



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ:**  
*Збірник наукових праць*  
*Інституту психології*  
*імені Г.С. Костюка НАПН України*

**ТОМ X I**  
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ  
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ

ВИПУСК 15

ISSN 2072-4772

**Інститут психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України**



# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ:**

**Збірник наукових праць Інституту  
психології імені Г.С. Костюка НАПН  
України  
Том XI**

**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ  
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ**

**Випуск 15**

**Київ – 2017**

**Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2017. – Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 15. – 636 с.**

**Головний редактор:**

дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор

**С.Д. Максименко**

**Заступник головного редактора:** дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор **Н.В. Чепелєва**

**Відповідальні секретарі:** канд. психол. наук, ст.н.с. **Н.В. Слободяник** (друкована версія), канд. психол. наук, ст.н.с. **О.Л. Вернік** (електронна версія).

**Редакційна колегія:**

**Моляко В.О.**, дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Карамушка Л.М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Смутьсон М.Л.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Кокун О.М.**, доктор психол. наук, професор; **Максимова Н.Ю.**, доктор психол. наук, професор; **Москаленко В.В.**, доктор філос. наук, професор; **Піроженко Т.О.**, доктор психол. наук, професор; **Швалб Ю.М.**, доктор психол. наук, професор; **Грись А.М.**, доктор психол. наук; **Музика О.Л.**, канд. психол. наук, професор; **Кісарчук З.Г.**, канд. психол. наук, ст.н.с.; **Терещук А.Д.**, канд. психол. наук, ст.н.с.

**Члени міжнародної редакційної колегії:**

**Антон Фабіан**, професор, доктор габілітований, завідувач кафедри соціальної роботи, Університет Павла Йозефа Шафарика в Кошицях (Словаччина); **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, завідувач кафедри соціальної педагогіки в Інституті педагогіки Жешівського університету (Польща); **Євген Глива**, професор, доктор філософських наук з психології, іноземний член НАПН України, (Австралія); **Роман Трач**, професор, доктор філософських наук, іноземний член НАПН України (США); **Альфред Прітц**, професор, доктор з психології та педагогіки, ректор університету ім. Зігмунда Фрейда (Австрія).

**Редакційна рада тому:** **Максимова Н.Ю.**, доктор психол. наук, професор; **Грись А.М.**, доктор психол. наук, професор; **Максим О.В.**, науков.співр.

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.  
(протокол № 4 від 07.03.2017 р.)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17847-6693ПР від 10.06.2011*

*Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України в галузі психологічних наук  
(Наказ МОН України № 1021 від 7.10.2015 р.)*

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017  
© <http://www.apppsychology.org.ua>  
© Автори наукових статей, 2017

## Зміст

Баранов В.В. Домашня освіта як сфера особистісно – орієнтованої педагогіки	8
Біла І.М. Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім'ї	17
Блінов О.А. Особливості проведення психокорекції та психологічної психотерапії в умовах військової лікувальної установи	30
Богдан Л.М. Актуальні проблеми формування психологічної готовності до соціально-психологічної реабілітації учасників АТО у майбутніх фахівців соціальної сфери.	36
Вакуліч Т.М. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу військовослужбовців.	45
Виходцева О.А. Соціальна відповідальність та альтруїзм як складова мотивації волонтера	53
Войтенко О.В. Активізація психологічних ресурсів особистості у ситуації емоційної депривації	62
Володарська Н.Д. Проблеми психологічного забезпечення адаптації жінок до повернення їх чоловіків з зони АТО	69
Вольнова Л.М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців	76
Гандзілевська Г.Б. Психологічний аналіз патріотично зорієнтованого життєвого шляху Д.Нитченка	84
Герасіна С.В., Гуріна З.В., Практичний досвід психологічної реабілітації учасників АТО у рекреаційно - оздоровчому центрі міста Хирів	90
Грись А.М., Максименко С.Д. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи	102
Гудінова І.Л. Літературна сповідь як засіб подолання посттравматичних розладів	113
Дереча А.А., Ніколасв Л.О. Специфіка організації ефективної діяльності груп взаємодопомоги у роботі з військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО	121
Дідик Н.М. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб	129
Доріченко В.А. Психологічний супровід взаємодії військовослужбовців з мирним населенням	137
Зликов В.Л. Психологічна допомога учасникам бойових дій: історичний контекст і сучасність.....	146
Каламаж В.О. Метакогнітивні стратегії як складова метапізнання у процесі вивчення іноземної мови засобами групової проектної діяльності	155
Каплюненко Я.Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенційно – аналітичний підхід до опрацювання психотравматичного досвіду	166
Каськов І.В. Теоретичні аспекти психологічної безпеки особистості в складних умовах сьогодення	174

Киричевська Л.П. Етнопсихологічні засоби розвитку творчої самодіяльності дітей специфічних категорій за умов ведення АТО в країні	183
Кіричевська Е.В. Релігійна творчість як стратегія подолання складних життєвих ситуацій учасниками БД, ветеранами АТО та волонтерами	192
Ковальчук О.П. Психологічне відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях (на прикладі армії США)	201
Коляденко Н.В., Фесенюк Н.П., Євстратьєва Н.Ю. Досвід арт-терапії ПТСР у бійців АТО в проєкті «Творча кривка»	209
Кокун О.М., Гомонюк В.О. Аналіз складових самоактуалізації як чинників професійного самоздійснення особистості	215
Котик І.О. Концептуальні положення особистісної надійності людини	223
Крупельницька Л.Ф. Психологічна практика у постнекласичній парадигмі...	231
Литвиненко Л.І. Комплексний підхід до реабілітації ветеранів АТО: медико-психологічна модель	240
Литвинчук Л.М. Мотиваційний діалог як новий досвід альтернативної поведінки у психологічній реабілітації.	248
Лукомська С.О. Прощення інших і прощення себе в контексті надання психологічної допомоги учасникам АТО.....	256
Лук'яненко М.М. Дебрифінг як метод попередження розвитку синдрому посттравматичних розладів	264
Максим О.В. Корекція ціннісно – смислової сфери як механізм реабілітації учасників бойових дій	277
Максимов Н.В. Творчість як складова реабілітаційного процесу учасників бойових дій	285
Максимова Н.Ю. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки	292
Матласевич О.В. Метакогнітивно - рефлексивний компонент у структурі педагогічних здібностей: результати емпіричного дослідження	298
Матласевич О.В., Нікітчук У.І. Альтернативні форми організації амбулаторної реабілітації у малому місті	308
Мельник О.А. Розуміння психології людини у XIX – початку XX століття представниками української університетської психології: принцип етизму	316
Мельник О.В. Вплив копінг-стратегій на соціальну адаптацію учасників АТО	323
Мельниченко Л.М. Арт - терапевтичні технології соціально-психологічної реабілітації у роботі з учасниками АТО.	331
Мельничук О.Б. Актуальні проблеми формування професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери в контексті професійної підготовки до соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій	338
Музика О.Л. Факторно – семантичне моделювання здібнісних ресурсів особистості для долавання ціннісних криз	346
Митник О.Я. Підвищення ефективності процесу навчання у ВНЗ: реалії та перспективи.	355
Назар М.М., Мещеряков Д.С. Розвиток суб'єктної активності при дистанційній	363

груповій роботі з постраждалими в зоні АТО	
<b>Недвіга О.В.</b> Психологічне забезпечення військово-професійної діяльності: ретроспектива та перспектива розвитку	<b>373</b>
<b>Некіз Т.А.</b> Особливості розвитку особистісних ресурсів військовослужбовців	<b>383</b>
<b>Омельченко Ю.О.</b> Мотивація як чинник збереження психологічного здоров'я бійців	<b>389</b>
<b>Османова А.М.</b> Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних вчених	<b>395</b>
<b>Павлюк М.М.</b> Самостійність у контексті розвитку адаптивного потенціалу військовослужбовців, що повернулися із зони АТО	<b>405</b>
<b>Пенькова О.І., Вінтоняк В.Ф.</b> Психологічні детермінанти самореалізації особистості	<b>415</b>
<b>Поклад І.М.</b> Соціально-психологічна допомога особистості засобами мистецтва	<b>422</b>
<b>П'янківська Л.В.</b> Взаємозв'язок синдрому «емоційного вигорання» з ціннісно-смісловою сферою військовослужбовців...	<b>431</b>
<b>Рибик Л.А.</b> Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції при психологічній травмі	<b>437</b>
<b>Рябовол Т.А.</b> Особливості психологічного супроводу учасників АТО...	<b>450</b>
<b>Савіна М.І.</b> Психологічна допомога учасникам АТО методами арт-терапії	<b>458</b>
<b>Савченко Г.В.</b> Професійна деформація судді, як наслідок дезадаптації до соціономічних умов діяльності.....	<b>466</b>
<b>Святенко Ю.О.</b> Особливості використання проєктивної методики «Дитинство» (Childhood) у роботі з дітьми	<b>473</b>
<b>Сардик Л.З., Купрєєва О.І.</b> Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості	<b>481</b>
<b>Сидоренко О.Б.</b> Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців	<b>491</b>
<b>Синіцька Т.В.</b> Особливості психокорекційної допомоги особам із посттравматичними стресовими порушеннями, які вживають психоактивні речовини	<b>502</b>
<b>Старков Д.Ю.</b> Інтегративна мотиваційна сімейна психотерапія хімічних залежностей	<b>510</b>
<b>Терещенко Л.А.</b> Психологічні особливості саморозвитку студентів-практичних психологів як чинника подолання невротичних розладів	<b>518</b>
<b>Терещук А.Д.</b> Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО	<b>526</b>
<b>Ткач Б.М.</b> Нейропсихологічний підхід до соціоцентричного та персонцентричного розуміння феномену девіантної поведінки...	<b>534</b>
<b>Ткачук Т.Л.</b> Особливості підготовки психологів до реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО	<b>547</b>
<b>Філоненко Л.А.</b> Особливості психологічної роботи з підлітками, батьки яких брали участь бойових діях	<b>553</b>

<b>Хміляр О.Ф., Красницька О.В.</b> Психологічна допомога пораненим військовослужбовцям, які переживають фантомні болі	<b>560</b>
<b>Хомич Г.О.</b> Актуальні аспекти підготовки фахівців до надання психологічної допомоги учасникам бойових дій.....	<b>571</b>
<b>Чайка Г.В.</b> Напрямки корекції я - концепції комп'ютерних гравців...	<b>579</b>
<b>Черемшинська Н.М.</b> Особливості корекції віктимної поведінки жінок методом кататимно - імагнативної психотерапії	<b>584</b>
<b>Цвєткова О.Є.</b> Практичне мислення офіцера та ірраціональні установки	<b>595</b>
<b>Шамич О.М.</b> Загальна модель самореалізації особистості	<b>605</b>
<b>Шусть В.В.</b> Соціально-психологічні механізми формування політичних цінностей молоді засобами сучасних мережевих комунікацій.....	<b>613</b>
<b>Яблонська Т.М., Дембицька Н.М., Вус В.І.</b> Проблеми соціально- психологічної адаптації учасників бойових дій до мирного життя	<b>620</b>
<b>CONTENTS</b>	<b>631</b>

17. Rudnitska, O.P. (2001) Integralni zvyazki u vikladanni predmetiv hudozhno-esteticheskogo tsiklu [Integrated communication in teaching subjects of artistic and aesthetic cycle]. *Elementarna shkola – Elementary School*, 5, 40-43 [in Russian].

18. Plehanov, V.G. (1958) *Literatura i estetika* [Literature and Aesthetics]. (Vols. 1-5). M.: Iskustvo [in Russian].

19. Tarakanova, A.P. (1996) *Sistema horeografichnogo viovannya u shkolah i pozashkolnih zakladah* [The system choreographic education in schools and after-school facilities]. K.: IZM [in Ukrainian].

20. Fokin, M. (1962) *Protiv techeniya* [Against the stream] Moscow: Iskustvo [in Russian].

**Puklad, I.N. Socio-psychological assistance to personality by means of arts.** The article discusses the problem of systemic educational strategy oriented to the active personality who needs continuous training, continuity and identity inclusion in an active learning environment, effective process management and talents and creativity development.

The article presents the theoretical analysis of foreign and Ukrainian researchers' understanding of choreographic culture as a complex individuals' characteristic that combines a good taste, the ability to understand and assess dance works of various styles, knowledge of dance theory, the need for creation and transformation of reality and art, as well as creative and learning skills.

The author discusses the phenomenon of dance from the perspective of the cultural-psychological approach and describes the teaching of artistic disciplines and dancers' training in Germany, Canada, UK and Japan.

The author also analyzes individuals' perception of works of art and the levels and conditions of perceiving choreographic images as well as the general psychological and personal conditions that stimulate the artistic and aesthetic development of children.

**Keywords:** paradigm, active personality, art, choreographic culture, creative perception, artistic activity, image, aesthetic emotionality

#### Відомості про автора

Пуклад І.М. – провідний науковий співробітник лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна

Puklad, Irina N. – Ph.D. in Psychology, Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk at the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv

УДК 159.97:356.13

Навчальська Л.В.

#### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» З ЦІННІСНО – СМИСЛОВОЮ СФЕРОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Навчальська Л.В. **Взаємозв'язок синдрому «емоційного вигорання» з ціннісно-смысловною сферою військовослужбовців.** Стаття присвячена висвітленню проблеми синдрому "емоційного вигорання" у військовослужбовців після повернення їх із місця ведення бойових дій. Здійснено аналіз поглядів науковців щодо бачення синдрому "емоційного вигорання". Проведено взаємозв'язок "емоційного вигорання" із сенсом та

екзистенційною наповненістю. Описано бачення проактивності, як найголовнішої ознаки ефективної людини. Наведено модель та шляхи профілактики феномену «емоційного вигорання».

Виділено та описано метод виявлення сенсу SEM, який може стати екзистенційною умовою надання психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям, після повернення з зони АТО.

**Ключові слова:** синдром «емоційного вигорання», сенс, екзистенційний вакуум, виснаження, екзистенціальна наповненість, «вітальна нестабільність», проактивність, самотрансценденція.

**Пьянковская Л.В. Взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и ценностно-смысловой сферой военнослужащих.** Статья посвящена проблеме феномена синдрома «эмоционального выгорания» у военнослужащих после возвращения их из зоны ведения боевых действий. Осуществлен анализ взглядов ученых относительно видения синдрома «эмоционального выгорания». Проведена взаимосвязь «эмоционального выгорания» со смыслом и экзистенциальной исполненностью. Описано видение проактивности, как главной привычки эффективной человека. Представлена модель и пути профилактики феномена «эмоционального выгорания».

Выделен и описан метод выявления смысла SEM, который может стать экзистенциальным условием оказания психотерапевтической помощи военнослужащим после возвращения из зоны АТО.

**Ключевые слова:** синдром «эмоционального выгорания», смысл, экзистенциальный вакуум, истощение, экзистенциальная исполненность, «витальная нестабильность», проактивность, самотрансценденция.

**Актуальность дослідження.** Значна кількість військовослужбовців Збройних сил Національної гвардії України, під час ведення військових дій на Сході країни, перш за все бойових побратимів, чисельних поранень – зазнають серйозних психологічних та спричинених прямою, безпосередньою загрозою їхньому життю та здоров'ю.

Після приїзду із зони ведення бойових дій військовослужбовці повертаються до буденної діяльності, яка диктує високі вимоги до них як до професіоналів. Такі постійні стресогенні чинники як: тривала підвищена психоемоційна напруга, дефіцит відповідальності, відсутність повноцінного відпочинку, добові чергування, низька соціальна забезпеченість сім'ї, сімейні конфлікти – сприяють появі характерних ознак «емоційного вигорання» та загостренню отриманих психічних травм (в основному, ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що потребують вирішення.

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях в зоні АТО, ризикуючи своїм життям і благополуччям, повертаючись до звичайного життя не завжди відчують радість і не отримують життєстверджуючих моментів власної значимості. Крім того, при переході від травматичних подій до буденності змінюється не тільки військовослужбовець, але і його реальність та відбуваються сенсові зміни. Саме це виступає мотивом, допомагає людині добре адаптуватися, а його втрата – ознакою дезадаптації.

Проблема феномену синдрому «емоційного вигорання» та його взаємозв'язку з ціннісно-смыслову сферою залишається актуальною.

**Аналіз останніх досліджень.** Поняття "burnout" (вигорання) вперше вводиться в наукову термінологію лише в 60-х роках минулого століття. Аналіз наукових досліджень дозволяє виокремити два умовних етапи у вивченні даного феномену: клінічний або психодіагностичний та соціально-психологічний підходи.

У досуговому перегляді Міжнародної класифікації хвороб «синдром вигорання» описаний в рубрику Z73.0, відповідно до якої в основі вигорання закладено фізичне, емоційне та когнітивне виснаження, результатом якого є порушення продуктивності в роботі, втома, підвищена схильність до соматичних хвороб, а також вживанням алкоголю чи прийомом психоактивних речовин задля отримання тимчасового полегшення. Така фізіологічна реакція уряді випадків є причиною: специфічної форми девіації (В. Менделевич); патологічної поведінки людини (Л.М. Юрьєва); сильного психогенного розладу, що на пряму пов'язано з професійною дезадаптацією (Л.А. Китаєв-Смик, Н. Булатевич); нарцисичного психогенного розладу, який викликаний невідповідністю реальної дійсності ідеалам особистості (Г. Фішер); своєрідного виду професійного захворювання осіб (Т.В. Форманюк); психогенної деструкції, що розвивається внаслідок професійної діяльності та стресів (Н.Е. Мухоморова, Ю.І. Віданова); специфічного виду хронічного стану професіоналів (Є.П. Ільїн); «випаленої душі»; цінностей, настрою, волі (К. Маслач), особливою формою екзистенціального вакууму (А. Ленгле) тощо.

Мета статті полягає у висвітленні взаємозв'язку між синдромом «емоційного вигорання» і ціннісно-смыслову сферою у військовослужбовців, аналізі сучасного розуміння сенсу, застосуванні практичних психотерапевтичних методів, вправ у здійсненні психопрофілактичної роботи з особами, що повернулися із зони бойових дій.

**Вивід основного матеріалу дослідження.** Здійснення теоретичного аналізу взаємозв'язку синдрому «емоційного вигорання» з ціннісно-смыслову сферою у військовослужбовців, що повернулися із зони АТО є важливим у контексті збереження їхнього фізичного здоров'я, подальшої адаптації до умов буденності та визначення напрямів профілактики і корекції.

Науковці доводять, що на сьогоднішній день синдром «емоційного вигорання» не зустрічається тільки «допомагаючи ми» професіями, але й проявляється за межами професійної діяльності. Цієї думки притримується Н.В. Грішина, яка зазначає, що «емоційне вигорання» негативно впливає на всі сторони життя людини: «хворобливе розчарування у житті є способом набуття сенсу забарвлює усю життєву ситуацію» [3].

Класичні симптоми «емоційного вигорання»: виснаження, деперсоналізація, зниження продуктивності досягнень, що були виділені К. Маслач, Дж. Соннек доповнює «вітальною нестабільністю» (прояви депресії, тривожності, дратівливості, надмірної збудливості, апатії, пригніченого настрою), що є загрозою не тільки здоров'ю, алей життю людини. Такі симптоми у військовослужбовців після їх повернення з зони ведення бойових дій означає спостерігати зміни і в їх ціннісно-смысловій сфері: появі розчарувань, втраті інтересу до спілкування з близькими та друзями, до занять, які були значимі до участі в бойових діях та як крайній прояв відсутність сенсу до життя тощо.

Важко зазначити, що ті військові, у яких життя наповнене сенсом – мають менші прояви синдрому вигорання, а ті, у яких життя наповнене сенсом – мають менші прояви синдрому вигорання.

А.В. Братусь вважає, що «сенс життя породжується живим образом майбутнього, який людина сприймає теперішнє» [2, с. 83]. Н.Л. Карпова зазначає, що «на кожному часовому проміжку в житті як правило, немає тільки одного життєвого сенсу, а є складний їх комплекс» [5, с.

116]. Д.А. Леонтьев вказує, що особистісний сенс є «формою пізнання суб'єктом власних життєвих сенсів, відображених у свідомості» [8, с. 116]. М.Ш. Магомед-Емінов акцентує на тому, що «для розвитку особистості значимим є не тільки народження і набуття сенсу, а й його втрата» [10, с. 196-197].

В. Франкл вважає сенс – основою існування особистості. Він представляє його у вигляді триади, яка складається із цінностей творчості, переживань та відношень. Найвищу цінність серед усіх цінностей посідають цінності ставлення, тобто це те, як ми реагуємо на втрати, відбувається з нами в житті. Відсутність сенсу за В. Франклом породжує у людину екзистенціальний вакуум. У трактуванні вакууму він виділяє два дефіцити: втрату ініціативи та відсутність ініціативи [9, с. 5]. Як наслідок цих втрат виникає почуття безглуздя (або мовою бессмысленности). Франкл акцентує увагу на тому, що втрата інтересу призводить до нудьги, а поява апатії є причиною відсутності ініціативи. Так як почуття пустоти та нудьги є симптомами “емоційного вигорання”, то він його вважає особливим феноменом екзистенціального вакууму з переважанням виснаження.

В логотерапії синдром “емоційного вигорання” вважають дефіцитом ініціативи, екзистенціального сенсу або наповненості. В. Франкл вводить поняття екзистенціальної наповненості для опису якості життя людини. Усвідомлення особистістю наповненості життя цілями і цінностями, які направляють і організують всю її життєдіяльність, передбачає готовність брати на себе відповідальність за їх здійснення. Отже, чим більш очевидний для неї сенс буття, тим відповідальнішими є її вчинки.

Зокрема, А. Ленгле здійснює аналіз взаємозв'язку «емоційного вигорання» з екзистенціальною наповненістю. Він зазначає, що даний синдром виникає не у певний період часу, а починає повільно розвиватися під час виконання певної роботи. Вчений розуміє симптоматику “емоційного вигорання” як прояв неекзистенціальної установки по відношенню до життя, в результаті чого ігнорування екзистенціальної роботи призводить до дезадаптації і виникненню психосоматичних проявів, що виконують захисну функцію для організму. Разом з цим, можна припустити, що погіршення фізичного психічного самопочуття, загострення хронічних хвороб можуть сприяти екзистенціальному пошуку “повноти життя”, його високого сенсу тощо

А. Ленгле вважає виснаження – головним симптомом «вигорання», що проявляється у погіршенні самопочуття, який впливає безпосередньо на переживання, потім – на рішення, установки і дії людини, поступово охоплюючи усі три виміри людського буття за антропологічною моделлю Франкла: соматичний, психічний і ноетичний (цілісний) [9, с. 5].

З екзистенціальної точки зору людині, яка страждає від емоційного та мотиваційного виснаження, втоми, безсоння, проявляє конфліктність у спілкуванні, має знижену продуктивність в роботі, не вірить в себе, займається самознищенням, самознищенням, не вистачає справжнього сенсу і вона не може досягти екзистенціальної наповненості. Негативними проявами заповнення втраченої енергії є зловживання спиртними напоями, аутоагресивні прояви (в тому числі і як крайній випадок самогубство). Екзистенціальна наповненість виникає тоді, коли є відчуття внутрішньої гармонії, це переживання свідомого добровільного виконання власної роботи та реалізації цінностей.

М. Хайдеггер рекомендує заповнити пустоту, втрату сенсу: «наповнити часну пустоту при науковому розгляді, змінити одне наповнення на інше» [14]. К. Скалл зазначає, що

людські допомогі особам, що повернулися з війни, перш за все необхідно опиратися на екзистенціальну перспективу” [16].

В. Франкл, перебуваючи в надзвичайно складних умовах концентраційного табору, вивчає фундаментальний базовий принцип людської природи: людина має право обирати свою поведінку. На основі якого він розробляє найголовнішу звичку ефективної людини в будь-якій середовищі – проактивність. Вона означає: «...що ми – як людські істоти – відповідальні за своє життя. Наша поведінка – наслідок наших рішень, а не умов середовища. Ми можемо жертвувати почуттями заради цінностей. У наших руках – відповідальність за те, щоб домогтися результату» [7, с. 83].

Надзвичайно проактивні люди визнають саме цю «відповідальність», тобто відповідь на певну реакцію. Вони навчилися підпорядковувати свої імпульси цінностям. Їх поведінка обумовлена, свідомо обрана та ґрунтується саме на цінностях.

Разом з цим, В. Франкл розробив та описав метод виявлення сенсу SEM, що складається з чотирьох послідовних кроків:

- 1 крок – для виявлення сенсу спочатку необхідно побачити та сприйняти можливості самоідистанціювання;
- 2 крок – співвіднести їх з наявними можливостями, “пропустити” їх через себе, побачити цінності через самотрансценденцію (відчуття);
- 3 крок – знайти єдину для себе можливість, яка б найбільше відповідала наявним можливостям і прийняти її (прояв свободи);
- 4 крок – обміркувати способи дії відповідно до власного вибору, тим самим вносячи сенс життя через відповідальність [10].

Виявлення цих екзистенціальних умов дають можливість надавати целеспрямовану психотерапевтичну допомогу людям в тому числі і військовослужбовцям, що повернулися із воєнних дій.

Також заслуговує на увагу багатомірна модель “BASIC Ph”, яка була розроблена в 90-х роках минулого століття ізраїльським психологом, практиком, професором М. Лаадом для роботи пацієнтів з ПТСР та іншими психологічними травмами. Вона у світі використовується в терапії різноманітних кризових станів, психологічних травм будь-якого характеру. Разом з цим може бути дієвою у профілактиці синдрому “емоційного вигорання”.

Модель складається із шести основних каналів або ресурсів: Belief (Віра), Affect (Емоції), Social (Соціальне життя), Imagination (Уява), Cognition (Когнітивні функції), Physical (фізична активність). Усі ці ресурси допомагають людині переосмислити реальність та повернутися до звичайного життя після стресової ситуації і знайти сенс у теперішньому.

Дієвою є вправа “Кроки до свободи”, що розробив, сам виконує і радить учасникам АТО американський психолог, ветеран В'єтнаму, один із трьох засновників екзистенціального програмування Френк Пьюселік. “Кроки до свободи” наступні: визнач собі дихай; задай запитання – дай відповідь; встанови стан; дай назву; повернись в теперішній час. Запропонована вправа допомагає людині стати собою, вернути власний творчий дар”, навчає правильно реагувати на стресові ситуації. Автор пропонує для отримання позитивного результату виконувати її по десять хвилин кожного вечора протягом двох днів.

Френк Пьюселік також виділяє такі основні базові принципи найвпливовіших людей світу: 1. Карта та територія. 2. Повага. 3. Відмінність=Краса. 4. Маніпуляція=Комунікація.



5. Опір=Сила. 6. Правило 50/50. 7. Довіряй несвідомому. 8. Право на навчання. 9. Найважливіший клієнт. Він зазначає, що вони є основними принципами "мудрих людей роблять людей кращими.

Цінності як принципи життя людини можуть керувати її діяльністю. Вони сприяють розвитку людської особистості. Цінності є індивідуально інтегрованою частиною душі загальнолюдських принципів, точкою відліку для всіх дій, вбудованих у повсякденний поведінку [12; 15].

Отже, участь у бойових діях та інші складні життєві ситуації, що переживає людина, часто призводять до змін особистості, переосмислення себе і оточуючого світу, втрати цінностей. Цінності – є принципами життя людини. Жити базуючись на цінностях, підпорядковувати їм свої імпульси – є найголовнішою серед усіх категорій життєвих цінностей. Люди, які втілюють і демонструють такі цінності, є для інших джерелом заохочення, наслідувань, мотивують до змін, інновацій, а також ведуть за собою і сприяють розвитку особистості.

Резюмуючи вищевикладене можна стверджувати, що чим більша рівень екзистенціальної наповненості у військовослужбовця, тим менший у нього прояв синдрому "емоційного вигорання".

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку найбільш ефективних методів профілактики синдрому «емоційного вигорання», переосмислення життєвих цінностей військовослужбовця після повернення із зони ведення бойових дій та навчання на новий етап життя.

#### Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. М.: Информ.-изд. дом «Филинь», 1996. – 472 с.
2. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г.Щур. М.: Смысл, 1997. С. 67-91.
3. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления. М.: Республика, 1993. 447 с.
4. Davidov E.A. Cross-Country and Cross-Time Comparison of the Human Values Measurements with the Second Round of the European Social Survey / E.A.Davidov // Survey Research Methods 2. – № 1. – 2002 – P. 33-46.
5. Scull C. S. Existential themes in interviews with Vietnam veterans: Doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology, 1989.

#### REFERENCES:

1. Bojko, V.V. (1996) *Jenergija jemocij v obshhenii: vzgljad na sebja i na drugih* [Energy of emotions in communication: a look at ourselves and others] Moscow: Inform.-izd. dom «Filiń» [In Russian].
2. Bratus, B.S. (1997) *Obraz cheloveka v gumanitarnoj, npravstvennoj i hristianskoj psichologii* [Image of the human in humanitarian, moral and Christian psychology / Psychology with a human face: humanistic prospect in post-Soviet psychology] Moscow: Smysl. S. 67-91. [In Russian].
3. Hajdegger, M. (1993) *Vremja i bytie: Stat'i i vystuplenie*. Moscow.: Respublika [In Russian].

4. Davidov, E.A. Cross-Country and Cross-Time Comparison of the Human Values Measurements with the Second Round of the European Social Survey / E.A.Davidov // Survey Research Methods 2. – № 1. – 2002 – P. 33-46.

5. Scull S. S. Existential themes in interviews with Vietnam veterans: Doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology, 1989.

**Hankivska, L.V. Relationship between burnout and servicemen's value system.** The article deals with burnout among military personnel after their withdrawal from the war zone. Burnout is described as a form of existential vacuum which allows finding relationship between personal commitments and levels of emotional misbalance. Proactivity is seen as the key factor for successful burnout rehabilitation. SEM (sense finding method) is the existential method for the psychological support for the burned out servicemen.

Active service and other stressful situations stimulate the process of identity transformation, inner and outer reinterpretation, including personal value system and basic principles.

**Keywords:** burnout, sense, existential vacuum, atrophy, existential completeness, vital awareness, proactivity, transcendence

#### Відомості про автора

Ганківська Л.В. – здобувач Національного університету оборони України Імені Івана Черняховського, м.Київ, Україна

Hankivska, Liudmyla V. – Post-graduate student, Ivan Cherniakhivsky National Defense University, Kyiv, Ukraine

УДК 159:615.851.13

Рибак Л. А.

#### МЕТОДИКА «ЛАБІРИНТ. ШЛЯХ ДО СЕБЕ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ГРУПОВОЇ КОРЕКЦІЇ ПРИ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТРАВМІ

Рибак Л. А. Методика «Лабіринт. Шлях до себе» як інструмент групової корекції психологічної травми. В статті розглянута гра як метод психотерапевтичного впливу та дано визначення ігротерапії. Обґрунтовано ідеї структурованої ігрової терапії для роботи з людьми, які пережили травмуючу подію. Розглянуто причетність архетипу до внутрішнього організаційного порядку, який в свою чергу має вплив на характеристику поведінки суб'єкта. Розроблено авторську психологічну гру «Лабіринт. Шлях до себе» в якості групової роботи. Наведені приклади архетипів, які використовуються для розуміння несвідомих процесів особистості. Запропонована методика є частиною програми психологічного консультування та реабілітації людей, які пережили психологічну травму.

**Ключові слова:** ігротерапія, психотерапія, психокорекція, психологічна травма, рефлексія, рефлексія, архетип, лабіринт.

Рибак Л.А. Методика «Лабиринт. Путь к себе» как инструмент групповой коррекции при психологической травме. В статье рассмотрена игра как метод психотерапевтического воздействия и дано определение игротерапии. Обоснованно идеи