

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Біліловець Борис Борисович

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**  
Вплив криз на самоактуалізацію особистості

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Б.Б. Біліловець

Науковий керівник (консультант) Нежинська Олена Олександрівна,  
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВ НА НЕЇ КРИЗИ ...</b>	<b>8</b>
1.1. Самоактуалізація особистості у психології .....	8
1.2. Основні підходи до розуміння поняття кризи в психологічних дослідженнях .....	18
1.3. Сенс життя, як категорія, яка об'єднує самоактуалізацію та кризу особистості .....	30
Висновок до розділу 1.....	38
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>40</b>
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження особливостей самоактуалізації особистості в кризових ситуаціях.....	40
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самоактуалізації особистості в період кризи.....	46
2.2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу кризи (війни) на дітей .....	58
Висновок до розділу 2 .....	69
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗ .....</b>	<b>72</b>
3.1. Програма оптимізації самоактуалізації особистості в період криз .....	72
3.2. Методичні рекомендації з укріплення самоактуалізації особистості в період кризи .....	87
Висновок до розділу 3 .....	89
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>91</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>95</b>
<b>ДОДАТОК .....</b>	<b>105</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Епохальні соціокультурні перетворення, які відбувалися в ХХ столітті, аналізувалися й осмислювалися багатьма філософськими течіями та школами, у категоріально-понятійний апарат увійшли терміни «криза», «кризова свідомість» і «кризовий соціум». До теми кризи верталися представники західноєвропейської філософії, зокрема К. Ясперс вказував на існуючу кризу людського буття, на необхідність подолання пересічності як пануючої ознаки особистості шляхом усвідомлення небезпеки та втрати справжнього буття; Х. Ортега-і-Гассет виявив глибинну суть кризових процесів у новому феномені – «людині маси», котру не цікавлять культурні цінності, а власне життя вона будує за принципом легкості та ситості, без трагічних обмежень, бунт же людей маси не допускається активною діяльністю духовно багатішої меншості; Р. Гвардіні акцентував увагу на неможливості буття в індустріальному суспільстві вільної творчої особистості, що самореалізовується, вона вже не є ідеалом для розвитку індивіда, котрий прагне залишатись «анонімним», що породжує кризу, яка знімається його відмовою від свободи й автономності та концентрації на внутрішньому персональному ядрі.

Кризи, котрі виникли на рубежі ХІХ та ХХ століть, з часом охопили усі сфери життя, отримуючи все новіші форми прояву. На початку нинішнього століття можна констатувати, що людство так і не усунуло основні причини їх виникнення, до цього часу залишається ймовірність такого кризового існування ще не одне десятиліття. Саме ж суспільство, котре переживає кризу сьогодення, характеризується як кризовий соціум, а його основною ознакою є унікальне сполучення параметрів соціального та культурного розвитку, які зачіпають культурну, власне соціальну, політичну, економічну та виробничі сфери.

Останні два десятиліття розвитку українського суспільства характеризуються перманентними кризами в багатьох сферах суспільного

життя, що стало предметом вивчення філософських наук, а особливо актуальною стала проблема виявлення різних аспектів буття індивіда в кризовому суспільстві. Це знайшло відображення в наукових дослідженнях життєвих криз особистості Л. Сохань, О. Донченко; особистості як суб'єкту соціальних змін, суспільних криз та життєвих стратегій особистості, адаптації особистості до суспільної нестабільності О. Злобіної та В. Тихоновича; світоглядних орієнтацій особистості в умовах трансформації суспільства Л. Кривеги, проблеми душевної гармонії особистості в умовах духовної кризи суспільства О. Курбатова та інших.

Варто зазначити реалії сьогодення в українському суспільстві, де кожен стикається з кризами, та в силу своїх можливостей намагається їм протистояти чи подолати. Українське суспільство з лютого 2022 р. переживає повномасштабне вторгнення Росії на територію України. І саме з війною, пов'язано багато кризових станів, які переживає кожен українець. Це такі стани, як: масовість, травматичний досвід, дитячі травми, низький рівень психологічної культури серед населення, поляризації; а також втрата близької людини (батька, сина, чоловіка), втрата майна та вимушене переселення (ВПО), біженство (переїзд з України до іншої країни), травми при пораненнях та військових дій, окупація, катування та ін. Усе це призводить до утворення психологічних травм, проблем та криз особистості, які дуже складно відновити та період відновлення займає довгий період часу. Ще треба наголосити, що в Україні до сих пір існує гостра нестача психологів, психотерапевтів, які вміють працювати з воєнною травмою, брак тривалих програм відновлення для людей з травматичним досвідом, брак якісного обладнання та підходів до психодіагностики українців.

Так, соціальну підтримку українців в умовах війни досліджують І. Албула, О. Бондаренко; когнітивно-поведінкову терапію як метод лікування постраждалих від бойових дій досліджують В. Єгоров, О. Гульбе; Т. Кочубей досліджує соціально-психологічну допомогу внутрішньо-переміщеним особам в період війни; психологічний супровід постраждалих від війни

вивчають Я. Андрєєва, Л. Мороз, С. Діхтяренко, В. Панюк, Я. Чаплак; питання стресостійкості піднімають Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький; стратегії подолання кризи стосунків у сімейній парі, викликаній ситуацією війни вивчає Ю. Нагорняк.

Вищезазначене, недостатня розробленість питання та актуальність проблеми обумовили вибір теми дослідження щодо впливу кризи на самоактуалізацію особистості.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати, проаналізувати та дослідити впливи кризових ситуацій на самоактуалізацію особистості в умовах війни в Україні.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу кризи на самоактуалізацію особистості
2. Розглянути сенс життя, як категорію, яка об'єднує самоактуалізацію та кризу особистості.
3. Емпірично дослідити вплив кризи на самоактуалізацію особистості.
4. Надати практичні рекомендації з оптимізації самоактуалізації особистості в період криз.

**Об'єкт дослідження** – самоактуалізація особистості.

**Предмет дослідження** – вплив криз на самоактуалізацію особистості.

**Методи**, що дозволили здійснити дослідження на різних його етапах:

*Теоретичні методи:* теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з проблеми, аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення наукових положень, філософської та психолого-педагогічної літератури. Вони дали змогу сформулювати концептуальні підходи до проблеми, визначити поняттєво-категоріальний апарат, основні науково-теоретичні положення.

*Емпіричні методи:* діагностичні, обсерваційні, що уможливило вивчення стану і динаміки впливу кризи на самоактуалізацію особистості, за допомогою яких упорядковано та систематизовано дослідницькі матеріали.

Для емпіричного дослідження впливу криз на самоактуалізацію особистості застосовано: тест «сенс життєвих орієнтацій» (в адаптації Д. Леонтьєва); методику «ціннісні орієнтації» (М. Рокича); шкала задоволеності життям (Е. Дінера); методику «самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка); методика «шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф). Для дослідження психологічного стану дітей, застосовано: Фрайбургський особистісний опитувальник FPI; тест «шкала реактивної особистісної тривожності» (Спілбергера-Ханіна) (ШРОТ).

**Наукова новизна.** Уперше:

– досліджено самоактуалізацію особистості в умовах сучасних криз в Україні;

удосконалено:

– техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм, де передбачено формування стратегій професійного розвитку;

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми підвищеної тривожності, ПТСР та інших психічних станів, а також про психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання, емоційних станів особистості у період кризи.

**Теоретичне значення одержаних результатів.** Полягає в уточненні поняття «криза», «самоактуалізація», «сенс життя»; окресленні феноменології та моделі самоактуалізації особистості; визначенні сенсу життя, як категорії, що об'єднує категорію сенс життя та самоактуалізація.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Полягає у обґрунтуванні та експериментальному дослідженні вплив криз на самоактуалізацію особистості в умовах війни та розробці практичних рекомендацій і програми з оптимізації самоактуалізації особистості в період криз.

**База експериментального дослідження.** Центр допомоги внутрішньо-переміщеним особам.

**Апробація.** Матеріали дослідження доповідалися на IV науково-практичній конференції молодих вчених «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (м. Київ, 7-8 грудня 2022 р.) та опубліковані у вигляді тез «Психологічні особливості криз особистості», а також на V науково-практичній конференції молодих вчених «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (м. Київ, 7 грудня 2023 р.) та опубліковані у вигляді тез «Адаптація та збереження психічного здоров'я в кризових ситуаціях».

**Структура роботи.** Робота містить вступ, три розділи (теоретичний, практичний та методичний), висновку до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування). У роботі 5 таблиць, 20 рисунків. Загальний обсяг роботи 94 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВ НА НЕЇ КРИЗИ

### 1.1. Самоактуалізація особистості у психології

Поняття «самоактуалізація» бере свій початок з теорії самоактуалізації, яка, у свою чергу, походить з гуманістичної психології. Теорія самоактуалізації була розроблена у США у середині ХХ століття [5, с. 13-20].

Як відзначає Л. Коростильова, термін «самореалізація» (self-realization) вводить до Словника з філософії та психології, виданому в 1902 р. в Лондоні і трактується як «здійснення можливостей розвитку Я» [35, с. 8].

У психологічному і психоаналітичному словнику дається наступне визначення: «Самореалізація – збалансоване і гармонічне розкриття всіх аспектів особистості; розвиток генетичних і особистісних можливостей» [10, с. 83].

Доволі часто поняття самоактуалізації та самореалізації використовують як взаємозамінні синоніми, що сильно дезорієнтує людей, оскільки значення цих двох понять не співпадає. Поняття «самореалізації» набагато ширше, воно не прив'язане до конкретної теоретичної парадигми та означає процеси особистісного розвитку та трансляції особистістю свого змісту іншим людям та культури через споглядальні та комунікативні процеси». Це відображено у роботах багатьох авторів: К. Г. Юнг, К. Хорні, Р. Ассаджіолі, Ж. Нюттен, А. Маслоу, К. Роджерс та ін. [10, с. 90].

За К. Гольдштейном, поняття самоактуалізації, представляє собою «конкретне теоретичне трактування розвитку та самореалізації особистості, яке склалося у конкретній науковій парадигмі – особистісно-орієнтовному чи «потенціалістському» варіанті гуманістичної психології, яке пропонує наявність вродженого потенціалу специфічно-людських властивостей та характеристик, який повинен при сприятливих умовах розвитку розгортатися, переходячи з потенціальної у актуальну форму» [11, с. 23].

«Поняття самоактуалізація, – пише Ш. Бюлер, – бере свій початок у Ніцше та Юнга та виступає у різних варіантах у Карен Хорні, Еріка Фромма, Курта Гольдштейна, Фріди Фромм-Райхман, Абрахама Маслоу та інші, які намагались створити усе охоплюючі теорії кінцевих життєвих цілей». Л. Геллер додає у аналітичний список ще Мартіна Хайдеггера, Габріеля Марселя, Гордона Олпорта та Ролло Мея. Дж. Стейн, наприклад, не без підстави приписує пріоритет у постулюванні самоактуалізації як первинного мотиву Альфреду Адлеру [11, с. 24]. Однак ідею реалізації людиною закладених у неї потенцій у той чи іншій формі можна знайти у багатьох філософських системах, починаючи з Аристотеля. К. Г. Юнг вважав, що кінцева життєва мета особистості – це повна реалізація «Я», тобто становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда [16, с. 21].

«Концептуальне оформлення на психологічному рівні», яке було закладене у основу сучасних теорій самоактуалізації, ця ідея уперше отримала у роботах фізіолога та психолога К. Гольдштейна [16, с. 24]. Він виступав, з одного боку, проти пануючого у сучасній для нього біології та психології принципу гомеостазу, редукції напруження як основної рухливої сили поведінки, а з іншого боку, проти елементаристського підходу до цілісності живого організму. Організмом, за К. Гольдштейном, рухає тенденція максимально повно актуалізувати закладені у нього можливості, здібності, свою «природу». Він протиставить ідею самоактуалізації як єдиної потреби живого організму постулювати багатьох доволі частих так званих «потреб» [17, с. 23].

К. Гольдштейн від самого початку вважав, що здійснення закладеної у індивідуумі тенденції до актуалізації викликає неминучий конфлікт з силами зовнішнього оточення. Актуалізація ніколи не здійснюється без боротьби. Нормальний та здоровий організм, актуалізуючись, долає перешкоди, які породжені зіткненням зі світом. Конфлікти та перешкоди для індивідуальної самоактуалізації кореняться і у соціальних взаємостосунках. «Самоактуалізація одного індивідуума може бути досягнута лише за рахунок

конкретної поступки з боку іншого, й кожен вимушений вимагати від інших цієї поступки. Тому між людьми немає попередньо встановленої гармонії» [17, с. 26]. У більш пізніх роботах дослідник переміщує акценти з біологічної актуалізації на сутнісну реалізацію людини. Існування індивідуума ототожнюється з реалізацією його сутності. «Тенденція актуалізувати свою сутність інколи так детермінує поведінку людини, що вона йде з життя, коли відчуває неможливість подальшої самореалізації» [18, с. 18]. Неможливість самореалізації постає одночасно як причина та як глобальний наслідок душевних хворіб. Основна зміна у поглядах К. Гольдштейна полягає у тому, що оточуючий світ перестає розглядатися ним лише як джерело перешкод для самореалізації, а навпаки, входить у її позитивне визначення, коли індивід знаходиться у «стані адекватності» до світу. «Самореалізація – це здатність індивідумом виконати те, що від нього вимагає світ» [20, с. 13].

Багато спільного з ідеями К. Гольдштейна лежить у концепції «прагнення до актуалізації». Під прагненням до актуалізації К. Роджерс розуміє властиву усім живим організмам направленість: «прагнення до росту, розвитку, дозрівання, тенденцію проявляти та активізувати усі здібності організму у той мірі, у якій ця активізація сприяє розвитку організму чи особистості». Поняття прагнення до актуалізації охоплює широке коло явищ. Окрім потреб у їжі, воді, та ін., проявом цього прагнення виступає: «диференціація органів та функцій, розвиток у формі росту, підвищення ефективності зусиль за рахунок використання знарядь. Воно містить прагнення до нових вражень заради них самих, яке вже видно у немовляти. Воно містить експансію та диференціацію організму шляхом розмножування. Це прагнення до автономії, до посилення контролю над подіями». Прагнення до актуалізації притаманне кожному індивіду та готове проявитися коли настануть сприятливі умови. Однак автором повноцінної психологічної теорії самоактуалізації прийнято вважати А. Маслоу [39]. За Маслоу, самоактуалізація – це становлення людини тим, ким вона хоче та може стати.

Один з критиків А. Маслоу, В. Франкл, виділяє три основні контексти, у рамках яких він розробляв ідею самоактуалізації [39, с. 108].

1. Самоактуалізуючі особистості. За словами самого Маслоу, поштовхом, який призвів до класичних досліджень самоактуалізуючих особистостей, стали його вчителі – Р. Бенедикт та М. Вертхаймер. Вони різко відрізнялись від більшості людей та здавались «більше, ніж просто людьми». Поворотним став момент, коли А. Маслоу з'ясував ряд характерних рис, які притаманні їм обом. Так, складалось уявлення про існування особливого типу людей – самоактуалізуючих особистостей. За словами А. Маслоу, такі люди складають меншу кількість населення (1%) та представляють собою зразок психологічно здорових людей, які максимально висловлюють людську сутність.

2. Перша теорія людської мотивації. Відправною точкою теорії мотивації А. Маслоу виступає аналіз поняття інстинкту, який призводить до висновку про необхідність його перегляду. Разом із тим А. Маслоу відмічає ряд переваг теорії інстинктів, які залишались непоміченими на фоні її недоліків. Переглядаючи поняття інстинкту, А. Маслоу замінює його поняттям базових потреб, які мають інстинктну природу у тому сенсі, що вони є виразом природи та видової специфіки людини. На відміну від інстинктів базові потреби можуть залишитися нерозвиненими, оскільки їх вроджений інстинктивний компонент слабкий та легко замінюється іншими факторами, пов'язаними із зовнішніми середовищними впливами. А. Маслоу виділяє п'ять груп базових потреб:

- фізіологічні потреби (голод, спрага, сексуальний потяг, сон та ін.);
- потреба у безпеці (упевненість, захищеність, порядок та ін.);
- потреба у контакті та любові;
- потреба у визнанні, оцінці, повазі;
- потреба у самоактуалізації.

Ці групи потреб утворюють ієрархію. Найнижчі потреби – починаючи з фізіологічних – є одночасно й найбільш необхідними. Якщо вони не

задовільнені, уся активність направляється на їх задовільнення, решта потреб просто не існує для індивідуума на даний час. Так стає зрозуміло, чому самоактуалізація, яка виражає сутність людини, далеко не завжди виступає як реальний мотив. Справа у тому, що у більшості людей виявляються не задовільнені потреби нижчого рівня, більш турбуючі, ніж самоактуалізація, й тому активність людини протягом усього життя направляється на задовільнення саме цих потреб.

3. Самоактуалізація як процес розвитку особистості. У процесі вивчення особистості та її змін у процесі психотерапії, А. Маслоу визнає наявність у більшості людей прагнення до самоактуалізації, та більше того, наявність у більшості людей здібності самоактуалізовуватися, по меншій мірі, причому самоактуалізація кожної окремої людини унікальна та неповторна. Однак здійсненню самоактуалізації у багатьох випадках заважають присутні у кожній людини регресивні тенденції, у основі яких лежить страх чи ворожість. Так, він описує «комплекс Іони» – синдром страху перед власними можливостями, перед власною самоактуалізацією, який обмежує можливості нашого власного розвитку.

Вважаємо за необхідне, на нашу думку, виділити ще два аспекти, які переходять один в одного, в яких А. Маслоу вів вивчення самоактуалізації.

4. Пікові хвилювання трансцендентних цінностей. Поняття «пікового хвилювання» за А. Маслоу – це по суті, найпрекрасніша мить хвилювання у вашому житті; найщасливіші миті життя; миті захвату, екстазу, у будь-якій справі.

5. По той бік самоактуалізації. У своїй книзі «До психології Буття» А. Маслоу пише: «Сучасна психологія поки лише займалась більше відсутністю, ніж оволодінням; прагненням, ніж втіленням; фрустрацією, ніж задоволенням; пошуком радості, ніж отриманням її; прагненням досягти, ніж прагненням бути». У цьому контексті він визначає самоактуалізацію як розвиток особистості, пов'язаний з переходом від невротичних чи інфантильних «неістинних» життєвих проблем до «істинних»,

екзистенціальних, суттєвим проблемам людини. Самоактуалізація, таким чином, виступає як передумова життєдіяльності людини на рівні Буття, що пов'язане з корінними змінами, які відбуваються у його особистості.

Самоактуалізатор – це людина, яка живе творчо та повністю використовує свій потенціал. Це відноситься до бажання самореалізації, а саме до тенденції його актуалізації у тому, чим він потенційно є. «А Маслоу, основував свою теорію частково на своїх власних припущеннях чи упевненості про людський потенціал та частково на своїх тематичних дослідженнях історичних особистостей, яких він вважав самореалізованими, включаючи А. Ейнштейна та Г. Д. Торо» [32, с. 234-238]. Він вважав, «що люди з самоактуалізацією володіють незвичайною здібністю виявляти хибне, фальшиве, та нечесне у особистості та у цілому правильно та ефективно судити людей». Також А. Маслоу вважав, «що кожному з людей, у яких максимально розкрита самоактуалізація якимось чином вдалось знайти свою сутність, унікальну для них та яка є однією з істинних цілей життя» [34, с. 134-140].

У результаті, нами були виділені наступні риси, притаманні самоактуалізуючим людям [35, с. 112]:

- більш адекватне сприйняття дійсності, вільне від впливу актуальних потреб, стереотипів та пересудів, інтерес до невідомого;
- прийняття себе та інших такими, які вони є, відсутність штучних, захисних форм поведінки та неприйняття такої поведінки з боку інших;
- спонтанність проявів, простота та природність. Ці люди дотримуються загальноприйнятих ритуалів, традицій та церемоній, однак ставляться до них з певним гумором;
- ділова направленість. Такі люди зайняті зазвичай не собою, а своїм життєвим завданням чи місією. Зазвичай вони співвідносять свою діяльність з універсальними цінностями та схильні розглядати її під кутом вічності, а не реальної миті;

– вони нерідко схильні до самотності, та для них притаманна позиція відстороненості у відношенні до багатьох подій, у тому числі подій власного життя;

- автономія та незалежність від оточуючих;
- свіжість сприйняття;
- пікові відчуття, які характеризуються відчуттям зникнення власного Я;
- відчуття спільності з людством в цілому;
- дружба з іншими самоактуалізуючими людьми;
- демократичність у стосунках;
- стійкі внутрішні моральні норми;
- «філософське» почуття гумору;
- креативність, яка не залежить від того, чим людина займається;
- не приймають безумовно ту культуру, до якої належать.

Далі доцільним вважаємо навести основні моделі самоактуалізації особистості у психології, що представлено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

#### Основні моделі самоактуалізації особистості у психології

Автор і назва моделі	Складові елементи моделі	Взаємозв'язки між елементами	Умови досягнення самоактуалізації згідно моделі
Структурна модель самоактуалізації (Е. Шостром)	Основні елементи: 1. Компетентність у часі. 2. Підтримка. Додаткові елементи: цінності самоактуалізації; екзистенціальність; реактивна чутливість; спонтанність; самоповага; прийняття себе; погляд на природу людини; синергія; прийняття агресії; здатність до близьких контактів.	Додаткові елементи структури є складовими основних, деталізують їх	Почуття автономії; синергетичні стосунки з іншими; ефективне сприйняття
Структурно-	1. Блок «хочу». 2. Блок «можу».	Усі блоки моделі взаємопов'язані	Стійкий баланс та гармонія блоків

функціональна модель самореалізації (Л. Коростилева)	3. Блок «потрібно». 4. Блок «прийняття рішення». 5. Блок «реалізація».	між собою. Блок «реалізація» інтегрує в себе вплив всіх інших блоків	«хочу», «можу» і «потрібно»
Структурно-функціональна модель процесу самореалізації особистості (В. Гупаловська)	1. Процес кристалізації особистісної сутності. 2. Розгортання внутрішньої сутності особистості. 3. Опредметнення сутнісних сил.	Процеси самоактуалізації не завжди проходять у вказаній послідовності, відбуваються часто паралельно	Внутрішня активність особистості, усвідомлення нею своїх життєвих цілей, як елемент самовизначення
Модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію (П. Горностаї)	1. Ставлення до себе. 2. Спрямованість. 3. Якості індивідуальності. 4. Досвід особистості.	Блоки моделі відображають взаємозв'язок особистісної, функціональної, змістової та оціночної сторін	Висока самоактивність особистості навіть у несприятливих соціальних умовах

Серед представлених прикладів моделей (див. табл. 1.1) нам імпонує підхід Е. Шостром, який пропонує модель структурної самореалізації. Тож на цій основі нами було побудовано *модель самоактуалізації особистості в умовах криз* (рис. 1.1).

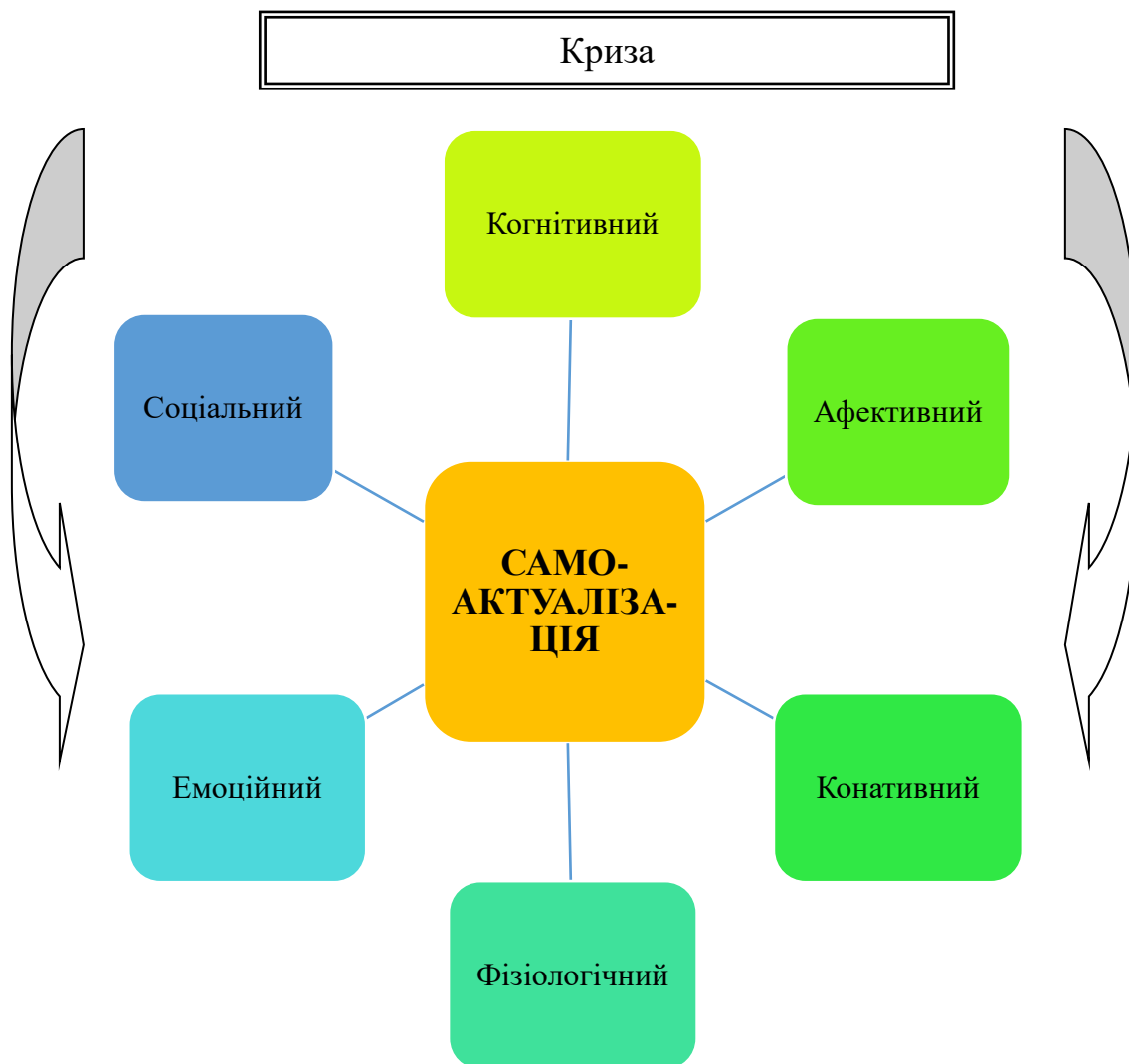


Рис. 1.1. Авторська модель самоактуалізації особистості в умовах кризи

Як видно на рис. 1.1, модель самоактуалізації особистості в умовах кризи включає такі компоненти: когнітивний, афективний, конативний, соціальний, фізіологічний, емоційний.

*Когнітивний компонент моделі самоактуалізації особистості в умовах кризи* – це внутрішня динамічна структура особистості, інтегруюча окремі сторони особистості, пов’язані з усвідомленням та хвилюванням себе як особистості та свого місця у світі. Модальності: соціально-рольові, розвитку, темпоральні.

*Афективний компонент моделі самоактуалізації особистості в умовах кризи* – це стійке, глобальне, позитивне/негативне ставлення до себе та

світу, стан особистості на момент діяльності у кризовій ситуації (стрес, криза, фрустрація).

**Конативний компонент** моделі самоактуалізації особистості в умовах кризи – це стилеві особливості діяльності (конфліктність особистості).

**Емоційний компонент** моделі самоактуалізації особистості в умовах кризи – це емоції особистості у період кризи (депресія, апатія та ін.).

**Соціальний компонент** моделі самоактуалізації особистості в умовах кризи – це природний особистісний потенціал особистості, куди входить дружба, сім'я, інтимність.

**Фізіологічний компонент** моделі самоактуалізації особистості в умовах кризи – це прості, зимні, щоденні речі, без яких життя людини не є повноцінним: дихання, вода, їжа, сон, секс, та ін.

Таким чином, модель самоактуалізації особистості у кризових ситуаціях має як *подібні* компоненти, так і *відмінні*. Тобто, компоненти, які взаємопов'язані, та складають і komponують повноцінну особистість з її власним поглядом на життя, відчуттями, точкою зору, радіщами та розчаруванням. Тобто, кожен компонент сам по собі доволі важливий та є у кожній особистості, однак по одинці ці компоненти лише частина цілої структури особистості, а в цілому, у комплексі, разом, вони утворюють різнобарвний спектр повноцінного життя, та усіх його станів для особистості. Тобто, переживаючи та відчуваючи лише один з компонентів, людина переживає якийсь один стан. У комплексі, разом усі ці компоненти утворюють переломні моменти у житті особистості, такі як самоактуалізація, тобто прагнення людини вдосконалити себе, своє життя, свою особистість. Що дає змогу ефективніше виявити кризові стани та скорегувати їх, а також допомогти особистості впоратися із цим станом.

Таким чином, самоактуалізація – це повне розкриття талантів й здібностей особистості; це реалізація творчого потенціалу особистості: кожна людина талановита та має здібності.

## 1.2. Основні підходи до розуміння поняття кризи в психологічних дослідженнях

Криза в психології визначається як серйозний стан, який викликаний різкими неприємними змінами в житті. Життєвий шлях людини часто асоціюють з подорожжю по річці: хвилі спокою та повільної течії чергуються з неочікуваними виріями, вузькими проливами та іноді глибокими перешкодами. В реальності, кожна людина стикається щоденно з ситуаціями, які різко виділяються, виходячи за межі буденності. В ці моменти наші почуття різноманітні: страх, образа, почуття провини, тривожність, злість, розпач, самотність та відсутність надії можуть заповнити людину. Іноді, кожна людина може опинитися на краю життя, в стані, який називають кризою [1, с. 45].

Сучасна психологія накопила широкий досвід вивчення поведінки людей в ситуаціях кризи. Важливо відмітити, що криза впливає не лише на самих людей, які знаходяться в даному стані, але й на свідків, учасників рятувальних операцій, та навіть на звичних телеглядачів, які слідкують за тим, що відбувається в прямому ефірі, під час терористичних актів чи катастроф. Всі ці групи стикаються з серйозними психологічними викликами.

За відомим психоаналітиком Е. Еріксоном, «*криза* – це нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої» [4, с. 10].

Науковець Т. Титаренко визначає кризу «як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення» [4, с. 138].

«Потрапляючи в кризову ситуацію або характеризуючи її як таку, людина починає взаємодіяти з нею. Будучи об'єктом дії, людина, як будь-який об'єкт, сповнений внутрішнім рухом, який є основою його якісно визначеного стійкого стану. По мірі розвитку таких ситуації частина внутрішнього руху (енергії) прямуватиме «зовні» – на подолання ситуації. Таким чином, людина виступає дієвим суб'єктом взаємодії» [6, с. 39]. Необхідно відмітити, що криза

в широкому розумінні так само необхідна системі, яка розвивається, як і стабільний її стан.

«Разом із цим можна відокремити психологічні кризи, що пов'язані з особистісними змінами людини, та кризи, джерелом яких є зовнішні ситуації – війни, революції, переселення, катастрофи тощо. Це відповідно може у подальшому спровокувати порушення в уяві стійкості та цілісності «Я-концепції», а зміни у самосвідомості можуть призвести до переживання людиною таких феноменів, як цинізм, скептицизм, моральна нестійкість, нігілізм, душевне спустошення і т. ін.» [6, с. 78].

«Комплекс цих явищ звісно позначається на неможливості зберегти власне стійке «Я», як це було раніше. Потрібно додати, що подібні процеси та трансформації можуть виникати кожного разу, коли у людини виникає бажання змінити щось у своєму житті або безпосередньо в собі. Це стосується й інших ситуацій, коли у звичайне мирне життя людини вривається пандемія або війна, з чим сьогодні зіштовхнувся весь світ і кожен українець» [7, с. 120].

Варто виокремити два види криз у залежності від того, які можливості вони залишають людині в подальшому її житті. «Говорячи про кризу першого виду, її можна розглянути як серйозну причину ускладнення та подальшої реалізації життєвого задуму, проте в ній зберігається можливість відновлення цього задуму в життєвій реалізації» [7, с. 133]. За таких обставин людина може вийти з кризи і зберегти при цьому життєвий задум і свою тотожність. «Розглядаючи кризу другого виду ми відкидаємо можливість реалізації життєвої задумки. У результаті переживання такої неможливості ми виходимо на самовдосконалення особистості, її переродження, трансформації, переходу до усвідомлення нового замислу життя, переформатування цінностей, вибудовування нової стратегії, формування нового образу власного «Я» [14, с. 173-179].

Кризи розрізняють за своєю тривалістю та інтенсивністю. Існують три основні типи криз з різними джерелами [22, с. 51]:

- кризи розвитку;

- травматичні кризи;
- кризи втрати.

Для характеристики складних життєвих ситуацій виділяють [22, с. 60]:

- стрес;
- фрустрацію;
- конфлікт;
- кризу.

Так, відповідно до творця терміну «стрес» Гансу Сельє, під ним розуміють неспецифічну реакцію організму на ситуацію, яка вимагає змін в організмі для адаптації до нових умов, будь то внутрішні чи зовнішні. Сельє стверджує, що будь-яка життєва ситуація викликає стрес, але не кожна з них призводить до критичного стану, який супроводжується дистресом, який проявляється у вигляді горя, виснаження та порушення адаптації та самоконтроля [26, с. 73-77].

Відповідно до гострого зауваження Р. Люфта, «багато хто вважає стресом усе, що відбувається з людиною, якщо вона не знаходиться в своєму ліжку». Сельє визначає стрес як універсальну реакцію організму на будь-яку висувану йому вимогу. Однак, існує розуміння психологічного стресу, який представляє собою відповідь, яка містить в собі оцінку погрози для людини та активацію захисних механізмів організму [27, с. 326].

Фрустрація в перекладі з латинського означає «обман, розпач». Це стан характеризується двома ключовими аспектами: сильною мотивацією досягнення конкретної мети та наявністю перешкод, які заважають досягненню цієї мети. Ці бар'єри, які перешкоджають людині можуть бути різноманітними: фізичними, такими як стіни в'язниці, біологічними, такими як вік чи захворювання, психологічними, як страх перед інтелектуальною неспроможністю, чи культурними, що містять заборони, правила та соціокультурні норми [29, с. 98].

Ці перешкоди можуть бути як зовнішніми, які перешкоджають виходу зі складних ситуацій, так і внутрішніми, такими як страх, відсутність життєвого

досвіду чи незнання шляхів вирішення задач. Коли людина стикається з фрустраційною ситуацією на шляху до бажаної мети, це може викликати стурбованість, напруження, гнів, ворожість, заздрість, ревності. Якщо така ситуація триває, можуть виникнути почуття байдужості, апатії, втрати цікавості, провини та тривоги. Поведінка людини при фрустрації може урізноманітнитися залежно від конкретної ситуації.

Існують різноманітні форми фрустраційної поведінки [40, с. 303-308]:

- рухлива збудженість: в даному випадку, люди стає нервовою та стурбованою, проявляє надмірну активність;
- апатія: іноді фрустраційна людина може впасти в апатію – пасивно лежати на підлозі чи дивитися в стелю, не проявляючи ніякої активності;
- агресивна поведінка: фрустрація може виразитися через агресію, коли людина стає роздратованою та схильною до конфліктів;
- стереотипна поведінка: іноді людина починає повторювати конкретні рухи чи дії, які, можливо, їй допомагали в схожих ситуаціях, хоча невідомо, допоможуть вони в даному випадку;
- регресивна поведінка: фрустрація також може викликати регресивну поведінку, що означає повернення до поведінки та манер, притаманним для більш ранніх періодів життя.

«Визначення психологічного терміну конфлікту представляє собою задачу з деякою складністю. Конфлікт завжди означає зіткнення інтересів чи цілей. Він може виникати в середині людини. Конфлікти також можуть виникати між людьми, а також між державними та іншими структурами. Конфлікт завжди супроводжується зіткненням інтересів та часто має велику значимість. Внутрішні конфлікти виникають у людини лише тоді, коли у неї розвинений складний внутрішній світ та вона усвідомлює цю складність» [41, с. 137-149].

Криза – це стан, який виникає, коли перед людиною постає проблема яку вона не може швидко та звичним чином вирішити. Існують два типи кризових

ситуацій – їх характер залежить від можливості наступної зміни життя людини.

«Кожна криза надає дві можливості виходу: або людина відновлює перервану кризою життя, відроджує її, або її життя та особистість терпить зміни. В такому випадку, людина стає цілком іншою, встановлює нові цілі та шукає нові способи їх досягнення. Криза піднімає людину на новий рівень особистісного розвитку» [47].

Кожна криза має свій характерний хід, початок та основні фази. Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи [48, с. 116-126]:

«1. Первинне зростання напруження: на цій стадії активізуються звичні способи вирішення проблеми.

2. Подальше зростання напруження: тут спостерігається збільшення напруження, так як звичні методи опиняються байдужими.

3. Ще більше збільшення напруження: на цій стадії необхідна мобілізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів для пошуку вирішення.

4. Підвищення тривоги та депресії: якщо всі зусилля оказуються байдужими, настає стадія, яка характеризується зростанням тривоги, почуттям незахищеності та відчаю, а в кінці дезорганізаційною особистістю».

Криза може завершитися на будь-якій стадії, якщо зникає джерело небезпеки чи знаходиться вирішення для подолання ситуації.

Визначають кризу як критичний момент та поворотну крапку в житті людини. Незалежно від того, наскільки різноманітний людський досвід та наскільки багаточисельні види криз – будь-то криза розвитку, особистісна криза, криза втрати, травматична криза, посттравматичний стресовий розлад та ін. – кожен кризу можна аналізувати за наступною схемою [49, с. 126-130]:

- «джерело кризи: це конфлікти, проблеми та протиріччя, які виникли к житті людини;
- симптоми: це особливості, які проявляються в поведінки людини у відповідь на кризу;

- поглиблені обставини: фактори чи події, які можуть погіршити хід кризи;
- полегшуючі обставини: події чи фактори, які можуть допомогти подолати кризу;
- шляхи виходу з кризи: різні способи та стратегії, які людина може використовувати для подолання кризи;
- вплив на успішність діяльності: як криза впливає на здатність людини ефективно виконувати свої завдання та досягати мети;
- форми «розплати» за невихід з кризи: наслідки, з якими людина може зіткнутися, якщо не зможе подолати кризу;
- психологічна допомога: в якій формі та яку допомогу може вимагати людина, яка опинилася в кризовій ситуації».

У період кризи відбуваються зміни в емоційній сфері людини. У цей період можна виділити три основних домінуючих емоційних стани [53, с. 77-79]:

- «депресію;
- деструктивні почуття;
- самотність».

Депресивна реакція частіше за все проявляється через почуття, такі як апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість та байдужість.

До деструктивних почуттів можна віднести роздратованість, злість, образу, агресію, ненависть, досаду, впертість, прискіпливість, недовірливість та заздрість.

Відчуття самотності проявляється в почуттях непотрібності, нерозуміння, глухого кута, безнадійності та порожнечі в оточенні.

«Коли людина знаходиться в кризовій ситуації, її образ спілкування може змінитися: вона може раптом стати більш замкненою, або навпаки, збільшити кількість контактів з іншими людьми у спробі знайти втіху та підтримку в частій поверхневій взаємодії» [63, с. 67].

Ряд дослідників демонструють, що існують конкретні схеми переживання кризи, які частіше за все притаманні для жінок та відрізняються від тих, що більш розповсюджені у чоловіків.

«Схеми, пов'язані з жінками, часто пов'язані зі спілкування. Соціокультурні стереотипи про жіночність дозволяють жінкам проявляти свою вразливість, ділитися своїми проблемами та просити підтримки для їх вирішення. В той час як у чоловіків така поведінка несхвальна та, у деяких випадках, навіть засуджується суспільством. Тому, схеми які частіше зустрічаються у чоловіків, пов'язані з внутрішніми хвилюваннями» [63, с. 91].

Стереотип мужності передбачає здатність до самостійного вирішення проблем та незалежність в прийнятті рішень. Відповідно, чоловікам приходиться частіше проводити внутрішню роботу над кризовими ситуаціями. Тому, навіть якщо у чоловіка зовнішньо не спостерігаються ознаки кризи, це не означає, що криза відсутня. Внутрішнє напруження часто накопичується та може проявитися аутоагресивно чи суїцидально.

Дослідження також вказують на те, що під час кризи жінки частіше проявляють агресивні емоції та агресивну поведінку, ніж чоловіки. Не дивлячись на традиційну уяву про те, що чоловіки більш агресивні, в контексті кризи ця ситуація змінюється.

Також, є декілька ознак, які можуть вказувати на наближення психологічної кризи [63, с. 99]:

«1. Присутність проблеми, яка охоплює декілька сфер життя: наприклад, напружені стосунки на роботі можуть почати впливати на особисте життя, домашню обстановку та соціальну взаємодію з друзями. Емоційний стан починає оказувати вплив на фізичне здоров'я, апетит, сон, та навіть ті знання, які раніше приносили радість – тепер вони сприймаються неемоційно та здаються сумними.

2. Зміна стосунків з оточуючими: в гірший бік змінюються стосунки з оточуючими та близькими. Дрібниці, на які раніше не звертали уваги, починають викликати роздратованість. З'являється відчуття, що ніхто не

розуміє та спеціально заважає. Людина починає вважати, що її індивідуальність, стиль спілкування, реакція на зауваження та сприйняття критики перешкоджає її розвитку, як в кар'єрі, так і в особистому зростанні.

3. Вплив на фізичний стан: психологічний стан починає впливати на фізіологію. Це може проявитися у втраті апетиту, порушенні сну та фізичній втомі».

Психологічні дослідження кризисних станів демонструють, що більшість таких криз притаманна психічно та фізично здоровим людям. Тим не менш, кожен може проявити свою індивідуальну реакцію на кризу.

Ґрунтуючись на матеріали досліджень психологічних криз, існує шість типів ситуаційних реакцій на стрес [63, с. 116]:

«1. Реакція на емоційний дисбаланс, яка характеризується перевагою негативних емоцій. Рівень загального настрою знижується, та людина відчуває дискомфорт в різній ступені. Її тривожність зростає, галузь спілкування скорочується та розмови стають більш поверхневими та офіційними. Ця реакція нагадує ранню стадію емоційного вигорання та може тривати до двох місяців. В цей момент людина найбільш відкрита для психологічної допомоги, та вона може опинитися найбільш ефективною.

2. Ситуативна песимістична реакція, яка проявляється в зміні сприйняття світу, отримуванні похмурого відтінку в світогляді, звуженні суджень та перегляді системи цінностей. Оптимізм поступається місцем песимізму, що знижує здатність до планування майбутніх дій. Подібна реакція висуває песимістичні прогнози, та всі події стають похмурими та безперспективними. Емоційне напруження відчувається як марні удари долі, яким неможна протистояти. Події представляються некерованими. Ця реакція призводить до пониження активності людини та відсутності спроб внести зміни в своє життя. При цьому оцінка своїх здібностей може бути завищена. Цей тип реакції зазвичай триває коло трьох місяців. Психологічна допомога при такій реакції складна та ускладнена.

3. Реакція негативного балансу представляє собою реакцію, в якій акцент роблять на розумному аналізі життя, переосмисленні пройденого шляху та реалістичній оцінці майбутніх перспектив. Ця реакція виникає, коли внутрішні конфлікти особистості переважають, та оцінюється як негативний життєвий баланс. Люди з серйозними захворюваннями, такими як рак чи лейкоз, які усвідомлюють неминучість погіршення стану та поганого кінця, а також самотні люди похилого віку, критично споглядаючи на свої погіршення фізичного стану, можуть проявляти подібні механізми. Ця реакція має на меті високий рівень критичності, чіткі та реалістичні оцінки. Зазвичай реакція негативного балансу триває місяць.

4. Ситуаційна реакція демобілізації характеризується різкою зміною образу спілкування, що викликає стійке почуття самотності, беззахисності та безнадійності. Також спостерігається часткове зниження активності. Практично людина уникає будь-якої діяльності, окрім най невідкладних та життєво важливих обов'язків. Цей тип реакції в середньому триває коло місяця. Якщо людині надають можливість відпочити та позбутися складних турбот та обов'язків, це може допомогти вирішити цю ситуацію.

5. Ситуаційна реакція опозиції висловлюється у зовнішньо напруженому запереченні та агресії. У цьому випадку людина починає агресивно критикувати оточуючих та їх дії, займаючи обвинувачувану позицію. Зазвичай ця реакція поступово зменшується сама по собі. Однак у випадку її глибокого та інтенсивного прояву можуть знадобитися захисні міри, інакше адаптація людини може серйозно порушитися.

6. Реакція дезорганізації характеризується яскраво виразними фізіологічними змінами, включаючи гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, а також порушення сну. Зазвичай цей тип реакції триває не більше двох тижнів. Реакція дезорганізації не виконує захисної функції, на відміну від попередніх типів, які, у конкретному сенсі, сприяють економії психічної енергії та обмежують реальну діяльність людини без серйозних порушень в системі її адаптації».

Слід зазначити, що в іноземній практиці у сфері психології для ідентифікації зусиль, які докладає особистість, широко використовують термін «coping behaviour», який, за Л. Мерфі [73], можна перекласти як «впорання з труднощами, психологічне подолання або адаптивна поведінка» [63, с. 176]. Головна мета цього психологічного подолання полягає в тому, щоб максимально «безболісно» прилаштувати людину до вимог ситуації, забезпечити її можливістю опанувати ситуацію, пом'якшити її вимоги, намагатися обійти або адаптуватися до них, і у такий спосіб понизити стресовий вплив ситуації. «Основним завдання такого підходу у зміні поведінки буде забезпечення та підтримка фізичного та психологічного здоров'я людини, а також її задоволеності соціальними відносинами» [63, с. 120].

Україна зараз переживає надскладний період. У XXI столітті сусід – Російська Федерація, безжалісно напав та розпочав війну в Україні. Варто відзначити, що складним етапом життя України був і 2019-2020 роки, коли почалася пандемія COVID-19. Уся нація українців переживає ці дві глобальні кризи, які стосуються різних сфер життя:

– *особисте, сімейне життя*: адже чоловіки залишають свої родини та йдуть захищати Батьківщину, і деякі з них вже ніколи не повернуться до своїх родин, адже загинули на війні; також велика кількість цивільних громадян України (діти, жінки, пенсіонери) були безжально вбиті окупантами. Втрата близької людини – це тяжкий кризовий період, який інколи без допомоги спеціаліста самотійно не здолати. Не слід не враховувати кількість розлучень, особливо у період епідемії. Адже тоді більшість сімей стикнулись із довготривалим проведенням часу разом у маленькому просторі, тобто вдома, із неможливістю кудись вийти, сходити та ін.;

– *професійна сфера*: зараз велика кількість українців залишилась без роботи, без засобів до існування. Це велика криза для родин, адже втрата роботи, це втрата упевненості у завтрашньому дні. У період епідемії більшість

українців також була вимушена перекваліфікуватися, та швидко підлаштуватися під нові реалії – робота дистанційно;

– *вимушені переселенці*: це люди, які постійно знаходяться у стані стресу, та постійно у кризовому стані, адже вони були змушені залишити свої домівки, звичний спосіб життя, родинний уклад, близьких родичів та виїхати до іншої області та регіону України;

– *біженці*: це такі ж люди, як і вимушені переселенці, однак різниця лише у тому, що ці люди виїхали до інших країн: Польща, Чехія, Німеччина, Канада та ін. Ці люди також постійно знаходяться у кризовому стані, адже вони знаходяться у чужій країні, де інша мова спілкування, інші закони, інші правила, усе інше, і їм доводиться усе освоювати з нуля.

Дослідження самоактуалізації особистості у період кризи буде стосуватися саме цих станів, адже ХХІ ст. диктує свої реалії та кризи, які варто дослідити та проаналізувати їх вплив на самоактуалізацію особистості.

Методологія нашого дослідження базується на працях видатних психологів сучасності та історії. Кризи у професійній сфері, та до чинників, що породжують професійні кризи, можуть виступати соціально-економічні умови життєдіяльності людини: ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, незадовільна зарплата, переїзд на нове місце проживання тощо.

У роботах О. Бодальова, Е. Клімова, А. Маркової відмічається, «що одним із чинників, які обумовлюють кризу професійного розвитку, є вікові психофізіологічні зміни: погіршення здоров'я, зниження працездатності, ослаблення психічних процесів, професійна втома, інтелектуальна безпорадність, синдром «емоційного вигорання» тощо. Професійні кризи нерідко виникають при вступі до нової посади, участі в конкурсах на заміщення вакантної посади, атестації і тарифікації фахівців» [66, с. 87-95].

На основі концепції професійного становлення особистості, Є. Зеєр виділив наступні стадії цього процесу: «оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і

майстерність. Згідно визначення криз, перехід від однієї стадії до іншої породжує нормативні кризові явища» [67, с. 133].

Провокують кризи також надзвичайні ситуації, що несподівано виникають унаслідок певних масштабних подій: (землетруси, виверження вулканів, терористичні акти, війна, катастрофи), зумовлюючи людські жертви, наносячи шкоду здоров'ю і благополуччю людини. Найнебезпечнішу кризову ситуацію викликає зіткнення людини зі смертю (наприклад, коли хвора людина дізнається про власну приреченість, або в неї помирає хтось із близьких).

Цій проблемі присвячені праці американських психологів Б. Дейтса, Е. Кюблер-Росс, Р. Моуді, німецько-американського психіатра Е. Ліндемманна та ін.

Серед найновіших досягнень психології кризи (А. Бандура, О. Берестнева, Т. Крюкова, Є. Куфтяк, Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолькман, Г.-Дж. Фрайденберг, Р. Шварцер) – є вивчення копінгу «... (подолання, опанування, давання собі ради) як способу взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією відповідно до логіки її розгортання, значущості кризових обставин у нинішньому житті і реальність можливостей, наявних ресурсів людини» [68, с. 77].

Способи розв'язання кризових ситуацій розробляють українські психологи П. Горностай, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, О. Кляпець, Н. Родіна, Т. Титаренко, К. Черемних.

Філософсько-соціологічне та психологічно-педагогічне обґрунтування кризи особистості в Україні здійснено під керівництвом Л. Сохань та І. Єрмакова. Вивчення медично-психіатричних аспектів кризи, консультування очолює Л. Юр'єва. «На перебіг кризи також впливає загальний соціокультурний фон, створюючи асоціативні поля, що нав'язують людині нову можливість структуризації значень, нові способи інтерпретації себе і свого життя» [69, с. 140].

### **1.3. Сенс життя, як категорія, яка об'єднує самоактуалізацію та кризу особистості**

Переоцінка цінностей, рефлексія та переорієнтування життєвих сенсів – закономірний процес розвитку особистості. Отримання нових життєвих та соціальних ролей змушує людину по-новому дивитися на більшість речей.

В. Франкл виявив, «що для розвитку особистості (фізичного та психічного) необхідно співвідносити рішення, вчинки, хвилювання з об'єктивним (діяльним), заради чого варто жити. Він пов'язує поняття «сенс життя» з поняттям «цінності». Торкаючись цієї проблеми у контексті пошуку істинного сенсу життя, він вводить уявлення про особливу групу трансцендентних цінностей, реалізуючи які можна отримати сенс життя [2, с. 34]:

- цінності творчості (отримання сенсу через творчість);
- цінності хвилювання (отримання сенсу через переживання любові);
- цінності ставлення».

Особливий інтерес представляють цінності ставлення, які розумілися В. Франклом як «здатність гідно та обмірковано ставитися до кризових життєвих ситуацій» [4, с. 207].

«У ситуації, коли неможливими стали лише звичні форми реалізації самого себе та свого життєвого задуму, у процесі творчого переживання людина прояснює для себе внутрішню сутність свого життєвого задуму та шукає нові форми практичної реалізації своїх ідеальних цінностей, оформлюючи новий конкретний життєвий задум. Творче переживання є роботою з вдосконалення себе самого, самоспогляданню, самобудівництву. Воно відновлює втрачену можливість жити та діяти» [4, с. 231].

Ціннісне та творче переживання перетворюють критичні ситуації із руйнівних подій життя у точки її духовного зросту та вдосконалення.

У теорії В. Франкла «людина характеризується двома фундаментальними онтологічними характеристиками: здатністю до самотрансценденції та здатністю до самовідстороненню. Перша виражається у

направленості існування людини на щось, суттєвіше поза неї. Друга виражається у можливості людини піднятися над собою та над ситуацією, подивитися на себе зі сторони. Ці дві здібності дозволяють людині бути самодетермінуючою істотою» [9, с. 332].

Проблема безглуздості (тобто страх втрати усіх смислів) – екзистенціальна проблема.

Не існує людини, котру ця проблема хоча б один раз у житті не хвилювала би. При цьому більшість людей починає (у цілях захисту) підмінювати «смысл» «ціллю», що зовсім не одне й те саме. Тут також існують переломні моменти у житті, тобто кризисні, однак вони розрізняються по тому, що стоїть перед словом «смысл». Якщо у пубертаті це «пошук смыслу», у кризі самовизначення «пошук нових сенсів», то у кризі другої половини життя «втрата смыслу» [12, с. 207].

«Смысл життя – суб'єктивна оцінка прожитого життя та відповідності досягнутих результатів первинним наміром, розуміння людиною змісту та направленості свого життя, свого місця у світі» [12, с. 214].

Багато дослідників сходяться в думці, «що саме зараз термін «смысл життя» не має суворого загальноприйнятого визначення, а на описовому рівні існує великий роздріб суджень про те, що це таке. Є багато визначень терміну «смысл», які мають як загальне, дуже широке, так і одне з складових когнітивних та мотиваційних процесів. Ця тенденція спостерігається практично в усіх галузях гуманітарних наук, які досліджують феномен смыслу в різних його проявах. Багатогранність визначень смыслу, однаково переконливих та однаково евристичних, наводить на припущення, що за терміном «смысл» приховується не конкретна психологічна структура, яка допускає однозначну дефініцію, а складна та багатогранна смыслова реальність, яка приймає різні форми та проявляється в різних психологічних реакціях» [13, с. 199].

Е. Вайсконф-Джолсон виділяє три основні визначення смыслу та відповідні їм психологічні підходи навколо яких концентруються решта теоретичних уявлень [13, с. 205]:

- «1. Сенс як інтеграція особистої та соціальної дійсності (Г. Фенікс).
- 2. Сенс як пояснення та інтерпретація життя (Дж. Ройс).
- 3. Сенс як життєва мета та завдання (В. Франкл)».

В цих уявленнях важливо виділити дві основні характеристики сенсу [13, с. 205]:

«1. Сенс розуміють як взаємодію індивідуального та соціального, тобто суспільного, в уявленнях людини.

- 2. Сенс є деякою вершиною особистості, її інтеграцією.

Аналіз визначень слова «життя» дозволяє виділити наступні значення:

- органічна, «жива» природа на відміну від неорганічної;
- сукупність всіх процесів життєдіяльності людини;
- життєвий шлях людини в цілому чи в будь-якій визначній сфері;
- характеристики фізіологічного існування до переносних значень, коли мова йде про щось цінне, важливе;

- «життя людини, її вік, все продовження її життя, від народження до смерті; також рід та образ життя її, побут, справи, вчинки, походження та ін.».

Термін «життя» на підсвідомому та свідомому рівнях асоціюється з найвищою цінністю. Згідно Г. Зімелю та Г. Ріккертю, «життя є об'єкт «переживання»: життя треба пережити, але його ніяк не можна пізнати» [15, с. 78].

Смисложиттєві орієнтації кожної людини – «це набір властивих лише даній особистості цінностей та цілей, які вона обрала як основу свого існування. Особливість даної потреби полягає в унікальності її розуміння кожною людиною, а, відповідно, неможливо визначити готові кліше найбільш успішних цілей існування, що створює труднощі їх вивчення та розвитку» [19, с. 72-75].

Поняття сенсу життя прийшло в психологію із донаукових спроб пояснення людської поведінки на основі здорового глузду та уявлень повсякденної свідомості. Однак питання, в чому полягає сенс життя не відноситься безпосередньо до компетенції психології. В сферу інтересів

психології особистості входить вирішення проблеми впливу, який оказує наявність сенсу життя чи переживання його відсутності на життя людини, а також психологічних причин втрати сенсу життя та шляхів його здобуття. «Сенс життя – це психологічна реальність незалежно від того в чому конкретно людина бачить цей сенс. В психології сенс життя вивчається виключно під кутом зору того, яким чином та під впливом яких факторів відбувається формування сенсу життя в індивідуальному розвитку та як сформований сенс життя чи його відсутність впливає на життєдіяльність та свідомість особистості» [21, с. 456].

Першим психологічним напрямком, який звернувся до поняття сенсу життя для пояснення поведінкових проявів людини, закономірно став психоаналіз. Направленість на розкриття сенсу вчинків та довільних реакцій людини є головною характеристикою психоаналітичного підходу як з точки зору уявлень цього підходу, так і з точки зору його критиків. В роботах З. Фрейда вперше зустрічається поняття сенсу, залучене в ряд пояснювальних понять наукової психології. Фрейд розробив таксономію сенсів особистих стосунків. «Отже, в першому розумінні сенс сну чи символу – це розумовий процес, психічний зміст, який в даному сні чи символі замінюється. Друге розуміння ототожнює сенс з метою чи наміром даного психічного акту. Третє розуміння відрізняється від другого додавання вказівки на значимість цього акту. Та четверте розуміння ототожнює сенс дії з прихованими мотивами за ним» [21, с. 520].

К. Юнг звертався як до проблеми сенсу життя, так і до проблеми інтерпретації сенсу снів. «Він висував гіпотезу, що люди, стоячи перед завданням з'ясувати сенс, завдяки якому вони взагалі можуть жити. Сенс життя пов'язаний лише з постановою духовних чи культурних цілей, прагнення до яких є необхідною умовою душевного здоров'я» [23, с. 109].

Відповідно В. Франклу, саме прагнення до пошуку та реалізації смислу життя визначає мотивацію поведінки та розвиток особистості. Це прагнення він розглядає як «врожену мотиваційну тенденцію, яка протиставляється

фрейдівському принципу задоволення. Людина не може створити собі смисл життя, вона повинна з'ясувати його зовні та реалізувати його у власному житті» [23, с. 136]. Тим самим, у роботах В. Франкла робиться акцент на «зв'язку, існуючій між осмисленістю людського життя та його душевним благополуччям. Відсутність смислу, тобто фрустрація потреби у смислі породжує у людини стан, який В. Франкл називає екзистенціальним вакуумом» [25, с. 79].

Поняття сенсу – одне з центральних в роботах всіх представників екзистенціально-гуманістичної школи (Дж. Бьюдженталь, Р. Мей, І. Ялом). Першим, хто розглянув сенс життя був К. Ясперс, трактуючи його як «актуальне хвилювання, специфічно присутнє людині внутрішнє сприйняття психічних взаємозв'язків, та відбувається завдяки конкретній внутрішній роботі. Сенс дозволяє людині забезпечити повноту свого життя. Спроби відмовитися від себе, від вибору, підпорядкування себе страху перед невідомістю та невизначеністю призводять до втрати контакту з «внутрішнім Я», втраті сенсу та екзистенціальній тривозі» [26, с. 73-77].

Дж. Ройс та А. Пауелл трактують особистісний сенс як «інтерпретація життя, яку кожний індивідуум приписує критичним аспектам буття. В побудованій ними ієрархічній системно-факторній моделі особистості, особистий сенс займає вершину ієрархії. Основною функцією інтегративної надсистеми, є підтримка, оптимізація та стабілізація особистого сенсу, який розглядається як чисто суб'єктивне утворення» [31, с. 59].

С. Мадді також відводить сенсу роль вищого інтегративного початку особистості, однак майже не пояснює при цьому, що таке сенс. «Мадді постулює у людини вроджену потребу в пошуку сенсу, виділяючи три загальні групи людських потреб – фізіологічну, соціальну та психологічну. Знаходження сенсу забезпечується за рахунок задоволення основних психологічних потреб: символізації, уяви та суджень» [31, с. 70].

Сенси, за Дж. Бьюдженталем «похідні від нашого буття в світі. Втрата сенсу чи відчуття її загрози як раз і є усвідомлення того, що світ не забезпечує

людину сенсом автоматично. Тим самим на людину лягає відповідальність за створення своїми діями усвідомленості та цю відповідальність супроводжує екзистенціальна тривога за наслідки вибору» [35, с. 99].

Здійснюючи смисл, людина реалізує сама себе: отримує зрілість, зростає, переростаючи саму себе. Саме там, де людина безпомічна та позбавлена надії, не у змозі змінити ситуацію, вона відчуває необхідність змінитися самій.

Самоактуалізація, на думку В. Франкла, «як щастя, є результатом здійснення смислу. Лише у той мірі, у якій людині вдається здійснити сенс, який вона знаходить у зовнішньому світі, вона здійснює й себе» [35, с. 133].

Уявлення про смисл життя складаються у процесі діяльності людей та залежать від їх соціального положення, змісту вирішуваних проблем, образу життя, світорозуміння, конкретної історичної ситуації. У сприятливих умовах людина може бачити сенс свого життя «у досягненні щастя та благополуччя; у ворожому середовищі існування, життя може втратити для неї свою цінність та смисл» [38, с. 120].

Багато людей перестають усвідомлювати, що є їх смислом життя, коли починають жити з оглядкою на соціальне оточення. Кроком до пошуку істинного смислу є повне задоволення від того, що людина робить, а цього неможливо досягти, якщо постійно рівнятися на будь-кого. Лише при внутрішній гармонії людина зможе зрозуміти, у чому саме її призначення та сенс життя. Для цього варто розпочати долати існуючі стереотипи. Головне, не переступати морально-етичні норми та не намагатися задовільнити свої потреби за рахунок вчинення шкоди іншим.

Окремо хотілося б коротко але ґрунтовно описати поняття війни, як компоненту життя в психології, та її впливу на самоактуалізацію особистості в XXI столітті.

Війна завжди представлялась найгіршим, що може статися з людством, та разом із тим війну часто романтизують. Війна – це конфлікт між

політичними утвореннями, який відбувається на ґрунті різних претензій, у формі озброєного протистояння, воєнних дій між їх озброєними силами.

«Як правило, війна є засобом нав'язування противнику своєї волі. Один суб'єкт політики намагається силою змінити поведінку іншого, змусити його відмовитися від своєї свободи, ідеології, від прав на власність, віддати ресурси: територію, акваторію та ін.» [38, с. 129]

«Основним засобом досягнення цілей війни служить організована військова боротьба як головний та вирішальний засіб, а також економічні, дипломатичні, ідеологічні, інформаційні та інші засоби боротьби. В цьому сенсі війна – це організоване військове насилля, метою якого є досягнення політичних цілей. Тотальна війна – це озброєне насилля, яке доведене до крайніх меж. Головним засобом у війні є озброєні сили. Загальна мета війни завжди полягає в тому, щоб знесилити ворога, поки він не перестане оказувати супротив» [41, с. 137].

Військові дії несуть за собою матеріальну шкоду, а також людські жертви серед військових та мирного населення. З цією причиною, рішення політичних розбіжностей військовим шляхом, є спірним.

3. Фрейд пройшовши військову службу в австро-угорській армії в своїй роботі «по той бік принципу задоволення» писав, що Перша Світова війна дала привід до появи великої кількості травматичних неврозів, причому «картина стану при травматичному неврозі наближається до істерії за багатством схожих моторних симптомів, але, як правило, перебільшує її сильно вираженими признаками суб'єктивних страждань, близьких до іпохондрії чи меланхолії, та симптомами широко розритої загальної слабкості та порушення психічних функцій» [41, с. 149].

Американська психолог Елізабет Росс має свою теорію стадій переживання війни особистістю [45, с. 326]:

«1. Заперечення – цілком нормальна захисна реакція психіки. В цьому стані люди часто бувають забудькуватими, дезорієнтованими, дезорганізованими.

2. Злість, агресія – наслідок усвідомлення змін. Людина може відчувати несправедливість, сильну ненависть, гнів, будь-які руйнівні емоції. Вірогідно людина буде шукати винуватих, спробує звинуватити інших у всьому, що відбувається. Оскільки вона не має прямого впливу на відповідальних за цю війну людей, вона буде змушена виміщати злість на всіх, хто не підтримує її погляди.

3. Торг – спроба відкласти прийняття рішення про життя в новій реальності. Основні признаки:

- обговорення з близьким подальших планів;
- багато сумнівів, пошук авторитетних людей, очікування, що вони розкажуть, як краще вчинити;
- чергова перевірка документів та необхідних речей, панічна закупка харчів, моніторинг графіку потягів;
- спроба відтягнути момент нових дій.

4. Депресія – психологічний стан, який характеризується байдужістю, пригніченістю, зневірою, зниженням працьовитості, відсутністю енергії.

5. Прийняття – це про відсутність психологічного супротиву. Звісно, повірити в сучасні реалії доволі складно, однак чим довше людина буде оказувати супротив, тим складніше їй буде адаптуватися та розпочати робити щось корисне».

От і зараз, реалії українців такі, що окрім постійної загрози фізичних травм люди переживають психологічні травми. І це стосується як звичайних українців у цивільному житті, так і військових на фронті.

Саме зараз, вже майже два роки, українці знаходяться в постійному шоковому стані, який супроводжується то сльозами, то істерикою, панічним страхом, нервовим тремтінням, пригніченістю, апатією, станом афекту. Кожен українець щодня відчуває тривогу, страх, невизначеність, біль за рідних, гнів. Такі стани дуже виснажують організм, періодично доводячи його до надчутливості, ступор, шок, розгубленість, безнадійність, втомлюваність. Однак такі стани в такий період життя – це є норма, і звинувачувати себе у таких

страшних реаліях війни не варто жодному українцю. Щодня люди долають велику кількість труднощів та перепон, через війну у власному житті. Втрата майна, житла, близької людини, роботи, майбутнього, виїзд за кордон – усе це величезний стрес та криза в житті особистості, яка ще довго буде впливати на рівень життя людини.

Не варто забувати про дітей, які також реагують на реалії сьогодення, та також потребують кваліфікованої допомоги. Це і діти від 3-10 років, і підлітки. Кожна дитина гостро та важко переживає війну. Щодня бачить, як її батьки страждають, відчуває як кардинально змінилося її життя, звичні справи пішли у небуття, навчання здебільшого дистанційне, щоденно лунає тривога, татусів забирають на фронт, і більшість з них, нажаль не повертається вже ніколи. Усе це психологічно давить та впливає на дітей, їх поведінку, сприйняття реальності, емоції, сон, та ін. Зазвичай діти також відчувають тривожність, страх, злість, образу, невизначеність, невідомість. Можуть поводити себе агресивно.

Військові, які палко та віддано захищають кордони України, також звичайні люди, які мають почуття та емоції. І реалії, у яких опиняються вони, те, що вони бачать на фронті, та що вимушені робити, змінює їх психіку. Повернувшись додому, майже кожен військовий має проблеми психологічного характеру. Це: посилена жорстокість, безкомпромісність, ригідність моральних орієнтирів. Вони відчувають гостре нерозуміння їх, та їхніх думок; потребують соціального визнання; зниження порогів чутливості до соціальних впливів. У кожного військового спостерігається посттравматичний синдром. Кожен військовий, який повернувся до родини, чи додому з фронту потребує реабілітації та психологічної допомоги психолога чи психотерапевта.

### **Висновок до розділу 1**

Отже, висвітлено, що самоактуалізація, представляє собою «конкретне теоретичне трактування розвитку та самореалізації особистості, яке склалося

у конкретній науковій парадигмі – особистісно-орієнтовному чи «потенціальному» варіанті гуманістичної психології, яке пропонує наявність вродженого потенціалу специфічно-людських властивостей та характеристик, який повинен при сприятливих умовах розвитку розгортатися, переходячи з потенціальної у актуальну форму». Самоактуалізатор – це людина, яка живе творчо та повністю використовує свій потенціал, що відноситься до її бажання самореалізації, а саме, до тенденції її актуалізації у тому, чим вона потенційно є.

Представлено модель самоактуалізації особистості в умовах криз (авторська розробка), яка складається з наступних компонентів: когнітивний, афективний, конативний, соціальний, фізіологічний, емоційний.

Розкрито, що криза – це нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої; це тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Потрапляючи в кризову ситуацію або характеризуючи її як таку, людина починає взаємодіяти з нею. Будучи об'єктом дії, людина, як будь-який об'єкт, сповнений внутрішнім рухом, який є основою його якісно визначеного стійкого стану. По мірі розвитку таких ситуації частина внутрішнього руху (енергії) прямуватиме «зовні» – на подолання ситуації. Таким чином, людина виступає дієвим суб'єктом взаємодії. Відмічено, що криза в широкому розумінні так само необхідна системі, яка розвивається, як і стабільний її стан.

Зазначено, що смисл життя – суб'єктивна оцінка прожитого життя та відповідності досягнутих результатів первинним наміром, розуміння людиною змісту та направленості свого життя, свого місця у світі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

#### **2.1. Методологічне обґрунтування дослідження особливостей самоактуалізації особистості в кризових ситуаціях**

Наше дослідження проходило на базі центру допомоги внутрішньо-переміщеним особам, в м. Київ. У дослідженні прийняли участь 128 респондентів, з яких дорослого віку ВПО у кількості 48 осіб. Також ми розмістили анкети з питаннями в соціальних мережах українських груп, де в дослідженні приймали участь українські біженці, які від початку повномасштабного вторгнення були вимушені виїхати за кордон. Біженців у дослідженні було 44 учасника. Також, ми дослідили психологічний стан дітей. В дослідженні прийняли участь 36 дітей у віці 7-15 років (опис та результати див. у підрозділі 2.2.1.).

**Мета нашого дослідження** – визначити рівень самоактуалізації дорослої особистості під час війни в Україні та психологічний стан дітей.

Наше дослідження проходило в три етапи:

1 етап – підготовчий – на цьому етапі ми ретельно підбирали методики для дослідження, роздруковували бланки методик в паперовому вигляді, а також створювали опитувальники за даними методиками на платформі Google, та розміщували їх в соціальній мережі FACEBOOK, В УКРАЇНСЬКИХ ГРУПАХ Польщі, Чехії, Німеччини, Австрії та Угорщини.

2 етап – дослідження – на цьому етапі проводилося безпосереднє дослідження. Тобто ми опитували українців ВПО в центрі, а також розміщували щоденно анкети в соціальній мережі.

3 етап – заключний – на цьому етапі ми зібрали усі результати дослідження всіх учасників. Та почали опрацьовувати їх, проаналізувавши та виклавши результати у вигляді діаграм, графіків та опису.

Для нашого дослідження ми підібрали наступні методики:

1. Тест «сенс життєвих орієнтацій» (Д. Леонт'єв).
2. Методика «ціннісні орієнтації» (М. Рокич).
3. Шкала задоволеності життям (Е. Дінер).
4. Методика «самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).
5. Методика шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).
6. Фрайбургський особистісний опитувальник (для дітей).
7. Тест «шкала реактивної особистісної тривожності» (Спідбергера-Ханіна) (для дітей).

Ознайомимося детально з кожною підбраною нами методикою.

### **1. Тест «сенс життєвих орієнтацій» (Д. Леонт'єв).**

Метою даного тесту є оцінка та визначення «джерела» смислу життя, яке може бути знайдене або у майбутньому (цілі), або у реальному (процес) чи у минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Тест містить 20 пар протилежних стверджень, які відображають уявлення про фактори осмисленості життя особистості.

Ситуація дає можливість кожній людині зробити у реальності певний вибір у вигляді вчинка, дії чи бездіяльності. Респонденту варто обрати із запропонованих стверджень одне, найбільш відповідне дійсності, та відмітити одну з цифр 1, 2, 3, відповідно до того, наскільки ви впевнені у виборі.

Підраховуючи бали варто дотримуватися наступного правила:

- висхідна шкала: з пунктами 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17,
- низхідна шкалу: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після чого підсумовуємо бали:

Субшкала 1 (цілі у житті) – 3, 4, 10, 16, 17, 18

Субшкала 2 (процес життя) – 1, 2, 4, 5, 7, 9

Субшкала 3 (результат життя) – 8, 9, 10, 12, 20

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – 1, 15, 16, 19

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19

### **2. Методика «ціннісні орієнтації» (М. Рокич).**

Дана методика направлена на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини.

Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуваним у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. ін. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. ін. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.

### **3. Шкала задоволеності життям (Е. Дінер).**

Задоволеність життям, відповідно до думки автора концепції, це широке поняття про психологічний комфорт людини, який передбачає: інтерес до життя, вмотивованість, азарт; цілеспрямованість та рішучість; вміння розставляти пріоритети та систематично рухатися від мети до цілі; позитивне сприйняття власних якостей та вчинків; високий загальний фон настрою.

У основі оцінки опитувальника – психічне здоров'я респондента та його позитивне світосприйняття. Адже порушити такий баланс можуть як суб'єктивний та і глобальні фактори. Ніж більше балів, тим вище задоволеність життям. Мінімальний можливий бал за шкалою – 7, максимальний – 36 балів.

### **4. Методика «самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).**

За допомогою даної методики, можна визначити як оцінюють у себе особистості психічні стани. А саме такі, як: тривожність, фрустрація,

агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптивних можливостей людини. Методика налічує 40 стверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо респондентам цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

### **5. Методика шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).**

Метою методики є вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту.

Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології.

Методика має 84 ствердження, із запропонованими варіантами відповідей. Респондентові варто обрати одну, найбільш ближчу до нього відповідь.

Ствердженням приписують значення в балах, рівне числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретується в зворотніх значеннях:

Варіант відповіді	Пряме значення	Зворотне значення
Цілком не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Скоріше не згоден	3 бали	4 бали
Скоріше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Абсолютно згоден	6 балів	1 бал

### **6. Фрайбургський особистісний опитувальник (для дітей).**

Мета – визначити стани та властивості особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Опитувальник містить 12 шкал, які діагностують невротичність, спонтанну агресивність, депресивність, роздратованість, товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, емоційну лабільність, маскуліність-фемінність.

Загальна кількість питань у опитувальнику 114.

Варто уважно читати кожне питання та відповідати на нього коротко «так» чи «ні».

Інтерпретація результатів. Варто відмічати низькі та високі оцінки. До низьких відносять оцінки у діапазоні 1-3 бали, до середніх – 4-6 балів, до високих – 7-9 балів.

### **7. Тест «шкала реактивної особистісної тривожності» (Спідбергера-Ханіна) (для дітей).**

Мета тесту – визначити рівень тривожності виходячи зі шкали самооцінки.

Інструкція: варто уважно прочитати кожне речення та після цього, поставити цифру, яка відповідає вашому стану на даний момент та запропонованим варіантам відповіді. Варіанти відповідей:

- 1 – ні, не так.
- 2 – мабуть так.
- 3 – так.
- 4 – цілком правильно.

Тест складається з двох частин:

1 частина – визначення ситуативної тривожності, містить 20 питань.

2 частина – визначення особистісної тривожності, також містить 20 питань.

До 30 балів – низький рівень тривожності.

31-45 балів – середній рівень тривожності.

46 балів та більше – високий рівень тривожності.

Як було зазначено у розд. 1, відповідно у структурі моделі самоактуалізації особистості в умовах криз можна виокремити:

1) когнітивний компонент: система знань про внутрішню динамічну структуру особистості, яка інтегрує окремі сторони особистості, пов'язані з усвідомленням та хвилюванням себе як особистості та свого місця у світі;

2) афективний компонент: стійке, глобальне, позитивне/негативне ставлення до себе та світу, стан особистості на момент діяльності у кризовій ситуації.

3) конативний компонент: стильові особливості діяльності;

4) емоційний компонент: емоції особистості у період кризи;

5) соціальний компонент: природній особистісний потенціал особистості, куди входить дружба, сім'я, інтимність;

б) фізіологічний компонент: прості, зимні, щоденні речі, без яких життя людини не є повноцінним: дихання, вода, їжа, сон, секс та ін.

Варто зауважити, що від розвитку означених компонентів залежить різнобарвний спектр повноцінного життя та усіх його станів для особистості у контексті подолання кризи, ефективність самоактуалізації особистості.

У таблиці 2.1 представлено психодіагностичний інструментарій, який було використано під час емпіричного дослідження самоактуалізації особистості в період криз, згідно означених її структурних компонентів.

Методи дослідження структурних компонентів самоактуалізації особистості в умовах кризи включає такі компоненти: когнітивний, афективний, конативний, соціальний, фізіологічний, емоційний.

Таблиця 2.1.

Методи дослідження структурних компонентів самоактуалізації особистості та впливу на неї кризи

№ з/п	Компоненти самоактуалізації особистості	Мета дослідження	Показники кризи	Методи дослідження
1.	Когнітивний	З'ясувати рівень комунікативних знань, наявність досвіду особистості,	Когнітивний дисонанс	Тест «Сенс життєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв).

№ з/п	Компоненти самоактуалізації особистості	Мета дослідження	Показники кризи	Методи дослідження
		визначення сенсу життя		
2.	Емоційний	З'ясувати актуальні для особистості мотиваційно-особистісну сферу, самооцінка, ціннісні орієнтації, цілісність та свідомість індивіда свого буття	Самовизначення, самореалізація, самооцінка	Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич). Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).
3	Фізіологічний	Буденні справи та оточуючий людину світ: дихання, вода, сон, їжа, секс, робота та ін.	Гармонія із собою	Методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер).
4	Афективний	Здатність до стресостійкості, депресії, апатії, фрустрації, відстороненості	Стрес, криза, фрустрація, депресія	Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).
5	Конативний	Здатність до врівноваженості, абстрагування, попередження конфліктів	Конфліктність	Методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер).
6	Соціальний	Здатність до інтегрованості, темпераментність, характер, дружба, сім'я, інтимність	Гармонійність, добробут	Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич). Методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер). Методика «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самоактуалізації особистості в період кризи

Ознайомимося з отриманими результатами проведеного нами дослідження.

На початку нами було проведено дослідження сенсу життєвих орієнтацій Д. Леонтьєва, який окрім зазначених життєвих орієнтацій визначав когнітивний компонент самоактуалізації особистості (див. рис. 2.2.).

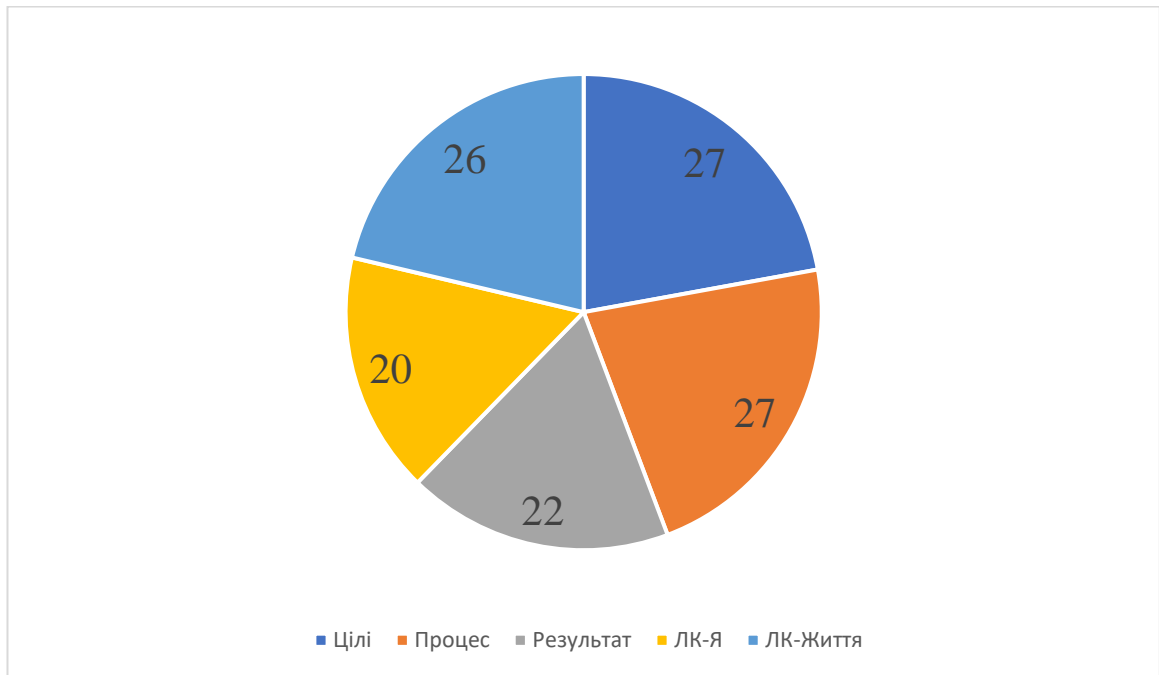


Рис. 2.2. Результати респондентів за методикою Д. Леонтьєва

Таким чином, 26% респондентів продемонстрували наявність «цілі в житті». У цих респондентів, не дивлячись на війну, на переїзд в іншу країну продовжують будувати плани. Ці люди цілеспрямовані, та демонструють направленість на часову перспективу. Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя були виявлені у 27% учасників. Ці респонденти визначають задоволеність власним життям, описують своє життя як інteresне, емоційно насичене та наповнене сенсом. Для них, сенс життя полягає в тому, щоб жити. 22% учасників показали результативність життя чи задоволеність самореалізацією. Локус контролю – Я був виявлений у 20% респондентів. Це характеризує людей як сильних особистостей, які володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно зі своїми цілями та уявленнями про сенс життя, та контроль подій счасного життя. Локус контролю – життя чи керування життям продемонстрували 27% учасників. Ці ознаки відображають переконання в тому, що людині дано контролювати своє

життя, вільно приймати рішення та втілювати їх в життя, переконання в тому, що життя людини підпорядкована свідомому контролю.

Ознайомимося далі з результатами за методикою «ціннісні орієнтації» М. Рокича (див. рис. 2.3).

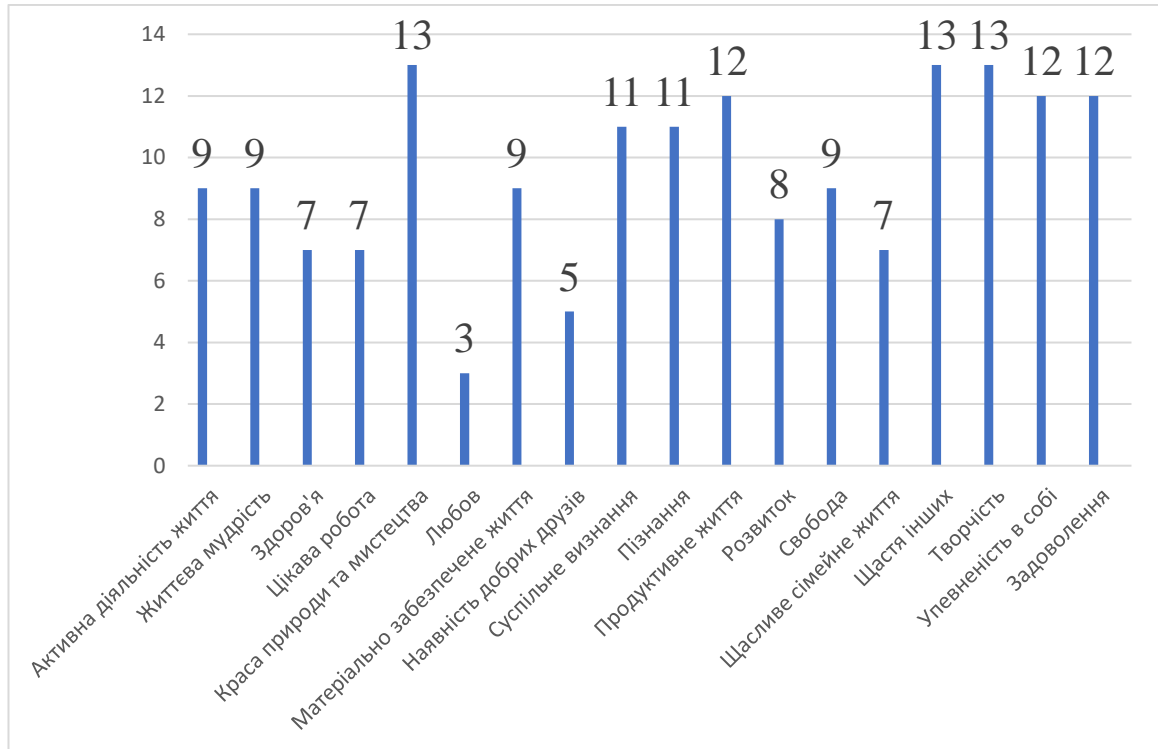


Рис. 2.3. Результати респондентів за методикою М. Рокич

Як видно з результатів на рис. 2.3, у респондентів найбільше переважають такі ціннісні орієнтації, як: краса природи та мистецтва, продуктивне життя, щастя інших, творчість, упевненість в собі, задоволення. Трохи менше переважають такі ціннісні орієнтації, як: активна діяльність життя, життєва мудрість, матеріально забезпечене життя, розвиток, свобода, щасливе сімейне життя, здоров'я, цікава робота. Найменшу кількість показали такі ціннісні орієнтації, як: любов та наявність добрих друзів.

Таким чином, можна стверджувати, що респонденти цінують та виділяють більшість ціннісних орієнтацій, окрім таких як: любов та наявність добрих друзів. Що вказує на матеріальність сучасних цінностей, сучасного суспільства. Але зараз, в українських реаліях дуже складно досягти високого

матеріального становлення, гарну роботу, взагалі соціально та особистісно розвиватися в постійному стресі.

Наступні результати за методикою шкала задоволеності життям (Е. Дінер) дозволили нам розділити вибірку респондентів на 3 групи. В межах дослідження були взяті крайні групи, група з високим загальним рівнем задоволеності життям, із середнім та низьким. Отже, група з високим рівнем задоволення життям найбільш виражено суб'єктивне сприйняття життєвих обставин, які складаються сприятливо та задоволення від власного життя – 60%. Найнижчі показники були виявлені в суб'єктивній наявності необхідних життєвих ресурсів – 20% (див. рис. 2.4).

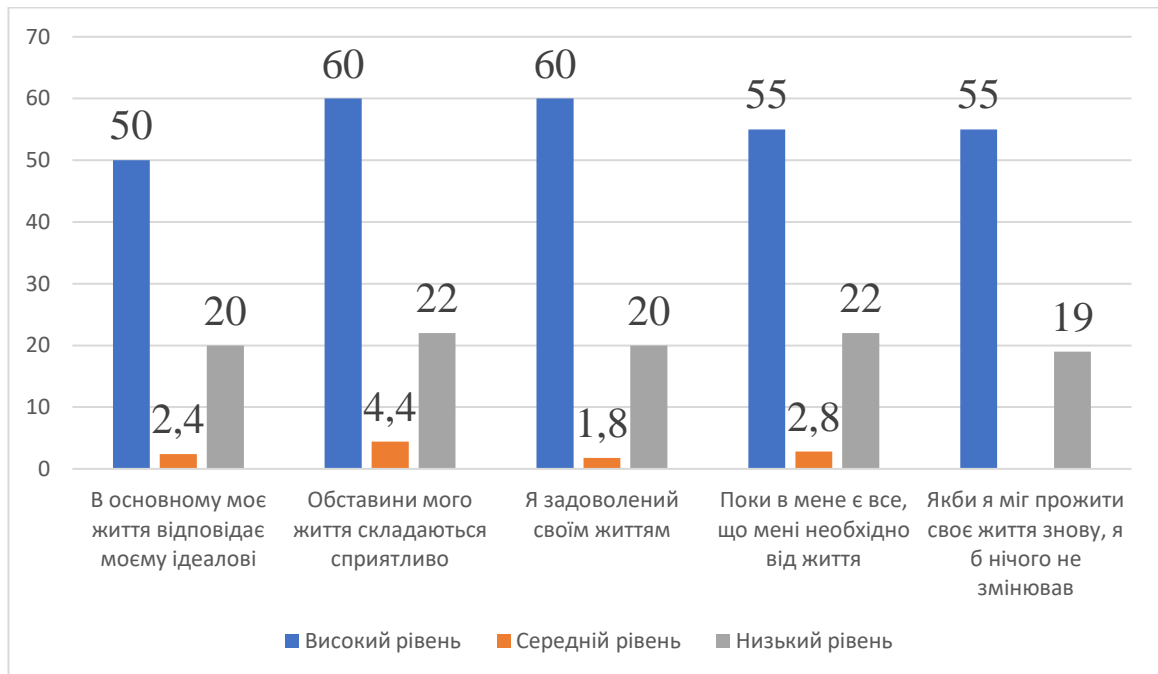


Рис. 2.4. Результати респондентів за методикою Е. Дінера

Таким чином, за даними результатами, можна сказати, що для людей з високим рівнем задоволення життям найбільш важливо суб'єктивне сприйняття поточної життєвої ситуації, як сприятливої, ніж відповідність життя суб'єктивному ідеалу. А для людей з низьким загальним показником задоволення від життя, притаманна схильність задовольнятися тим, що вони мають, а також боятися змін, чи вважати, що маючи можливість розпочати все

спочатку, вони не змогли б зробити це краще, ніж те, що вони мають на даний момент.

Далі ми досліджували за методикою «самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Отримані результати ми проаналізували та зобразили окремо за кожним психічним станом, який досліджували у респондентів. Отже, результати діагностики з виявлення особистої тривожності показали, що: у 28% респондентів переважає низький рівень тривожності, середній рівень виявлений у 19% учасників, та високий рівень тривожності був виявлений у 60% опитувальних. Звісно, ситуація в Україні не сприяє зниженню тривожності у населення, чи її повною відсутністю. Кожна доросла людина, та і діти щоденно відчують тривожність за своє життя. Окремо хотілося б звернути увагу на результати біженців, які через війну виїхали до інших країн. Серед цих респондентів, рівень тривожності на високому рівні виявлений у 30% опитуваних. Що свідчить про те, що незважаючи на те, що люди знаходяться в фізичній безпеці, не чують вибухів та сирен, однак рівень тривожності у більшості з них залишається високим, адже невизначеність та невпевненість в завтрашньому дні притаманна і їм (див. рис. 2.5).

Із зображених результатів бачимо, що переважає середній та низький рівні, високий рівень відсутній. Це свідчить про те, що респонденти або не володіють вмінням пропрацювати фрустраційні життєві обставини, або володіють такими вміннями але нажалі не в повному обсязі.

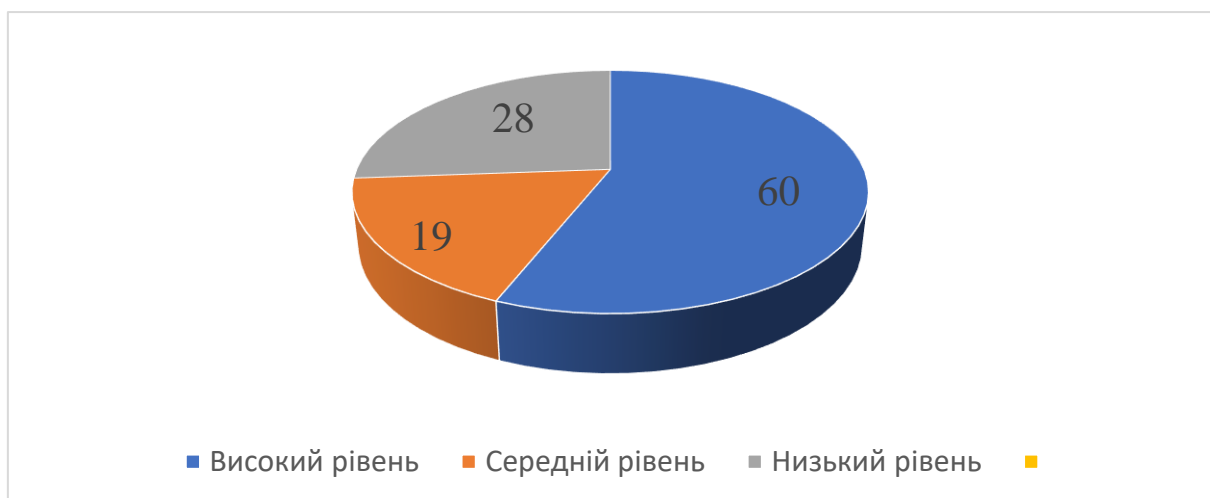


Рис. 2.5. Рівень тривожності у респондентів за методикою Г. Айзенка

Діагностика рівня фрустрації за методикою Г. Айзенка (див. рис. 2.6).

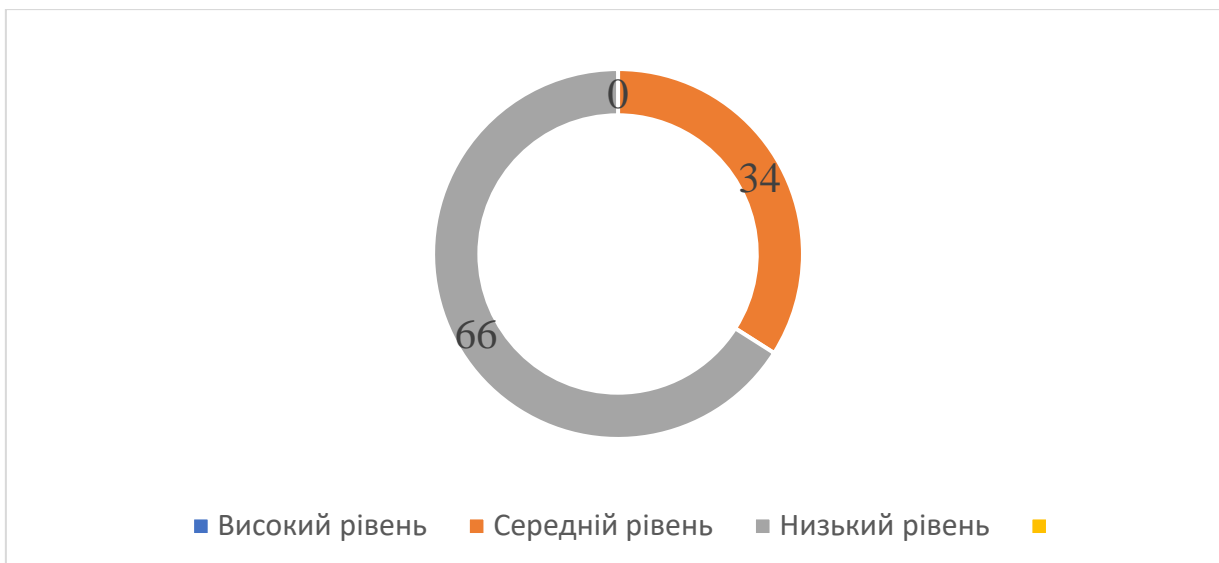


Рис. 2.6. Рівень фрустрації респондентів за методикою Г. Айзенка

Рівень агресивності за Г. Айзенком засвідчив нам, що низький рівень мають 57% учасників, середній – 43% респондентів, високий рівень відсутній. Отримані дані показники свідчать, про рівень агресивності у учасників дослідження в межах норми. Звісно показники за середнім рівнем передбачають незначну корекційну роботу, направлену на зниження агресивності (див. рис. 2.7).

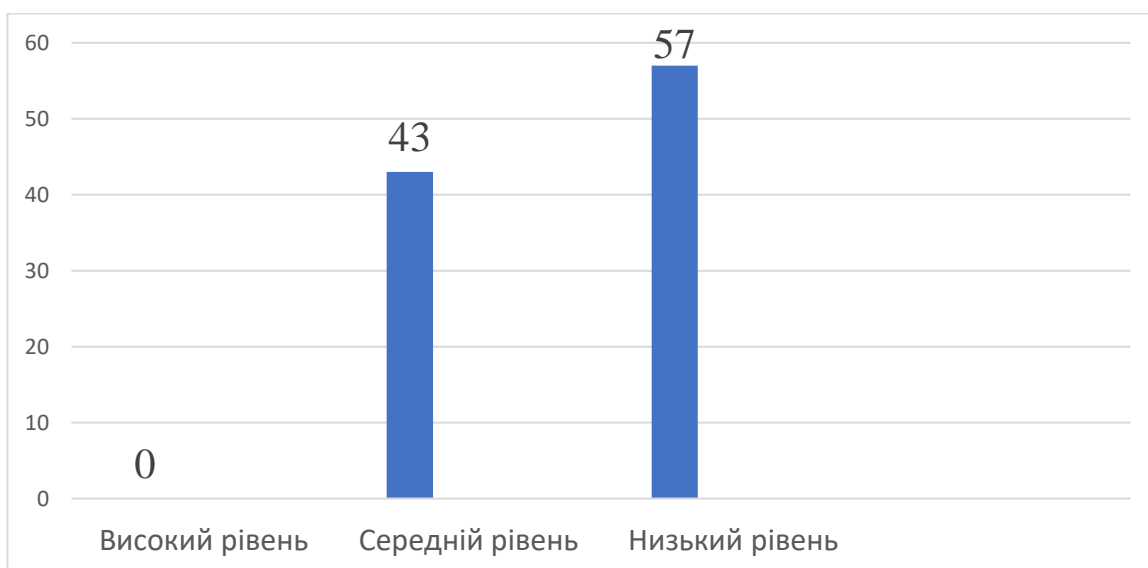


Рис. 2.7. Рівень агресивності за методикою Г. Айзенка

Результати за шкалою ригідності продемонстрували наявність у респондентів високого рівня – 0%; середнього рівня – 62%; та низького рівня – 38%. Отримані результати свідчать про те, що респонденти з середнім рівнем ригідності складно перебудовують власну поведінку в умовах змін ситуації. А учасники з низьким рівнем ригідності навпаки легко перемикаються з однієї діяльності на іншу, також легко адаптуються до змінних умов (див. рис. 2.8).

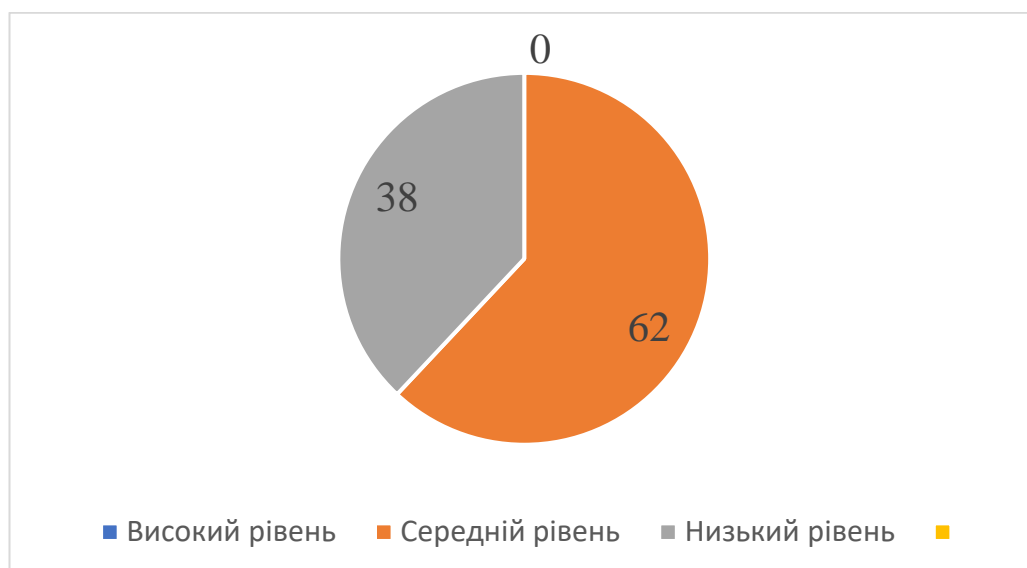


Рис. 2.8. Ригідність респондентів за методикою Г. Айзенка

Узагальнюючі результати за методикою Г. Айзенка (див. рис. 2.9).

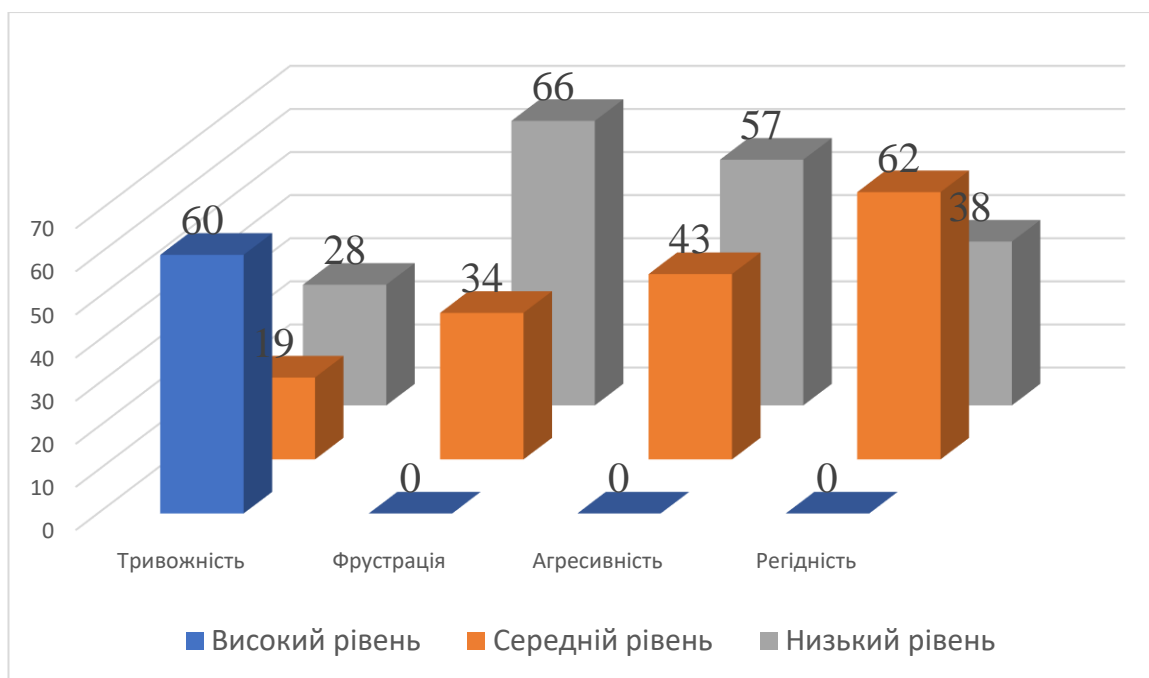


Рис. 2.9. Узагальнюючі результати за методикою Г. Айзенка

Далі розглянемо результати дослідження компонентів психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф (див. табл. 2.2 та рис. 2.10).

Таблиця 2.2

Результати дослідження компонентів психологічного благополуччя

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення
Позитивні стосунки з оточуючими	55,01	10,947
Автономія	56,58	8,947
Керування оточенням	55,78	8,588
Особисте зростання	59,48	7,841
Цілі в житті	59,74	9,050
Самосприйняття	56,40	10,203

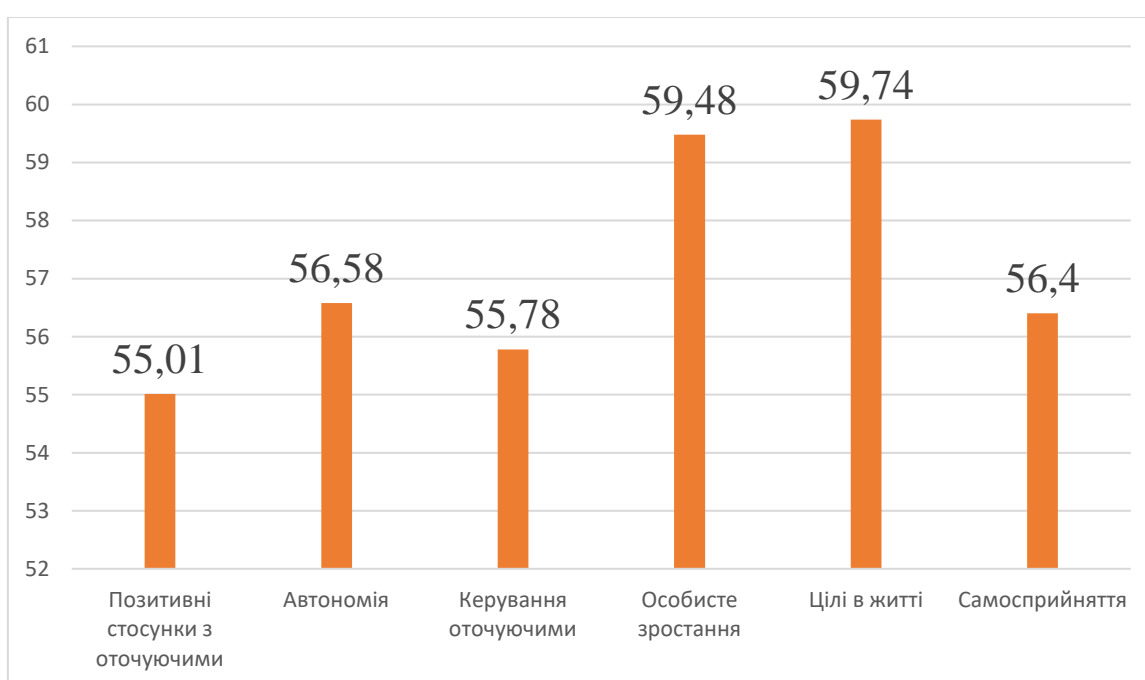


Рис. 2.10. Результати дослідження компонентів психологічного благополуччя респондентів

За всіма компонентами психологічного благополуччя учасники показали середні бали. Розглянемо середнє значення за кожною зі шкал.

Бал за шкалою «позитивне ставлення з іншими» хоча й відноситься до середнього значення, але виявився трохи нижчим, ніж оцінки за іншими шкалами, що свідчить про те, що зрілі люди мають не саму більшу кількість довірливих стосунків з оточуючими, їм буває складно бути відкритими,

проявляти теплоту та турбуватися про інших; в міжособистісній взаємодії, як правило, вони не завжди можуть співпереживати чи допускати прихильність. Досить часто виникає небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими, немає достатнього розуміння, що людські стосунки будуються на взаємних поступках.

Середній рівень автономії проявляється в тому, що вони достатньо часто схвильовані думками та оцінками оточуючих. При прийнятті важливих рішень опираються на судження інших, а їх мислення та поведінка підпорядковані соціальному тиску.

Самосприйняття учасників на середньому рівні з одного боку володіє позитивним ставленням до себе та свого минулого. Вони усвідомлюють та приймають різні сторони свого Я, включаючи як позитивні, так і негативні якості. З іншого боку, вони в деякій ступені не задоволені собою, розчаровані частиною свого минулого, не можуть його прийняти чи хотіли б змінити окремі рішення та зробити новий вибір. Також можливо занепокоєні конкретними особистими якостями чи не приймають частину своєї особистості.

Керування оточенням у респондентів також на середньому рівні, у них є складнощі в організації повсякденної діяльності, не рідко вони відчують себе нездатними змінити чи покращити обставини, які складаються, вплинути своїм авторитетом. Не завжди здатні ефективно використовувати можливості які є, крім того, є проблеми з почуттям контролю над тим, що відбувається навколо.

Відмітимо більш високі, відносно решти бали за шкалами «особисте зростання» та «цілі в житті». Ми пов'язуємо це усвідомленням власного розвитку, процесами зростання та самореалізації, відчуттям реалізації свого потенціалу, готовність до нового досвіду. З опором на шкалу «цілі в житті» можна припустити, що люди зрілого віку мають сенс в житті та у відповідності з ними почуття направленості та розвитку. Йде переосмислення старих цілей та вибору нових шляхів їх досягнення, чи люди знаходяться на стадії засвоєння

та початку розвитку нових перспектив, які співвідносяться з їх цілями та сенсом життя. Можна говорити, що в зрілому віці є ще потенціали розвитку та інтересу до різних сфер свого життя, в яких людина відчуває потенціал свого розвитку та хоче розвиватися.

Психологічне благополуччя є суб'єктивною оцінкою людиною власного функціонування з точки зору її потенціалу, що передбачає реалізацію нею власних можливостей та є багатомірним процесом.

Таким чином, проведене дослідження українців з категорії ВПО та біженців на рівень самоактуалізації в період кризи (війни) продемонстрували нам, що більшість респондентів, не зважаючи на місце проживання (Україна чи інша держава) відчувають психологічні проблеми, з якими не можуть самотійно впоратися. Війна вплинула на всі сфери життя людей (робота, житло, стосунки з людьми, сімейні стосунки (чоловік-дружина), стосунки з дітьми та батьками, власне сприйняття ситуації та себе, впевненість в собі та власні переконання, цілі, та ін.). Війна вплинула та змінила кожного українця, додавши купу негативних та несприятливих відчуттів: сумніви; невпевненість в собі, у власних силах, в завтрашньому дні; розчарування; пригніченість; зневіра в усе хороше в житті; недовіра; злість; ненависть; агресія; невизначеність; підозра; депресія.

Результати дослідження продемонстрували, що більшість українців знаходяться в постійному стресі та відчувають тривожність. Деякі українці не можуть прийняти жорсткі реалії, через що застрягають у невизначеності, злості та образі на всіх навколо й на себе в тому числі. Більшість українців, через війну були змушені повністю змінити свій звичний уклад життя, роботу, і доволі часто не в кращий бік. Що також психологічно давить на людину. Наприклад, більшість українців, які виїхали за кордон, мають вищу освіту, та працювали в Україні на гарних посадах. Мали гарний матеріальний достаток, мали визначений темп життя, мали змогу купувати речі, які подобаються, та які хочеться. Все це змінилося, від початку війни та вимушеного від'їзду за кордон. Адже більшість біженців з України зараз працюють за кордоном на

низьких позиціях (найчастіше це заводи, фабрики, прибирання), де відповідно й заробітна платня нижче. Що звісно впливає на рівень життя. Звісно, в українських біженців такий стан обумовлений мовним бар'єром, розбіжністю в освіті, та незнанням законів чужої країни. Однак, усе це призводить до постійного психологічного тиску, який людина відчуває щоденно, та від якого не може позбутися. Що веде до погіршення здоров'я, виникненню тривоги, появі безсоння, поганого апетиту, роздратованості та ін.

Українці, які залишилися в Україні, але є ВПО також не краще. Щоденні сирени, вибухи, руйнування, людські жертви, та поховання військових – все це також надає психологічного тиску та зароджує психологічні проблеми. В такій атмосфері важко самоактуалізуватися, адже організм вмикає всі можливі захисні механізми, так і психологічно людина постійно функціонує на межі нервового зриву, депресії чи зневіри. Дуже складно підтримувати власний психологічний стан, та ще складніше нести відповідальність, турбувати дітьми, батьками в такий жорсткий, страшний та непередбачуваний час.

Перш ніж визначати особливості самоактуалізації та її структурних компонентів у досліджуваних, розкриємо зміст його встановлених основних показників, що було статистично підтверджено в дослідженні.

Перш ніж переходити до аналізу кількісних результатів, отриманих у дослідженні, обґрунтовуємо показники, за допомогою яких охарактеризуємо *рівні самоактуалізації особистості в умовах кризи (високий, середній, низький)*.

*Високий рівень самоактуалізації* передбачає наявність усіх його основних компонентів. Досліджувані з високим рівнем повинні мати: знання ситуативних компонентів: позитивне ставлення до себе та до діяльності; позитивне особистісно-комунікативне ставлення до спілкування та професійних обов'язків, добре розвинені комунікативні та організаторські здібності, здатність адекватно мислити; реагувати на ситуації; активне використання власних знань та навичок; здатність досягати взаєморозуміння у професійній та міжособистісній взаємодії; здатність до конструктивної

критики; оволодіння новими знаннями та навичками; вміння конструктивно поводитися в конфліктній ситуації тощо. У нашому дослідженні **високий рівень самоактуалізації був виявлений у 27% респондентів.**

*Середній рівень самоактуалізації* характеризується певною нерівномірністю розвитку окремих її компонентів. Досліджувані мають знання ситуативних компонентів, однак, з декількома відмінностями від високого рівня. А саме, не позитивне ставлення та сприйняття, а коливання та сумніви між позитивним та негативним. Вони неактивно використовують власні знання та навички, та повільно перестроюються на опанування нових знань та навичок, однак, вміють конструктивно поводитися в конфліктній ситуації. **У дослідженні середній рівень було виявлено 43% опитуваних.**

*Низький рівень самоактуалізації* свідчить про незрілість певних компонентів самоактуалізації, а саме: позитивне ставлення до себе, невпевненість у собі та власних силах; використання досвіду, знань та навичок; опанування нових знань та навичок; підлаштування під реалії та кризи. Досліджувані з низьким рівнем мають недостатньо сформовані знання, вміння та навички відносно адаптації до ситуації, швидкого реагування відповідно до реалій сьогодення, та конструктивної поведінки в конфліктній ситуації, що було **виявлено у 30% учасників** (див. рис. 2.11).

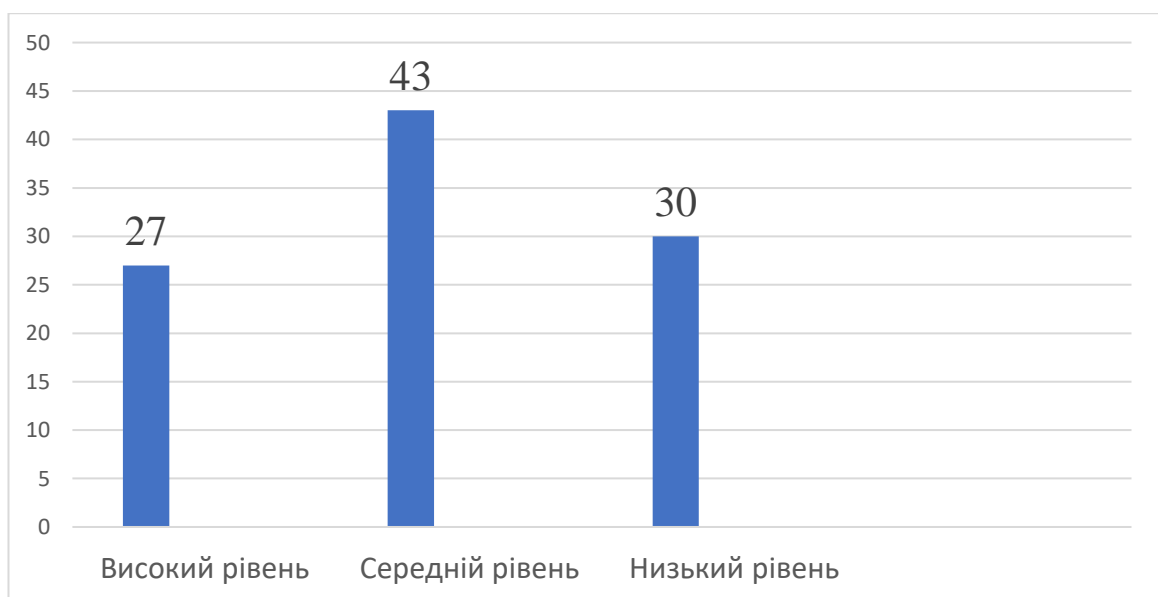


Рис. 2.11. Узагальнюючий результат рівня самоактуалізації респондентів в період кризи

### 2.2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу кризи (війни) на дітей

Далі ознайомимося з результатами дослідження дітей внутрішньо-переміщених осіб (надалі – ВПО) 7-15 років. Це діти дорослих учасників дослідження, з категорії ВПО, які погодилися, та батьки дали згоду на їх участь в дослідженні. Первинні результати дітей за методикою тест Спілбергера-Ханіна (див. табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Первинні результати дітей з категорії ВПО за тестом Спілбергера-Ханіна

№	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Загальний рівень тривожності
1	3	51	54
2	6	51	57
3	10	44	54
4	6	46	52
5	0	38	38
6	3	51	54
7	6	51	57
8	10	44	54
9	6	46	52
10	0	38	38
11	3	51	54
12	6	51	57
13	10	44	54
14	6	46	52
15	0	38	38
16	3	51	54
17	6	51	57
18	10	44	54
19	6	46	52
20	0	38	38
21	3	51	54
22	6	51	57
23	10	44	54
24	6	46	52
25	0	38	38
26	3	51	54
27	6	51	57
28	10	44	54
29	6	46	52
30	0	38	38

Як видно з результатів, зображених у таблиці, особистісна тривожність у дітей з категорії ВПО набагато вища за ситуативну. Це вказує на те, що діти відчувають постійний стрес, тривожаться за власне життя, майбутнє, відчувають страх. Загальний результат за тестом Спілбергера-Ханіна (див. рис. 2.12.)



Рис. 2.12. Рівень тривожності у дітей з категорії ВПО

Таким чином, отримані результати допомогли нам визначити, що серед дітей з категорії внутрішньо-переміщених осіб переважає (91%) високий рівень тривожності, менший відсоток (9%) присутні діти з середнім рівнем тривожності. Низький рівень тривожності серед даної категорії дітей відсутній. Це у першу чергу вказує на гостру необхідність допомагати таким дітям, та надавати їм психологічну допомогу, окрім неї ця категорія дітей потребує допомогу на усіх напрямках.

Отримані результати дітей з категорії ВПО за методикою FPI представлені на рис. 2.13. Отримані результати дослідження профілів особистості дітей надали нам змогу констатувати наступне: найбільші результати за шкалою у дітей набрала невротичність та роздратованість.

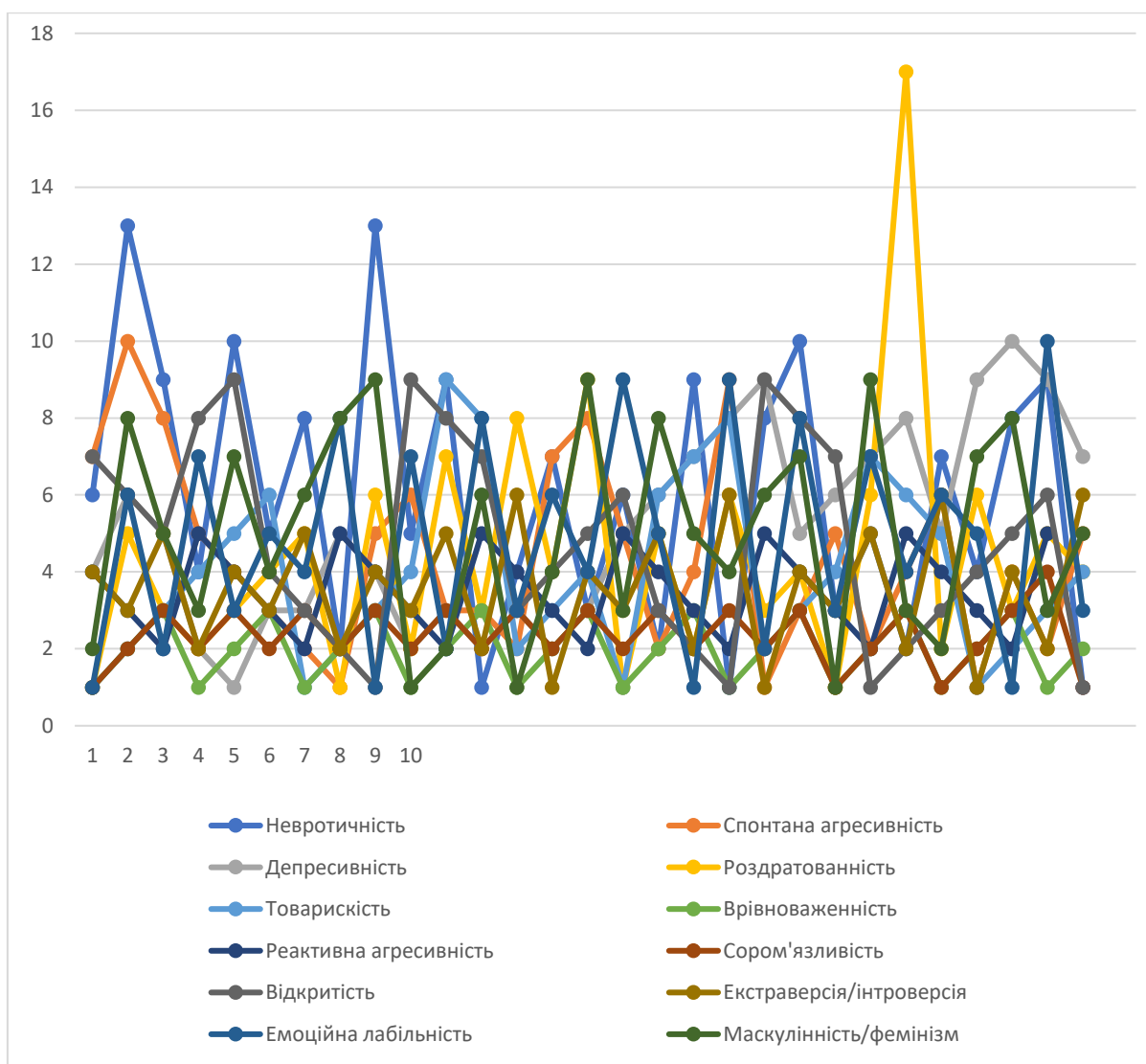


Рис. 2.13. Профілі особистості дітей з категорії ВПО

Слід додати, що цим дітям притаманна висока тривожність, збудження у поєднанні зі швидким виснаженням. У дітей з високим рівнем невротичності низький поріг збудження, підвищена чутливість, через що, будь-який подразник легко викликає спалах роздратованості та збудження. У 10% дітей з категорії внутрішньо-переміщених осіб «невротичність» була виявлена у надвисокому рівні. Ці діти потребують негайної психологічної допомоги, та тривалої роботи з психологом. Адже окрім усього вище зазначеного, вони скаржаться на постійний поганий настрій, який лише погіршується, їх нічого не цікавить, та навпаки усе дратує. Посмішки оточуючих їх дуже роздратовують. У більшості дітей з даної категорії 76% «невротичність» була

виявлена на середньому рівні, що говорить не про такий тяжкий стан, як у попередніх дітей, однак як про стан, який також потребує психологічної допомоги. Адже діти помітно нервують, можуть без видимої причини почати плакати чи навпаки проявляти агресію. Решта дітей з даної категорії 14% продемонстрували «невротичність» на низькому рівні. Ці діти більш-менш поводять себе як і раніше. Лише інколи вони можуть жахатися та концентрувати увагу на тому, що відбувається навколо них (див. рис. 2.14).

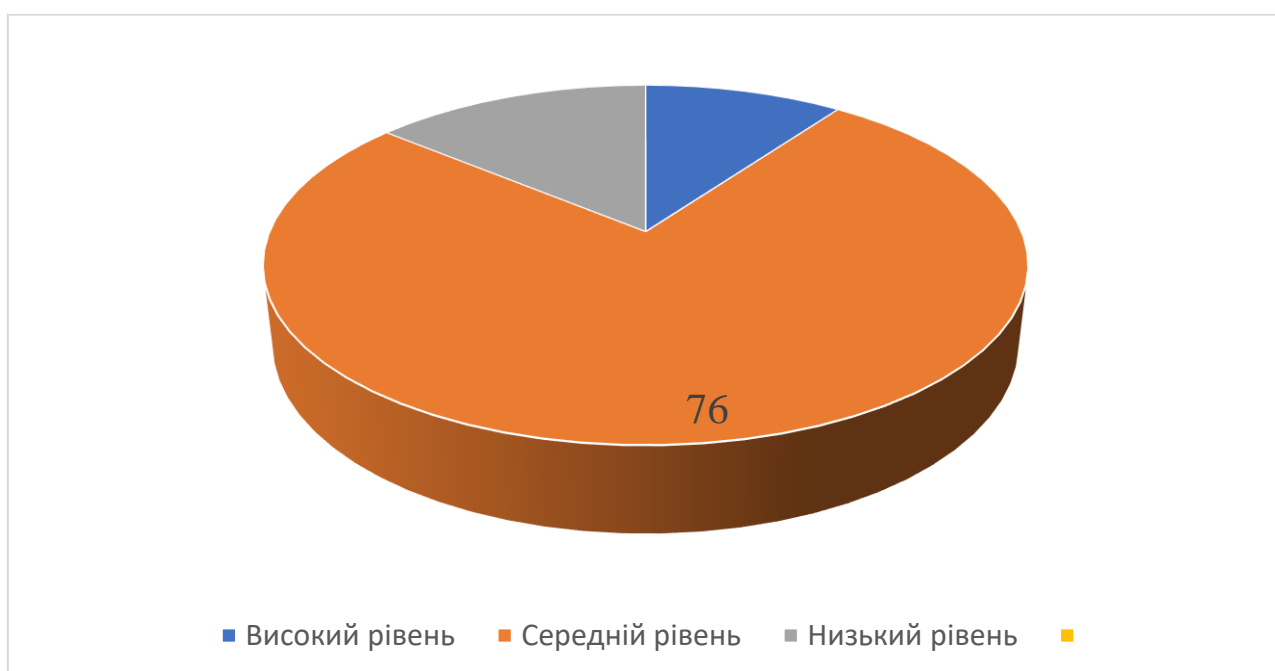


Рис. 2.14. Рівень «невротичності» дітей з категорії ВПО

Високий рівень «роздратованості» був виявлений у 7% дітей з даної категорії. Цим дітям притаманна погана саморегуляція психічних станів, не здатність працювати, потреба у більш високому рівні контролю за діями, вольових якостей, концентрації, зібраності. Варто зазначити, що ці діти легко губляться у ситуації, впадають у відчай, гостро переживають свій неуспіх, можуть демонструвати ворожість, конфліктність. Ці діти демонструють непостійність, ігнорування правил, зверхність до правил та норм моралі. Середній рівень «роздратованості» був виявлений у 93% дітей з даної категорії. Низький рівень «роздратованості» виявлений не був (див. рис. 2.15).



Рис. 2.15. Рівень «роздратованості» у дітей категорії ВПО

«Реактивна агресивність» у дітей даної категорії була виявлена на низькому рівні (100%), що свідчить про високу ідентифікацію з соціальними нормами, конформність, поступливість, сором'язливість, залежність, вузьке коло інтересів. Діти з низьким рівнем «реактивної агресивності» мало активні, скуті, боязкі, м'які, задоволені тим, що у них є та до чого вони мають доступ.

Низький рівень був виявлений у всіх 100% дітей за шкалою «екстраверсія/інтроверсія». Це вказує на те, що у дітей даної категорії є труднощі у контактах, прагнення до видів діяльності, які не пов'язані з широким спілкуванням. Вони легко втрачають душевну рівновагу, намагаються зберігати дистанцію у взаємостосунках. Це можна було спостерігати і за дітьми даної категорії молодшого шкільного віку, і за підлітками. Кожен з них незважаючи на стать, прагнув сісти окремо, не контактувати та не розмовляти з однолітками.

«Спонтанна агресивність» на високому рівні була виявлена у 17% дітей. Ці діти відчувають відсутність соціальної конформності, помірний самоконтроль та імпульсивність. У цих дітей гостро виражений потяг до гострих афективних переживань, при відсутності яких настає стан суму. Зовні ці діти виглядають досить добре, нічим не відрізняються від однолітків, однак постійний потяг до гострих відчуттів одразу видає їх. Низький рівень «спонтанної агресивності» був виявлений у решти дітей 83%. Цим дітям притаманні висока ідентифікація

з соціальними вимогами, конформність, поступливість, стриманість, обережність у поведінки. У цих дітей все доволі нудне та нецікаве, їм все байдуже. Неполюбляють перемін у житті, не прагнуть до них (див. рис. 2.16).

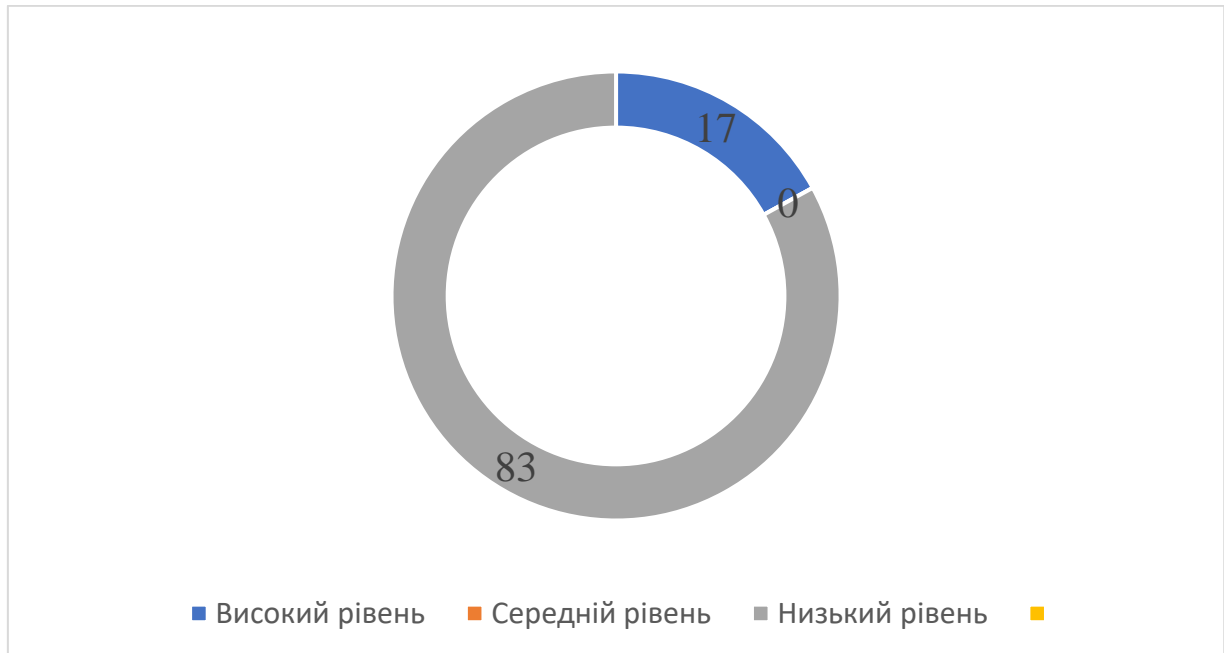


Рис. 2.16. Рівень «спонтанної агресивності» у дітей з категорії ВПО

«Товариськість» у дітей ВПО була виявлена на середньому (24%) та низькому (76%) рівнях. Для такого рівня «товариськості» дітям притаманна холодність, формальність міжособистісних стосунків. Ці діти уникають близькості, вони не мають близьких друзів чи подруг. Товариство людей їх не цікавить, вони полюбляють самотність, їм більше подобається спілкуватися з книгами та речами. Близько спілкуються лише з близькими родичами (див. рис. 2.17).

Низький рівень був виявлений у всіх 100% респондентів за категорією «сором'язливість». Діти з таким рівнем сором'язливості сміливі, рішучі, схильні до ризику, не губляться при зіткненні з незнайомими речами та обставинами. Рішення приймають швидко та одразу починають до їх втілення, не вміють терпляче чекати, не переносять відтягнення та зволікань. У товаристві тримаються вільно, незалежно, нахабно.

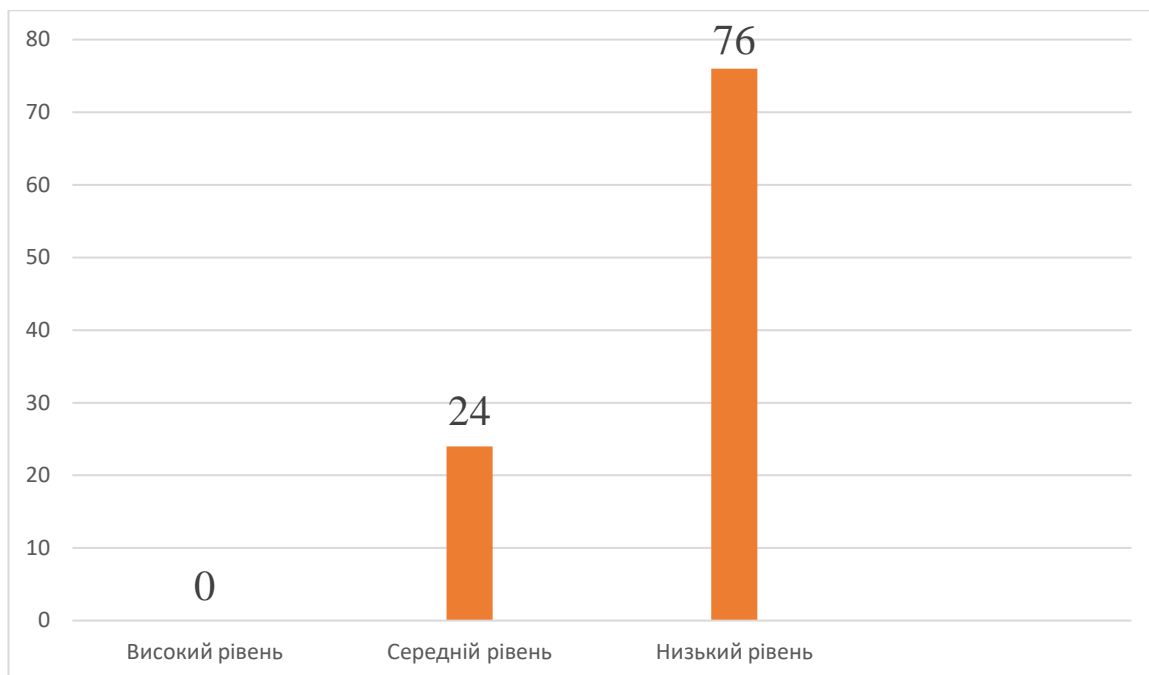


Рис. 2.17. Рівень «товариськості» у дітей з категорії ВПО

«Емоційна лабільність» була виявлена у дітей з категорії ВПО на високому 13%, середньому 39% та низькому 48% рівні. Такі результати свідчать, при високому рівні «емоційної лабільності» про тонку духовну організацію, чутливість, вразливість, артистичність, художньому сприйняттю оточуючого. Діти з таким рівнем «емоційної лабільності» не лаються, не переносять такі слова від інших. Такі діти м'які, жіночні, поглинуті у фантазії, вірші та музику. Середній рівень «емоційної лабільності» вказує на наявність тривожності, дезадаптації, втрату контролю над захопленнями, виразної дезорганізації поведінки. Низький рівень «емоційної лабільності» вказує на доволі зрілу людину, на дитину, у якої немає фантазій відносно реального життя. Яка мислить тверезо та реалістично. Інтереси такої дитини вузькі та однотипні, суб'єктивні та духовні цінності їх не цікавлять, мистецтво не захоплює, наука здається нудною, надто абстрактною та відірваною від реальності. Їм притаманна відсутність внутрішнього напруження, свобода від конфліктів, задоволення собою та своїми успіхами, готовність дотримуватися норм та вимог (див. рис. 2.18).

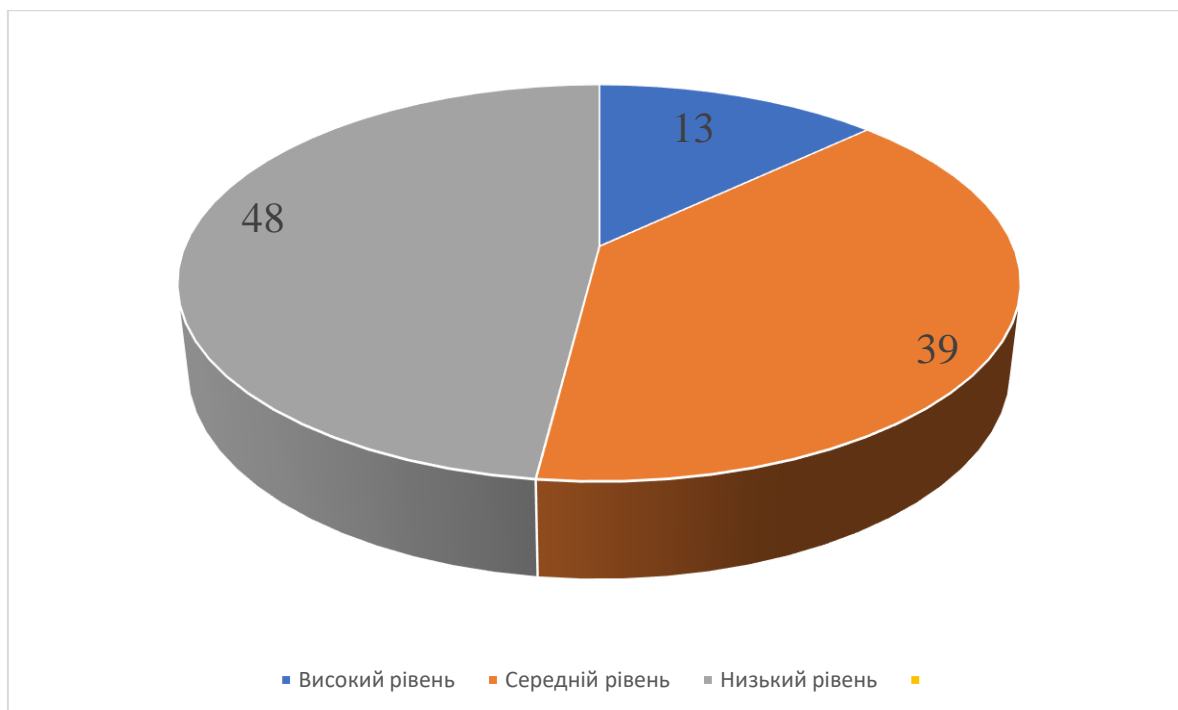


Рис. 2.18. Рівень «емоційної лабільності» дітей з категорії ВПО

Категорія «депресивність» була виявлена у дітей з категорії ВПО на середньому 24% та низькому 76% рівнях. Таким дітям притаманна реальна життєрадісність, енергійність та підприємливість. У цих дітей багата, гнучка та багатобічна психіка. Вони невимушені у міжособистісних стосунках, упевнені у власних силах, успішні у виконанні різних видів діяльності, яка вимагає активності, ентузіазму та рішучості. Однак за ними часто буває невиконання обіцянок, непослідовність, безпечність, що веде до втрати до них довіри, появи образ та суперечок (див. рис. 2.19).

На низькому рівні 100% була виявлена «врівноваженість» у дітей з категорії ВПО. Так, низький рівень «врівноваженості» говорить про стан дезадаптації, тривожності, втрати контролю над захопленнями, виразній дезорганізації поведінки. Діти скаржаться на безсоння, або на наявність кошмарів. Також відмічають відчуття страху, тривоги за своє майбутнє та за майбутнє власних батьків, дому, рідних.

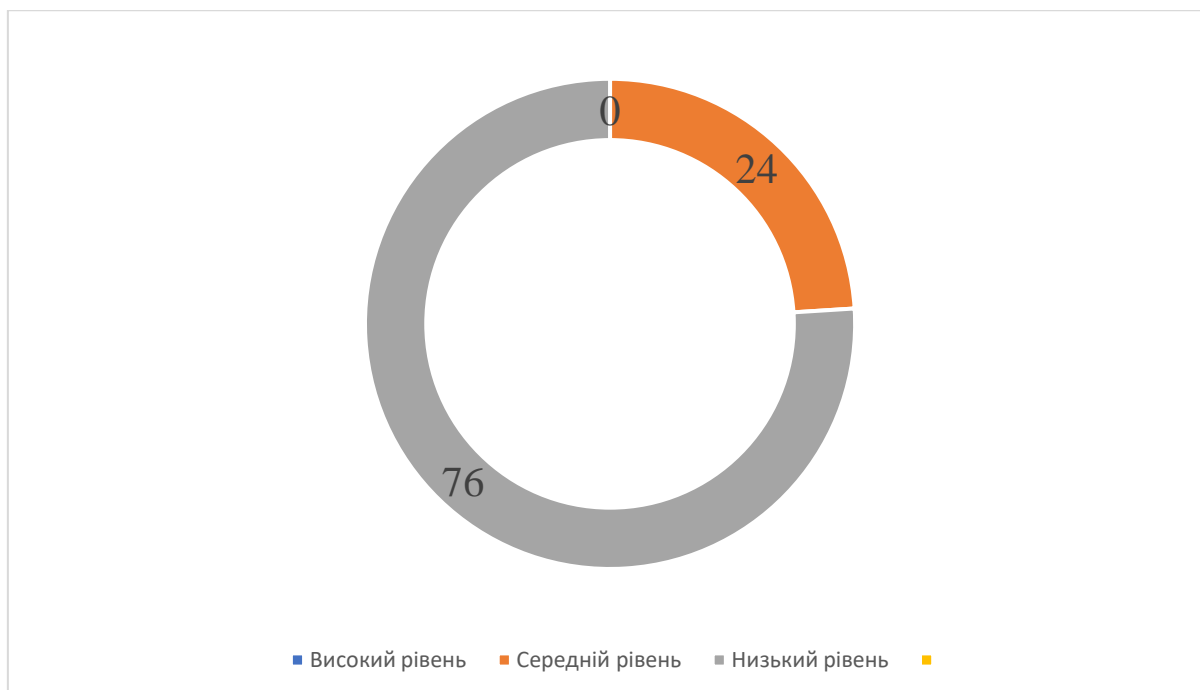


Рис. 2.19. Рівень «депресивності» у дітей з категорії ВПО

Підлітків турбує майбутнє ЗНО та вступ до ЗВО, через що вони не лише погано сплять та їдять, а навіть у деяких з'явилися проблеми зі здоров'ям. Через постійний стрес деякі підлітки почали червоніти, у різних ситуаціях, чи від хвилювання, чи просто від сором'язливості, чи від спеки. Але почервоніння настає раптово, дитина скаржиться на оніміння кінцівок, потім тремтіння, та на кінець почервоніння. Цей стан триває недовго та минає через 20-30 хвилин. Однак підлітку приносить багато дискомфорту.

«Відкритість» була виявлена на середньому 37% та низькому 64% рівнях. Результати за даною шкалою дозволяють оцінити рівень достовірності результатів. Так, можна стверджувати, що діти з категорії ВПО на відповіді даного опитувальника відповідали щиро та правдиво (див. рис. 2.20).

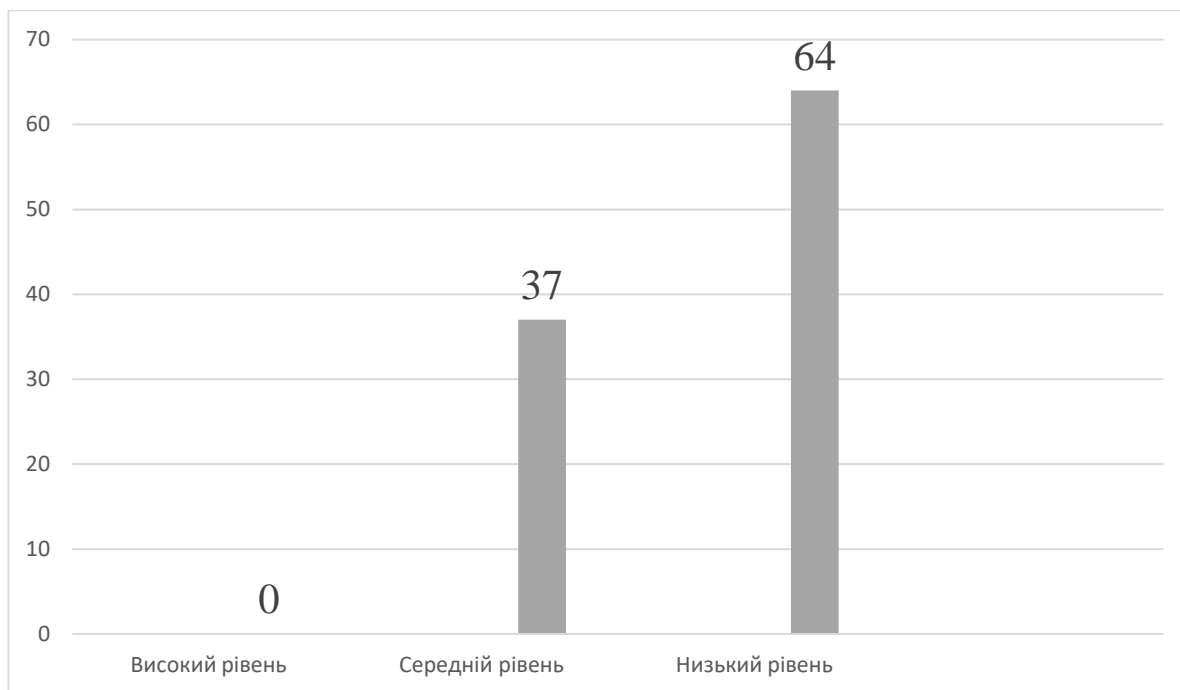


Рис. 2.20. Рівень «відкритості» дітей з категорії ВПО

«Маскуліність/фемінінність» були виявлені на низькому рівні у всіх 100% дітей з категорії ВПО. Це свідчить про чутливість, схильність до хвилювань, м'якість, поступливість, скромність у поведінці та не у самооцінці дітей з категорії внутрішньо-переміщених осіб. У цих дітей широкі різноманітні, слабо диференційовані інтереси, розвинена уява, потяг до фантазування та естетичним заняттям. Вони проявляють зацікавленість у філософських, морально-етичних та світоглядних проблемах та часом демонструють надмірне хвилювання власними проблемами, схильність до самоаналізу та самокритиці.

Таким чином, проведене нами дослідження дітей з категорії ВПО допомогло нам визначити, що ці діти мають високий рівень тривожності, невротичності, роздратованості. У різних ситуаціях, та незважаючи на ситуацію вони демонструють спонтанну агресивність, депресивність, реактивну агресивність, емоційну лабільність. На низькому рівні у дітей з даної категорії були виявлені відкритість, врівноваженість, екстраверсія/інтроверсія, товариськість, сором'язливість, маскуліність/фемінінність. Усі ці стани у різних рівнях їх прояву вказують на

те, що діти з категорії внутрішньо-переміщених осіб потребують психологічної допомоги. У нашому дослідженні приймали участь діти від 7 до 15 років, однак, незважаючи на вік, кожен з цих дітей потребує психологічної допомоги. Ці діти не вміють та не знають як впоратися із спонтанною злістю, агресивністю чи депресією. Не розуміють як вести себе у стані невротичності та роздратованості. Розуміють, що від цих станів страждають і вони, і їх близькі. Однак, в силу ситуації, яка склалась – війна, діти мовчать, приховують від батьків та не хочуть нав'язуватися зі своїми проблемами батькам, у яких і так вистачає проблем. А батьки, в силу власної заклопотаності не помічають змін у поведінці, спілкуванні, навчанні та характері власної дитини.

Отримані результати нашого дослідження показали, що серед дітей молодшого шкільного віку, є діти, які не розуміють, через що вони покинули власну домівку. Є діти, які бачили жахіття війни на власні очі, були під окупацією, та дивом змогли вирватися, до підконтрольних Україні міст. Ці діти довгий час бояться виходити на вулицю, замкнені, не бажають спілкуватися з однолітками, навіть із дорослими психологами. Їм часто сняться кошмари, вони малюють жахіття на папері чорними та червоними кольорами, вони можуть розплакатись від простих слів підтримки, чи навпаки від чийось криків. Підлітки, які також були у різних ситуаціях у своїх містах, опинившись тут, на підконтрольній Україні території, також по різному переносять війну. На відміну від дітей молодшого шкільного віку, підлітки не плачуть та не показують власні емоції нікому, навіть батькам. Однак, тим не менш, відчувають не менше негативу та негативних емоцій, як і малі діти. Підлітки, які приймали участь у нашому дослідженні, замкнені у собі, не товариські, не прагнуть заводити нові знайомства та спілкуватися з однолітками, більше проводять час на самоті. Намагаються вчитися, однак більшість вважає, що зараз це непотрібно, тому не докладають максимум зусиль. Більшість часу проводять в інтернеті, і нажаль, від вільного доступу до будь-якої соціальної мережі, месенджеру споглядають та читають усі жахіття війни. Насичуються цією інформацією та в силу свого молодого віку, не

настільки мудрого та досвідченого, більшість побаченого та почутого ще не можуть проаналізувати та зрозуміти. Це нашарується у них в середині, та знаходить свій витік у емоціях, поведінці. Деякі підлітки скаржаться на стан здоров'я, який різко погіршився від початку війни. Це поява таких хвороб як: екземи, псоріаз, нейродерміт, почервоніння усього тіла від стресу, та ін. Неохоче підлітки діляться тим, що відчувають страх, що їм дійсно страшно за батьків, вони бояться їх втратити, особливо татусів. Також бояться, за власне життя, що доведеться йти на фронт і їм, у надто молодому віці. Цей страх поглинає їх думки, вони погано сплять, їм сняться кошмари, в них постійно поганий настрій, вони не бачать власного майбутнього (відсутність планів), через це інколи сваряться з батьками, ненавмисно, в силу запального, молодого та недосвідченого характеру.

Таким чином, проведене нами дослідження, отримані результати вказують на гостру необхідність психологічної допомоги дітям з категорії ВПО. Тому нами була розроблена програма для дітей з категорії ВПО, яка представлена у Додатку А.

## **Висновок до розділу 2**

Грунтуючись на теоретичні матеріали першого розділу, нами було організоване та проведене дослідження українців з категорії ВПО, дітей з категорії ВПО й українських біженців.

Отримані результати за методикою Леонт'єва показали, що лише 26% респондентів продемонстрували наявність «цілі в житті». У 27% учасників був виявлений процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя. Результативність життя чи задоволеність самореалізацією була виявлена у 22% учасників. Локус контролю – Я був виявлений у 20% респондентів. Локус контролю – життя чи керування життям продемонстрували 27% учасників.

Виявлено за результатами за методикою М. Рокича, що у респондентів переважають такі ціннісні орієнтації, як: краса природи та мистецтва, продуктивне життя, щастя інших, творчість, упевненість в собі, задоволення.

Трохи менше переважають такі ціннісні орієнтації, як: активна діяльність життя, життєва мудрість, матеріально забезпечене життя, розвиток, свобода, щасливе сімейне життя, здоров'я, цікава робота. Найменшу кількість показали такі ціннісні орієнтації, як: любов та наявність добрих друзів.

Наступні результати за методикою шкала задоволеності життям (Е. Дінер) дозволили нам розділити вибірку респондентів на 3 групи. Високий рівень – 60%, середній рівень задоволеності життя 20%, та низький рівень – 20%.

Досліджено за результатами за методикою Г. Айзенка, що у 28% респондентів переважає низький рівень тривожності, середній рівень виявлений у 19% учасників, та високий рівень тривожності був виявлений у 60% опитувальних. Серед біженців, які наразі знаходяться за кордоном, тривожність на високому рівні виявлений у 30% опитуваних.

За результатами за методикою К. Ріфф за всіма компонентами психологічного благополуччя учасники показали середні бали.

Результати, отримані за дослідженням дітей з категорії ВПО за методикою Спілбергера-Ханіна показали, що переважає (91%) високий рівень тривожності, менший відсоток (9%) присутні діти з середнім рівнем тривожності. Варто відзначити, що особистісна тривожність переважає та набагато більше за ситуативну.

Результати за методикою FPI продемонстрували наявність у дітей всіх станів, деякі з яких переважають та більші, решта менша та не так активно переважає. Однак, варто зазначити, що негативні реакції негативно та хворобливо впливають на дітей.

Виявлено за результатами дослідження дітей та підлітків за методикою FPI наявність усіх станів, деякі з яких переважають в тій чи іншій мірі, зокрема, виявлено високий рівень тривожності, невротичності, роздратованості. Однак, також необхідно зазначити, що негативні реакції негативно та хворобливо впливають на дітей і підлітки починають демонструвати девіантну поведінку, що можна було спостерігати під час

дослідження. Все це вказує на необхідність психологічної допомоги усім категоріям, та віковим категоріям українців.

Отже, отримані результати продемонстрували, що серед українців з категорій біженці та ВПО переважає середній рівень самоактуалізації. Так, високий рівень самоактуалізації був виявлений у 27% учасників, середній рівень показали 43% опитуваних, низький рівень – 30% учасників. Отримані результати дослідження дітей з категорії ВПО, засвідчили високі показники тривожності, агресивності, страху, нерозуміння того, що відбувається.

Варто додати, що війна вплинула та продовжує впливати на кожную особистість українців, та породжує психологічні проблеми й стани, з якими українці не можуть самостійно впоратися. Кожен українець від початку військового вторгнення Росії пережив декілька станів, та періодів. Та незважаючи на це, до сих пір у кожного з українців залишається відчуття тривожності, невпевненості, невизначеності, злості, страху, та ін. Всі ці стани активно впливають та погіршують здоров'я українців, що веде до появи страшних діагнозів, таких як: депресія, апатія, зневіра та небажання жити і т. ін.

Отримані результати проведеного нами дослідження продемонстрували та довели, що криза впливає на особистість. Визначено рівень самоактуалізації особистості під час дослідження, а саме констатовано середній і високий рівень тривожності, невпевненості у собі, своїх силах, житті та оточуючих.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КРИЗ

#### **3.1. Програма оптимізації самоактуалізації особистості в період кризи**

Програма оптимізації самоактуалізації особистості в період кризи розрахована на 16 годин. Оптимальний розмір групи від 15 до 25 людей. Тренінг самоактуалізації бажано проводити не рідше двох раз на тиждень. Однак, і щоденні заняття будуть малоефективні, так як членам групи необхідний час на осмислення аналітичних вправ.

Програма базується на трьох блоках, які мають суворо визначені, але взаємопов'язані один з одним завдання. Програма була реалізована у вигляді тренінгу самоактуалізації особистості в період кризи.

Мета тренінгу – оптимізувати самоактуалізацію особистості в період кризи.

Завдання тренінгу:

- 1) Усвідомити, що самоактуалізація необхідна в період кризи для підтримки дієздатності та виживання особистості.
- 2) Розвинути та сформувані навички самоактуалізації в період кризи.
- 3) Отримати вміння і навички щодо реакції та поведінки в період кризи.

Відповідно тренінгове заняття складалося з трьох блоків.

Блок № 1 направлений на усвідомлення учасниками тренінгу свого «Я». Також, тут вирішуються завдання знайомства членів один з одним та створення такого мікроклімату в Т-групі, коли вона стала б суб'єктом – фасилітатором для всіх учасників.

Блок № 2 є формуванням почуття «МИ», причетності до соціуму, усвідомлення своєї відповідальності перед ним, а також розуміння того, що самоактуалізація та особисте зростання передбачає зміни характеру взаємодії

зі світом. Комплекс, який входить в даний блок, забезпечує згуртування членів групи, сприяє розвитку емпатії та рефлексії.

Блок № 3 містить вправи, які дають можливість учасникам отримати здібності до аналізу та вирішенню особистісних проблем, частково чи повністю позбутися від травмуючого досвіду, засвоїти технології саморозвитку.

В програму включений сервісний блок з психологічної профілактиці стресу. Ці вправи можуть бути використані як до, так і після складних групових занять та в середині них.

Ознайомимося з правилами роботи тренінгової групи:

1. Добровільність. В тренінгу приймають участь лише ті, хто хоче. За власним бажанням, добровільно.

2. Рівність. Усі члени групи, незалежно від віку, статусу, соціального положення рівні.

3. «Тут та зараз». Дія відбувається тут та зараз, та всі питання, які виникають і проблеми, повинні вирішуватися в групі.

4. Персоніфікація висловлювань. Кожен висловлюється від власного імені. Коротко та по суті.

5. Емпатія та толерантність. Відкритість позицій, поглядів, висловлювань кожного. Відкритість, безоцінне сприйняття учасників тренінгу, взаємна підтримка.

6. Активність. Кожен має активно приймати участь на заняттях. Висловлювати свої думки та почуття.

7. «СТОП». Це для того, аби забезпечити психологічний захист особистості та бути уточненням до попереднього. Тобто, кожен учасник має право відмовитися від участі в будь-якій вправі.

8. Конфіденційність. Все, про що говорять на тренінгу, не повинно розголошуватися та обговорюватися з іншими.

Ознайомимося із заняттями тренінгу.

Заняття № 1 «Я та МИ».

Мета заняття: знайомство членів групи, актуалізація цілей життя.

Вправа 1 «Бейджики».

Мета: зниження напруження учасників тренінгу, знайомство.

Тренер заздалегідь готує заготовки імпровізованих бейджиків для членів групи. Їх повинно бути в два рази більше ніж учасників тренінгу. Вони мають різні чудні форми, тобто виконані у вигляді: краватки, метелика, медалі, оренда, кліпса, капелюх, кулон та ін.

Кожен учасник обирає собі бейдж, пише на ньому фломастером своє ім'я та свій девіз, сідають в коло, говорить групі як його звать та вимовляє свій девіз. Члени групи ставлять один одному питання стосовно девізу. Рефлексія.

Вправа 2 «Мій новий друг».

Мета: знайомство членів групи.

Тренер говорить про цілі тренінгу та просить членів групи назвати себе та висловити свої очікування. Ознайомлює групу з правилами своєї роботи. Члени групи приймають або пояснюють ці правила. Далі вся група ділиться на пари. Їм дається завдання протягом п'яти хвилин познайомитися один з одним (розповісти про себе або поставити запитання). Через п'ять хвилин усі сідають у коло. Перший учасник стає позаду свого нового друга і починає розповідь про нього словами «Мого нового друга звать...». Потім учасники групи ставлять запитання особі, яка представлена групі. Потім учасники міняються ролями і другий учасник представляє першого, потім друга пара представляє один одного і т. д. Так відбувається перше представлення членів групи. Рефлексія.

Вправа 3 «Добрі побажання».

Мета: формування позитивного настрою на спільну роботу.

Члени групи по черзі висловлюють побажання: сусіду справа, всім членам групи. Рефлексія.

Вправа 4 «Будинок»

Мета: визначення похідних позицій – надії членів групи на результат тренінгу.

Усім членам групи тренер роздає вирізані з картону будинки. Дає завдання учасникам обрати собі будинок та написати на ній те, що він чекає від тренінгу. Далі ці будинки наклеюють на великий лист паперу у вигляді вулиці. Очікування озвучують. Рефлексія.

#### Вправа 5 «Малюнок стану»

Мета: актуалізація емоційного стану.

Члени групи на ватмані кольоровими олівцями, фарбами, фломастерами чи крейдою виконують абстрактний малюнок свого стану. Малюнки розкладаються на столах, та члени групи намагаються встановити, чи є серед них схожі. Тому кожен презентує свої малюнки групі, пояснюючи, що він хотів висловити. Члени групи ставлять йому питання відносно малюнка. Далі розповідають про свої малюнки іншим членам групи. Рефлексія.

#### Вправа 6 «Метафоричне Я»

Мета: усвідомлення власного Я.

Члени групи повинні представити себе в метафоричних висловлюваннях «Я». З одного боку, ви повинні намагатися висловити якомога більше в цих картинках, з іншого боку, подати їх так, щоб максимально зацікавити (привернути увагу) учасників групи. Про рівень зацікавленості можна судити за частотою та характером питань для кожного учасника. На підготовку до вправи учасник має від трьох до п'яти хвилин. Кожен повинен придумати принаймні сім метафоричних порівнянь. Наприклад: 1) я – міраж; 2) я краплина дощу; 3) Я — гіпербола, 4) Я — стріла, що летить до мети та ін.

Потім учасники групи по черзі читають свої висловлювання «Я» та відповідають на запитання своїх друзів, що, по суті, є метафоричною самопрезентацією. Рефлексія.

#### Вправа 7 «Безпечна дистанція»

Мета: визначити ступінь довіри кожного учасника іншим членам групи на етапі початку тренінгу.

Бажаючий учасник йде в центр. Йому дістається клубок товстої яскравої нитки (можна вовни). Він повинен використовувати його, щоб позначити свій

особистий простір (зону комфорту), куди він не хотів би нікого впускати (це може бути коло або інша фігура, відкрита або закрита). Потім усі підходять до межі цієї фігури, а центральний учасник визначає, чи може він зменшити відстань для того чи іншого учасника, чи хоче він її збільшити чи залишити без змін. Через цей процес проходять усі члени групи. Рефлексія.

#### Вправа 8 «Броунський рух»

Мета: розминка.

Члени групи хаотично пересуваються по аудиторії. Їхнє завдання — не стикатися один з одним. Вони є атомами. Тренер повідомляє, що температура +2. Усі рухаються повільно; + 15 – більш швидкий рух; +20, +30, - 3, +50, +26, - 10, + 25, +70, + 90, + +100, + 28, 0 градусів і т. д. Члени групи будуть або прискорюватися, або сповільнюватися. Періодично тренер дає команду: «Стій! Атоми об'єднуються в молекули по дві, трійки, п'ятірки тощо.

Рефлексія.

#### Вправа 9 «Добре дзеркало»

Мета: Розвиток толерантності, емпатії, рефлексії.

Учасники групи діляться на пари. Другі числа виконують роль дзеркала.

Перший гравець, який дивиться «в дзеркало», починає розповідати спочатку про свої позитивні якості, а потім про негативні. Учасник, який грає роль дзеркала, повинен відповідати на кожен комплімент «Я люблю тебе за це» або «Мені це в тобі подобається» або іншими словами похвали. Треба, щоб ці слова не повторювалися. У відповідь на самокритику дзеркало надає підтримку. Цією підтримкою може бути співчуття, можуть бути контраргументи тощо. Далі учасники міняються ролями. Після того, як усі пари закінчили роботу, проводиться екранізація уроку.

#### Вправа 10 «Дерево життя»

Мета: усвідомлення основних моментів самореалізації особистості.

Закрийте очі і уявіть дерево, яке вам подобається, або дерево, під яким ви можете уявити себе. Це дерево твого життя.

Уявіть його коріння - це ваша основа, ваша основа. Подумайте, що є вашою основою, що вас «живить», що вас стримує (це може бути ваша сім'я, традиції чи, можливо, якісь ваші якості, знання, чи, можливо, статус чи щось інше)? Уявіть собі валізу - це ядро вашої особистості, вас самих. Можливо, це ваша принциповість, можливо, досвід, можливо, якості, риси характеру і т. д. Подумайте про це. Уявіть основні гілки крони - це напрямки вашого розвитку, особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виростили і скільки їм ще потрібно вирости. Що для цього потрібно зробити?

Намалюйте це дерево (схематично). Позначте, з чого складаються ваші коріння, стовбур і гілки. На великих гілках намалюйте маленькі. Їх повинно бути стільки, скільки компонентів, необхідних для росту в кожному напрямку. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою. Закрийте очі, уявіть листя - це ваші емоції, почуття та емоційні стани. Якими вони мають бути для особистісного зростання. Вам потрібно працювати зі своїми емоціями та почуттями? А тепер уявіть фрукт. Які фрукти ви мрієте виростити? Обговорення. Рефлексія.

Вправа 11 «Дихання в гармонії»

Цілі: розвивати почуття співпереживання, довіри; Зняти напругу.

Група ділиться на діади за жеребом, але таким чином, щоб пари були за статтю. Пари сидять обличчям до обличчя. Учасники діади притискають ліве плече до купи й заплющують очі. Вони намагаються підлаштувати один одного в однаковий ритм дихання. Вправа триває 3 хвилини. Потім пара встає спиною до спини і вправа продовжується протягом 3 хвилин. Далі пари сідають обличчям один до одного і торкаються тільки долонями. Вони дихають в унісон і намагаються долоньками передати один одному тепло своїх сердець, ніжність і добрі почуття. Рефлексивні вправи та заходи.

Заняття № 2 «Живи або помри». Мета: оновлення цінності життя.

Вправа 1 «Пазли»

Цілі: розминка; створення відчуття «ми».

Тренер пропонує групі уявити себе у вигляді пазлів. Кожна головоломка має чотири сполучні краї химерної конфігурації. Ці конфігурації насправді можуть бути рисами чи рисами особистості, рисами характеру, діями, подіями, стосунками чи іншими характеристиками, які певною мірою відображають індивідуальність кожного слухача.

Перший учасник повинен перелічити всі чотири позиції. Наприклад: 1) мені цікаво грати на гітарі; 2) я дуже закоханий; 3) мої батьки вчителі; 4) Я був у Німеччині.

Другий учасник має право обмежити тільки один ступінь свободи першого, «з'єднуючи один край пазла», тобто. вони повинні назвати одну з чотирьох позицій, яка тією чи іншою мірою збігається з однією з позицій попереднього учасника. Наприклад: «Мої батьки теж представники інтелігенції».

Можливо, вони художники чи вчені, але не вчителі. Але він назвав свою посаду як загалом придатну для посади гравця першої бази. Вони також мають призначити три нові посади.

Третій учасник вже може обмежити двома ступенями свободи попередніх учасників, тобто. назвати одну позицію для першого та другого гравців, а також запропонувати дві власні, які не збігаються з перерахованими раніше. Він має право зайняти лише одну позицію від будь-якого з попередніх учасників. Але він уже не може порівняти свої якості з позицією, прийнятою «на роздоріжжі загадок»: батьки — вчителі, а батьки — інтелігенти.

Четвертий учасник може зайняти вже три відповідні позиції, а п'ятий – всі чотири. Але кожен член групи повинен нести відповідальність за результат гри, т. займають стільки і таких позицій учасників гри, що останньому члену групи Т достатньо зайняти чотири вільні позиції, що залишилися, і «всі пазли з'єднані». Рефлексія.

Вправа 2 «Найщасливіший день мого життя»

Мета: оновлення цінності життя.

Тренер веде з групою діалог про цінність життя. Учасники групи мають завдання згадати та розповісти про один із найщасливіших днів свого життя. Учасники ставлять запитання один одному. Тренер збирає групу для пошуку спільних, схожих моментів щастя, типових ситуацій, подій, стосунків. Рефлексія.

### Вправа 3 «Лихо»

Мета: актуалізація цінності життя через суб'єктивне переживання ситуації смерті.

Група сідає півколом. Тренер посередині. Він пропонує учасникам уявити, що вони знаходяться в круїзі на тихоокеанському лайнері. Є корабельна аварія. Злою волею долі маленький гумовий човен на трьох осіб залишається недоторканим. Тільки троє можуть втекти. І кожен повинен вирішити, кого врятувати.

Тренер роздає учасникам гри три сірники, які символізують три життя. Кожен учасник може вільно розбиратися з цими життями. Він може залишити собі одне життя, а решту розділити так, як вважає за потрібне. Обміркувавши свій вибір, кожна особа повинна підійти до кожної особи по черзі і, без подальших коментарів, подивитись їй в очі, сказати «Ви йдете» і дати їй сірник або «Не підеш» і не відмовляйся від боротьби.

Потім він повинен підійти до центру кола, підняти руку із сірником, що залишився, і сказати «Я йду». Ті, хто не врятував своє життя, виходять у центр кола і говорять фразу «Я не йду».

Коли всі учасники вибрали гру, тренер залишає на своїх місцях лише тих трьох, у яких залишилося найбільше збігів. Якщо учасник не підтримує своє життя, скільки б збігів він не отримав від інших, вони більше не зараховуються як життя. Він виходить з кола. Якщо учасник зберігає всі три збіги собі, не передаючи їх нікому, зараховується лише один збіг.

Ті, хто випав, лягають на спину подалі від кола (на імпровізованому кладовищі) на циновки і закривають очі. Тренер включає сумну музику і

виголошує монолог про цінність життя, задаючи риторичне запитання «Чому? тим, хто віддав усе життя, максимально драматизує ситуацію.

Після цього лектор пропонує учасникам, які «віддали своє життя», по черзі підійти до «вцілілих» і сказати напутні слова їхнім рідним. Це умова повернення в коло. Після цієї процедури всі знову сідають у коло. Тепер кожен має право аргументувати свій вибір. Питання обговорюється. Рефлексія.

#### Вправа 4 «Мамина любов»

Мета: актуалізація цінності життя через суб'єктивне переживання материнської любові.

Група ділиться на пари (бажано за статтю). Учасники тренінгу сидять парами на килимках (Вони мають перейти в інше місце, щоб не опинитися на місці колишнього імпровізованого кладовища). Тренер грає музику, яка символізує любов матері до дитини. Для створення напівтемряви бажано вимкнути електричне світло і запалити свічки. Перші номери пар виконують роль мами (тата), а другі номери — дітей. Другі номери кладуть голову першого на плече або на коліна. Першого обіймають і заколисують спати. Їхнє завдання — якомога більше передати свою любов. Через 5 хвилин пари міняються ролями.

Потім усі сідають у коло і відбувається рефлексія.

#### Вправа 5 «Релаксація»

Мета: зняття стресу, релаксація.

Усі лягають на килимки (або на столи), приймають зручну позу (лінива поза), заплющують очі і намагаються максимально розслабитися. Вмикається розслаблююча музика з усним чергуванням установок на відчуття тяжкості, тепла, спокою тощо (комплекс аутогенного тренування АТ-1 за Шульцем). Рефлексія.

#### Вправа 6 «Ти мені дорогий»

Мета: розвивати емпатію.

Учасники групи виконують повільні хаотичні рухи під легку музику. Кожен повинен підійти до кожного, обійняти і сказати: «Ти мені дорогий. Рефлексія.

#### Вправа 7 «Центр Всесвіту»

Мета: зняти напругу.

Члени групи хаотично і повільно пересуваються по кімнаті. Завдання кожного учасника групи – спробувати будь-яким способом стати «центром всесвіту» – привернути й утримати увагу всіх або більшості слухачів. Час виконання вправи 3-5 хвилин. Рефлексія вправ і цілих уроків.

#### Заняття № 3 «Відчуття»

Завдання:

1) усунення залишкового негативного досвіду від вправи «Живи або помри»;

2) розвиток почуття емпатії та актуалізація почуття цінності життя.

#### Вправа 1 «Маска»

Мета: самопрезентація (презентація своїх субособистостей).

Учасники тренінгу виготовляють вдома маски, в яких намагаються виразити своє «Я», всі свої основні субособи. З одного боку маски кожна людина зображує те, ким він є насправді, а з іншого — як його бачать інші.

Урок починається з того, що кожен виходить у центр півкола і демонструє свою маску. Він пояснює значення всіх елементів, зображених на ньому, і дає вичерпний опис. Члени групи ставлять учасникам запитання про характер представленої людини. Після відповідей наступний член Т-групи представляє свою маску і т. д. Рефлексія.

#### Вправа 2 «Вільний рух»

Завдання: мобілізація, розвиток соціальної перцепції.

Учасники групи хаотично рухаються під легку музику. При цьому вони намагаються не дивитися один одному в очі, але не повинні стикатися (1 хв). Потім, навпаки, під час руху потрібно намагатися зустрітися очима (1 хв). У

завершальній фазі руху вони повинні намагатися обережно торкнутися руки, плеча, спини, стегна тощо. Рефлексія.

#### Вправа 3 «Тягни-штовхай»

Мета: розвивати вміння відстоювати свої принципи і говорити «ні».

Група випадковим чином ділиться на пари. Перші цифри представляють ситуацію, коли їм дуже важливо сказати «ні», а другі цифри мають на меті змусити («переконати») партнера сказати «так» на фізичному рівні. Другі номери намагаються зіштовхнути перших з місця плечем або стегном, поступово збільшуючи зусилля. Перші повинні чинити опір усіма силами. У цьому випадку другі цифри говорять «Так», а перші «Ні». Потім учасники міняються ролями. Після цього вправа повторюється ще раз, але тепер учасники беруться за руки (із зігнутими пальцями, долоня до долоні) і намагаються витягнути партнера з умовного кола, кажучи «Так». Партнер захищається і каже «Ні». Рефлексія.

#### Вправа 4 «Під сонячними променями»

Цілі: 1) розвиток почуття емпатії, довіри до людей; 2) зняття психологічної напруги.

Група поділяється на кілька підгруп (команд) по 4-5 осіб. Номери першої команди стають посередині і заплющують очі. Всі інші під легку музику повільно пересуваються навколо центрального учасника, торкаючись долонями різних частин його тіла з ніг до голови. Дотики повинні бути ніжними, м'якими, неквапливими, «залишати чуттєвий слід» і етичними. Після виконання першої частини вправи за вказівкою тренера учасники групи синхронно виконують три рухи долонями, опускаючись від маківки центрального учасника до п'яти. Він відкриває очі. Після трьох хвилин практики учасники міняються місцями, поки всі члени команди не пройдуть через «сонячний дощ» дотиків. Рефлексія.

#### Вправа 5 «Шлях до Нірвани»

Цілі: 1) розвиток почуття емпатії, довіри до людей; 2) зняття психологічної напруги.

Група ділиться на кілька підгруп по 4-5 чоловік у кожній. Перші номери мікрогруп лягають на столи (на спину) і заплющують очі. Всі інші під легку музику повільно пересуваються навколо центрального учасника, торкаючись долонями до різних частин його тіла з ніг до голови і здійснюючи пестливі рухи.

Дотики повинні бути ніжними, м'якими, неквапливими, «залишати чуттєвий слід» і етичними. Через три хвилини учасники міняються місцями, поки всі члени команди не завершать сенсорну галактику.

Після виконання вправи кожному учаснику необхідно допомогти плавно, повільно встати і розмістити його в центрі кола із закритими очима. Потім кожен кладе руки йому на голову і плечі і разом робить рух руками вниз зверху вниз до п'ят (або колін). Ця остання вправа «Водоспад» виконується тричі з кожним учасником. Рефлексія.

#### Вправа 6 «Довіра»

Цілі: 1) розвиток почуття відповідальності, емпатії, довіри до людей; 2) зняття психологічної напруги.

Група ділиться на кілька підгруп по 4-5 чоловік у кожній. Номер першої команди стають в середину кола і заплющують очі. Їх руки повинні бути схрещені і притиснуті до грудей. Всі інші учасники команд стають щільним колом і починають розгойдувати центрального учасника в колі (або один від одного до учасника навпроти). При цьому руки від нього не відірвати. З часом амплітуда розгойдування повинна бути максимальною. Вправа вважається успішною, якщо центральний учасник буквально необережно падає з його рук в руки оточуючих його друзів. Після завершення вправи всі обіймають середнього учасника в тісному колі, і вправа повторюється з наступним членом групи. Рефлексія.

#### Вправа 7 «Малюй почуття»

Завдання: 1) експресивне вираження (об'єктивація) емоційного стану; 2) зняття емоційного стану.

Учасники групи малюють абстрактні малюнки свого поточного емоційного стану на ватмані (формат А4) олівцями, фломастерами та фарбами. На роботу відводиться до 10 хвилин.

Після виконання завдання кожен «здає» свій малюнок із тим, що він на ньому зобразив і чому. Учасники групи порівнюють, чи є схожі малюнки чи їх елементи, обговорюють, чому так сталося, чи виражають вони схожі почуття та стани. Рефлексія.

#### Вправа 8 «Народження»

Мета: розвивати ставлення до особистісної динаміки.

Учасники діляться на пари і сідають в ряд парами один проти одного на килимках. Взуття необхідно зняти. Руки кладуть на плечі один одного, ноги торкаються стегон. Створюється труба. Кожен з учасників, по черзі, в ролі новонародженого повинен повільно проповзти імпровізованими родовими шляхами. При цьому учасники групи можуть її ніжно штовхати, друкувати, пестити. Учасника, який вийшов з «каналу», тренер зустрічає словами «Ми раді, що ти народився на цей світ. Ми чекали на вас. А він у відповідь повинен крикнути «Я вас усіх люблю» і замінити одного з учасників, який сидить на його місці, а той, у свою чергу, повинен зіграти роль новонародженого. Рефлексія.

#### Вправа 9 «Біг довіри»

Мета: створити почуття довіри між членами команди.

Учасники групи виходять із кола і шикуються в дві шеренги один проти одного на відстані двох витягнутих рук, торкаючись пальцями (або тримаючись за руки того, хто стоїть навпроти). Один з учасників відходить на 5-7 метрів від живого коридору учасників, прискорюється і мчить через стрій. Учасники розводять руки перед грудьми. Потім він стає в стрій, а інший учасник біжить через лінію. Вправа триває до тих пір, поки всі учасники не виконають завдання. Якщо учасники бояться бігти і сповільнюються перед строю, доцільно повторити вправу двічі для всієї групи. Рефлексія вправ.

#### Заняття № 4 «Вивільнення особистості, що самореалізується»

Мета: подолання страхів і внутрішньо-особистісних бар'єрів, що заважають самореалізації.

#### Вправа 1 «Герб»

Мета: усвідомлення власних цінностей.

Тренер роздає групі аркуші білого паперу (формат А-4) і кольорові олівці (фломастери). Усім бажаючим пропонується намалювати власний герб. Герб повинен складатися з п'яти секторів (довільної форми). У першому секторі ви повинні намалювати 2-3 речі, які у вас добре виходять. У другому секторі ви повинні зобразити своє найбільше життєве досягнення. У третій помістіть малюнок ідеального будинку (місця) для вашої душі. Четвертий сектор повинен містити малюнок тієї частини людського тіла, яку ви вважаєте однією з найбільш привабливих і красивих. У п'ятому секторі необхідно написати три слова (або три фрази), які ви хотіли б почути про себе. Протягом 7 хвилин малюють малюнок, демонструють малюнки групі, ставлять запитання один одному та обговорюють герби. Рефлексія.

#### Вправа 2 «Я вас розумію»

Мета: Розвиток соціальної перцепції, взаєморозуміння, емпатії.

Кожен учасник групи обирає собі партнера, а потім протягом 2-3 хвилин усно описує свій поточний стан, настрій, почуття, бажання. Той, чий стан описує партнер, повинен або підтвердити правильність припущень, або спростувати їх. Обидва партнери мають право коментувати заяви один одного. Рефлексія.

#### Вправа 3 Психоаналітична гра «Чарівний магазин»

Мета: Актуалізація особистих цінностей.

Учасникам групи пропонується заплющити очі й уявити себе в крамниці чарівника, де багато різних цінних предметів. Оглядати товар необхідно подумки. Тренер каже, що ви можете взяти те, що вам подобається. Уявіть, що це таке, опишіть. Поясніть групі, чому ви обрали його. Скажіть, чи є ще щось, що б ви хотіли взяти, що саме? Далі група аналізує символи, які визначають

актуальні потреби (цінності) особистості. Остаточне рішення приймає тренер.  
Рефлексія.

Вправа 4 «Я маю право бути»

Мета: Визнати себе і свої права.

Учасники групи встають, підходять один до одного (розташовуються динамічними парами) і поступово заявляють один одному про свої права.  
Рефлексія.

Вправа 5 «Арена»

Мета: розвиток рефлексії, самопізнання.

Орієнтовний час: 30 хвилин. Обладнання та матеріали: робочі зошити та ручки, листівки – картки Jogari Window.

Тренер вказує на важливість рефлексії для людини, ступінь відкритості її стосунків з найближчим значущим соціальним оточенням, рівень її активності в самопізнанні через взаємодію з іншими людьми. Чим більше реальне «Я» відповідає образу «Я», тим менше ймовірність конфліктів і стресових ситуацій з оточуючими. Тренер пропонує членам групи для розгляду модель самооцінки в інтерпретації Джозефа Люфта та Гаррі Інгрема. Учасники тренінгу отримують завдання заповнити цю модель рисами, рисами характеру, особистісними рисами, унікальними способами, характеристиками поведінки тощо. Учасникам надається 5 хвилин для самостійної роботи. Крім того, кожен учасник тренінгу розповідає про власний зміст моделі. Обговорення та рефлексія.

Вправа 6 «Космос»

Мета: побудова моделі оновленого себе.

Уявіть, що ваше теперішнє і майбутнє життя — це всесвіт. А ти планета в космосі. Воно розвивається (розвивається). Уявіть, пофантазуйте і зобразіть цю планету в кольорі на ватмані. Унаочнюючи та словесно характеризуючи його, можна спиратися на запитання: Яке воно? Як це виглядає? Він складений? як справи Чи відрізняються вони від інших планет? Як це називається і в якій системі? Який її зв'язок і взаємодія з іншими планетами?

Втілюйте свої мрії, бажання, прагнення тощо, створюючи планету. Після виконання завдання учні по черзі розповідають групі про свою планету. Обговорення. Рефлексія.

Вправа 7 «Купальник»

Мета: рефлексія особистісної динаміки протягом періоду навчання.

Тренер дякує учасникам групи за участь у тренінгу та зазначає, що за час тренінгу вони виростили зі своїх попередніх оболонок. Він запрошує всіх на новосілля в новосілля, де є місце для самовдосконалення. Тренер роздає учасникам групи: щільні аркуші білого паперу (формат А-4, картон), кольорові олівці, ножиці, клей ПВА. Ставить перед собою завдання «побудувати» будинок (намалювати, вирізати, прикрасити). Кожен повинен написати: на фасаді свого будинку те, що він отримав під час навчання; за його основою - існування (основоположні положення, важливі цілі та рішення, висновки); у вікні те, що ви відкрили в собі чи в інших; на трубі те, що «вилетіло», від чого ви позбулися або від чого намагаєтеся позбутися; на даху - ваші мрії або те, що ви змогли захистити в собі або що дозволило вам отримати безпеку. Кожен показує групі свій будинок і коментує зміст написів або навіть саму будівлю.

Далі будинки наклеюють на плакат із вулицею «Надії», навпроти тих їхніх будинків, які вони прикріпили на першому уроці тренінгу. Проведено порівняльний аналіз. Роздуми про вправу, урок і весь тренінг.

### **3.2. Методичні рекомендації з укріплення самоактуалізації особистості в період кризи**

Людина, яка опинилася в затяжній кризі, виявляє, що її впорядкований, ретельно побудований світ став непевним і невизначеним. Всі звичні способи, якими він справлявся з життєвими труднощами, піддаються випробуванню, і він змушений шукати нові шляхи вирішення проблем, виробляти нові способи поведінки, які можуть виявитися ефективнішими за попередні.

Якими будуть ці методи, багато в чому залежить від того, до кого вони звернуться за допомогою.

Кризова терапія в рамках психологічного підходу будується з дотриманням таких принципів:

- відсутні спеціальні кризові технології та процедури,
- кризова допомога може виключати використання психофармакології,
- основна стратегія допомоги індивіду та групі в кризовому стані полягає в поясненні того факту, що все, що відбувається з людиною в цьому стані, є нормальним і має свій сенс,
- основна тактика при роботі з екзистенційними кризовими ситуаціями - підтримка та ін.

Більшість типів кризової допомоги зараз є груповими. Це пов'язано з тим, що під час криз найбільше порушується соціальна адаптивність людини, яка проявляється у вигляді соціально-психологічної фрустрації («я нічого не можу», «я нікому не потрібен», «Те, що я роблю все життя, не має сенсу», «Людяям не дано розуміти один одного» тощо).

Психологічно цей стан проявляється у вигляді всепоглинаючого почуття самотності, непричетності до світу оточуючих («Мене ніхто не розуміє», «Я зовсім один у цьому світі», «Я нікому не потрібен», "... а мені ніхто не потрібен" тощо). Ситуація спільного (групового) переживання таких сильних емоційних станів має терапевтичний, корекційний характер у зв'язку з тим, що кожна група є «малим суспільством», яке розуміє і сприймає стан індивіда як природний і минулий. Тим не менш, індивідуальні форми кризового консультування та психотерапії продовжують розвиватися та вдосконалюватися.

Відсутність специфічних «кризових технологій і технік» пов'язана з унікальністю кризового досвіду кожної людини.

В основі групової та індивідуальної психологічної допомоги в кризовій ситуації лежать три основних положення: безпека (як можливість змін), ресурс (сили змін), креативність (нові шляхи змін).

Чому арт-терапія посіла почесне місце серед інших підходів і методів вирішення кризових ситуацій?

Як показує практика, при роботі з кризою потрібні «техніки», які б відповідали таким вимогам:

- бути абсолютно новими, які мають паралелі у звичній діяльності індивідів і членів групи;
- викликати в особистості стан максимальної креативності;
- діють на психіку на глибинному рівні і так би мовити «глобально».

Усім цим вимогам найкраще відповідає стратегія лікування, яка стрімко розвивається останніми роками, із застосуванням мистецтва чи арт-терапії. Воно має ряд специфічних особливостей і ефективно сприяє відновленню цілісності особистості, виходу її зі стану дезінтеграції (а дезінтеграція, як було сказано вище, є одним з основних психологічних «симптомів» пережитої кризи). Але головною особливістю арт-терапії є здатність пробуджувати і розвивати творчі здібності в кожній людині.

Оновлена креативність як особистісна якість (а ми розуміємо, що цією здатністю потенційно наділені всі люди без винятку, бо інакше просто не можна було б жити) є потужним ресурсом у критичних життєвих ситуаціях.

У ході роботи з людьми, які переживають внутрішню кризу, стають актуальними методи, орієнтовані на прямий діалог з несвідомим. Їхня мета – дати постраждалому можливість почути свій внутрішній голос, прийняти неминучість того, що з ним відбувається, знайти спокій у собі. Коли стан внутрішньої порожнечі і хаосу руйнується, відбувається звільнення від руйнування, починається шлях до зцілення (відновлення психічної цілісності).

Основою для завершення роботи з людиною є не тільки зміна її психологічного стану в позитивну сторону, а й явне особистісне зростання.

### **Висновок до розділу 3**

У результаті отриманих даних під час дослідження особливостей самоактуалізації особистості в кризових ситуаціях нагальною постала потреба у розробці та підготовці програми з оптимізації самоактуалізації особистості в

період кризи, що і представлено у даному підрозділі. Програма може бути реалізована у вигляді тренінгового заняття.

Розроблено авторські методичні рекомендації з розвитку та підвищення самоактуалізації особистості в період кризи.

Також сформовано та представлено авторську програму психологічної допомоги дітям з категорії ВПО.

Розроблені нами програма та методичні рекомендації доцільно застосовувати в роботі психолога, педагога-психолога в психологічній допомозі дорослим у самоактуалізації в період кризи війни.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки впливу криз на самоактуалізацію особистості дає підстави зробити такі висновки:

1. Здійснено аналіз психологічних джерел підтвердив важливість і актуальність обраної теми впливу криз на самоактуалізацію особистості. Аналіз наукової літератури дозволив визначити основні психологічні позиції трактування кризи, психологічного стану, та самоактуалізації.

Охарактеризовано зміст базових понять «криза», «самоактуалізація», «кризові ситуації», «психологічний стан», «сенс життя», «буття».

Узагальнення наукових поглядів на проблему дозволило нам повномаштабно розкрити поняття «самоактуалізація» та ознайомитися з його становленням у психологічній науці таких видатних науковців як: К. Гольдштейн, К. Роджерс, А. Маслоу. Саме їм належить відкриття, та психологічне обґрунтування поняття «самоактуалізація» у психології. Аналіз психологічної літератури дозволив визначити модель самоактуалізації особистості. А вже основується на модель самоактуалізації особистості у кризових ситуаціях Е. Шостром, основними компонентами якої є: компетентність у часі; підтримка; додаткові елементи: цінності самоактуалізації, екзистенціальність; реактивна чутливість, спонтанність, самоповага, прийняття себе; погляд на природу людини, синергія, прийняття агресії, здатність до близьких контактів.

Розроблено власну авторську модель самоактуалізації особистості в кризовій ситуації, яка включає такі структурні компоненти: когнітивний, афективний, конативний, соціальний, емоційний, фізіологічний.

2. Систематизація й узагальнення наукових даних про кризу дозволили нам прийти до наступних висновків: криза – це нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої. Потрапляючи в кризову ситуацію або характеризуючи її

як таку, людина починає взаємодіяти з нею. Будучи об'єктом дії, людина, як будь-який об'єкт, сповнений внутрішнім рухом, який є основою його якісно визначеного стійкого стану. По мірі розвитку таких ситуації частина внутрішнього руху (енергії) прямуватиме «зовні» – на подолання ситуації. Таким чином, людина виступає дієвим суб'єктом взаємодії. Необхідно відмітити, що криза в широкому розумінні так само необхідна системі, яка розвивається, як і стабільний її стан.

Зазначено, що до джерела кризи відносять конфлікти, проблеми та протиріччя, які виникли к житті людини; симптоми кризи є особливості, які проявляються в поведінки людини у відповідь на кризу; поглибленими обставинами є фактори чи події, які можуть погіршити хід кризи; полегшуючими обставинами є події чи фактори, які можуть допомогти подолати кризу; до шляхів виходу з кризи належать різні способи та стратегії, які людина може використовувати для подолання кризи; до впливу на успішність діяльності: як криза впливає на здатність людини ефективно виконувати свої завдання та досягати мети; до форм «розплати» за невиходу з кризи належать наслідки, з якими людина може зіткнутися, якщо не зможе подолати кризу; психологічна допомога: в якій формі та яку допомогу може вимагати людина, яка опинилася в кризовій ситуації.

Висвітлено, що у період кризи відбуваються зміни в емоційній сфері людини. У цей період можна виділити три основних домінуючих емоційних стани: депресію; деструктивні почуття; самотність.

3. Узагальнено наукові поглядів на сенс життя, що дало змогу трактувати нам кожен елемент словосполучення, а саме, сенс визначають по-різному: 1) сенс як інтеграція особистої та соціальної дійсності (Г.Ф. Фенікс); 2) сенс як пояснення та інтерпретація життя (Дж. Ройс); 3) сенс як життєва мета та завдання (В. Франкл). У цих уявленнях важливо виділити дві основні характеристики сенсу: 1) сенс розуміють як взаємодію індивідуального та соціального, тобто суспільного, в уявленнях людини; 2) сенс є деякою вершиною особистості, її інтеграцією.

Аналіз визначень слова «життя» дозволяє виділити наступні значення: - органічна, «жива» природа на відміну від неорганічної; - сукупність всіх процесів життєдіяльності людини; - життєвий шлях людини в цілому чи в будь-якій визначній сфері; - характеристики фізіологічного існування до переносних значень, коли мова йде про щось цінне, важливе; - «життя людини, її вік, все продовження її життя, від народження до смерті; також рід та образ життя її, побут, справи, вчинки, походження та ін.».

4. Засвідчено за результатами експериментального дослідження, що українці з категорії ВПО та біженці, не зважаючи на місце проживання (Україна чи інша держава) відчувають психологічні проблеми, з якими не можуть самотійно впоратися. Війна вплинула на всі сфери життя людей (робота, житло, стосунки з людьми, сімейні стосунки (чоловік-дружина), стосунки з дітьми та батьками, власне сприйняття ситуації та себе, впевненість в собі та власні переконання, цілі, та ін.). Війна вплинула та змінила кожного українця, додавши купу негативних та несприятливих відчуттів: сумніви; невпевненість в собі, у власних силах, в завтрашньому дні; розчарування; пригніченість; зневіра в усе хороше в житті; недовіра; злість; ненависть; агресія; невизначеність; підозра; депресія. Результати дослідження продемонстрували, що більшість українців знаходяться в постійному стресі та відчувають тривожність. Деякі українці не можуть прийняти жорсткі реалії, через що застрягають у невизначеності, злості та образі на всіх навколо й на себе в тому числі.

Досліджено, що серед українців з категорій біженці та ВПО переважає середній рівень самоактуалізації. Так, високий рівень самоактуалізації був виявлений у 27% учасників, середній рівень показали 43% опитуваних, низький рівень – 30% учасників.

Дослідження дітей з категорії ВПО допомогло нам визначити, що ці діти мають високий рівень тривожності, невротичності, роздратованості. У різних ситуаціях, та незважаючи на ситуацію вони демонструють спонтанну агресивність, депресивність, реактивну агресивність, емоційну лабільність. На низькому рівні у дітей з даної категорії були виявлені відкритість,

врівноваженість, екстраверсія/інтроверсія, товариськість, сором'язливість, маскулінізм/фемінінізм. Усі ці стани у різних рівнях їх прояву вказують на те, що діти з категорії внутрішньо-переміщених осіб потребують психологічної допомоги.

5. Розроблено авторську програму з оптимізації самоактуалізації особистості в період кризи та методичні рекомендації укріплення самоактуалізації особистості в період кризи. Програма базується на трьох блоках, які мають суворо визначені, але взаємопов'язані один з одним завдання. Програма була реалізована у вигляді тренінгу самоактуалізації особистості в період кризи. Мета тренінгу – оптимізувати самоактуалізацію особистості в період кризи. Завдання тренінгу: усвідомити, що самоактуалізація необхідна в період кризи для підтримки дієздатності та виживання особистості; розвинути та сформувані навички самоактуалізації в період кризи; отримати вміння і навички щодо реакції та поведінки в період кризи.

Також розроблено та представлено програму з психологічної допомоги дітям з категорії ВПО. Мета програми – надання психологічної допомоги дітям з категорії внутрішньо-переміщених осіб, яка проводиться у межах центру допомоги ВПО. Програма розрахована на вік 6-15 років. Заняття проводяться у формі групової тренінгової роботи. Тривалість заняття 40-45 хвилин. Задачі: навчання базовим соціальним навичкам внутрішньо групової взаємодії через розширення соціального простору особистості; сприяння розвитку «компетентності», як властивості особистості позитивно ставитися до власних творчих здібностей, на противагу «неповноцінності» у контексті шкільного навчання; формування мультикультуральної картини світу та профілактика відхилень у розвитку етнічної ідентичності; розвиток системи емоційної регуляції, корекція емоційних порушень; корекція наслідків психологічної травми; розвиток самосвідомості.

Проведене дослідження, звісно, не вичерпує всіх питань впливу криз на самоактуалізацію особистості та відкриває перспективу для подальшого її вивчення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей: методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів. К. : Агентство «Україна». 2016. 100 с.
2. Архипов Ю.А. Міграційна ситуація та її вплив на ситуацію в країні і регіоні. Міграція і внутрішня безпека. Аспекти взаємодії : збірник матеріалів ІХ Міжнародного семінару з актуальних проблем міграції. Київ. 2017. 39 с.
3. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2017. Вип. 18, Т. 20, №9/1. С. 3-10.
4. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
5. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. Філософські проблеми освіти. 2011. №2. С. 13–20.
6. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
7. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 10. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 120–133.
8. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 8. С. 7–9; № 9. С. 12–14.
9. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
10. Васильєва О.А. Професійна діяльність вчителя і основи самореалізації. Педагогіка і психологія формування творчої особистості:

проблеми і пошуки : зб. наук. праць / ред. : Т. І. Сущенко (відп. ред.) та ін. Київ, Запоріжжя, 2006. № 12. С. 83–90.

11. Воронцова Ж. В. Самореалізація особистості старшокласника у процесі диференційованої навчальної діяльності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Харків, 2008. 98 с.

12. Гасюк М. Б. Стратегії реалізації життєвого шляху особистості в ранній дорослості. Актуальні проблеми психології: психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2013. № (7), С. 207–214.

13. Гасюк М. Б. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості. Актуальні проблеми психології: психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2011. № (4), С. 199–205.

14. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. Психологія особистості, 2013. № (1), С. 173–179.

15. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.

16. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. Vol. 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl : Nauka i studia, 2013. S. 21–26.

17. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. 2018. С. 23–26.

18. Громова Н. В. Творча самореалізація старшокласників в евристичному навчанні предметів гуманітарного циклу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання». Харків, 2014. 20 с.

19. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*. 2015. Вип. 3(20). С. 72–75.

20. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2005. 26 с.

21. Деніел Зіглер, Ларрі Хьелл: Теорії особистості (3-є видання). Пітер.: 2020. 842 с.

22. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі житевого шляху особистості / Т. М. Дзюба // Кризи житевого простору 14 особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукр. наук. – практ. конф. з міжнародн. участю // Полтава, 15–17 лютого, 2013 р. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51–60.

23. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.

24. Дмітрієва О. А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 9. С.8–12.

25. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практичний посібник / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

26. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. № 937, Серія : Психологія. Харків : 2011. Вип. 45. С. 73–77.

27. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник/ Тетяна Дуткевич,; Мін-во освіти і науки України, Кам'янець-Подільський державний ун-т, Ін-т соціальної реабілітації та розвитку дитини . - К.: Центр навчальної літератури, 2005. 455 с.

28. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис.  
URL : <https://studfile.net/preview/6177633/>

29. Життєві кризи особистості. – Діти і молодь у кризовому суспільстві : технологія допомоги і підтримки : [метод. рекомендації / упорядник М. Твардовська]. К. : ІЗМН, 1998. 278 с.

30. Іонова І. М. Педагогічні умови творчої самореалізації старшокласників у процесі навчальної проектної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання». Харків, 2014. 20 с.

31. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту / В.В. Кердивар, В.Є. Христенко. Харків, 2021. 143 с.

32. Кіриченко С. В. Професійна самореалізація вчителів в освітньо-проектній діяльності. Вища і середня школа в умовах сучасних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 17 трав. 2016 р.) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків : «Смугаста типографія», 2016. С. 234–238.

33. Кіх А. Ю., Волянський О. М., Блінов О. А. Проблеми організації і проведення медикопсихологічної реабілітації військовослужбовців // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали науково-практичної конференції (Київ, 3 червня 2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. К. : НУОУ, 2015. С. 169–171.

34. Коқун О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія

педагогічних наук України – 25 років [інформаційний довідник]. 2017. С. 134–140.

35. Коростильова Л. А. Психологія самореалізації особистості: ускладнення у професійній сфері. СПб.: Мовлення, 2005. 222 с.

36. Крижановська З. Ю. Мотиваційні чинники професійної самореалізації фахівців дошкільних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Луцьк, 2011. 20 с.

37. Куценко Т.В. Професійна самореалізація вчителів у системі методичної роботи. Вища і середня школа в умовах сучасних викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 17 трав. 2016 р.) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : «Смугаста типографія», 2016. С. 238–243.

38. Лясковська І. Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2013. № 41. С. 120–129.

39. Маслоу А. Самоактуалізація. Психологія личности. Тексты. М. : МГУ, 1982. С. 108–117.

40. Нежинська О. О. Самоактуалізація особистості в період кризових ситуацій. Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів ХХІ століття: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 18 липня – 28 серпня 2022 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 303–308 (536 с.).

41. Нежинська О. О., Ничипоренко С. В. Психологічні особливості вікових характеристик кризи середини життя: теоретичні підходи. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія / за заг. ред. Г. А. Приба, Є. М. Калюжної; колектив авторів. Херсон : Олді+, 2022. С. 137–149 (554 с.).

42. Нестеренко Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства : дис. ... канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія» ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя, 2002. 201 с.

43. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. ; заг. ред. Ю. А. Луценка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

44. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Книга 2. Київ, Суми : СумДПУ, 2017. С. 20.

45. Особистість у сучасному соціо-психологічному вимірі: монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Є. М. Калюжною; колектив авторів. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. 554 с.

46. Панок, В.Г. (ред.). (2023). Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року : зб. матеріалів. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <http://doi.org/10.33120/UPS21Proceedings-2023>

47. Паршина Ю. А. Конструктивний вихід з кризи. Вилучено із <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/Articles/parshina/parshina03.pdf>

48. Пилипенко Н. М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. Педагогіка і психологія. 2005. № 2. С. 116–126.

49. Поліщук В. Вікові кризи у психічному розвитку особистості / В. Поліщук // Психологія. Збірник науковх праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 1 (8), 2000. С. 126–130.

50. Полчанова Г. С. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок / Г. С. Полчанова, Л. В. Боримська. Житомир, 2022. 61 с.

51. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова,

Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.

52. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс] : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьоновой ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. 52 с.

53. Рєпнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку //Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 5. С. 77-79.

54. Русакова В. В. Самоактуалізація особистості як умова профільного навчання старшокласників. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2007. 56 с.

55. Сидорчук В.С. Особливості процесу самоактуалізації старших підлітків. Освітологічний дискурс, 2015. № 2 (10). С. 255–263.  
URL : <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/237/227>

56. Слюсаревський, М.М., Чуніхіна, С.Л. (ред.). (2022). Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком. <http://surl.li/edfgv>

57. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2013. 376 с.

58. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. К. : Марич, 2009. 76 с.

59. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

60. Філософія : навч. посіб. / І. Ф. Надольний, В. П. Андрущенко, І. В. Бойченко, В. П. Розумний [та ін.] ; за ред. І. Ф. Надольного. Київ : Вікар, 1997. 584 с.

61. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2020. 160 с.

62. Чабан О. С. Нейропсихологія системних помилок лікування ПТСР. Доповідь на пленарному засіданні // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали науково-практичної конференції (Київ, 3 червня 2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. К. : НУОУ, 2015.

63. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл.]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

64. Чому ветерани з ПТСР можуть залишитися без допомоги. URL: <https://dyvys.info/2020/02/18/chomu-veterany-z-ptsr-mozhut-zalyshytysyabez-dopomogy>

65. Чхеайло І. І. Самореалізація особи (соціально- філософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія» ; Харківський військовий ун-т. Харків, 2000. 181 с.

66. Alison Burke. Group Work: How to Use Groups Effectively // The Journal of Effective Teaching, Vol. 11, No. 2, 2011, p. 87-95

67. Bekeshkina, I.E. In L.V. Sovan (Ed.). Smysl zhizni i npravstvennaia samorealizatsiia [The meaning of life and moral self-realization]. Zhiznennyi put lichnosti (voprosy teorii i metodolohii sotsialno-psikholohicheskoho issledovaniia) [Personal life path (questions of theory and methodology of socio-psychological research)]. Kiev, Naukova Dumka Publ., 1987. pp. 118-133.

68. Halazhynskii, E.V. Sistemnaia determinatsiia samorealizatsii lichnosti. Dis. dok. psikh. nauk [The system determination of self-realization of the individual. Dis. doc. psychol.science]. Tomsk, 2002. 454 p.

69. Comprehensive Dictionary of psychological and psychoanalytical terms a gwide to usage / [Ed. by B. Horacl]. New York; London; Toronto, 1958. P. 488.

70. Communicating in Small Groups: Principles and Practices, 11th Edition / Steven A. Beebe, John T. Masterson. Boston : Pearson Education, Inc., 2015. 385 p.

71. Leontev, D.A. In D.A. Leontev & V.H. Shchur (Ed.). Samorealizatsiia i sushchnostnye sily cheloveka [Self-Realization and Essential Human Powers]. Psikhologii s chelovecheskim litsom: humanisticheskaia perspektiva v postsovetskoi psikhologii [Psychology with a Human Face: A Humanistic Perspective in Post-Soviet Psychology]. Moscow, pp. 156-175.

72. Massey D.S., Arango J., Hugo G., Taylor J.E. Theories of international migration: a review and appraisal. Population and development review. Vol. 19. 2013.

73. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation / L. Murphy. N.-Y. : Basic Books, 1974. 420 p

74. Moroz R. Integrated approach to working with heavy emotional experiences as a result of psychotraumatic events: psycho-correction program. Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. P. 98-103. URL: <https://sci-conf.com.ua>.

75. Oxford English Dictionary. Second edition / [Prepared by J. A. Simpson and S. C. Wein]. Vol. XI. Oxford, 1989. P. 921.

76. Rathi A. Psychological Impact of Victims of War and Conflict. URL: <https://www.apa.org/international/united-nations/un-matters/rathi-war.pdf>.

77. Riggenbach, Jeff. Henry David Thoreau: Founding Father of American Libertarian Thought (англ.) // Mises Daily : journal. 2010. 15 July.

78. Goldstein K. Human nature in the light of psychopathology. Cambridge, 1940. 258 c.

79. Goldstein K. The organism. N.Y. : American Book Company, 1939. 533 c.

80. Gray M. J., Litz B. T., Maguen S. Acute psychological impact of disaster and large-scale trauma: limitations of traditional interventions and future practice recommendations. Prehospital and disaster medicine. 2014. Vol. 19 (1). P. 125–140/

81. Röhrlich F. Body-oriented psychotherapy: The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Journal of Body, Movement & Dance in Psychotherapy*. 2009. Vol. 4 (2). P. 135–156.

*Всього джерел – 81*

*Джерел за останні десять років – 31*

*Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 6 (21, 61, 70, 72, 74, 80)*

*Джерела українських авторів за останні десять років – 27 (1, 2, 3, 6, 15, 17, 19, 25, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 50, 51, 52, 55, 56, 59, 62, 63)*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Програма психологічної допомоги дітям з категорії ВПО

Мета програми – надання психологічної допомоги дітям з категорії внутрішньо-переміщених осіб, яка проводиться у межах центру допомоги ВПО.

Програма розрахована на вік 6-15 років. Заняття проводяться у формі групової тренінгової роботи. Тривалість заняття 40-45 хвилин.

Задачі:

1. Навчання базовим соціальним навичкам внутрішньо групової взаємодії через розширення соціального простору особистості.

2. Сприяння розвитку «компетентності», як властивості особистості позитивно ставитися до власних творчих здібностей, на противагу «неповноцінності» у контексті шкільного навчання.

3. Формування мультикультуральної картини світу та профілактика відхилень у розвитку етнічної ідентичності.

4. Розвиток системи емоційної регуляції, корекція емоційних порушень.

5. Корекція наслідків психологічної травми.

6. Розвиток самосвідомості.

Кожне заняття будується наступним чином:

1. Розминка – 5 хв.

2. Когнітивний блок – 5-10 хв.

3. Основний зміст заняття – 20-30 хв.

4. Рефлексія та релаксація – 5-10 хв.

Ознайомимося з тематичним планом програми, (див. табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Тематичний план занять з програми психологічної допомоги дітям з категорії ВПО

№	Назва розділу	Назва теми заняття
	Мій світ – це мої друзі	
1		Я серед друзів

2		Я потрібен своїм друзям
3		Я потрібен своїм друзям (продовження)
4		Ми – команда
5		Дружба
6		Справжній друг
7		Сварка
8		Як домовитися
	Мій світ – це школа	
1		Що таке школа?
2		Шкільні труднощі
3		Шкільні труднощі (продовження)
4		Школа «Навпаки»
5		Навіщо вчитися?
6		Помилятися? – Можна
7		Я та мій вчитель
	Мій світ – це моя культура	
1		Не такий як всі
2		У чужому місті
3		Іноземець
4		Я приймаю «інших»
5		Різнокольоровий світ
6		Різнокольоровий світ (продовження)
7		Країни та кордони
	Мій світ – це мої почуття	
1		Почуття – що це?
2		Мій страх
3		Дуже страшно!
4		Боятися можна
5		Володарі страху
6		Злість
7		Образа
8		Сумно
9		Радість
	Мій світ – це моя біль	
1		Минуле
2		Втрата
3		Розмова із втратою
4		Лінія часу
	Який я? Моє майбутнє!?	
1		Я – гарний
2		Який Я
3		Який Я (закінчення)
4		Я у майбутньому
5		Я у майбутньому (продовження)
6		Майбутнє – зараз?!

Розглянемо декілька занять більш детально, з першого блоку.

Тема 1. Мій світ – це мої друзі.

Мета – навчання базовим соціальним навичкам внутрішньо групової взаємодії через розширення соціального простору особистості.

Задачі:

1. Усвідомлення себе як суб'єкту спілкування, усвідомлення цінності міжособистісних контактів.
2. Розвиток здібностей до позитивних міжособистісних взаємодій та підвищення мотивації на діалог.
3. Навчання простим способам вирішення конфліктів.

### **Заняття № 1. Я серед друзів.**

Розминка. «Перевтілення».

Учасники сидять у колі. Психолог пропонує учасникам закінчити наступне речення: «Якщо я був би книгою, то я був би...». «Якщо я був би їжею, то я був би...». «Якщо я був би дорослим, то я був би...». Усі відповідають по колу.

Когнітивний блок.

1. «Заборонений рух».

Усі учасники встають обличчям до психолога. Психолог дає інструкцію: «Робіть усі як я, але не повторюйте такі рухи (показує)». Далі спочатку у середньому темпі, а потім у швидкому показує різні рухи, серед яких періодично вставляє ті рухи, які заборонені.

Основний зміст заняття:

Вправа «Чарівний подарунок»

Дітям говорять про те, що зараз вони тут знаходяться серед друзів. Хто такі друзі? Це ті хто добре один до одного ставляться. Як це проявляється? (діти відповідають).

Правильно, але ще це проявляється у тому, що друзі готові усе зробити для друга, наприклад подарувати йому те, що він хоче.

Обирають головного. Діти просять уважно поглянути на нього та подумати, щоб йому найбільше хотілося отримати у подарунок. Далі кожен підходить до нього і говорить: «я дарую тобі...». Далі головний гравець

повинен придумати що би хотілося отримати у подарунок усім учасникам, та подарувати цей подарунок.

Вправа «Я серед друзів»

Варто намалювати себе разом із друзями. Малюнок створюють усі разом, не кожен індивідуально.

Рефлексія.

Чи відчували ви, що ви – серед друзів? Якщо ні, то – чому? Що заважає цьому та як це можливо змінити?

## **Заняття № 2. Я потрібен своїм друзям.**

Розминка.

Когнітивний блок.

Основний зміст заняття

Вправа «Казка про хмаринку».

(Розмова про відмінність хмарок).

Був жаркий теплий день. Ярко світило сонечко. У цей чудовий день вийшли на небо погуляти маленькі хмаринки. Однак просто так гуляти нудно. «Давай пограємо!» - запропонувала маленька хмаринка. «Давай!» - радісно закричала решта. «І я з вами!» - почувся незвичний голос.

Хмаринки подивились та побачили чорну хмарку, таку несхожу на них самих, з якою ніхто не товаришував.

Ти негарна! – сказала одна хмаринка.

Ти дурна і все зіпсуєш! Йди! – закричали всі.

Хмара полетіла, та хмаринки радісно носились по небу та грали у свою улюблену гру. Нарешті награвшись вони відчували, що їм набридло. Що робити? – замислились вони.

Давайте полетимо далеко при далеко та подивимося країну, де я народилась – запропонувала одна хмаринка.

Ура. Як цікаво! – закричала решта.

Раптом, звідкись з боку, почувся тихий голос – І я з вами!

Це знову була чорна при чорна хмара. Хмаринки уважно подивились на неї та одна з них мовила.

Ти не така як ми, ти дурна та брудна.

Ти усе зробиш погано – сказала інша хмарка.

Ми не будемо з тобою товаришувати та не візьмемо тебе із собою – разом закричали усі хмаринки.

І вони зібрались разом, і залишивши позаду сумну хмарину, полетіли у далеко-далеко. І ось вони прилетіли у країну, де народилась хмаринка. Вони подивились до низу та здивувались. Не було видно зелених дерев – вони стояли без яблук. Трава уся була жовта. Квіти опустили голови. Тигри лежали на землі та не могли посунутися з місця.

Що трапилось? Закричала хмаринка – Я не впізнаю свою країну?

Ми загинемо – застогнали дерева.

Нам жарко – сказали квіти.

У нас немає води – жалібно проричали тигри.

Що ж робити? – спитала хмаринка у своїх друзів?

Ми не знаємо – сумно відповіли усі хмаринки.

А у цей час ... чорна хмарина яку прогнали сиділа та сумувала. «Я нікому не потрібна» - говорила вона собі. «Мене ніхто не любить та не хоче зі мною дружити». Вона плакала та раптом... побачила чарівника, який сказав їй: лише ти можеш сама собі допомогти!

Хмара здивувалась та... зрозуміла, що варто робити. Вона полетіла туди, куди полетіли усі хмарки. Підлетів до них, вона закричала

Я допоможу вам.

У тебе не вийде – намагались її зупинити хмаринки.

Однак хмара вже не слухала їх. Раптом з неї хлинув такий сильний дощ, якого тут давно не було. І країна стала оживати – з'явилися яблука. Зазеленіла трава. Випрямились квіти. Забігали тигри. А хмара... перетворилась у чудову білу хмаринку, адже усю свою воду вона віддала на дощ.

Яке щастя – закричали усі – дякуємо тобі Хмара.

Ти найнеобхідніша, найкрасивіша, найрозумніша.

Ти будеш нашою королевою.

Рефлексія. Чим ви можете бути потрібні своїм друзям?

#### **Заняття № 4. Ми – команда.**

Розминка.

Когнітивний блок.

Основний зміст заняття.

Вправа «Вовк та семеро козлят»

Психолог говорить, що «зараз ми спробуємо попрацювати як одна команда». Клас перетворюється у козлят. Психолог обирає двох дітей, одного з яких призначає вовком, а іншого – мамою, так, щоб решта про це не знала.

Діти сидять у колі – будинку. Їх мама пішла, закрила двері та сказала, що поряд у лісі ходить злий вовк. Тому двері варто відкривати лише мамі.

Далі одна з дітей підходить до «дверей» та стукає. Діти не знають, вовк це чи мама. Вони можуть ставити будь-які питання протягом 305 хвилин. Після цього до дверей підходить інша дитина.

Далі діти-козлята разом вирішують, кого пустити – хто мама, а хто вовк. У випадку вдалого вибору психолог говорить про те, що все вийшло, тому, що «ви – команда».

Якщо вибір невдалий, психолог говорить, що є така тайна «щоб перемогти неможна нікого проганяти».

Вправа проводиться декілька раз залежно від наявності часу.

Рефлексія. «Для того, щоб перемогти, неможна нікого проганяти» - ви з цим згодні, якщо ні, то чому?

#### **Заняття № 5. Дружба.**

Розминка.

Когнітивний блок.

Основний зміст заняття.

Вправа «Що таке дружба?»

Психолог стає інопланетянином, який прилетів з планети Марс. Він зображує свій приліт на Землю у школу... Він розповідає, що на його планеті усе як і в людей, однак немає слова «дружба».

Діти грають вчених Землі, які зустрічають інопланетянина. Вони повинні розповісти йому про те, що таке дружба та навіщо вона потрібна. Інопланетянин залежно від активності групи або ставить навідні питання, або зображує нерозуміння, але в кінці обов'язково задовольняється та підводить висновок, про те, що таке дружба та навіщо вона потрібна.

Вправа «Малюнок дружби».

Рефлексія. Що нового ви дізнались про дружбу?

### **Заняття 6. Справжній друг.**

Розминка.

Когнітивний блок.

Основний зміст заняття.

Вправа «Справжній друг»

Під керівництвом психолога діти складають список якостей, якими, на їх думку, повинен володіти «справжній друг». Таким чином, діти малюють словами «портрет справжнього друга». Слід підкреслювати, що ці якості повинні бути конкретними та зрозумілими усім. Так, «гарний» чи «розумний» не записується за причиною того, що перша якість неясна, а друга – розуміється усіма по-різному. Ці якості записуються на дошці.

Далі психолог говорить: «ми всі хотіли мати такого справжнього друга. А давайте подивимося, ми самі підходимо на роль справжнього друга. Тільки чесно, щоб не брехати самому собі». За бажанням діти висловлюють свої думки.

Після цього психолог просить вийти перед класом того, хто хотів би спробувати себе в ролі справжнього друга, перевірити себе. Він стає «справжнім другом» - людиною, у якої є лише ті якості, які вказані у списку.

Весь клас отримує картки на яких написані різні негативні стани (образ, страх, злість, сум). Психолог викликає одного з класу, та він «приходить» у гості до «справжнього друга», діючи відповідно до отриманої картки.

«Справжній друг» повинен спілкуватися, взаємодіяти з ним виходячи зі своїх якостей. Якщо він не знає, що сказати чи зробити він може сказати «стоп» та звернутися за допомогою до класу. У випадку якщо «справжній друг» говорить чи робить щось, що не пов'язане з виділеними якостями, психолог його зупиняє та ще раз підкреслює характер його ролі.

Рефлексія. Як варто себе поводити, щоб бути «справжнім другом?».

### **Заняття № 7. Сварка.**

Розминка.

Когнітивний блок.

Основний зміст заняття.

1. Вправа «Малюємо сварку». Діти малюють картину на тему «сварка». Далі вони розповідають про причини зображеної сварки та говорять про те, чи були вони самі у такій ситуації. Далі усі діти придумують, як можна помірити тих, хто свариться на цій картинці.

2. Вправа «Чайник».

Діти відповідають на питання: «Через що ви сваритесь? Чи завжди ця сварка вам потрібна?».

Далі психолог говорить, що часто ми злимося через одного а страждають інші. Так, хлопець отримав двійку, й тому вдарив сусіда. А дівчинку насварив тато, а вона назвала подружку поганими словами. Так злість може завадити – адже у цих випадках ми не хотіли сваритися.

Що робити зі злістю? Чи можна представити себе у вигляді чайника? У нас кипить вода – це злість. Ми піднімаємо кришку та повільно спускаємо пар – видуваємо повітря.

Рефлексія. Що вам допомагає «не сваритися»?

### **Заняття № 8. Як домовитися.**

Розминка.

Когнітивний блок.

Основний зміст заняття.

Вправа «Це моя ручка!».

Психолог розповідає, що є три варіанти того, як люди ведуть себе, коли сваряться. Вони можуть: поступитися, сперечатися та вступити до переговорів.

Далі усі учасники розігрують сценки у режимі бліц. Один стає тим у кого є красива ручка. Другого обирає психолог, піднімаючи над його головою один з трьох плакатів з написами (поступитися, сперечатися, перемовини). Цей учасник злісно звертається до першого: «Віддай мою ручку». Той повинен відповідати, відповідно піднятому плакатові – давати опір, сперечатися чи вступати у перемовини.

У якості володаря ручки має побувати кожна дитина.

Рефлексія. Як краще домовлятися з людьми? Ви вмiєте це робити?