитку почуття єдності та товариськості. Час, проведений у армії, часто формує міцні дружні зв'язки, які тривають усе життя. Водночас відсутність звичного соціального оточення та ізоляція від сім'ї можуть викликати почуття самотності та емоційного дискомфорту.

Після завершення служби багато військових стикаються з проблемою адаптації до цивільного життя. Повернення до звичного суспільства може виявитися складним, оскільки колишній військовослужбовець уже має інший світогляд, звички та ставлення до життя. У деяких випадках виникають труднощі у спілкуванні, оскільки люди, які не пройшли через військовий досвід, не завжди здатні зрозуміти пережите. Це може призвести до почуття відчуженості та соціальної ізоляції [29].

Військова служба змінює особистість і світогляд людини. Вона робить військовослужбовця більш дисциплінованим, стійким до стресу та відповідальним, проте водночас може спричиняти психологічні труднощі, зміну цінностей і проблеми адаптації до цивільного життя. Успішне повернення до суспільства вимагає підтримки рідних, психологічної допомоги та можливості для самореалізації після завершення служби.

2.3. Порівняння світогляду військовослужбовців і цивільних осіб

Світогляд військовослужбовців і цивільних осіб відрізняється через різні умови життя, соціальні ролі, а також наявність різних цінностей, норм і пріоритетів. У той час як цивільні особи звичайно ведуть повсякденне життя

в мирних умовах, військовослужбовці перебувають в обставинах, що вимагають готовності до боротьби, стресових ситуацій та виконання складних завдань в екстремальних умовах. Ці відмінності у світогляді часто базуються на досвіді та функціях, які кожен із них виконує в суспільстві.

Військовослужбовці звикли до чіткої дисципліни, підпорядкування наказам та необхідності діяти швидко й рішуче в умовах небезпеки. Вони орієнтуються на колектив, що виявляється в необхідності взаємодії в командній роботі, а також у високому рівні довіри один до одного в ситуаціях, де кожен крок може мати значні наслідки. Для них притаманні такі цінності, як патріотизм, обов'язок, жертвність і відданість своїй справі та країні. Вони звикли до високих моральних та етичних вимог, особливо під час боротьби за мир і безпеку. Військові часто мають більш чітке уявлення про глобальні та національні проблеми, оскільки їхня діяльність безпосередньо пов'язана з безпекою держави.

Цивільні особи, з іншого боку, зазвичай більше зосереджені на забезпеченні свого повсякденного добробуту, сім'ї, кар'єри та розвитку в мирному суспільстві. Вони можуть мати більш індивідуалістичні погляди, а їхній світогляд часто формується через освіту, культурні впливи та соціальні мережі. У мирному середовищі для них важливими є поняття особистої свободи, вибору і прав людини. Проте вони можуть мати менше досвіду в умовах крайньої небезпеки або конфліктів, що може призвести до менш чіткої реакції на надзвичайні ситуації [13, с.28].

Світогляд обох категорій може змінюватися залежно від контексту. Наприклад, цивільна людина, яка пережила війну чи катастрофу, може отримати нові уявлення про життя, переоцінити цінності та ставлення до безпеки. Військовослужбовець, повернувшись з бойових дій, може зіткнутися з труднощами адаптації до мирного життя, адже звичка до жорсткої дисципліни та високих вимог може вступати в суперечність з нормами цивільного суспільства, де існує більша свобода і менш суворі правила.

Військові, через свою професійну діяльність, часто мають схильність до більш структурованого, ієрархічного підходу до вирішення проблем. Вони звикли до того, що життя і благополуччя значною мірою залежать від точності виконання наказів, процедур та організації на всіх рівнях. Це дає їм відчуття безпеки та порядку в умовах, де навіть незначна помилка може призвести до серйозних наслідків. Тому військові зазвичай мають більш сконцентроване бачення майбутнього, орієнтуючись на досягнення конкретних цілей через дисципліну та колективну працю.

Цивільні особи, у свою чергу, мають більше свободи в тому, як будувати свої життєві стратегії. Їхній світогляд часто включає пошук балансу між роботою, особистим життям і кар'єрними досягненнями. Для них значущими є питання самоактуалізації, соціальних зв'язків і розвитку в різних сферах життя, таких як культура, творчість, наука чи бізнес. Суспільні та економічні зміни можуть мати значно більший вплив на їхнє життя через можливості вибору і адаптації до нових умов. Вони часто більш схильні до змін і інновацій, оскільки їхня діяльність не обмежена чіткими рамками чи зовнішніми обмеженнями.

Військовослужбовці часто працюють в більш стабільних і постійних умовах, що включають сувору дисципліну, обов'язкове підпорядкування та регулярні тренування. Це може створювати у них відчуття стабільності та значущості, адже їхня діяльність безпосередньо впливає на безпеку та функціонування держави. Водночас військові можуть стикатися з труднощами в адаптації до змін у цивільному житті, оскільки вони звикли до менш гнучких умов і жорсткішої організації, ніж ті, що передбачені для цивільних [48, с.333].

Ще однією суттєвою відмінністю є сприйняття і розуміння конфліктів та кризових ситуацій. Для військових конфлікт і небезпека — це частина їхньої професії, і вони навчені діяти в умовах війни або загрози, де їхня задача — забезпечити безпеку і виконати бойові завдання. Вони часто мають краще розуміння того, як реагувати на кризові ситуації, оскільки їхнє

навчання і досвід безпосередньо з ними пов'язані. Цивільні особи можуть мати інший підхід до конфліктів, орієнтуючись на пошук мирного вирішення проблем, компроміси та дипломатію. Їхні стратегії взаємодії з кризовими ситуаціями зазвичай включають сприяння стабільності через мирні засоби, хоча у відповідних умовах можуть виникати труднощі.

Попри ці відмінності, досвід, який набувають обидві групи, має значний вплив на формування їхніх світоглядів. Військові часто краще усвідомлюють значення особистої безпеки, дисципліни та командної роботи, тоді як цивільні часто більш схильні до інтеграції нових ідей і соціальних змін, намагаючись забезпечити себе та свою родину в мирному середовищі. У суспільстві, де між цивільними та військовими є багато точок дотику, розуміння та повага один до одного можуть сприяти гармонійному розвитку, де всі разом працюють над забезпеченням стабільності і благополуччя.

Соціальні відносини і спільноти значною мірою визначають погляди людей на світ. Військовослужбовці, як правило, мають досвід життя в обмежених умовах, де кожен день відзначається чітким розкладом, обов'язками та дисципліною. У такій атмосфері часто панує братерство та підтримка, адже успіх місії і безпека залежать від згуртованості колективу. Вони часто ставлять інтереси групи вище особистих, при цьому їхня роль у команді зазвичай чітко визначена. Ці фактори формують світогляд, де акцент зроблений на відповідальність перед іншими та готовність до самопожертви заради загальної мети [28, с.96].

Цивільні особи, в свою чергу, можуть бути більше зосереджені на індивідуальних досягненнях і самореалізації. Вони живуть у більш відкритому суспільстві, де свобода вибору та особисті інтереси мають значення. Їхнє життя здебільшого визначається менш суворими ієрархічними структурами, що дозволяє їм розвивати різноманітні особисті прагнення. Це дає більше гнучкості у виборі шляхів досягнення успіху, проте іноді може призводити до менш вираженого почуття спільноти чи колективної відповідальності, оскільки увага зосереджена на індивідуальних досягненнях.

У військових колективах велика увага приділяється фізичній підготовці та стресостійкості, а також розвитку лідерських якостей і здатності діяти в умовах високої небезпеки. Це формує особливий тип стійкості і зосередженості на досягненні конкретних цілей. Вони часто мають більш прагматичний підхід до вирішення проблем, орієнтуючись на конкретні результати, ефективність і дисципліну. Військові розуміють важливість дисциплінованої організації та чіткої ієрархії, що дозволяє забезпечити максимальну ефективність у надзвичайних умовах [49, с.791].

Цивільні зазвичай схильні до більш адаптивних і гнучких підходів у вирішенні проблем, з акцентом на інновації, креативність і емоційну інтелігентність. Цивільне життя дозволяє людям більше експериментувати з різними підходами, зокрема в роботі та особистих відносинах. Це сприяє розвитку різних соціальних зв'язків і культурних норм, а також дає змогу краще орієнтуватися в постійно змінюваному середовищі.

Також важливою є реакція обох груп на стрес та кризові ситуації. Військові навчені підтримувати хладнокровність у умовах крайньої небезпеки, зберігаючи контроль над емоціями і діючи в рамках встановлених процедур. Вони мають системи підтримки, які допомагають адаптуватися до стресу, зокрема через тренування і підготовку до бойових завдань, що допомагає уникати паніки і працювати згуртовано.

Цивільні, в свою чергу, хоча й можуть бути не так підготовлені до стресових ситуацій у контексті війни чи великих катастроф, все ж навчилися справлятися з різними кризами, зокрема через соціальні мережі підтримки, комунікацію і співпрацю в рамках цивільних інституцій. У цивільному житті більше значення мають механізми самодопомоги, психологічної підтримки та згуртованості у вирішенні соціальних проблем.

Значущим є також ставлення до майбутнього. Військовослужбовці, завдяки специфіці своєї діяльності, часто мають більш серйозне ставлення до перспективи, яка стосується безпеки та стабільності. Їхні уявлення про майбутнє обумовлені необхідністю збереження миру та стабільності в

державі, а також розумінням важливості готовності до дій у разі надзвичайних ситуацій. Вони можуть мати більш песимістичний погляд на те, що може трапитися в разі виникнення небезпеки, однак цей погляд дозволяє їм бути готовими до труднощів і непередбачуваних ситуацій.

Цивільні, навпаки, можуть більше орієнтуватися на позитивне уявлення про майбутнє, сподіваючись на економічне зростання, прогрес у науці та технологіях, розвиток демократії та прав людини. Вони можуть бути менш схильними до серйозних прогнозів про можливі кризи, адже їхнє життя в мирний час дає можливість більш оптимістично дивитися в майбутнє.

Хоча світогляди військових і цивільних значно відрізняються через їхній досвід, обов'язки та соціальні ролі, вони взаємодіють і доповнюють один одного. Військові можуть привнести в суспільство відчуття дисципліни, патріотизму та колективної відповідальності, тоді як цивільні можуть внести інноваційність, адаптивність і прагнення до розвитку в мирних умовах. У сучасному світі важливо, щоб ці два світи взаємодіяли та підтримували одне одного, оскільки лише в такій гармонії можна досягти справжнього суспільного прогресу та стабільності.

2.4. Посттравматичні зміни у сприйнятті реальності

Посттравматичні зміни у сприйнятті реальності є складним і багатограним феноменом, що впливає на різні сфери психічного функціонування людини, яка пережила травматичний досвід. Такі зміни можуть проявлятися на рівні когнітивного сприйняття, емоційної сфери, поведінкових реакцій та соціальної взаємодії. Одним із основних наслідків посттравматичних переживань є трансформація світогляду людини, зміни у ставленні до себе, інших людей та оточення загалом. Особливо це стосується тих, хто пережив військові дії, насильство або інші екстремальні ситуації [1, с.156].

Однією з характерних ознак таких змін є втрата відчуття контролю над власним життям, що може призвести до стану безпорадності та безнадії. Людина, яка раніше почувалася впевненою у своїх можливостях і майбутньому, після травматичного досвіду може відчувати розгубленість, страх перед майбутнім і невизначеність. Це особливо помітно серед мобілізованих військових, які після тривалого перебування в умовах бойових дій відчують втрату особистої автономії, а повертаючись до цивільного життя, часто не можуть знайти себе у мирному середовищі.

Також спостерігаються зміни в емоційній сфері. Часто проявляється підвищена тривожність, схильність до депресивних станів, емоційна нестабільність. У багатьох випадках людина стає більш дратівливою, запальною, може проявляти агресію навіть у звичних ситуаціях. Це зумовлено постійною напругою та необхідністю бути готовим до загрози, яка була актуальною під час травматичних подій. У разі неможливості адаптації до нових умов може виникати відчуття ізоляції, небажання контактувати з іншими людьми, що ускладнює процес соціальної реінтеграції [30, с.152].

Також змінюється сприйняття навколишнього світу. Для багатьох осіб реальність набуває спотворених форм: вони можуть втрачати довіру до людей, бачити загрозу там, де її немає, або, навпаки, розвивати байдужість до потенційно небезпечних ситуацій. Наприклад, військові після повернення можуть відчувати труднощі у сприйнятті цивільного життя через його "штучність" або "нереальність" у порівнянні з бойовими умовами. Така дисоціація між минулим і теперішнім може призводити до проблем у сімейному житті, на роботі та в повсякденних соціальних ситуаціях.

Ще одним проявом є схильність до ризикованої поведінки, включаючи зловживання алкоголем, наркотиками або схильність до необдуманих учинків. Такі дії часто стають спробою впоратися з внутрішньою напругою або знайти нові способи відчуття адреналіну, що був звичним у травматичній ситуації. Це може призводити до серйозних проблем із законом, роботою або міжособистісними відносинами.

Окремо слід згадати про фізіологічні прояви посттравматичних змін. Люди, які пережили сильний стрес, можуть мати проблеми зі сном, часті головні болі, відчуття хронічної втоми, проблеми з травленням. Нерідко спостерігаються психосоматичні прояви, коли емоційне напруження трансформується у фізичні симптоми, такі як серцево-судинні розлади або порушення роботи нервової системи.

Окрім загальних змін у сприйнятті реальності, які характерні для людей, що пережили посттравматичний досвід, варто розглянути специфічні механізми, які лежать в основі цих змін, а також можливі шляхи корекції та адаптації до нового способу існування. Одним із механізмів, що впливають на трансформацію світосприйняття, є так званий "тунельний" або "фрагментарний" спосіб обробки інформації. Людина після травматичного досвіду часто фіксується на певних деталях реальності, які нагадують про пережиті події. Це може бути різкий звук, специфічний запах, певний візуальний образ, що автоматично викликає потужну емоційну реакцію. Така чутливість до тригерів змушує людину несвідомо відтворювати травматичний досвід, що створює додатковий бар'єр для нормального сприйняття реальності [12, с.10].

Ще один психологічний механізм – це феномен "емоційного оніміння". Він проявляється у вигляді притуплення або навіть відсутності емоційних реакцій на події, які раніше викликали б значні почуття. Така реакція є захисною та формується як спосіб уникнення нових стресів, але водночас вона може стати причиною відчуження від соціуму, проблем у міжособистісних відносинах та труднощів у відновленні повноцінного життя.

Також є феномен "вторинної травматизації", який часто спостерігається у людей, що після травматичних подій змушені постійно повертатися до болючих спогадів через розмови з оточенням, перегляд новин або власні думки. Це підтримує хронічний стрес і не дає можливості повністю адаптуватися до нового середовища. Особливо небезпечним є те, що у таких випадках людина часто формує нові негативні переконання про світ –

наприклад, що світ є небезпечним, люди не заслуговують на довіру, а будь-яка спроба побудувати майбутнє є марною.

Під впливом таких змін багато людей схильні до соціальної ізоляції, оскільки їм стає складно знаходити спільну мову з оточуючими, особливо з тими, хто не пережив подібного досвіду. Це загострює почуття самотності та відчуття, що вони є "чужими" у суспільстві. Така ситуація особливо характерна для ветеранів бойових дій, які повертаються до мирного життя, але не можуть інтегруватися у нього через відмінності у світосприйнятті [8, с.31].

Посттравматичні зміни у сприйнятті реальності можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки. Негативні полягають у розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, зниженні життєвої активності. Проте існує також феномен "посттравматичного зростання", коли людина після важкого досвіду змінює свої цінності, усвідомлює важливість життя, стає більш стійкою, розвиває нові стратегії подолання труднощів та формує більш глибоке розуміння власної особистості.

Адаптація до змін у сприйнятті реальності потребує комплексного підходу. Першочергове значення має професійна психологічна допомога, яка допомагає людині усвідомити, що її реакції є природними, а також знайти способи роботи зі страхами та тригерами. Соціальна підтримка – наявність близьких людей, які готові вислухати, допомогти без засудження та тиску – також має велике значення. Також корисними є різні методи терапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані практики, медитація та фізична активність [6, с.54].

У контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами, які пережили війну, особливе значення має створення безпечного середовища, що сприятиме поступовій адаптації до нової реальності. Соціальні проекти, спрямовані на інтеграцію ВПО, психологічні групи підтримки та освітні програми є ефективними способами допомоги в цьому процесі.

Ще однією важливою складовою посттравматичних змін у сприйнятті реальності є питання ідентичності. Людина, яка пережила важкий травматичний досвід, часто починає інакше сприймати себе, свої можливості та місце у світі. Вона може відчувати розрив між тим, ким була до травми, і тим, ким стала після неї. Це особливо виражено у військових, які після повернення з зони бойових дій не можуть адаптуватися до цивільного життя, оскільки відчують, що більше не відповідають тим соціальним ролям, які виконували раніше. Так само внутрішньо переміщені особи, які змушені покинути свої домівки через війну, можуть стикатися з кризою самоідентичності, оскільки їхній попередній життєвий уклад зруйнований, а новий ще не сформований.

Ця зміна ідентичності може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу життя, особливо якщо людина не бачить перспектив у майбутньому. Втрата дому, роботи, звичного оточення – все це впливає на самовідчуття і може призводити до емоційного спустошення. У такому стані люди часто або намагаються віднайти нову ідентичність через активну діяльність, або, навпаки, занурюються у пасивність та ізоляцію. Якщо травматичний досвід стає домінуючим у житті людини і вона визначає себе лише через призму цього досвіду, це може призвести до застрягання в травмі та нездатності рухатися далі [31, с.256].

Поряд із цим змінюється і часове сприйняття реальності. Для багатьох людей, які пережили травму, минуле здається більш реальним, ніж теперішнє. Вони можуть постійно повертатися до болючих спогадів, занурюватися у думки про те, що сталося, намагаючись переосмислити або змінити їх у своїй уяві. Це призводить до того, що людина немовби застрягає у минулому, що заважає їй будувати майбутнє. Водночас майбутнє може сприйматися як невизначене, тривожне, а в деяких випадках – як відсутнє взагалі. Це особливо помітно серед людей, які втратили близьких, домівку або можливість повернутися до нормального життя.

Ще одним проявом змін у сприйнятті реальності є зміни в соціальній взаємодії. Багато людей після пережитої травми стають більш замкнутими, відстороненими або, навпаки, агресивними у спілкуванні. Це може бути пов'язано з втратою довіри до оточуючих, страхом знову пережити біль або просто з тим, що людина більше не відчуває спільності з тими, хто не зазнав подібного досвіду. Для багатьох ВПО та ветеранів спілкування з тими, хто не був у схожих умовах, здається поверхневим або навіть безглуздим, тому вони шукають товариство людей зі схожими переживаннями. Це може сприяти формуванню "закритих груп", які ще більше ускладнюють процес інтеграції до ширшого суспільства [5, с.6].

Зміни у сприйнятті реальності також можуть проявлятися у світоглядних переконаннях. Травматичний досвід може або зруйнувати попередні цінності, або, навпаки, зробити їх ще більш жорсткими. Деякі люди після травми починають вірити, що світ є несправедливим і жорстоким місцем, де немає сенсу боротися, а інші – стають більш релігійними, звертаються до духовних практик або починають шукати новий сенс життя у допомозі іншим. Такі світоглядні трансформації можуть бути як руйнівними, так і конструктивними, залежно від того, наскільки людина здатна знайти новий баланс і прийняти зміни у собі та світі навколо.

Адаптація до нової реальності після травматичного досвіду – це складний і тривалий процес, який потребує підтримки з боку як близьких людей, так і професійних фахівців. Програми психологічної реабілітації, які допомагають людям переосмислити свій досвід, знайти нові життєві орієнтири та відновити здатність до соціальної взаємодії, мають значення. Також велике значення мають громадські ініціативи та державні програми, спрямовані на інтеграцію ВПО та ветеранів у суспільство, створення робочих місць, забезпечення житла та соціальної підтримки [10, с.198].

Ще одним наслідком посттравматичних змін у сприйнятті реальності є трансформація когнітивних процесів, зокрема уваги, пам'яті та мислення. Люди, які пережили травматичний досвід, можуть відчувати труднощі з

концентрацією уваги, оскільки їхня психіка постійно перебуває в стані підвищеної настороженості. Це явище відоме як гіпервігостреність – стан, при якому людина постійно очікує небезпеки, навіть якщо об'єктивно загрози немає. Вона може швидко реагувати на певні стимули (гучні звуки, різкі рухи), що схожі на ті, які були присутні під час травматичної події. Це не просто поведінкова особливість, а захисний механізм, що дозволяє швидко реагувати на потенційну небезпеку, але водночас значно виснажує людину і ускладнює її повсякденне функціонування.

Також можуть виникати проблеми з пам'яттю. Деякі люди відчують "блокування" спогадів про травматичні події – мозок ніби захищає себе від надмірного болю, витісняючи певні деталі або навіть цілі епізоди. Це може призводити до стану дисоціації, коли людина не може чітко відокремити реальність від своїх спогадів. З іншого боку, в деяких випадках спогади про травму можуть бути надмірно детальними та нав'язливими, що призводить до флешбеків – раптових і дуже реалістичних відтворень травматичного досвіду, які супроводжуються тими ж емоціями та фізіологічними реакціями, що й у момент самої події.

Крім того, змінюється стиль мислення. Травматичний досвід може призвести до розвитку негативних когнітивних схем, які формують песимістичний та фаталістичний погляд на життя. Людина починає вірити, що світ є небезпечним, що вона не здатна впливати на події, а майбутнє не має сенсу. Це так звані "когнітивні викривлення", які можуть сприяти розвитку депресії, тривожних розладів і навіть суїцидальних думок. Особливо небезпечним є узагальнення негативного досвіду: якщо людина пережила зраду, насильство або несправедливість, вона може почати вважати, що всі люди є такими, і втратити довіру до суспільства [7, с.9].

Ще одним проявом змін у сприйнятті реальності є феномен відчуженості від себе та світу. Це може проявлятися у вигляді дереалізації (коли світ здається нереальним, "пластиковим", ніби в тумані) або деперсоналізації (коли людина відчуває, що вона ніби спостерігає за собою з

боку, а її емоції та дії не здаються їй власними). Такі стани є реакцією психіки на надмірний стрес і виконують функцію самозахисту, проте у довготривалій перспективі вони можуть сприяти поглибленню відчуття ізоляваності та втрати сенсу існування.

Соціальні наслідки посттравматичних змін у сприйнятті реальності також є суттєвими. Через труднощі у спілкуванні та втрату довіри до людей постраждалі можуть обмежувати свої соціальні контакти або навіть цілком уникати спілкування. Це може спричинити відчуття самотності, що, у свою чергу, лише посилює травматичні наслідки. Особливо це актуально для ВПО, які змушені були залишити свої громади та інтегруватися в нове середовище, де вони можуть почуватися чужими та небажаними. Соціальна підтримка в таких умовах є вирішальною: люди, які мають можливість спілкуватися з тими, хто їх розуміє та приймає, швидше адаптуються та долають негативні наслідки травми.

Однак, як уже зазначалося, посттравматичні зміни можуть мати і позитивний вектор розвитку – це феномен посттравматичного зростання. Він проявляється в тому, що людина після пережитої травми переосмислює своє життя, знаходить нові цінності, стає більш співчутливою, сильною та стійкою до майбутніх труднощів. Часто такі люди починають займатися волонтерською діяльністю, допомагаючи іншим, або ж знаходять новий сенс у творчості, самореалізації, спілкуванні з рідними [9, с.54].

Аби сприяти цьому процесу, важливо створювати умови для відновлення людини після травматичного досвіду. До таких умов належать психологічна допомога, підтримка з боку родини та друзів, стабільність у житті (забезпечення житлом, роботою), а також можливість знайти нові джерела натхнення та мотивації. Велике значення має також розвиток навичок саморегуляції – таких як медитація, фізична активність, ведення щоденника, участь у групах підтримки.

Посттравматичні зміни у сприйнятті реальності є багатовимірним явищем, що зачіпає всі сфери життя людини – когнітивну, емоційну,

соціальну, екзистенційну. Вони можуть як обмежувати людину, так і відкривати для неї нові горизонти. Головне – мати доступ до ресурсів та підтримки, які допоможуть трансформувати цей досвід не на руйнівний, а на відновлювальний шлях.

Висновки до 2-го розділу

Проаналізовано особливості формування та трансформації картини світу у військовослужбовців як окремої професійної та психологічної групи. Було розкрито психологічний портрет військовослужбовця, до якого входять такі риси, як дисциплінованість, стійкість до стресу, почуття обов'язку, колективізм і схильність до прийняття рішень в умовах невизначеності. Водночас виявлено, що ці риси можуть посилювати як здатність до адаптації, так і ризик розвитку психологічної вразливості.

Розглянуто вплив військової служби на світогляд, який має глибоко трансформуючий характер. Зокрема, виявлено, що досвід участі у бойових діях сприяє переоцінці життєвих цінностей, посиленню патріотичних і духовних орієнтирів, а також зміні сприйняття безпеки, часу, соціальних зв'язків і сенсу життя. Це узгоджується з підходами, згідно з якими екстремальний досвід виконує функцію "перезапуску" ціннісної системи.

Проведено порівняння картин світу військовослужбовців і цивільних осіб, що дозволило виокремити суттєві відмінності: військові частіше сприймають світ як простір боротьби та відповідальності, тоді як цивільні — як простір особистого розвитку і комфорту. Військова картина світу має більшу структурованість, але також схильна до жорсткої дихотомії (свій–чужий, добро–зло, порядок–хаос).

Також проаналізовано посттравматичні зміни у сприйнятті реальності. Встановлено, що після пережитих бойових подій частина військовослужбовців виявляє симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що суттєво змінює структуру і емоційне забарвлення

картини світу. Водночас у ряду респондентів виявляється явище посттравматичного зростання — посилення емпатії, духовного сенсу та глибшого осмислення життя.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КАРТИНИ СВІТУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Методологія дослідження (методи, вибірка, інструменти)

Методологія дослідження особливостей картини світу у військовослужбовців передбачає використання комплексу психодіагностичних методів, що дозволяють вивчити особливості світосприйняття, емоційних станів та поведінкових реакцій військових у контексті їх професійної діяльності. Для досягнення цілей дослідження була сформована вибірка, що складається з 50 військовослужбовців, котрі представляють різні підрозділи та категорії військових частин. У вибірці беруть участь чоловіки віком від 20 до 45 років, з різним досвідом служби, що дозволяє забезпечити різноманітність та репрезентативність результатів дослідження.

Вибірка була сформована таким чином, щоб врахувати вплив на картину світу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, які можуть бути пов'язані з характером служби, психоемоційним станом військовослужбовців та їх особистісними характеристиками. Всі учасники дослідження дали добровільну згоду на участь, а їх анонімність та конфіденційність гарантовані.

Для збору даних було використано кілька психодіагностичних інструментів, серед яких основними стали анкетування, проєтивні методики та опитувальники для оцінки стану агресії та рівня тривожності. І першим інструментом була анкета для оцінки картини світу, головною метою якої було визначити особливості картини світу опитаних військовослужбовців та оцінити, наскільки вона позитивна чи негативна, цілісна, стабільна, сенсотворча та емоційно забарвлена.

Також було використано проєтивну методику "Мій світ", яка дозволяє не лише зчитати емоційний стан, а й простежити, як саме людина структурує уявлення про світ — як просторово, так і смислово.

Одним з таких інструментів є «Опитувальник діагностики стану агресії Басса-Адарки», який дозволяє виміряти агресивність у двох основних формах: реактивної та особистісної агресії. Цей метод надає змогу оцінити, наскільки схильні військовослужбовці до агресивних реакцій, що є важливим аспектом у вивченні їх картини світу, адже агресивність може значною мірою впливати на сприйняття навколишнього світу та соціальних взаємодій.

Ще одним інструментом є «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна». Цей метод дозволяє оцінити рівень тривожності у військовослужбовців, як реактивної (тимчасової) тривожності, яка зумовлена конкретними ситуаціями, так і особистісної тривожності, яка є більш стабільною рисою особистості. Вивчення тривожності важливе для розуміння того, як військовослужбовці сприймають загрози та виклики, що виникають в умовах служби, а також для виявлення того, як рівень тривожності може впливати на їх світогляд та поведінку.

Методика дослідження передбачає також проведення анкетування, яке допомагає зібрати інформацію про загальний рівень психологічного благополуччя військових, їх ставлення до служби, а також до різних соціальних і професійних аспектів їх життя. Анкета включає питання, що стосуються особистих переживань, ставлення до колег та командирів, а також оцінки стресових ситуацій, з якими вони стикаються в процесі служби.

Зібрані дані піддаються статистичному аналізу, що дозволяє виявити загальні тенденції в картині світу військовослужбовців, а також взаємозв'язки між рівнем агресії, тривожності та особливостями їх сприйняття навколишнього світу. Аналіз результатів дозволяє зробити висновки щодо психоемоційних особливостей військових, а також виявити потенційні ризики, пов'язані з підвищеною агресивністю або тривожністю, що можуть негативно впливати на їх адаптацію в колективі або ефективність виконання службових обов'язків.

З астосування цих методів дозволяє комплексно дослідити внутрішній світ військовослужбовців, оцінити їх емоційний стан та виявити ключові фактори, що визначають їх картину світу в контексті військової служби.

3.2. Аналіз отриманих результатів

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження особливостей картини світу у військовослужбовців дозволяє зробити низку важливих висновків щодо взаємозв'язку світосприйняття та рівня агресії серед військових. У дослідженні брали участь 50 осіб, серед яких 30 були військовослужбовцями Збройних Сил України, а 20 – представниками інших силових структур.

Метою анкети «Картина світу» було з'ясувати характер картини світу військовослужбовців в умовах сьогодення.

За результатами опрацювання анкет встановлено таке:

Рівень позитивності картини світу:

Позитивна картина світу (ІКС 75–100 балів) виявлена у 28 респондентів (56%). Для них характерна віра в майбутнє, наявність сенсу, довіра до світу та надія на відновлення. Амбівалентна або частково стабільна картина світу (ІКС 50–74) спостерігається у 17 респондентів (34%). У їхніх відповідях виявляється внутрішній конфлікт: між досвідом втрати та прагненням до стабільності. Негативна картина світу (ІКС < 50) виявлена у 5 респондентів (10%). Вони описують світ як небезпечний, хаотичний, ворожий, зі зниженим рівнем довіри та відчуттям безсилля.

Цілісність та структура картини світу:

У 76% (38 осіб) опитаних спостерігається чітка структура світу, наявність внутрішніх орієнтирів (Батьківщина, родина, служба, віра). 24% (12 військових) респондентів демонструють фрагментованість, знижену здатність до цілісного сприйняття дійсності (часто це супроводжується високим рівнем втоми або ПТСР-подібними проявами).

Ставлення до себе у світі:

31 (62%) респондент відчуває свою значущість у світі, бачить своє місце і місію (захист, служіння, боротьба за майбутнє). 19 (38%) опитаних відчувають або втому, або розгубленість, або зниження самоцінності.

Емоційне забарвлення картини світу:

Переважно світлу/надієцентричну тональність картини світу виявлено у 30 (60%) опитаних. Емоційно нейтральне або змішане забарвлення — у 14 (28%). Темна, пригнічена або тривожна тональність — у 6 (12%) (особливо серед тих, хто перебуває на передовій понад 8 місяців без ротації).

У відкритих відповідях військовослужбовці найчастіше описували свій світ через такі ключові слова: "боротьба", "світло", "Україна", "дім", "друзі", "віра", "надія", "страх", "людяність". Це свідчить про присутність гуманістичних орієнтирів, незважаючи на обставини.

Деякі відповіді демонструють глибоку філософську рефлексію: *«Мій світ — це не те, що було до війни. Але він тепер більш справжній»*.

З метою глибшого розуміння особливостей картини світу військовослужбовців було використано проєктивну методику "Малюнок на тему: Мій світ". Цей метод дозволяє виявити емоційно-ціннісні установки особистості, приховані внутрішні переживання, домінантні образи, символіку та ставлення до світу на невербальному рівні. Малюнок слугує інструментом не тільки візуалізації психічних процесів, а й засобом комунікації між дослідником і респондентом.

У дослідженні було зібрано та проаналізовано 25 малюнків. Серед них найбільше вирізнялися малюнки, що ілюструють позитивну та негативну типи картин світу.

Опис малюнку №1:

Малюнок виконано кольоровими олівцями. Композиція займає майже весь аркуш. У центрі зображено силует солдата зі спини, який стоїть на тлі заходу сонця. Попереду — поле з маками, позаду — уламки зруйнованого міста. Вгорі зображено напис: *«Вірю в життя після темряви»*. Колористика

варіюється — нижня частина малюнка (позаду) темна, переважають сірі та чорні тони, натомість верхня і передня частина освітлена теплими кольорами: жовтогарячий, рожевий, світло-зелений.

- центральний об'єкт: фігура солдата. Символізує суб'єкта — самого респондента — в активній позиції. Те, що він зображений зі спини, може вказувати на процес переходу, зміну, рух уперед.
- два плани світу: минуле (руїни) і майбутнє (поле маків). Це свідчить про глибоку дуальність світосприйняття: досвід втрати, травми, війни — але також надію, життя, рух до світлого.
- просторова перспектива: відкритий простір уперед, що символізує можливості, шлях, розвиток.
- колористика: чіткий контраст між темним минулим і світлим майбутнім. Наявність яскравих кольорів у полі — прояв оптимізму, віри, надії.
- текстовий елемент: фраза «*Вірю в життя після темряви*» — ключ до розуміння картини світу. Підкреслює, що респондент, попри пройдені випробування, не втратив віри у світле.

Інтерпретація малюнку №1:

Картина світу — трансформована, але позитивна. Малюнок демонструє проходження через кризу (війна, руйнування), але з чітким фокусом на майбутнє. Це свідчить про адаптивність психіки та здатність зберігати смисли навіть у складних обставинах. Присутня героїзація та ідеалізація служби. Фігура солдата — герой, що не здається. Він іде не геть від темряви, а крізь неї — це ознака внутрішньої сили. Домінантні цінності: життя (поле з маками як символ відродження), світлота надія (сонце як символ початку), пам'ять та жертва (руїни позаду)

Малюнок свідчить про переважно позитивну, гуманістичну та цілісну картину світу. Вона не ідеалізована, але така, що пройшла через темряву й не втратила сенсу.

Опис малюнку №2:

Малюнок виконаний чорним і сірим олівцем. Композиція — переважно вертикальна, займає ліву частину аркуша. У центрі зображено самотню фігуру людини у касці, яка стоїть на уламках будівлі. У верхньому правому куті — силует великої тіні у вигляді ворона, що нависає над сценою. Дерева без листя, на горизонті — силуети вибухів. Над усім — темне небо. Написів немає.

- центральний образ: самотній солдат, з опущеними руками. Його фігура мала, зображена знизу, затінена.

- просторове оточення: уламки, зруйновані стіни, порожні будівлі. Пейзаж позбавлений життя.

- колористика: домінують сірі, графітові та чорні кольори. Відсутність яскравих тонів.

- символіка: ворон — символ смерті, приреченості. Листя відсутнє — природа ніби "мертва". Вибухи — хронічна загроза.

- порожнеча: 1/3 аркуша залишається незаповненою, ніби "біле ніщо".

Інтерпретація малюнку №2:

Картина світу — пригнічена, фрагментована, ворожа. Образи втрати, руйнування та самотності вказують на глибоке переживання травми. Відсутність тепла, кольору, людей або символів надії — свідчення емоційного вигорання або деперсоналізації. Світ сприймається як неконтрольований і ворожий. Вибухи на горизонті символізують постійну загрозу. Ворон як "тінь смерті" — домінанта страху. Суб'єкт малюнка — ізольований, розташування фігури поодаль, знизу, затінення — показник втрати зв'язку з оточенням, зниження самоцінності. Відсутність написів або слів — сигнал психологічного мовчання.

Малюнок може вказувати на втрату сенсів або утруднену вербалізацію пережитого.

Для оцінки рівня агресії у респондентів був використаний опитувальник діагностики стану агресії Басса-Адарки, що дозволяє визначити три основні види агресії: фізичну, вербальну та внутрішню.

Таблиця 3.1.

Розподіл військовослужбовців за рівнем агресії, особливостями картини світу та рівнем самоконтролю

Рівень агресії	Частка респондентів (%)	Форма агресії	Тип картини світу	Частка респондентів (%)	Рівень самоконтролю
Низький	18%	Відсутність вираженої агресії	Гнучка, багатогранна	80%	Високий
Середній	54%	Вербальна агресія	-	-	Помірний
Високий	28%	Переважає вербальна, частково фізична агресія	Категорична, «чорно-біла»	74%	Низький

Результати дослідження показали, що більшість військовослужбовців мають середній рівень агресії, що складає 54% від загальної кількості респондентів. Серед них 28% продемонстрували високий рівень агресії, в основному це стосувалося вербальної агресії, що часто виявлялася у формі жорсткої взаємодії між особами під час службових контактів. Водночас 18% респондентів мали низький рівень агресії, що може свідчити про наявність високого рівня самоконтролю або стійкості до стресових ситуацій, характерних для служби в армії (див.табл.3.1.).

Щодо аналізу картини світу військовослужбовців, то більшість з них (66%) мають схильність до категоричного, чорного і білого світосприйняття, де ситуації часто сприймаються як "добре" або "погано", без тонких відтінків. Це вказує на високу залежність світогляду від військової дисципліни та потреби в чітких, визначених правилах і структурах. Водночас 34% респондентів виявили наявність більш гнучкої картини світу, здатної до

інтеграції різноманітних точок зору, що може бути наслідком високої соціальної адаптації і здатності до стратегічного мислення (див.табл.3.1.).

Аналіз взаємозв'язку між рівнем агресії та картинами світу показав, що військовослужбовці з високим рівнем агресії частіше мають більш категоричну картину світу (74%), що може вказувати на їхню схильність до жорстких і швидких оцінок навколишнього середовища. У свою чергу, респонденти з низьким рівнем агресії (80%) показали тенденцію до більш комплексного та багатогранного сприйняття світу, де вони враховують як позитивні, так і негативні аспекти різних ситуацій (див.табл.3.1.).

Згідно з результатами опитувальника Басса-Адарки, респонденти з високим рівнем агресії здебільшого відзначались низьким рівнем самоконтролю, що проявлялося в емоційних сплесках під час стресових ситуацій. Це може свідчити про відсутність ефективних стратегій управління агресією, що, в свою чергу, може впливати на їх взаємини з колегами та на результативність виконання службових обов'язків (див.табл.3.1.).

З іншого боку, респонденти з низьким рівнем агресії продемонстрували високу здатність до самоконтролю, що відображалось у здатності регулювати свої емоційні реакції та врівноважено реагувати на стресові ситуації. Такий стан може бути результатом розвитку механізмів психологічної адаптації та стресостійкості, які активно формуються під час служби у військових умовах. Це також підтверджується більш гнучким і відкритим сприйняттям світу, що дозволяє військовим легко пристосовуватися до різних ситуацій (див.табл.3.1.).

Аналіз різниці між підгрупами за рівнем агресії виявив, що респонденти, які виявляли більший рівень агресії, частіше згадували про внутрішні конфлікти та напруження в стосунках з іншими військовими та цивільними особами. Проблеми з міжособистісними взаємодіями, а також труднощі в управлінні емоціями, можуть стати одними з основних факторів, які сприяють розвитку агресивних тенденцій. Замість того, щоб шукати конструктивні шляхи для вирішення конфліктів, такі особи схильні до

емоційних вибухів і внутрішнього напруження, що підвищує ризик соціальної ізоляції або погіршення психологічного стану (див.табл.3.1.).

Також варто звернути увагу на кореляцію між рівнем агресії та функціональними аспектами картини світу військовослужбовців. Більш категоричні, "чорно-білі" сприйняття світу часто супроводжуються жорсткими підходами до вирішення проблем і швидким прийняттям рішень без врахування деталей і альтернативних варіантів. Це може бути пов'язано з прагненням до чіткої ієрархії та контролю, що характерно для військових умов. Натомість респонденти з менш агресивним підходом виявляють схильність до більш гнучкого розв'язання конфліктів, де враховуються різні точки зору, що допомагає знижувати рівень стресу та агресії (див.табл.3.1.).

Таблиця 3.2.

Рівень тривожності військовослужбовців за шкалою Спілбергера–
Ханіна та зв'язок з картиною світу

Група респондентів	Відсоток (%)	Опис рівня тривожності	Особливості картини світу
Високий рівень тривожності	24%	Підвищена чутливість до стресу, схильність до емоційних реакцій	Категоричне сприйняття світу, схильність до фіксації на загрозах та негативних аспектах. Високий ризик емоційних проблем і психосоматичних розладів.
Середній рівень тривожності	50%	Періодичні сплески тривоги, здатність контролювати емоції	Збалансоване сприйняття світу, здатність оцінювати ситуації з різних сторін, приймати обґрунтовані рішення.
Низький рівень тривожності	26%	Спокійне ставлення до змін, здатність до стійкої психоемоційної реакції на стрес	Спокійне, зріле сприйняття світу, готовність до адекватного реагування, висока адаптивність до змін.

За результатами застосування шкали Спілбергера – Ханіна, респонденти показали значну варіативність у рівні тривожності, що дає змогу поділити їх на три основні групи. 24% респондентів продемонстрували високий рівень реактивної та особистісної тривожності, що вказує на їх підвищену чутливість до стресових ситуацій, схильність до тривожних реакцій у відповідь на зовнішні подразники. Така група військовослужбовців

схильна до переживання сильних емоційних реакцій при загрозі або невизначеності, що вказує на високий рівень нервово-психічного навантаження, з яким вони стикаються під час служби. Це також може свідчити про недостатній розвиток механізмів адаптації до стресових ситуацій, що є важливим аспектом при оцінці готовності до виконання бойових завдань (див.табл.3.2.).

50% респондентів виявили середній рівень тривожності, що є найбільш поширеним показником серед військовослужбовців. Ця група характеризується здатністю до більш-менш ефективного контролю емоцій, однак вони можуть відчувати періодичні сплески тривоги у відповідь на зміни в обстановці або стресові ситуації. Важливо зазначити, що військовослужбовці з таким рівнем тривожності можуть бути більш адаптивними до різних умов служби, але в ситуаціях високого стресу вони можуть продовжувати відчувати значний емоційний тиск. Це свідчить про необхідність підвищення рівня психологічної підготовки та надання інструментів для зниження тривожних реакцій у кризових ситуаціях (див.табл.3.2.).

26% респондентів продемонстрували низький рівень тривожності, що говорить про здатність до більш стійкої психоемоційної реакції на стрес. Ці особи часто характеризуються спокійним ставленням до змін в оточуючому світі, вони здатні зберігати ясність думок і ефективно вирішувати проблеми без зайвого емоційного втручання. У військовому середовищі такі особи можуть виступати як лідери, здатні ефективно керувати підлеглими та приймати важливі рішення в умовах невизначеності. Однак така стійкість може бути пов'язана з різними факторами, такими як високий рівень досвіду, наявність соціальних і психологічних ресурсів, що підтримують їх емоційну стабільність (див.табл.3.2.).

Щодо аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та картиною світу військовослужбовців, можна відзначити, що військовослужбовці з високим рівнем тривожності (24%) часто характеризуються більш категоричним,

чорно-білим сприйняттям світу, де ситуації оцінюються як або дуже позитивні, або надзвичайно негативні. Ці особи мають схильність до фіксації на загрозах і негативних аспектах навколишнього середовища, що підсилює їх відчуття тривоги і непевності в майбутньому. Вони часто бачать світ через призму небезпек і можуть мати труднощі у встановленні довірливих і гармонійних взаємин з іншими людьми. Цей тип картини світу часто призводить до розвитку емоційних проблем і може бути фактором ризику для виникнення психосоматичних розладів (див.табл.3.2.).

Військовослужбовці середнього рівня тривожності (50%) мають більш збалансоване сприйняття навколишнього світу. Вони здатні розрізняти різні відтінки ситуацій і приймати більш обґрунтовані рішення, хоча інколи також можуть піддаватися сумнівам чи переживанням. Такий тип картини світу дозволяє їм краще адаптуватися до складних ситуацій, оскільки вони можуть оцінювати обстановку з урахуванням різних факторів і вибирати найбільш доцільні стратегії поведінки (див.табл.3.2.).

Респонденти з низьким рівнем тривожності (26%) демонструють більш спокійне та зріле сприйняття світу, яке включає прийняття різноманітності ситуацій і готовність до їх адекватного реагування. Вони здатні зберігати позитивне ставлення до реальності, навіть у складних ситуаціях, і мають високу адаптивність до змін у навколишньому середовищі. Це дозволяє їм знижувати рівень стресу, зберігаючи емоційну стабільність навіть у важких умовах служби (див.табл.3.2.).

Результати дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності і картиною світу військовослужбовців. Високий рівень тривожності корелює з категоричним, обмеженим сприйняттям світу, яке підвищує емоційну напругу та здатність до сприйняття зовнішніх загроз. Середній і низький рівні тривожності більшою мірою сприяють розвитку гнучкого та зрілого світосприйняття, що дозволяє військовослужбовцям ефективно адаптуватися до різних ситуацій та знижувати стресовий вплив зовнішніх факторів.

Високий рівень тривожності може створювати додаткове навантаження на особовий склад, знижуючи загальну стійкість до стресових факторів і підвищуючи ймовірність емоційних зривів у критичних ситуаціях. Водночас, низький рівень тривожності, який спостерігається у частини респондентів, може свідчити про значну психоемоційну стабільність, що є важливою умовою для ефективної роботи у стресових і небезпечних умовах.

Військовослужбовці з високим рівнем тривожності часто мають труднощі з контролем емоцій у стресових ситуаціях, що може знижувати їх здатність до чіткої і спокійної реакції на виклики та ризики, що виникають у польових умовах чи в умовах бойових дій. Це може також відобразитися на їх здатності до прийняття швидких та обґрунтованих рішень, що в критичній ситуації може бути неприпустимо. Тому важливим напрямом роботи є сприяння розвитку у військовослужбовців ефективних механізмів самоконтролю та стресостійкості. Це може бути досягнуто через індивідуальні тренінги, психологічні заняття, а також практики релаксації та медитації, що дозволяють знижувати рівень тривожності.

З іншого боку, військовослужбовці з середнім і низьким рівнем тривожності здатні більш ефективно реагувати на зміни в обстановці та в умовах невизначеності, зберігаючи спокій та оптимізм. Це дозволяє їм мати більш гнучке і конструктивне сприйняття ситуацій, що також сприяє кращій координації у групах та підвищеній командній злагодженості. Вони здатні уникати паніки та зберігати ясність думок, що є важливим аспектом для вирішення проблем у складних умовах служби.

Також слід зазначити, що рівень тривожності безпосередньо корелює з інтерперсональними відносинами у військовому колективі. Військовослужбовці з високим рівнем тривожності мають більше труднощів в установленні довірливих і взаємопідтримуючих відносин з іншими членами колективу. Це може призводити до соціальної ізоляції та погіршення морального клімату в підрозділі. У свою чергу, військові з низьким рівнем тривожності більш відкриті до спілкування і взаємодії з колегами, що

покращує загальний психологічний клімат і дозволяє будувати здорові взаємини в команді.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність створення умов для зниження рівня тривожності серед військовослужбовців, що може суттєво підвищити не тільки їх психологічну стабільність, а й ефективність виконання завдань у складі підрозділів. Враховуючи вищезазначене, для покращення морально-психологічного стану військових можна рекомендувати впровадження комплексних програм підтримки, що включають як психотерапевтичну допомогу, так і розвиток стресостійкості через спеціалізовані тренінги та вправи.

Зокрема, для зниження рівня реактивної тривожності особливу увагу варто приділяти навчанню ефективних методів саморегуляції емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Програми, які включають елементи когнітивно-поведінкової терапії та тренінги на розвиток емоційної стійкості, можуть допомогти військовослужбовцям не тільки зменшити тривожність, а й покращити їх здатність до адаптації в умовах бойової обстановки. Це дозволить створити більш здоровий психологічний клімат у підрозділі та підвищити ефективність служби в цілому.

3.3. Інтерпретація даних та їх значення для психологічної практики

Інтерпретація даних та їх значення для психологічної практики є важливим етапом у дослідженні, оскільки вона дозволяє виявити фактори, що визначають психологічний стан військовослужбовців і впливають на їхню поведінку та ефективність у виконанні службових обов'язків.

Більшість військовослужбовців зберігають переважно позитивну і цілісну картину світу, що дозволяє їм зберігати психологічну стійкість. Однак, в окремих випадках виявляється фрагментованість, емоційне виснаження та зниження сенсоцентризму, що потребує психологічного супроводу або інтервенцій.

Проективний малюнок показав високу ефективність як метод дослідження картини світу військовослужбовців. Візуальні образи виявляють не лише когнітивні, а й глибоко емоційні елементи сприйняття реальності. Незважаючи на складні обставини, значна частина респондентів демонструє гуманістичну, патріотичну або трансцендентну структуру світосприйняття, що є позитивним прогностичним чинником для подальшої адаптації.

Разом із тим, окремі випадки негативної або апатичної картини світу вимагають уваги з боку фахівців у галузі військової психології, реабілітації та соціальної підтримки.

Результати аналізу рівня агресії, картини світу та тривожності військовослужбовців дають корисну інформацію про психологічні механізми, які мають значення для підтримки психологічної стабільності та підвищення ефективності роботи в умовах стресу.

Аналіз агресії показав, що більшість військовослужбовців має середній рівень агресії, що виявляється в основному у вербальних формах агресії. Це може свідчити про високу емоційну напругу в середовищі, де командна дисципліна і жорстке дотримання правил часто приводять до напружених взаємодій. Водночас, високий рівень агресії, особливо фізичної, характерний для респондентів з категоричним світосприйняттям, де ситуації часто сприймаються як "чорні" або "білі", без можливості знайти компроміс. Це може призвести до швидких емоційних реакцій та конфліктів, що в свою чергу знижує ефективність співпраці в колективі. Для психологічної практики це вказує на необхідність роботи над розвитком самоконтролю, зниженням рівня агресії через психологічні тренінги, роботу над емоційною стабільністю та здатністю до конструктивного вирішення конфліктів [33].

Розподіл респондентів за рівнем агресії також вказує на важливість формування більш гнучкого, багатогранного сприйняття світу, яке дозволяє знижувати рівень конфліктності та агресії. У респондентів з низьким рівнем агресії спостерігається високий рівень самоконтролю та здатність регулювати емоції, що є необхідною умовою для ефективного виконання

обов'язків в умовах стресу. Для психологічної практики це вказує на значення розвитку навичок стресостійкості та емоційного регулювання, а також підтримки тих, хто має високий рівень агресії, через тренінги з управління емоціями та розвитку більш гнучкого сприйняття ситуацій [50, с.81].

Щодо тривожності, результати показують, що близько чверті респондентів мають високий рівень тривожності, що є індикатором підвищеної чутливості до стресових ситуацій і схильності до емоційних реакцій. Це може призвести до погіршення здатності до прийняття швидких та обґрунтованих рішень у критичних ситуаціях, що має значення для військових. Водночас, респонденти з середнім та низьким рівнем тривожності здатні краще адаптуватися до стресових умов, зберігаючи емоційну стабільність та здатність до аналізу ситуацій. Для психологічної практики це вказує на необхідність зниження рівня тривожності у військовослужбовців через спеціалізовані психологічні тренінги, методи релаксації, а також надання підтримки тим, хто має підвищений рівень тривожності, щоб запобігти розвитку психосоматичних розладів і емоційних зрывів.

Крім того, аналіз взаємозв'язку між тривожністю і картиною світу військовослужбовців показав, що високий рівень тривожності корелює з категоричним, чорно-білим сприйняттям ситуацій, що підвищує емоційну напругу та ризик психосоматичних розладів. Для психологічної роботи з такими військовими необхідно створити програми, що сприятимуть розвитку більш гнучкої картини світу, що дозволить військовослужбовцям краще адаптуватися до змін та уникати емоційних спалахів.

Результати дослідження також акцентують увагу на розвитку механізмів адаптації до стресових ситуацій, підвищення стресостійкості та психологічної стійкості, що є критично важливими для військовослужбовців, які регулярно стикаються з високим рівнем стресу. Психологічна підготовка повинна включати тренінги, спрямовані на зниження тривожності,

підвищення самоконтролю та розвиток гнучких стратегій вирішення конфліктів.

Зокрема, для військовослужбовців, які мають високий рівень агресії та схильність до категоричного сприйняття світу, корисним може бути впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, що сприяють більш гнучкому підходу до розв'язання конфліктів. Вивчення навичок конструктивної комунікації та розвитку стратегій самоконтролю допоможе знизити внутрішню напругу і зменшити ймовірність емоційних вибухів у стресових ситуаціях. Психологічні тренінги, орієнтовані на формування толерантності до різних точок зору та розвиток самоконтролю, можуть поліпшити взаємодію між військовими та забезпечити стабільність у колективі [32].

Аналіз рівня тривожності військовослужбовців показав, що високий рівень тривожності тісно пов'язаний з категоричним, чорно-білим сприйняттям світу, що може бути фактором ризику для розвитку психоемоційних проблем, зокрема психосоматичних розладів. Психологічна практика в даному випадку повинна включати програми релаксації, техніки глибокого дихання та медитації, що допомагають знизити рівень тривожності та підвищити емоційну стабільність. Підвищення рівня психологічної підготовки через заняття з психоекспресії та управління стресом також допоможе знизити тривожні реакції у військовослужбовців.

Аналіз свідчить, що військовослужбовці з низьким рівнем тривожності, які мають зріле, спокійне сприйняття світу, мають більше шансів бути ефективними лідерами у складних ситуаціях. Тому психопрофілактика у таких випадках має бути орієнтована на підтримку і розвиток їхнього психоемоційного здоров'я. Програми підтримки стресостійкості, що включають інтервенції для збереження внутрішньої стабільності, можуть сприяти підвищенню їхніх лідерських якостей і здатності ефективно справлятися з викликами військової служби.

Ще одним важливим моментом є робота з соціально-психологічними відносинами в колективі. Військовослужбовці з високим рівнем тривожності можуть мати труднощі з налагодженням довірливих стосунків із іншими членами колективу, що може призводити до соціальної ізоляції та погіршення психологічного клімату в підрозділі. Для зменшення соціальної напруги та зміцнення міжособистісних зв'язків необхідно впроваджувати практики для розвитку командної згуртованості, що включають взаємну підтримку та тренінги для побудови довіри [34].

Продовженням психологічної практики є також інтеграція в роботу військових психологів сучасних методик для оцінки та корекції соціальних і психологічних проблем. Наприклад, застосування інструментів для діагностики особистісних рис, таких як тест на емоційну стабільність або наявність ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР), дозволить вчасно виявити проблеми, що потребують професійної допомоги. Зокрема, робота з військовими, які перебувають у зоні бойових дій, є необхідною, оскільки стресові ситуації можуть спричиняти серйозні психоемоційні наслідки.

Посттравматична реабілітація є також важливою частиною психологічної роботи і включає комплекс заходів для відновлення психоемоційного здоров'я військових після повернення з зони бойових дій. У таких програмах використовуються різні методи, включаючи психотерапевтичні інтервенції, групові заняття для підтримки і взаємодії між військовослужбовцями, а також медитативні та релаксаційні техніки. Це допомагає знизити рівень тривожності і депресії, а також посилити соціальну підтримку в колективі, що сприяє адаптації після повернення.

Слід також звернути увагу на розвиток соціальної і психологічної компетентності серед командирів, оскільки вони забезпечують психологічний клімат у підрозділі. Лідери повинні мати здатність до емоційної підтримки підлеглих і бути готовими вчасно розпізнати ознаки стресу чи тривожних станів у членів підрозділу. Психологічні тренінги для

командирів, що включають навчання технікам активного слухання, емоційної підтримки та ефективного реагування на кризові ситуації, допоможуть покращити командний дух і знизити рівень психологічного напруження в колективі [51, с.99].

Зважаючи на різноманіття психологічних чинників, які можуть впливати на мотивацію та поведінку військовослужбовців, потрібно враховувати індивідуальні відмінності кожного члена підрозділу. Психологічні програми мають бути персоналізованими, з огляду на особистісні характеристики, історію пережитих стресових ситуацій і рівень психоемоційної стабільності. Це дозволить не лише покращити загальний психологічний клімат у підрозділі, але й сприяти створенню здорової соціальної атмосфери, що позитивно впливає на бойову готовність і загальну ефективність роботи військовослужбовців.

Таким чином, можна стверджувати, що підтримка психічного здоров'я військових має бути спрямована не тільки на корекцію, а й на профілактику. Психопрофілактична робота повинна проводитися не лише в кризові періоди (під час чи після бойових дій), а й на регулярній основі. Це дозволить створити стабільну психологічну основу для професійної діяльності та підтримати загальну ефективність підрозділів у довгостроковій перспективі. Психологічна підготовка повинна бути інтегрована в загальну структуру військової підготовки, з урахуванням специфічних умов служби, що сприятиме зміцненню морального духу військовослужбовців та покращенню їх адаптаційних можливостей.

Отже, психологічна робота з військовими повинна бути не лише корекційною, а й профілактичною, спрямованою на формування здорових психоемоційних механізмів для адаптації до стресових ситуацій і ефективного виконання службових обов'язків у різних умовах. Тільки за таких умов можна забезпечити високий рівень психологічної стабільності та ефективності військових підрозділів, що є необхідним для досягнення успіху в умовах бойових дій.

Висновки до 3-го розділу

Було проведено комплексне емпіричне дослідження особливостей картини світу у військовослужбовців, з використанням як проєктивних, так і тестових методів. Методологія дослідження включала: анкету “Картина світу”, малюнок “Мій світ”, опитувальник діагностики стану агресії Басса–Даркі та шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна.

Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити декілька значущих закономірностей:

- Позитивна картина світу спостерігалась у більшості військовослужбовців (56%), які мали помірний рівень реактивної тривожності та низький рівень агресії. Їхні малюнки були емоційно забарвлені, структуровані, з наявністю сенсоутворюючих елементів.
- У респондентів з високим рівнем особистісної тривожності (понад 45 балів за шкалою Спілбергера–Ханіна) часто виявлялись амбівалентні або фрагментовані картини світу. Їхні малюнки мали ознаки внутрішнього конфлікту, поєднували світлі та темні символи, а в анкетах переважала невизначеність та відчуття нестабільності.
- Негативна картина світу найчастіше зустрічалася у військовослужбовців із підвищеним рівнем ворожості за шкалою Басса–Даркі.

Проведені дослідження дозволили дійти висновку, що тривожність і агресія є чинниками, які суттєво модифікують картину світу військовослужбовця, впливаючи на її цілісність, емоційне забарвлення та смислову наповненість.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз наукових підходів до поняття картини світу, що дозволило встановити її як багатовимірне когнітивне утворення, яке формується під впливом соціального, культурного та професійного середовища людини. Різні теоретичні концепції трактують картину світу як інтегративний конструкт, що включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У контексті військової діяльності особливого значення набуває специфічна структура картини світу військовослужбовців, яка відзначається підвищеною когнітивною ригідністю, схильністю до спрощених категоричних суджень та акцентом на таких поняттях, як дисципліна, обов'язок, відповідальність та ризик. Дослідження підтверджують, що військова професія сприяє формуванню особливого типу світогляду, який відрізняється від цивільного більшою організованістю, схильністю до ієрархічного мислення, підвищеною готовністю до екстремальних ситуацій та зниженою толерантністю до невизначеності.

Аналіз психологічних особливостей військовослужбовців засвідчив, що основними факторами, які впливають на їх світогляд, є постійний стрес, необхідність швидкого прийняття рішень у критичних умовах, соціальна ізоляція під час виконання службових обов'язків, а також специфічні умови військової підготовки. Психіка військових адаптується до екстремальних умов, що виражається у формуванні підвищеної емоційної стійкості, розвинених навичок самоконтролю та дисципліни. Водночас довготривала дія стресогенних факторів може спричиняти емоційну пригніченість, підвищену агресивність або схильність до соціальної ізоляції. Специфічною особливістю військовослужбовців є зниження рівня емпатії та підвищення рівня когнітивної ригідності, що полегшує виконання бойових завдань, але може ускладнювати соціальну адаптацію після завершення служби.

Окремий аспект дослідження був спрямований на виявлення зв'язку між рівнем агресії, тривожності та типом картини світу військовослужбовців. Аналіз отриманих даних засвідчив, що особи з вищим рівнем тривожності мають більш загрозливу картину світу, сприймаючи навколишню реальність як потенційно небезпечну та ворожу. У таких військових спостерігається схильність до гіперпильності, підвищеного рівня підозрілості та тривожності, що може спричиняти труднощі у міжособистісних стосунках. З іншого боку, високий рівень агресії корелює з категоричним та спрощеним сприйняттям реальності, що допомагає військовослужбовцям у бойових умовах, але водночас ускладнює соціальну інтеграцію та адаптацію до мирного життя. Виявлено, що військові з високим рівнем агресивності частіше схильні до імпульсивних рішень, що може бути ефективним у бойовій обстановці, але проблематичним у цивільному середовищі.

Окрему увагу було приділено вивченню посттравматичних змін у сприйнятті реальності військовослужбовців. Дослідження засвідчили, що після повернення з бойових дій багато військових стикаються з глибокими трансформаціями світогляду, що проявляється у зміні ціннісних орієнтацій, втраті довіри до оточення, почутті відчуженості та соціальної ізоляції. Для багатьох військових характерне формування негативного сприйняття навколишнього світу як хаотичного, небезпечного та непередбачуваного. Особливістю посттравматичних змін є наявність таких феноменів, як «тунельне мислення», гіперпильність, емоційна оніміння, підвищена реактивність на загрози, що є характерними проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Внаслідок цих змін військовослужбовці часто відчують труднощі у встановленні соціальних зв'язків, що може призводити до депресивних станів, зловживання психоактивними речовинами та навіть суїцидальних тенденцій.

З огляду на результати дослідження, було розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки військовослужбовців, спрямовані на зниження рівня тривожності, агресивності та полегшення процесу соціальної

адаптації. Одним із ключових аспектів психологічної роботи з військовими є застосування методів когнітивно-поведінкової терапії для корекції негативних переконань та зниження рівня тривожності. Значну роль у процесі реабілітації відіграє групова терапія, що дозволяє військовим ділитися власним досвідом та відчувати підтримку з боку осіб із подібним бойовим минулим. Важливим компонентом психологічної підтримки є програми соціальної адаптації, які включають навчання навичкам спілкування, управління стресом, емоційного самоконтролю та інтеграції у мирне життя. Крім того, ефективними методами є застосування фізичної активності, арт-терапії, залучення до волонтерської діяльності, що сприяє зниженню рівня посттравматичної напруги.

Отже, проведене дослідження дозволило виявити специфічні особливості картини світу військовослужбовців, встановити зв'язок між рівнем агресії, тривожності та сприйняттям реальності, а також виявити механізми посттравматичних змін. Отримані результати мають важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки військовослужбовців, що сприятиме їхній адаптації до цивільного життя та зниженню ризику розвитку психоемоційних розладів. Результати дослідження можуть бути використані у військовій психології, соціальній роботі та психотерапії для покращення системи реабілітації військових після проходження служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Алексєєва Т. В. Соціально-психологічні аспекти становлення особистості як суб'єкта майбутньої професійної діяльності в умовах вишу. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / [за ред. С. Д. Максименка]. – Київ : [б. в.], 2011. – Т. XIII. Част. 2. – С. 9-17.
3. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами. – 2015. – № 2. – С. 46–53.
4. Алещенко В. І. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. – Київ : Військовий інститут КНУ імені Тараса Шевченка, 2007. – 136 с.
5. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців–учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. – Київ, 2015. – Вип. 1(32). – С. 5–10.
6. Алещенко В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: навчальний посібник. – Харків : ХУПС, 2005. – 84 с.
7. Антоненко І. Ю. Сучасні соціально-психологічні особливості ціннісно-змістового самовизначення учнівської молоді. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка]. – Київ : [б. в.], 2009. – Т. XI. Част. 3. – С. 7–16.
8. Антоненко Т. Л. Ціннісно-смилова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2017. – Вип. 3. – С. 25–34.

9. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. – Київ : НАОУ, 2006. – 80 с.
10. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – Вип. 4. – С. 196–201.
11. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. – Київ: Талком, 2016. – 246 с.
12. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи 2000 р. : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2000. – 20 с.
13. Глушкова Т. О. Профілактика суїцидів у військових частинах // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 2. – С. 27–28.
14. Зигмунд Фройд. Тлумачення снів. Пер. з нім. В. Б. Чайковський. Серія «Зарубіжні авт. зібрання». Наукове видання: Фоліо; Харків, 2019.
15. Зигмунд Фройд. Тотем і табу. Пер. з нім. В. Б. Чайковський. Серія «Зарубіжні авт. зібрання». Наукове видання: Фоліо; Харків, 2019. – 272 с.
16. Кемпбелл, Джозеф. Тисячолікий герой [Текст] / Джозеф Кемпбелл; пер. з англ. Олександра Мокровольського. – Львів: Видавництво Terra Incognita, 2021. – 416 с
17. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. (ред.). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. – Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2017. – 207 с.
18. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
19. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: методичний посібник. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. – 310 с.

20. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: Монографія. – Харків: ФОП Бровін О. В., 2018. – 488 с.
21. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. – Харків: ФОП Бровін О. В., 2018. – 488 с.
22. Комар З. Психологічна стійкість воїна: [підручник для військових психологів]. – Київ, 2017. – 184 с.
23. Лао Цзи. Дао де Цзин. Книга про шлях та силу / Лао Цзи; перекл. з клас. кит. Лесі Дудченко. – Київ: Видавництво Арій, 2022. – 96 с.
24. Левенець О. А. Динаміка особистісних змін та ціннісних орієнтацій учасників бойових дій. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: Матеріали міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня 2016 р.): у 2 ч. / Ред. кол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін. – Київ: Нац. акад. внутр. Справ, 2016. – С. 100–102.
25. Левенець О. А. Динаміка особистісних змін та ціннісних орієнтацій учасників бойових дій. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол. : В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. Справ, 2016. – С. 100–102.
26. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я — колосальний [Електронний ресурс] / Віктор Ляшко. — URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalniy-viktorlyashko> (дата звернення: 30.03.2025).
27. Мацегора Я. В. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців-учасників бойових дій. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: Матеріали міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня 2016 р.): у 2 ч. / Ред. кол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін. – Київ: Нац. акад. внутр. Справ, 2016. – С. 95–98.

28. Мацегора Я. В. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців-учасників бойових дій. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол. : В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. Справ, 2016. – С. 95–98.

29. Міністерство охорони здоров'я України. Звіт Міністерства охорони здоров'я України про виконання у 2022 році Плану дій з реалізації Національної стратегії у сфері прав людини на 2021–2023 роки [Електронний ресурс]. – URL: https://moz.gov.ua/uploads/8/44409-dokument_no118_0_70_23_id3934000.pdf (дата звернення: 30.03.2025).

30. Ніцше Ф. Так мовив Заратустра. Книжка для всіх і ні для кого / Фрідріх Ніцше; пер. з нім. А. В. Савченко; худож.-оформлювач О. А. Гугалова-Мешкова. – Харків: Фоліо, 2023. – 253 с. – (Зарубіжні авторські зібрання).

31. Ніцше, Фрідріх. Народження трагедії; Невчасні міркування I-IV / упоряд. Джорджо Коллі і Мацціно Монтінарі; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець; пер. з нім. Катерина Костюк і Олег Фешовець. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2022. – 624 с. (Серія: Українська філософська бібліотека).

32. Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Стаття на офіційному сайті МОЗ [Електронний ресурс]. – URL: <https://moz.gov.ua/article/news/ofispershoi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskajut-nacionalnu-programu-psihichnogozdorov%e2%80%99ja-ta-psihosocialnoi-pidtrimki?preview=1> (дата звернення: 30.03.2025).

33. Про затвердження плану заходів на 2021–2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 6 жовтня 2021 р. № 1215-р. [Електронний ресурс]. – URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-%D1%80#Text> (дата звернення: 30.03.2025).

34. Про затвердження плану заходів на 2021–2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 6 жовтня 2021 р. № 1215-р. [Електронний ресурс] – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-%D1%80#Text> (дата звернення: 30.03.2025).

35. Про психіатричну допомогу: Закон України № 1489-III від 22.02.2000 р. [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14#Text> (дата звернення: 30.03.2025).

36. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. [Електронний ресурс]. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 30.03.2025).

37. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М., Татенко В. О., Горностай П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін: Реферативний опис роботи. – Київ: Талком, 2020. – 318 с.

38. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М., Татенко В. О., Горностай П. П., Кочубейник О. М., Лазоренко Б. П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи. – Київ: Талком, 2020. – 318 с.

39. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / З. Фройд; пер. Тарашук П. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021. – 552 с.

40. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм; перекл. з англ. М. Яковлева. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. – 288 с.

41. Фромм Е. Мистецтво любові / Еріх Фромм; пер. з англ. В. Кучменко. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. – 192 с.
42. Фромм, Еріх. Мати чи бути?: пер. з англ. / Еріх Фромм. – К.: Укр. письменник, 2010. – 222 с. – (Світло світогляду).
43. Юнг К. Г. Аіон: Нариси щодо символіки самості / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге вид. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2019. – 492 с.
44. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. – 608 с.
45. Юхимчук І. Як змінився психологічний стан українців на другий рік великої війни [Електронний ресурс] / Ірина Юхимчук. – URL: <https://socportal.info/ua/news/yak-zminivsya-psikhologichnii-stan-ukraintciv-na-drugiirik-velikoi-viini/> (дата звернення: 30.03.2025).
46. Currier J. M., Lisman R., Harris J., Tait R., Erbes C. R. Cognitive processing of trauma and attitudes toward disclosure in the first six months after military deployment. *Journal of Clinical Psychology*. – 2013. – Vol. 69. – P. 209–221.
47. Dankevych V., Kolomiets T., Lytvynchuk A. Mental health of rural communities in wartime conditions. *Věda a perspektivy*. – 2023. – № 6 (25). – P. 201–212.
48. Elder G. H., Clipp E. C. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*. – 1989. – Vol. 57, № 2. – P. 311–341.
49. Engelhard I. M., Lommen M. J., Sijbrandij M. Changing for better or worse? Posttraumatic growth reported by soldiers deployed to Iraq. *Clinical Psychological Science*. – 2015. – Vol. 3, № 5. – P. 789–796.
50. Frankl V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. – London, Sydney, Auckland, Johannesburg : Rider, 2004. – 160 p.

51. Hogg M. Social Identity: Sociological and Social Psychological Perspectives. *Social Psychology Quarterly*. – 2003. – № 66 (1). – P. 97–100.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК БАССА - ДАРКИ

Опитувальник Басса - Дарки складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден.

ТЕКСТ ОПИТУВАЧА БАССА - Дарко

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.

18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчать з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "кляцнули по носі".
34. Я ніколи не буваю похмурым від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвишую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами:

- 1) питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;
- 2) питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:

1. Фізична агресія:

- да = 1, немає = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;
- немає = 1, да = 0: 9 і 7.

2. Непряма агресія:

- да = 1, немає = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;
- немає = 1, да = 0: 26, 49.

3. Роздратування:

- да = 1, немає = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- немає = 1, да = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

- да = 1, немає = 0: 4, 12, 20, 28;

- немає = 1, да = 0: 36.

5. Образа: да = 1, немає = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6. Підозрілість:

- да = 1, немає = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

- да = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

7. Вербальна агресія:

- да = 1, немає = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

- да = 0, немає = 1: 33, 66, 74, 75.

8. Почуття провини: да = 1, немає = 0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 - ю і 6 - ю шкали, а індекс агресивності (прямий або мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7 - ю.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 . Норма ворожості дорівнює 6, $5-7 \pm 3$. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

АНКЕТА «КАРТИНА СВІТУ»

Анкета складається з 24 запитань, на 20 з яких які випробовуваний відповідає за шкалою від 1 до 5 — де 1 = зовсім не згоден, 5 = повністю згоден. І з 4 відкритих запитань для кінцевого аналізу відповідей.

ТЕКСТ АНКЕТИ

Блок 1. Загальне ставлення до світу

1. Світ загалом — безпечне місце.
2. Я відчуваю себе частиною цього світу.
3. У світі є справедливість.
4. Світ ворожий до мене.
5. Я довіряю світу та людям у ньому.

Блок 2: Структура світу

6. Я розумію, як влаштований світ.
7. У цьому світі є сенс.
8. Світ здається мені хаотичним і незрозумілим.
9. Мені важко знайти в цьому світі своє місце.
10. У світі є порядок і правила.

Блок 3: Ставлення до себе у світі

11. Я маю чітку мету в цьому світі.
12. Я можу впливати на те, що відбувається у моєму житті.
13. Я — просто піщинка у величезному світі.
14. Моє життя має значення.
15. Світ потребує мене.

Блок 4: Емоційне забарвлення

16. Мене надихає цей світ.
17. Світ — це місце надії.
18. Світ змушує мене почуватися безпорадно.
19. Я сподіваюся, що майбутнє буде кращим.

20. Світ змінився для мене після війни.

Відкриті питання

21. Як Ви описали свій світ трьома словами?

22. Що в світі для Вас є найбільш важливим?

23. Яким Ви бачите світ після війни?

24. Чи змінилось Ваше ставлення до світу останнім часом? Як саме?

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Кожна відповідь оцінюється за шкалою від 1 до 5:

- 1 — зовсім не згоден;
- 2 — скоріше не згоден;
- 3 — частково згоден;
- 4 — скоріше згоден;
- 5 — повністю згоден,

Що відповідає кількості балів за кожне питання.

Питання: №4, 8, 9, 13, 18 потрібно інвертувати під час підрахунку (наприклад, якщо відповідь 1 — фактично це 5 балів).

Блок	Тип оцінки
Ставлення до світу	Позитивність/Негативність
Структура світу	Цілісність/Плутаність
Ставлення до себе у світі	Сенс/Ідентичність
Емоційне забарвлення	Емоційна тональність

Після обробки відповідей обраховується індекс картини світу (ІКС) — сума всіх балів за шкалою 100-бальної системи.

ІКС дозволяв класифікувати картину світу за трьома рівнями:

- 0-49 балів – негативна, фрагментована;
- 50-74 балів - амбівалентна, нестабільна;
- 75-100 балів – позитивна, цілісна.