

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

Байса Людмила Володимирівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МАМАМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У
ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ З ДІТЬМИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ В УКРАЇНІ

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Л.В. Байса

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ ТА ШЛЯХІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ.....	8
1.1. Наукові підходи до вивчення вимушеної еміграції через війну як соціально-психологічної проблеми	8
1.2. Основні психологічні труднощі мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні	15
1.3. Специфіка та особливості надання психологічної допомоги мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні	24
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ З ДІТЬМИ.....	36
2.1. Організація та методика дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні...	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні ..	47
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3 ЗМІСТ ТА НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МАМАМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ З ДІТЬМИ...	63
3.1. Програма психокорекції психологічного стану мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні	63
3.2. Практичні рекомендації щодо превенції негативних психоемоційних проявів серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні...	75
Висновки до розділу 3	79
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна психологічна наука особливої уваги приділяє питанням повноцінного здійснення життєвої функції людини. В умовах сучасного українського життя особливої уваги привертає проблема вимушеної міграції українців за кордон у зв'язку з війною. Існує необхідність висвітлення соціально-психологічних аспектів, пов'язаних з адаптацією вимушених переселенців, визначення вимушеної еміграції як надзвичайно кризової та екстремальної ситуації та як фактору дестабілізації адаптації мігрантів.

Процеси, які відбуваються сьогодні в центрі Європи, загострюють проблему психологічної підтримки вимушених переселенців та викликають необхідність розробки нових методів психотерапевтичних впливів для підтримки психологічного благополуччя, особливо мам з дітьми. З початком повномасштабного вторгнення проти України все більшої гостроти набуває проблема материнської міграції – виїзду матерів-біженок та вагітних українських жінок за кордон. Перебіг воєнних подій поглиблюють ці тенденції та породжують потенційні загрози як для подальшого формування українського суспільства, так і життєдіяльності окремо взятої сім'ї, зокрема, реалізації нею виховної функції. Вимушене переміщення мам з дітьми не лише руйнує сталу систему їхніх зв'язків, а й змушує приймати рішення щодо подальших кроків соціалізації дитини, готовності українських дітей до асиміляції у новому середовищі.

Прийняття жінкою рішення про вимушену еміграцію породжує неминучу низку трансформацій, пов'язаних із реалізацією материнських функцій, оскільки їх здійснення відбувається у абсолютно нових, непередбачуваних, ускладнених і, у переважній більшості, некомфортних умовах. Перебуваючи у стресовому та емоційно нестабільному стані, жінки змушені швидко адаптуватися до ситуації невизначеності, приймати відповідальні рішення та забезпечувати емоційну підтримку та відчуття хоча

б мінімальної стабільності для своїх дітей.

Аналіз теоретичних джерел дозволяє стверджувати, що питання розвитку і функціонування мам з дітьми в умовах еміграції в українському науковому просторі лише започатковуються вченими: Г. Венгер, О. Дутчак, Г. Ляльчук, О. Стрельник, Я. Раєвська, а вивчення психологічних аспектів реалізації материнства в умовах еміграції лише на початкових етапах реалізації. Проте, не зважаючи на новизну досліджуваного феномену, суспільна значущість проблеми психологічної допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні обумовлена низкою факторів, на вивчення яких було покладено десятки років. Дослідженням окремих аспектів соціалізації в умовах еміграції займалися ряд вчених: Л. Бурлачук, Л. Коростильова, Л. Шнейдер та ін. вивчали особливості адаптації та зміни соціальної ролі в новому соціумі; виділення різноманітних типів функціонування відносин на відстані, зокрема взаємовідносин з дітьми – Г.Андрух, В. Кришталь; встановлення причин психологічних змін в екстримальних умовах, їх порушення та способи подолання, розвиток стресостійких механізмів – І. Сингаївська, М. Обозова, О. Михальченко та ін.; виявлення психологічних особливостей зміни стосунків у кризових та стресових обставинах на відстані, факторів виникнення проблем в умовах еміграції – О. Карп'юк, Н. Омельченко, І. Хмарчук; специфіці психотерапевтичної, корекційної роботи з мамами з дітьми у еміграції присвячені дослідження В. Гриценка, В. Калініченка, В. Нікітіна, В. Павленка. Зокрема, вивчення міжнародного досвіду сприятиме організації належної підтримки українських мам з дітьми, як під час перебування за кордоном, так і при поверненні в Україну.

Таким чином, актуальність теми дослідження та її недостатня розробленість в сучасній психологічній науці зумовили вибір теми дослідження *«Психологічна допомога мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні»*.

Мета дослідження – визначити психологічні проблеми мам з дітьми у

вимушеній еміграції через війну в Україні та розробити програму психокорекції їх психологічного стану.

Відповідно до мети, було окреслено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів вивчення вимушеної еміграції через війну як соціально-психологічної проблеми, визначити основні психологічні труднощі мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну.

2. Охарактеризувати специфіку та особливості надання психологічної допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості мам з дітьми у вимушеній еміграції.

4. Розробити програму психокорекції психологічного стану мам з дітьми у вимушеній еміграції та практичні рекомендації щодо превенції негативних психоемоційних проявів серед мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості мам з дітьми в умовах еміграції.

Предмет дослідження – механізми надання психологічної допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація з метою розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання; *емпіричні* – спостереження, анкетування, психодіагностичні методики, констатувальний експеримент для вивчення психологічних особливостей мам з дітьми в еміграції; *психодіагностичний інструментарій*: методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона – з метою визначити вплив рівня відчуття самотності в умовах еміграції; опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г.Ю.Айзенка з метою визначення наявного психічного стану, в т.ч. визначення тривожних, депресивних проявів у

поведінці особистості; опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Роттера, «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху / уникнення невдач» Т. Елерса, «Методика діагностики міжособистісних відносин» Т.Лірі); методика «Визначення емоційної стійкості особистості» Б.І.Додонова; методи математико-статистичного аналізу: реєстрація, ранжування, шкалювання, описова статистика, кількісний та якісний, порівняльний аналіз отриманих даних. кількісна обробка даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму психокорекції психологічного стану мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні та експериментально доведено її ефективність;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм, де передбачено формування механізмів надання психологічної допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання психологічних проблем мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну, а також їх психологічні засоби профілактики та корекції.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи засобів профілактики та корекції психологічних проблем мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну. Матеріали дослідження можуть бути використані консультативними психологами у роботі з надання психологічної допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні.

Апробація. Матеріали дипломної роботи доповідались на конференціях:

1) «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. Оpubліковано тези на тему «Особливості психологічної підтримки українських біженців у Великобританії».

2) «Забезпечення психогічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період» (Київ, 21-22 листопада 2024 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. Оpubліковано тези на тему «Психологічна допомога мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні».

Структура та обсяг. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (90 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 127 сторінок, основний обсяг – 90 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 6 рисунків, 8 додатків (на 30 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ ТА ШЛЯХІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ

1.1. Наукові підходи до вивчення вимушеної еміграції через війну як соціально-психологічної проблеми

У світі, де міграційні процеси сягнули досить високого рівня, переміщення осіб вважають особливо глобальною проблемою. І, хоча існує чимало досліджень з питань міграції, ця тема залишається актуальною завжди, адже міграційні процеси змінюються разом із тенденціями, подіями та ситуаціями, які їм передували. В умовах сьогодення особливої уваги привертає тема вимушеної міграції українців за кордон у зв'язку з війною. Існує необхідність висвітлення соціально-психологічних аспектів, пов'язаних з адаптацією вимушених переселенців, визначення вимушеної еміграції як надзвичайно кризової та екстремальної ситуації та як фактору дестабілізації адаптації мігрантів [8].

Світ зазнав чимало війн, але війна в Україні – явище надзвичайно дивне з урахуванням цивілізаційних змін та рівня сформованості дипломатичних відносин у світі: знищення цивільних об'єктів, житлових масивів, об'єктів критичної інфраструктури, геноцид, тероризм, масові вбивства та розстріли, катування – все це випало на долю українців. Наразі за останні декілька років у нашій країні склалася така соціально-політична ситуація, що призвела до зростання кількості українців, що емігрували у країни Європи та світу. Внаслідок широкомасштабного вторгнення росії на територію нашої країни жителі багатьох регіонів України були змушені прийняти рішення покинути свою історичну батьківщину. Першочергова невідповідність між відсутністю позитивної мотивації до зміни місця проживання та неспроможністю залишатися у власній домівці, складнощі з адаптацією на новому місці призводять до появи цілком негативного досвіду екстремальної імміграції,

котрий знаходиться поза межами повсякденного життя. Коли люди вирішують покинути свою історичну батьківщину, вони, як правило, опиняються в умовах кризи, коли повністю сформовані життєві структури зруйновані і практично відсутні чіткі бар'єри, що визначають подальший розвиток подій [12].

Явище міграції населення спостерігається досить давно і стало важливою складовою в історії людства. На початкових етапах міграція населення розглядалась, як звичайне стихійне явище, яке не потребувало втручання держави. Однак в умовах постійних соціальних змін у зв'язку з мобільністю населення, одним з першочергових напрямків стає політика управління міграційними процесами. Варто додати, що процес міграційної політики в Україні не має цілком розроблених та обґрунтованих дій у міграційній сфері відповідно до міжнародних стандартів. Після проголошення незалежності в Україні на той час не існувало спеціалізованих органів, а також професійних кадрів, які б могли здійснювати контроль та нагляд з питань правового регулювання. Згодом, Україна почала приймати закони та нормативні документи, які почали займатися питаннями регулювання міграції в Україні [19].

В загальному тлумаченні поняття «міграція» розглядається як переселення, тобто територіальне переміщення населення, пов'язане зі зміною місця проживання. Не всі переселення вважаються міграцією, а лише ті, що пов'язані з перетином певних кордонів — державних, адміністративних. До міграцій не належать переміщення, які не спричиняють жодних змін у соціальних зв'язках особи і майже не впливають ані на саму особу, ані на її суспільне оточення як у місці вибуття, так і прибуття (тобто туристичні, рекреаційні поїздки, короткочасні гостьові візити чи поїздки на відпочинок).

По суті саме визначення «міграція» фіксується як зміни людиною місця проживання. В контексті розгляду вимушеною еміграції є зрозумілим – вона викликана необхідністю залишати домівки через екстремальні та кризові ситуації, що становлять загрозу життю та здоров'ю, але залишаються питання,

чому адаптація на новому місці відбувається складно, чому українці повертаються додому, незважаючи на те, що війна продовжується [21].

Узагальнюючі теоретичні розробки у наукових дослідженнях, зауважимо, що міграція – це багатоступеневий розгорнутий у часі процес, що містить у собі систему психологічних аспектів, загальних для усього процесу та характерних для кожного з етапів. Зокрема, І.М. Леонова визначає термін «вимушена міграція» як «сукупність територіальних переміщень, що пов'язані з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та, як правило, всупереч їхньому бажанню» [22].

О. Коростильова визначає «вимушену еміграцію» як «політично-мотивоване суспільне явище, викликане прагненням до задоволення потреб. Вимушена еміграція є можливою у ситуації мобільності людини та реалізується у фізичному переміщенні». Головна особливість вимушеної еміграції – безвихідний намір індивіда змінити місце проживання, вимушено влаштуватися на новому місці. Вимушена еміграція – це цілеспрямована просторова активність (переміщення) індивіда, спрямована на оволодіння ресурсами нових територій і пов'язана зі зміною місця проживання не маючи варіантів залишитись на сталому місці перебування до цього [31].

На думку О. Стрельник, «у вимушеній еміграції як суспільному явищі є три параметри:

- зміна особистістю координат свого перебування, тобто переміщення (чинник мобільності);
- цілеспрямований намір особистості покращити рівень власного матеріального чи соціального становище (чинник потреб);
- прагнення особистості обжитися на новому місці та вважати його «другою батьківщиною» за умови наявності певних важливих чинників (безпека, стабільності)» [30].

У процесі вивчення явище вимушеної еміграції можна тлумачити як психологічний стан готовності до переміщення, тобто міграційні

настановлення як можливість або потенційну міграцію, та реально здійснюване переміщення людини.

Як зазначає Г. Венгер, «за способом реалізації в дії вимушену еміграцію поділяють на:

- організовану, в основу якої покладено її термінова чи заздалегідь заплановане здійснення за участю та допомогою держави, компетентними органами;

- неорганізована – зміна місця проживання, що втілюється самостійно особою чи групою осіб без організації та підтримки відповідних установ» [10].

Згідно досліджень О. Дутчак, під вимушеною еміграцією слід розуміти територіальне переміщення, тобто потенційну міграційну активність. Саме в такий спосіб міграційна мобільність населення трактується у довідкових виданнях як «готовність або здатність громадян чи осіб без громадянства здійснювати переміщення» [13].

До вимушеної міграції, наголошує Г. Ляльчук, «треба віднести ті випадки, коли причина міграції лежить поза індивідом, тобто це міграція з примусу. На даний час державне визначення мають два офіційні типи міграції: «вимушені переселенці» і «біженці». Така законодавча класифікація є важливою з погляду надання державної допомоги і правового статусу. Схожість між «вимушеним переселенням» і «біженством» – це самий момент вимушеності. Відмінності ж у тому, що в психіці біженця панує домінанта віддалення від небезпечного місця, тоді як у вимушеного переселенця присутній момент оцінки місця переселення, тобто він ретельно вибирає місце, куди переселитися» [15].

Як показують дослідження, в умовах війни в Україні основними причинами посилення міграційних переміщень в Україні в умовах війни є:

- порушення умов життя, загроза здоров'ю та життю;
- структурна перебудова економіки та економічні мотивації;
- розширення зовнішньоекономічних зв'язків України;
- погіршення екологічної ситуації в окремих регіонах;

- лібералізація процедур еміграції, підтримка українців за кордоном;
- ускладнення умов проживання через матеріальне становище, підвищення цін [11].

Функції вимушеної міграції виражають її сутність і зумовлюють властивості цього явища. Вимушена міграція виконує функцію розвитку населення, тобто сприяє змінам соціально-психологічних характеристик людей, розширенню світогляду, накопиченню знань про різні сфери життя, обміну трудовими навичками і виробничим досвідом, розвитку особистості, її матеріальних, соціальних і духовних потреб, інтеграції національних культур. Також виокремлюють селективну функцію, сутність якої полягає в тому, що різні соціально-демографічні групи різною мірою беруть участь у міграційних переміщеннях. Тобто, спостерігається диференціація міграційного потоку за статтю, за віком, рівнем освіти, професійною належністю, кваліфікацією, за місцем проживання (місто чи село) тощо [6].

Я. Раєвська акцентує увагу на тому, що «найбільш значущими функціями вимушеної еміграції є економічна та соціальна». Економічна функція полягає в забезпеченні кількісної та якісної відповідності між попитом і пропозицією робочої сили різного профілю й кваліфікації у різних регіонах або країнах. Отже чинником вимушеної еміграції вважається, передусім, умовим та безпека проживання, різниця рівнів матеріального добробуту людей, умов праці й побуту, а причиною – суперечність між потребами особистості та можливостями їхнього задоволення у місці постійного проживання.

До найважливіших аспектів соціальної функції вимушеної еміграції належить безпека, задоволення індивідуальних та соціально групових потреб, які розуміються ширше, ніж матеріальні: від потреб безпеки, групової належності до потреб самоактуалізації, підвищення соціального статусу. За наявності незадоволених потреб індивід стає більш мобільним: енергію для переміщення надає йому поява будь-якої базової потреби, зокрема: — статеві потреби:

- потреби самозбереження: біженство із “гарячих точок» планети (наприклад, тепер – із України);
- потреби матеріального добробуту: міграція у більш заможні місця;
- потреба нової інформації: подорожування і туризм [19].

В основі вимушеної еміграції завжди лежить незадоволеність людини своїм місцем проживання та (або) становищем. Показниками загальної особистісної налаштованості на вимушену еміграцію можуть бути:

- певна міра інтенсивності потреби особистості у безпеці, самореалізації, – наявність суперечностей між рівнем потреби у самореалізації і можливостями її задоволення;
- певні параметри смисложиттєвих складових образу світу особистості;
- особливі характеристики загальної задоволеності (незадоволеності) життям;
- специфічне емоційноціннісне ставлення до регіону проживання;
- наявність в образі бажаного майбутнього пара метрів, пов’язаних з іншим – привабливим – регіоном проживання [42].

Отже, потреба у вимушеній еміграції породжується є інтегративним утворенням, що детермінується кризою ідентичності особистості в основних сферах самоздійснення людини – етнокультурній, професійній, сімейній. Виникнення і формування міграційної готовності зумовлюється суперечністю між прагненням особистості до самореалізації, до задоволення потреб усіх рівнів (від базових природних до потреб у самоактуалізації) та нездатністю знайти можливості самореалізації у своїй країні [10].

Значний вплив на виникнення та формування міграційної готовності впливають об’єктивні умови (оцінка соціально політичної та економічної ситуації в країні), криза ідентичності як усвідомлення розбіжності між реальною життєвою ситуацією людини та її намірами, планами, бажаннями; значну роль при цьому відіграють життєві цінності та особистісні характеристики.

Таким чином, передумовами для формування готовності людини до вимушеного міграційного переміщення є невідповідність, неузгоджена суперечність між наявними потребами людини в певному рівні матеріального добробуту, повазі, самоактуалізації та умовами її життя у постійному місці проживання, де ці потреби залишаються незадоволеними.

Наявність або відсутність соціальних зв'язків за кордоном (родинних, дружніх, сусідських та ін.) справляє значний вплив на прийняття індивідами рішення про вимушену еміграцію. Проте ситуація безвихідності переважає і сприяє прийняттю цього рішення. Важливо, що на прийняття рішення щодо еміграції за кордон значною мірою впливають найближче соціальне оточення та референтні групи людини [3].

Таким чином, вимушена міграція – явище, з яким люди стикалися впродовж усієї історії, це вимушене переміщення людей з одного місця до іншого через такі ситуації, як війна, стихійні лиха чи політична нестабільність. Вимушена еміграція часто призводить до низки проблем, у тому числі соціальних та економічних, а також до труднощів у підтримці здорових стосунків та шлюбу. Вимушена еміграція породжується порушенням основних прав людини і громадянина, закріплених у багатьох правових документах, зокрема права на: безпечне для життя і здоров'я та навколишнє природне середовище; охорону здоров'я, медичну допомогу, свободу віросповідання, на свободу політичних та релігійних переконань.

На думку науковців, вимушені емігранти належать до вразливої категорії, оскільки перебувають в умовах, незвичних для їхнього життя, що спричиняє психологічний дискомфорт у період адаптації до нових обставин.

Реалії війни та пов'язані з нею страждання сприяють поширенню психічних розладів, зумовлених травматичними подіями. Нашарування різного роду травматичних переживань вимушених переселенців сприяють розвитку травматичного синдрому, який обтяжує індивіда невирішеними конфліктами, сумом, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до всіх запропонованих видів допомоги.

1.2. Основні психологічні труднощі мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні

Соціально-психологічне явище вимушеної еміграції має свій зміст та стадійність, його остання стадія запускає тривалий процес соціальної, психологічної адаптації до нових соціокультурних умов. Неадаптована або ж адаптована на низькому рівні особистість відчуває фрустрацію потреб, у тому числі потреби у стабільності та безпеці і не здібна у повній мірі самореалізуватися у країні міграції. А психологічне благополуччя та повноцінна самореалізація є показниками успішної адаптації вимушених емігрантів у країні перебування.

Узагальнені результати наукового дослідження Л. Мохнач та І. Сингаївської зводяться до того, що «вимушена міграція – це багатоступеневий розгорнутий у часі процес, що містить у собі безліч психологічних аспектів, різних на кожному етапі – людині постійно доводиться вирішувати проблеми, відповідати на нові психологічні виклики» [17]. Період вибору на користь переїзду в іншу країну є значущим для реалізації всього наступного проекту міграції, тому що саме при прийнятті рішення людина формує в себе чотири найважливіші психологічні компоненти:

1) визначення «проблемного поля» своєї життєвої ситуації, дефіцитарності – того, від чого людина має намір віддалитися або прагне компенсувати за рахунок свого переїзду;

2) мотиваційно-цільовий простір, до якого можуть включатися як свідомо сформульовані цілі, так і підсвідомі прагнення, властиві цій людині;

3) формування очікування, тобто уявлення про «ідеальне середовище» в новій країні, поєднання різних бажаних подій або елементів;

4) формування образу «ідеального я» у новій країні, тобто уявлення про власне самовідчуття та самосприйняття у новому життєвому контексті. Цей початковий етап, що поки не пов'язаний із дією, але активно протікає у внутрішньо-особистиній сфері, грає велику роль в майбутній соціально-психологічній адаптації вимушеного мігранта.

На думку І. Сингаївської, «міграція має стартову точку, але не має точки завершення – у новій країні вимушеному переселенцю доводиться долати кризу за кризою, інколи кілька криз одночасно. Так, відразу після переїзду настає період неминучої вимушеної психологічної адаптації в умовах чужого соціокультурного та мовленнєвого середовища, і ця адаптація підпорядковується одним і тим же психологічним закономірностям (почуття малоцінності, «комплекс іноземця», криза ідентичності, переживання втрати, ностальгія, депресія, труднощі адаптації з дітьми тощо)» [18].

Адаптація мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну супроводжується проживанням культурного шоку, феномен якого докладно описано та класифіковано вченими. Виділяється шість аспектів стресового стану:

- 1) напруга – результат зусиль, необхідних для досягнення психологічної адаптації;
- 2) почуття втрати або позбавлення звичного світу, залишеного жінками-переселенцями у минулому середовищі;
- 3) почуття знехтуваності, що виникає через неможливість встановити нормальні психологічні контакти з новим культурним оточенням;
- 4) збій, що відбувається через міжкультурні відмінності в цінностях та стереотипах поведінки;
- 5) несподівана тривога при усвідомленні суттєвих відмінностей між своїм та іншим менталітетом;
- 6) почуття неповноцінності, пов'язане з нездатністю зрозуміти нове соціокультурне середовище [7].

Перебіг та результати соціально-психологічної адаптації багато в чому визначається психологічним станом та настроєм людини. Серед основних критеріїв психічного здоров'я зазвичай розглядаються: стан душевного благополуччя, відсутність хворобливих психічних проявів, адекватність відображення та реагування, рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості, а також адаптивність у мікросоціальних відносинах,

здатність керувати поведінкою та ставити життєві цілі та належний рівень активності у їх досягненні [34].

Психологічні труднощі мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну проявляється у прагненні до самозбереження цілісності особистості та самореалізації, у реалізації основних особистісних та соціальних потреб, взаємодії з навколишнім соціумом у конкретних умовах існування. Українці наразі приймають рішення щодо міграції швидко та стихійно, під впливом соціально-політичної ситуації в Україні і це не може не впливати на перебіг їх соціально-психологічної адаптації до нових умов [7].

Так, американський психолог Н. Triandis розглянув процес соціальної адаптації біженців та вимушених мігрантів у рамках так званої кривої процесу адаптації вимушених мігрантів. Згідно автора існує п'ять етапів процесу адаптації мігрантів:

1. Характеризується емоційним підйомом, ентузіазмом, станом душевного пожвавлення, великими надіями мігрантів.

2. Чужорідне середовище починає надавати свій негативний вплив. Виникає почуття дискомфорту, взаємного нерозуміння з місцевими жителями та неприйняття ними. Все це призводить до розчарування, збентеження, фрустрації та депресії. На цьому етапі «чужинець» намагається втекти від реальності, спілкуючись виключно із земляками (якщо є така можливість) та обмінюючись з ними враженнями.

3. Ознаки дезадаптації можуть досягти граничного стану, що проявляється у почутті повної безпорадності. Особи, які неефективно включені в нову середу, роблять спроби повернутися в країну походження. Проте в окремих випадках вимушені мігранти підтримуються соціальним оточенням та долають міжкультурні відмінності – приймають місцеві традиції, звичаї, культуру, знайомляться з історією, вивчають мову.

4. Депресія поступово змінюється оптимізмом, станом впевненості та мігрант відчуває себе більш адаптивним і інтегрованим в місцеве співтовариство.

5. Заключний етап системи описує вищу ступінь адаптації, яка передбачає відносно стабільні особистісні перетворення на запит вимог нового соціального середовища [12].

Дослідники вказують на те, що для ефективної соціальної адаптації мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну необхідно як мінімум дві умови: компенсація тих потреб, які неможливо було б компенсувати новому місці міграції; відсутність негативного впливу подібного того, що послужив, до стимулюючим фактором міграційного переміщення. Що стосується факторів ефективної соціально-психологічної адаптації дослідники сходяться на тому, що їх можна розділити на дві групи – зовнішні та внутрішні [23].

Як зазначає Л. Бурлачук, «одним із основних негативних психологічних наслідків екстремальних психотравмуючих подій є втрата особистістю ціннісно-сміслових орієнтацій. Коли людина після психологічної травми потрапляє в нормальне соціальне середовище, вона відчуває, що, на відміну від інших, має унікальний досвід життя в незвичній, ненормальній реальності. Основною значущою характеристикою відмінності двох дійсностей є парадигма «життя – смерть», що тотально змінює систему координат існування, сприйняття, переживання. Людина починає сприймати дійсність із зовсім іншою системою ціннісносміслових орієнтирів. Повернення до нормальних умов життя є не меншим випробуванням, ніж травматичні переживання. В людини все ще відсутнє відчуття безпечності, вона не має поруч близьких людей, ледве стримує свої емоції, наявний поганий самоконтроль. В подібних ситуаціях психологічної напруженості розрядка є вкрай необхідною» [33].

У дослідженні західних науковців впоказано, що на психологічний стан мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну осіб значимий вплив чинять саме перший час проживання на новому місці, а не сама подія. Адже саме в цей період людина проходить випробування адаптацією на новому місці. Зміни у мотиваційній сфері починаються у вимушених переселенців ще до від'їзду, коли перешкоди, що виникають на шляху задоволення потреб різних

рівнів, призводять до посилення реакцій страху, гніву, агресії, поступово стають постійними детермінантами поведінки. Даний період являється тим моментом життя, в який індивід вимушено залишається наодинці з власною кризою ідентичності, будучи вирваною зі звичного середовища. Неспроможність людини до прийняття нової соціальної ролі являється головним показником такої кризи. Важливо не тільки прийняття даної ролі, а й адаптація до неї. Зазвичай виділяють декілька характерних ознак подібного стану: невизначеність перспектив, неадекватна самооцінка, великий рівень песимізму, зміна соціальної активності, агресивність поведінки по відношенню до соціуму [30].

Найважливішу роль для мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну при безперервному психоемоційному напруженні, підвищеній тривожності, фрустрованості та депресії відіграє турбота про власний психофізіологічний стан. Розглянуті нами об'єктивні сторони життя лише частково детермінують суб'єктивне благополуччя особистості. Для психологічного вирішення цієї проблеми саме суб'єктивні чинники мають більшу значущість, оскільки рівень добробуту складається з суб'єктивних оцінок індивіда, його емоційного стану, життєвого досвіду, цінностей і прагнень особистості [12].

Як вказує О. Карп'юк, «в ситуації вимушеної міграції у мам з дітьми проявляється смислова криза особистості, при якій потрібна концепція смислової реабілітації, або смислового відновного виховання особистості. Багато з них намагаються взагалі не думати про те, що з ними сталося, їх психіка підключає механізми психологічного захисту, що дійсно важливо на перших етапах, але далі питання усвідомлення пережитого досвіду, сприйняття себе у новій ситуації і побудова нового сьогодення стає важливим внутрішнім завданням – рефлексія допомагає вийти на новий рівень усвідомлення, отримати ту допомогу, яка дійсно потрібна, і рухатися далі до суб'єктивного відчуття благополуччя» [15].

У дослідженні Д. Шатірішвілі та І. Сингаївської йдеться про те, що «проблеми вимушеної міграції під час війни численні. Сім'ї часто

розлучаються, подружжя змушене залишати один одного або жити порізно. Цей поділ може бути емоційно руйнівним, що призводить до почуття самотності, ізоляції та депресії. Крім того, шлях до безпеки часто пов'язаний з небезпеками, коли люди стикаються з такими погрозами, як насильство, жорстоке поводження та злочинство. Умови подорожі також можуть призвести до проблем із фізичним та психологічним здоров'ям, що може вплинути на задоволеність шлюбом» [17].

Однією з основних проблем, із якими стикаються подружні пари під час вимушеної міграції, є складність підтримки спілкування. Спілкування є важливим аспектом здорових відносин, і нездатність спілкуватися може призвести до непорозуміння та образи. Під час вимушеної міграції пари часто опиняються у районах з обмеженим або відсутнім доступом до комунікаційних технологій, що призводить до розриву зв'язку. Недолік спілкування може призвести до відчуття роз'єднаності, емоційної дистанції та зниження задоволеності шлюбом. Стрес та травми, пов'язані з вимушеною міграцією, можуть призвести до сімейних конфліктів та незадоволеності [9].

Основні психологічні труднощі мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну породжуються через втрату мереж соціальної підтримки, труднощів адаптації до нової культури та мови, а також фінансових труднощів, пов'язаних із вимушеною міграцією. Крім того, вимушена міграція може по-різному впливати на задоволеність шлюбом чоловіків та жінок. Жінки часто більш уразливі до наслідків вимушеної міграції, особливо коли вони самотні чи мають дітей-утриманців. Вони можуть зіткнутися з додатковими проблемами щодо доступу до охорони здоров'я, освіти та можливостей працевлаштування. У деяких культурах ролі жінок обмежені, а їх мобільність та автономія обмежені, що може посилити наслідки вимушеної міграції для їхнього психічного здоров'я та благополуччя [13].

Серед психологічних труднощів мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну є: відсутність щасливих сімейних відносин, близьких, рідних, друзів, домашнього улюбленця, труднощі з адаптацією у дітей, відсутність

роботи, професійної реалізації, можливості відпочивати, займатись спортом, свободи, власної домівки, окремого житла, постійного місця проживання, перемоги, стабільності, конкретних цілей, коштів, статусу, здатності до самозабезпечення, проблеми зі здоров'ям, незнання мови, брак спілкування з рідними, любові, інформації, консультантів, комфорту, впевненості, часу для себе, побутових умов, відсутність можливості займатись хобі, відсутність розуміння що буде далі, переживання за рідних, які залишились в Україні, багато правил та заборон, неможливість планування, неможливість швидко вирішувати питання, вчасної медичної допомоги, втрачених у зв'язку із війною речей тощо [11].

У значної кількості осіб під час перебування закордоном відбувається переоцінка життя в Україні. Тому турбує думка про те, що життя може скластися так, що з певних причин буде неможливо повернутись додому або виникне потреба залишитись жити в іншій країні.

Процес адаптації жінок-громадян України, які виїхали закордон у зв'язку з війною, ускладнений багатьма психологічними та соціальними чинниками. Класично для них характерні: нетипові перепади настрою, підвищена напруга, відчуття невпевненості, дратівливість, пригнічення, відчуття непотрібності, ущемлення, самотності, апатія, депресія, суїцидальні думки, порушення харчових звичок, розлади сну, тривожність, нові страхи та фобії, панічні атаки, відчуття внутрішньої замкненості, відсутність точок опори, підвищена агресивність, почуття провини, неприйняття дійсності, погіршення стану здоров'я, активізацію шкідливих звичок, зміну ваги, туга за життям в Україні [5].

Досить часто підвищена агресивність виявляється у формі імпульсивної злості, прихованої форми агресії, небажанні злитись та аутоагресії. Декого турбує втрата свого статусу, пошук себе та ресурсів, неможливість жити звичним життям, брак спілкування, почуття сорому за дії/бездіяльність своїх співвітчизників закордоном. Незважаючи на те, що переселенці перебувають у фізичній безпеці, лише частина відчуває себе захищеними. Дослідження

доводять, що часто мами – вимушені переселенці скаржаться на різного роду складнощі в адаптації дітей. Серед дезадаптивних соціальних чинників можна зазначити наступні: незнання місцевої мови та законодавства, житлові та побутові проблеми, зовсім інший, складний, у порівнянні з українським, порядок функціонування медичної системи, негативне або упереджене ставлення частини місцевого населення до українців, складна процедура підтвердження дипломів або потреба заново вчитись на свою спеціальність, низька конкурентоспроможність на ринку праці, відсутність можливості займатись хобі, імперативний обов'язок відвідувати місцеву школу, булінг тощо. Є випадки небажання пристосовуватись до нового соціокультурного середовища як у дітей, так і у дорослих [9].

Таким чином, мами з дітьми у вимушеній еміграції через війну мають багато різних неочікуваних складнощів, зумовлених несподівано довгим перебуванням закордоном, додатковою відповідальністю, втратою соціального статусу, браком спілкування, погіршенням стану психічного та фізичного здоров'я, наявністю внутрішніх конфліктів, фінансовими проблемами, іншою культурою, звичаями, нормами та правилами поведінки, вороже налаштованим оточенням, нестабільністю, неконтрольованістю власного життя, нерозумінню на який час переселення є вимушеним тощо.

В психологічній науці визначають досить великий спектр розладів емоційної сфери вимушених переселенців – від байдужості, депресії, занепаду інтересу до життя, підвищеної апатії, загальмованості поведінки, до агресивних та дратівливих форм поведінки, неконтрольованих спалахів гніву. Збільшується тривога, посилюється збудливість, різко змінюється настрій, з'являються реакції фобічного типу. Переважна більшість емігрантів мають характерні розлади сну, такі як безсоння, складнощі із засипанням, жахи. Можуть проявлятися розлади пізнавальної сфери (порушення концентрації уваги, неможливість довести справу до кінця; порушення пам'яті у вигляді нав'язливих спогадів, забування). Такі порушення викликають у переселенців глибші переживання своєї неадекватності, виникають

депресивні думки на кшталт «зі мною щось не так», що в свою чергу ще більше пригнічує [27].

До вивчення процесу пристосування вчені підходять по-своєму: вивчають певний компонент, декілька компонентів, систему компонентів або їх складові. Всі ці компоненти, котрі чинять вплив на процес пристосування, поділяються на зовнішні (умови зовнішнього середовища) і внутрішні (індивідуальні здібності людини). Соціальна депривація визначається як відсутність контакту з оточенням, що позначається на психологічному стані особистості та зумовлює зміну вже створених механізмів соціального пристосування, що може призвести до депресивних станів, важких неврозів і психозів [42].

Наслідки соціальної ізоляції та депривації для переселенців дуже серйозні. Суперечності між очікуваннями і станом реальної ситуації призводять до фрустрації. Значною мірою посиленню негативних наслідків міграції сприяє мігрантофобія, яка може призвести, наприклад, до ефекту міграції сприяє мігрантофобія, яка може призвести, наприклад, до ефекту гетто [48]. Якщо говорити про фактори, що сприяють адаптації, то важливе місце серед них займає соціальна підтримка, яка відіграє найважливішу роль у збереженні та підтримці психічного здоров'я мігрантів. Під ним розуміють стосунки з найближчим оточенням (сім'єю, друзями, колегами та іншими людьми), які допомагають пом'якшити важкі удари долі та з меншими витратами пережити кризову життєву ситуацію. Доступність міжособистісних стосунків, різноманітність і збільшення кількості позитивних контактів, а також інтенсивність стосунків безпосередньо пов'язані зі зростанням психологічного благополуччя та зниженням ймовірності соматичних і психічних захворювань.

1.3. Специфіка та особливості надання психологічної допомоги мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні

Проблема психологічної допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні є надзвичайно актуальною, оскільки жінки в умовах потенційної загрози здоров'ю та життю дітей змушені обирати між звичними умовами та створенням сприятливих безпечних умов для виховання дітей. На жаль, багато жінок з дітьми, які виїхали закордон відчують провину за вдіяне, оскільки досить часто вони наштовхуються на всілякі засуджуючі відгуки від близьких і не лише. Звичайно, така ситуація та ставлення відбивається на психологічно-емоційному стані жінки та й всієї родини. Зокрема, враховуючи тенденцію щодо появи додаткових викликів, інформаційних сплесків, досить складно утримувати психологічну рівновагу, підтримуючи дітей та власний емоційний ресурс. Адже в новому оточенні з приїздом до чужої країни матері з дітьми зустрічаються з низкою бюрократичних питань, які істотно відрізняються від системи побудови відносин в нашій державі, організацією навчального процесу та побутовими труднощами.

У дослідженні І. Соловйової та І. Сингаївської йдеться про те, що «виражений психотравмуючий вплив бойових дій, у вир яких потрапила значна кількість наших громадян, зумовлений об'єктивною загрозою для їх життя та здоров'я, втратою близьких людей та домівки, інших потворних явищ, пов'язаних із застосуванням насильства ворожою стороною. У сукупності збройне протистояння двох держав повністю руйнує звичний мирний життєвий уклад цивільних осіб, завдаючи їм глибоких психологічних травм, що у наслідковому результаті проявляються у вигляді посттравматичних стресових розладів, численних фобій, психосоматичних порушень, депресивно-тривожних станів, порушень функціональних станів, які не можуть бути подолані суб'єктом самотійно без дієвої психологічної допомоги фахівців» [14]

Психологічна допомога мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні повинна орієнтуватися на сприянні процесу адаптації, комплексної підтримки психічного здоров'я, розвиток індивідуально-особистісних якостей, які сприяють прийняттю та реалістичному ставленню до можливих труднощів, стимулювання у мам з дітьми готовності до позитивної взаємодії з новим соціокультурним середовищем, психологічної підтримки у впровадженні ідей та досягненні поставлених цілей [7].

Основними компонентами психологічної програми мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну є:

- 1) сприяння та підтримка процесу швидшої адаптації в соціокультурному середовищі з новими нормами та правилами, менталітетом;
- 2) допомога у прискоренні ознайомлення та прийняття змін способу життя в нових умовах, що склалися;
- 3) систематичне включення мам з дітьми в групові заходи, спрямовані на психосоціальну інтеграцію в соціум, групова підтримка та взаємодопомога;
- 4) ознайомлення та навчання прийомам самоконтролю та навичок саморегуляції;
- 5) здійснення корекційного впливу на порушених комунікативних здібностей (навичок слухання, сприйняття, вираження почуттів та бажань, навичок прояснення ситуації, відстоювання своїх прав, взаємодія із суб'єктивно спотвореною інформацією) з використанням комунікативних та рольових ігор;
- 6) психологічна робота із залученням різних форм, методів, прийомів психологічного впливу з метою створення гармонійного психологічного стану мам з дітьми, внутрішнім світом, почуттями, переживаннями, думками, відчуттями;
- 7) проекція та побудова стратегії подальшого існування в нових умовах;
- 8) коучинг наявних власних психологічних ресурсів жінок, в тому числі у взаємодії з дітьми;

9) стабілізація психоемоційного стану та самооцінки мам з дітьми та навчання технік у спілкування з рідними 20.

Ґрунтуючись на думці І. Баклицького, Л. Карамушки, О.Ходаківської, вважаємо, що “психологічна допомога мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні структурно повинна включати в себе:

- психодіагностику;
- психологічне консультування;
- організацію соціально-психологічного тренінгу» [38].

Дані форми роботи будуть ефективні, оскільки в процесі індивідуальної і групової роботи може бути надана психологічна та психокорекційна допомога у вирішенні особистісних і професійних проблем, підвищення рівня комунікативної компетентності, зняття стану емоційної напруги, розширення поведінкового репертуару в конфліктних ситуаціях, підвищення компетентності у міжособистісній взаємодії та спілкуванні [25].

При організації психологічної підтримки мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні профілактичним методам приділяється пріоритетна увага. У порівнянні з іншими методами вони мають найбільшу ефективність, оскільки запобігають виникненню негативних явищ і процесів, які навіть на ранній стадії розвитку здатні завдати психологічної шкоди. Профілактичні методи диференціюються на дві групи, в залежності від характеру вирішуваних ними завдань [33, с. 267].

Перша група об'єднує методи, спрямовані на профілактику стресів (комплекс антистресових заходів). «Стрес, як неприпустиме навантаження на нервову систему людини, не тільки визначає стан психологічного дискомфорту, але і при регулярному повторенні сприяє розвитку небезпечних захворювань (від серцево-судинних до онкологічних)» [28, с.17]. Крім негативного впливу на здоров'я жінки в еміграції стреси здатні привести і до інших наслідків. Жінки, що відчувають психологічний дискомфорт, не здатні повноцінно виконувати свої материнські функції, повноцінно залучатись до виховання дітей.

Програма антистресових заходів для мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні реалізується за кількома напрямками. «По-перше, вона включає чисто профілактичні методи, спрямовані на навчання, навичкам аутотренінгу. При професійній організації навчання жінки в еміграції набувають здатність самостійно знімати надмірне нервово напруження, а також відсікати спрямовані в її бік негативні емоції» [52, с.56].

По-друге, для деяких мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну обов'язковою є регулярне психологічне розвантаження, здійснюване з використанням спеціальних методів, наприклад, психотехнічні сеанси, що не дозволяють накопичуватися негативним емоціям, що викликають психологічний дискомфорт, і заспокоює нервову систему, не дозволяючи розвиватися стресу.

Друга група об'єднує методи, спрямовані на профілактику міжособистісних конфліктів. Незалежно від причини виникнення, конфлікти являють для мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну реальну загрозу. Для профілактики міжособистісних конфліктів використовуються різноманітні методи, диференційовані на наступні три групи – психологічні, організаційно-адміністративні, соціально-економічні.

При корекції психологічного клімату відповідно до розглянутих раніше рекомендацій можуть використовуватися різні методи. Зазначимо, що методи психологічного характеру зазвичай застосовуються на ранніх стадіях розвитку виявленого конфлікту або при відносно незначному погіршенні психологічного клімату і вимагають особистої участі професійного психолога [26, с.18].

Консультування можна розглядати у вигляді декількох стратегій – як особливий вид допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні, як особливий репертуар впливів або як психологічний процес. Залежно від завдань консультування або від поглядів консультанта використовуються ті чи інші стратегії. Більшість консультантів, які схиляються до стратегії допомоги, є прихильниками теорії і практики

особистісно-орієнтованого консультування. Консультування, спрямоване на надання дієвої індивідуально-орієнтованої допомоги людям, займає значне місце в роботі кожного психолога. У цьому разі консультація набуває вигляду індивідуальної розмови, наради, обміну думками, бесіди з фахівцем, людиною більш компетентною у питаннях психологічного змісту, аніж та людина, яка звертається по допомогу. «Консультуватись – означає радитись із фахівцем із певного питання. А радитись – це означає обговорювати проблему, розповідати про непрості події, ускладнені обставини, факти, що турбують та напружують людину. Майже усі консультанти визнають те, що добрі стосунки є дієвим фактором допомоги людині» [40, с.2].

Консультування як стратегія допомоги – це цілісна, унікальна за своїм змістом система, яку можна представити як спільну продуктивну діяльність клієнта та консультанта. Основним продуктом даної діяльності є результативні зміни в житті клієнта, мінімізація проблемних аспектів його життя, подолання кризових станів, життєвих труднощів, покращення емоційної сфери, оптимізація особистісних якостей.

Загальні характеристики консультування як стратегії допомоги людям: емпатійне розуміння клієнта, шанобливе ставлення до потенційних можливостей клієнта самому будувати власне життя, конгруентність (або щирість) стосунків.

У консультуванні, як системній діяльності, спрямованій на допомогу людині, виділяють такі основні компоненти (етапи): діагностичний, розвивально-корекційний, аналітичний. Розглянемо більш детально специфіку кожного з них.

Діагностичний – систематичне вивчення психічного, емоційного, особистісного стану, динаміки розвитку людини, яка звернулася по допомогу, збір і накопичення інформації про індивідуальні особливості людини, конкретну ситуацію, що виникла, резерви особистості клієнта, умови його життя, інше.

Розвивально-корекційний – відбір і часткове застосування засобів, що дають змогу створити умови стимулювання позитивних змін. На цьому етапі консультант осмислює результати діагностики та на їх основі продумує, яка саме програма дій буде найбільш ефективною у кожному конкретному випадку. У змісті даної програми визначається, які умови необхідно створити для появи конкретних позитивних зрушень, які дії здійснити, кого із людей можна залучити до цього, які організаційні засоби будуть найбільш ефективними. Крім цього, консультант має вирішити, що саме може зробити клієнт для зміни ситуації, а в чому йому треба надати допомогу шляхом залучення інших людей, активізації певних ресурсів, тощо.

Зазначимо, що перш за все психолог-консультант здійснює необхідну підтримку клієнта, гнучко змінюючи її форму та міру відповідно до його стану. Кожна людина лише сама може ефективно вирішити свої проблеми, змінити обставини свого життя у відповідності до самостійно прийнятих, зважених рішень. Консультант спрямовує увагу на створення сприятливих умов для таких змін, стимулювання процесу прийняття рішення, окреслення можливих шляхів подолання кризового стану, утримання уваги клієнта на найбільш важливих моментах, організацію процесу пошуку варіантів правильних рішень.

Аналітичний – здійснення аналізу проміжних і кінцевих результатів спільної роботи та внесення на їх основі змін у програму консультування. Цей етап передбачає обговорення проведеної роботи, її обдумування, аналіз наслідків, пошук ще більш ефективних шляхів подолання кризових ситуацій, інше.

«Психологічне консультування як специфічний вид діяльності психолога розраховане на роботу із психічно та клінічно здоровою особистістю, спроможною докладати зусилля до подолання проблем. Дана стратегія консультування передбачає наявність діалогічної взаємодії, спільної праці психолога та клієнта, яка стає поштовхом до подальшої самостійної роботи клієнта із власними труднощами, докладання його зусиль до подолання

ситуаційних проблем, що розв'язуються на рівні свідомості. Специфічною рисою цієї стратегії психологічного консультування є те, що в процесі нього вибудовується модель особистості клієнта, виділяються основні кризові сфери його життя, але не відбувається глибоке проникнення в особистість клієнта» [19, с.66].

Консультування зазвичай спирається на позитивні, сильні сторони особистості людини й засноване на переконанні у тому, що людина спроможна змінюватись, змінювати своє життя, створювати ті обставини, які її задовольняють, здатна знаходити способи реалізації своїх здібностей, мінімізувати негативні чинники розвитку, тощо. Консультування звичайно використовується як короткострокова допомога (3-10 зустрічей), але може бути продовженим залежно від своєрідності проблеми.

Психологічне консультування як стратегія допомоги має яскраво виражену специфіку, що визначається предметом, метою і завданнями цього процесу, а також особливостями усвідомлення консультантом своєї професійної ролі в індивідуальному житті людини. На особливості консультування впливає теоретична специфіка певного наукового підходу, школи, до якої належить консультант.

Загалом консультативна робота спрямована на те, щоб у процесі спеціально організованого спілкування мамами з дітьми у вимушеній еміграції через війну, які звернулись по допомогу, актуалізувати додаткові психологічні сили й здібності, які допоможуть їй віднайти нові можливості виходу з важкої ситуації. Проте в межах різних підходів до здійснення консультативної роботи існує певна специфіка надання допомоги людям, актуалізації тих чи інших психологічних, соціальних, психофізіологічних або особистісних чинників. Найбільш поширеними вважаються такі підходи: психофізіологічний, соціально-психологічний, особистісно-орієнтований.

Найбільш ефективними в психологічній допомозі мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні є наступні *напрямки практичної психології*:

- «кінезіологія «3 в 1», «єдиний мозок» — найбільш ефективна в роботі з наслідками стресу;
- арт-терапія – працює з негативними психоемоційними станами, агресією і активізує особистісні ресурси» [51].

Методи самодопомоги:

- творчі заняття (рукоділья, малювання, колажі та ін.);
- спорт (басейн, біг, йога, фітнес);
- танець;
- 30 хвилин в день обов'язково на будь-яке улюблене заняття (улюблена справа – це потужний ресурс);
- медитація, релаксація, візуалізація;
- бібліотерапія і кінотерапія (перегляд ресурсних фільмів і читання);
- сауна, лазня;
- вихідні на природі [57].

Отже, специфіка особистісно орієнтованого консультування полягає у сприянні самостійному знаходженню та використанню способів реалізації завдань психологічної допомоги. Стратегія консультативної допомоги полягає у відновленні цілісності особистості, в актуалізації того потенціалу особистісних ресурсів, які були пригальмовані особистістю чи розвиток яких уповільнився унаслідок травмуючих впливів соціального середовища.

Таким чином, психологічна підтримка мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в Україні – система психологічних засобів і методів, що сприяють оптимізації їх психологічного стану і як наслідок повного зниження актуальності психологічних проблем, що перешкоджають соціально-культурній інтеграції.

Форми психологічної допомоги можуть бути як індивідуальними, так і груповими – у вигляді лекцій, практичних семінарів, професійних консультацій і тренінгів.

До способів психологічної допомоги мамам у вимушеній еміграції з дітьми через війну задля збереження психологічного здоров'я відносять:

1. Дихальна гімнастика та вправи з глибоким диханням, як фундаментальний навик емоційно-орієнтованого подолання стресу. Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони є одними з простих і найбільш ефективних методів релаксації. Засвоївши цю техніку, та застосовуючи її в ситуаціях стресу, клієнти навчаться запускати її механізм автоматично. Глибоке природне дихання здатне принести користь практично всім. Воно особливо полегшує життя людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язової напруги, тривоги і апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення в нім шлаків, хоча в окремих випадках можливе поєднання цілого ряду чинників. Незалежно від причини або конкретної природи розладу глибоке дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів. Глибоке дихання є технікою, якою клієнт може скористатися у будь-який час і в будь-якому місці, для того, щоб зняти емоційне і фізіологічне збудження, пов'язане із стресорами.

2. Зняття напруги та релаксація. Дуже важливо не накопичувати напругу ні в тілі, ні в розумі. Напруга заважає якісно відпочивати, що призводить до втоми та зростання напруги. Напруга має акумулюючий ефект. Для цього можна скласти з клієнтами перелік музичних творів для музикотерапії.

3. Трансформація негативних думок та переконань. За оцінками фахівців, наймогутнішу руйнуючу дію на людину чинять її негативні переконання, тому важливо, щоб клієнти освоїли техніки позитивного мислення та боротьби зі своїми негативними думками, наприклад, складання письмового списку негативних думок та установок, та заміна їх позитивними або усвідомлене відкидання негативних думок.

4. Регуляція емоційного стану. Емоції і тіло людини має дуже тісний зв'язок, так негативний емоційний стан може спричинювати негативний фізичний стан. Тому важливо вчасно помічати та усвідомлювати свої

негативні емоції: гнів, печаль, роздратування, розчарування, та допомагати собі пережити їх, щоб на замість них з'явилися позитивні.

5. Допомога собі при стресі. Ще одна причина розвитку професійного вигорання – стресові ситуації, з якими ви стикаєтесь на роботі. Але стрес – нормальний фізіологічний стан організму і можна навчитися легко виходити із стресу.

6. Пошук і накопичення внутрішніх ресурсів. Оскільки однією з головних причин вигорання – це виснаження ресурсів, коли клієнт багато віддає, але отримує набагато менше. Важливо навчити клієнта турбуватися про себе і знайти ті справи або речі, що його наповнюють, додають йому сил, робити собі подарунки [9].

Л. Байса та І. Сингаївська доводять, що, «як показує практика, не всі постраждалі від війни переселенці звертаються по допомогу. Вони залишаються на одинці зі своїми травмами та переживаннями. Коли відбувається стресова подія, руйнується цілісність характеристик когнітивної, фізіологічної, емоційної, поведінкової сфер життєдіяльності особистості» [3].

Звернення до професійних психологів дозволяє почати процес відновлення психологічного здоров'я особистості через усунення проявів травм. Практичні психологи надають спектр різноманітних заходів терапевтичного психологічного впливу, що покликані допомогти клієнту успішно подолати певні кризові або важкі життєві події, впоратися з ними з мінімальними психологічними втратами, подолати наслідки психологічного травмування, а також відновити психологічний ресурс, зберігаючи, таким чином, психологічне здоров'я та благополуччя [9].

Якщо психічно травмовані переселенці у вимушеній еміграції не мають ресурсу отримувати професійну психологічну допомогу, можна запропонувати їм використовувати поради, які дають психологи, що досліджували тему адаптації до вимушеного переселення [6]. Можна порекомендувати наступне:

- прогулянки на свіжому повітрі, біг, прості фізичні вправи;

- повноцінний сон мінімум 7 годин на добу;
- відмова від алкоголю;
- приділяти увагу харчуванню, приймати їжу в один і той самий час;
- читати улюблені вірші, які людина знає напам'ять, співати колискові, пісні тощо;
- слухати музику;
- повернути в своє життя турботу про себе;
- виписати на папері ресурси, які вже є у людини в наявності;
- виписати на папері, що людина втратила, а що повернеться;
- для повернення кордонів тіла приймати душ при першій можливості;
- дотримуватись інформаційної гігієни;
- читати і дивитись гумористичні дописи і меми про війну;
- присвятити частину свого часу іншому;
- займатись творчістю;
- при наявності сильної провини та синдрому «вцілілого» звернутись за допомогою до фахівця.

Висновки до розділу 1

В соціально-психологічному контексті, «вимушена еміграція» – переміщення громадян, які перебувають на території України на законних підставах та мають право на постійне проживання, яких змусили залишити своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Ситуація вимушеного переселення є психотравмуючою подією найвищої інтенсивності. Вимушені переселенці зазнали подвійної травматизації: спочатку це перебування в зоні бойових дій, а потім евакуація і переселення. Життя в новому середовищі пов'язане з екстремальним навантаженням на психіку особистості. Це виклик для адаптаційних ресурсів

особистості, вимоги до переоцінки цінностей та необхідність перебудови системи копінг стратегій. Це неминучі зміни в емоційній сфері – від байдужості, депресії, занепаду інтересу до життя, підвищеної апатії, загальмованості поведінки, до агресивних та дратівливих форм поведінки.

Переселенцям потрібна психологічна підтримка і допомога. Нині проблема психологічної допомоги та реабілітації переселенців вивчається доволі широко й активно. Разом з тим ще досі відчувається брак як систематичних соціально-психологічних досліджень із вивчення травми переселення у зв'язку із воєнним конфліктом, соціокультурної специфіки у переживанні цієї травми, так і наукової рефлексії досвіду психологічної допомоги вимушено переміщеним особам. Для підтримки процесів саморегуляції в кризових умовах вимушеного переселення людина повинна володіти навичками психологічної адаптації в розумінні складного процесу, в результаті якого індивід досягає узгодженості з новим середовищем.

Отже, серед психологічних особливостей мають значення такі характеристики особистості, як включення людини у соціальні групи різного масштабу (малі та великі групи) на тому чи іншому місці проживання. Вони формуються під впливом мікро- та макросоціального оточення: впливом батьків на дітей, а також ширшого соціального оточення, страх та тривога за життя і добробут, відсутність відчуття психологічної безпеки, інколи допитливість, бажання спробувати себе в нових умовах тощо, відчуття самотності. Важливу роль відіграє самооцінка психічних станів особистості в еміграції, адже баланс між вимогами навколишнього середовища та життєвими ресурсами є основою збереження психічного здоров'я.

Зокрема, здатність особистості контролювати себе і свою поведінку, керувати ними, брати на себе відповідальність за власні дії усвідомлювати власні копінг-стратегії варто вважати ключовими чинниками адаптації та соціалізації в процесі еміграції, тому визначення рівня суб'єктивного контролю є досить значимим. Як наслідок, в особистості на рівнях рівнях

формується мотивація досягнення успіху та уникнення невдач, що відображаються на міжособистісній взаємодії, встановленні нових контактів.

Дослідження психологічного стану під час вимушеної еміграції привертає увагу психологів різних напрямків. Зростання рівня розвитку депресій в ході повномасштабного вторгнення частіше всього пов'язували з високим темпом життя, підвищеним рівнем його стресогенності: високою конкурентністю сучасного суспільства, соціальною нестабільністю – високим рівнем міграції, складними економічними умовами, невпевненістю у завтрашньому дні. Цей стан впливає на якість життя, на сприйняття світу та оточуючих людей. Саме тому окремої уваги заслуговує дослідження рівня емоційної стійкості особистості. У кризових умовах адаптації перед особистістю висувуються підвищені вимоги, які повинні відповідати новим вимогам існування, із збереження внутрішньої стабільності і рівноваги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ З ДІТЬМИ

2.1. Організація та методика дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні

В процесі планування та організації дослідницької роботи щодо визначення психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні процедура психологічного діагностування являється доцільний способом отримання достовірної інформації, оскільки виконує комплексні функції, адже не можна створити найбільш сприятливі умови ефективної роботи з досліджуваними без знань про їхні індивідуально-особистісні особливості, які можуть здійснювати істотний вплив на досягнення психологічного благополуччя досліджуваних[5].

Специфіка розгортання констатувального етапу дослідження передбачала підбір доцільних психодіагностичних методів та методик, були підібрані критерії для математичної обробки даних. Комплекс методів дослідження містив: теоретичні – методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, анкетування, математичної статистики.

З метою вивчення психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, було проведено аналіз психологічного стану таких жінок як індивідуально-особистісного феномену та психологічних чинників, що впливають на його формування.

Психологічна діагностика є невід'ємною складовою будь-якого спеціально підготовленого дослідницького процесу, вона наскрізно пронизує всі структурні компоненти, етапи і ланки. Вона взаємопов'язане з кожним послідовним елементом спланованого процесу соціально-психологічної

допомоги як системи: її метою, впорядкованими завданнями, ключовими закономірностями й незаперечними принципами; ключовим змістом, формами організації психологічної підтримки, методами, засобами та умовами дослідження психологічних особливостей; досягнутими результатами подальшого розвитку особистості. Власне діагностика досліджуваних нами особливостей, вважаємо, завжди є першочерговою необхідною, оскільки пов'язана з недостатнім вивченням, вирішенням й повноцінним вивченням цієї проблеми в психолого-педагогічних дослідженнях.

Беручи до уваги важливість отримання кінцевого результату, метою якого є покращення психологічного стану мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, варто зазначити, що основним компонентом практичної ефективності психологічного впливу на розвиток особистості є коректне застосування стандартизованого психодіагностичного інструментарію. Встановлено, що необхідним є окреслити необхідні умови, що забезпечують таке використання методик:

1) інформативне ознайомлення зі змістом основних діагностичних теорій, значимих для дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості, наявність знань для здійснення психологічної інтерпретації досліджуваних концептів;

2) практику роботи з прийомами оперативного планування психодіагностичного обстеження психологічного стану досліджуваного індивіда – жінки, при якому співвідношення стандартизованих і клініко-діагностичних методів психопізнання, а також самої профілактико-корекційної роботи з негативними проявами в умовах еміграції втручання знаходилася б в адекватній відповідності з: а) передусім первинним змістом запиту і очікувань клієнта (тривожність, причини), б) психологічним змістом (віковою специфікою, сутністю, динамікою) і прогресом самого проблемного / тривожного/ комплексу, що характеризує поточні (динамічні) стани особистості, об'єктивними соціально-педагогічними обставинами роботи практичного психолога;

3) оволодіння системою (необхідним комплексом) психологічних спеціалізованих методик стандартизованої (для даного віку і проблеми) психодіагностики психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, доцільних окресленим умовам і завданням психологічної служби;

4) оволодіння психометрикою і застосування стандартизованих психодіагностичних методик вимірювального типу (тестів) [34].

Психодіагностичний інструментарій дослідження має складати певну систему, яка виключає загальне оцінювання причин появи негативних психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні і охоплювати типову класифікацію психологічних властивостей особистості.

Насамперед, нами було складено орієнтовний план діагностичного дослідження та особливостей відповідної процедури щодо його проведення.

Дане дослідження охопило 60 жінок у віці 18-45 років. Вибірку становили жінки, які за різних обставин, зумовлених війною в Україні, були змушені покинути власні домівки та в пошуках безпечних умов проживання оселилися за межами нашої держави. Всі вони одружені та мають дітей (різного віку, статі), переважно працевлаштовані або ті, що займаються власним саморозвитком.

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні використано:

- 1) Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона;
- 2) Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г.Ю.Айзенка;
- 3) Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Роттера;
- 4) «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т.Елерса;
- 5) «Методика уникнення невдач» Т. Елерса;

6) «Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі);

7) Методика «Визначення емоційної стійкості особистості»

Б.І.Додонова.

Розглянемо детальніше кожен з методик:

1) *Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона (дод.А)* призначена для з'ясування того, наскільки людина відчуває/не відчуває себе самотньою. Текст методики охоплює з 20 тверджень: 11 негативно сформульованих, що вказують на наявність переживання самотності («самотні») і 9 позитивно сформульованих («не самотні»). Підрахунок результатів здійснювався за ключем, де загальна кількість окремо кожного з чотирьох варіантів відповідей множиться на певне число, після чого результати додаються.

Тут ми розглядаємо самотність як соціально-психологічний чинник, тому що, попри те, що все в людині є індивідуально-неповторним, а почуття самотності проявляється в тому, що весь стан сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання, тобто є індивідуально-психологічним фактором, все ж таки воно може йти зсередини, а отже, бути і соціально-психологічним чинником тривожності мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні.

Часто самотність пов'язана з іншими людьми, вірніше, їх відсутністю в близькому колі спілкування. Саме тому такі речення в методиці, які констатують, що жінці немає з ким поговорити або вона має погодитися/не погодитися з тим, що її соціальні відносини і зв'язки поверхневі, саме підкреслюють стан жінки, те, що її пригнічує, не задовольняє оточення, а точніше – відсутність в ньому близьких за духом людей. Адже в особистості, в тому числі й жінки, часто самотність з'являється в формі афілятивної потреби, тобто бажання бути включеним в якусь групу, або неймовірного прагнення цього чи потреби просто бути в контакті з ким-небудь [13].

Отримані результати методики допоможуть нам виявити, що жінки-респонденти, які демонструють завищенні показники почуття самотності,

ізолюваності, нестачі спілкування наявний недостатній розвиток емоційної компетентності характеризуються тривожним станом по цій причині. В свою чергу, респонденти, які обізнані в тому, що відчувають, вміють керувати своїми переживаннями, здатні розуміти почуття інших виявляють позитивне ставлення до самотності, не потребують корекційного психовпливу.

2) *Особистісний опитувальник Г. Айзенка EPI (дод.Б)* дозволяє дослідити тип нервової системи респондента та основні її характеристики. Відомі типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік - діагностуються за А.Айзенком, виходячи з двох основних шкал: шкали екстраверсії – інтроверсії і шкали нейротизму. Складається опитувальник з 57 питань, які спрямовані на виявлення характерного способу поведінки. Для відповіді на питання необхідно уявити типові ситуації та надати першу «природну» відповідь, яка спаде на думку (варіанти відповідей «+» (так) – якщо згодні з твердженням, знак «-» (ні), якщо не згодні. Повна сукупність рис, які описують людину, може показати притаманність інтроверсії-екстраверсії та низького-високого нейротизму. На основі цього, дослідник створив тест, який призначений для визначення цих показників. Інтроверсія та екстраверсія виступають як біполярний конструкт, за яким полюс інтроверсії відображає схильність людини до сконцентрованості на своєму внутрішньому світі та активний самоаналіз, при цьому ці два фактори негативно впливають на участь в житті соціуму та прагнення бути його активною частиною, що нерідко призводить до складнощів у соціальній адаптації. В свою чергу, екстраверсія виступає повною протилежністю інтроверсії. В її основі стоїть активна взаємодія з соціальною середою та орієнтування на зовнішній світ загалом, що переводить акцент зі свого внутрішнього світу, а також глибоких думок та переживань.

Таким чином, екстраверт діє більш імпульсивно та ініціативно, значна активність у суспільстві, відкритість та товариськість робить екстравертів більш соціально адаптованими. Друга шкала відповідає за нейротизм, який в свою чергу може бути описаний як біполярна шкала, з одного боку якої

виступає психоемоційна стійкість, стабільність та адаптованість. Таким чином, в людини з низьким рівнем нейротизму відносно низька реакція до зовнішніх стимулів, що дозволяє їй бути організованою, мати низьку мінливість настрою, а також така емоційна стійкість пов'язується зі схильністю до лідерства. При цьому, занадто низькі показники нейротизму інтерпретують як психотизм, який характерний антисоціальною та потенційно конфліктною поведінкою, що поєднується з егоїзмом та егоцентричністю людини. З іншого боку, високі показники за шкалою нейротизму свідчать про низьку психоемоційну стійкість, таким чином особистості притаманні тривожність, висока чутливість до зовнішніх стимулів, депресивність, імпульсивність та низький рівень адаптованості до стресових ситуацій, що, в свою чергу, сприяє розвитку неврозу [28].

Таким чином, якщо прив'язувати результати дослідження до класичних 4 типів темпераменту, емоційно стійкий екстраверт відповідає сангвіністичному типу, емоційно нестійкий екстраверт – холеричному, емоційно стійкий інтроверт - флегматичному, емоційно нестійкий інтроверт – меланхолічному. Третя шкала відповідає за перевірку респондентів на схильність до суспільно прийнятних відповідей, які можуть негативно вплинути на результати дослідження. Тобто це інструмент для покращення надійності тесту.

В інструкції до методики Айзенка ця шкала вираховується першою, щоби виявити, в яких респондентів наявний високий рівень суспільно-прийнятних відповідей, щоби показники нещирого учасника дослідження не потрапили у подальше обчислення статистичних даних тесту. Опціонально робиться аналіз відповідей таких респондентів, щоби спробувати зрозуміти, які чинники вплинули на вибір піддослідного. Варто відмітити, що питання включення шкали відвертості та суспільно-прийнятних відповідей є важким, оскільки валідність таких шкал дуже спірна. Це пов'язано з тим, що більшість питань цього типу налаштовані з розрахунком на суб'єктивне бачення авторів подібних тестів, якою є образ середньостатистичної людини. Загалом, оскільки

нейротизм розглядається як емоційна нестабільність та низька адаптивність, він має тісний зв'язок з емоційним вигоранням, бо відповідає за схильність до виникнення напруги та стресу, що призводить до емоційного виснаження. В свою чергу, інтровертивність-екстравертивність теж грає значну роль в цьому дослідженні.

3) З метою виявлення локалізації контролю над значущими подіями мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні був використаний опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера (адапт. Е. Ф. Бажин, Є. А. Голінкіна, А. М. Еткінд) (дод.В). В основі лежить розрізнення двох локусів контролю – інтернального та екстернального та, відповідно, двох типів людей – інтерналів та екстерналів. Інтернальний тип – людина вважає, що події, які з нею відбуваються залежать насамперед від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) та є закономірними наслідками її діяльності. Особистість екстернального типу переконана, що її успіхи та невдачі спричинені зовнішніми обставинами, тобто умовами зовнішнього середовища, діями інших, випадковостями, вдачею тощо.

Опитувальник містить твердження, щодо різних сторін життя та ставлення до них. Досліджуваному необхідно оцінити ступінь згоди або незгоди із наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: -3-2 -1 + 1 + 2 + 3, так, повне заперечення (-3), відповідно, повна згода (+3). Обробка результатів складається з таких етапів: перший – підрахунок отриманих «сирих» балів за шкалами (загальної інтернальності (Ізаг); інтернальності в області досягнень (Ід); інтернальності в області невдач(Ін); інтернальності в сімейних стосунках (Іс); інтернальності у виробничих відносинах (Ів); інтернальності в області міжособистісних відносин (Ім); інтернальності стосовно здоров'я та захворювань (Із)); другий етап – переведення «сирих» балів у стени (стандартні оцінки). Далі необхідно проаналізувати кількісно та якісно показники РСК за усіма шкалами, порівнюючи отримані результати з нормою (стена, що дорівнює 5). Отримані результати 6 і більше стени свідчать

про інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, результати менше 4 стенів, відповідно, екстернальний тип [10].

Інтерпретація опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера характеризує 7 шкал. Найвищі результати за шкалою загальної інтернальності (Із) відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над важливими ситуаціями. Низькі показники, навпаки – низькому рівню суб'єктивного контролю. Особистостям, яким притаманні високі результати за шкалою інтернальності в області досягнень (Ід), властивий суб'єктивний контроль над емоційно значущими ситуаціями. Низькі показники за шкалою Ід свідчать про приписування людиною своїх успіхів, досягнень зовнішнім обставинам. Шкала інтернальності в області невдач (Ін) показує суб'єктивний контроль щодо реагування особистістю на ті чи інші негативні ситуації. Шкала інтернальності в сімейних відносинах (Іс) вказує на ступінь відповідальності особистості за те, що відбувається в її сімейному житті. Результати за п'ятою шкалою інтернальності в області виробничих відносин (Ів) свідчать про дії людини як важливі чинники у власній виробничій діяльності або надання значущості зовнішнім обставинам: товариші по роботі, керівництво тощо. Шоста шкала вказує на інтернальність в області міжособистісних відносин (Ім) та про активність людини у процесі формування свого кола спілкування. Люди з високими результатами за шкалою інтернальності стосовно здоров'я та захворювань (Із) вважають себе відповідальними за своє здоров'я, а з низькими показниками – впевнені, що здоров'я та захворювання це результат випадку.

4) Для діагностики особливостей мотивації було використано *методику оцінки мотивації до успіху та методику дослідження мотивації уникнення невдач Т. Елерса (дод.Д)*. Методика оцінки мотивації до успіху розроблена на основі теорії мотивації Хекхаузена. Характеристика мотиву до успіху: ситуація досягнення приваблива, суб'єкт впевнений в успішному результаті справи, активний, демонструє велику наполегливість у досягненні мети, прагнення до ризику, середній рівень домагань, впевненість.

Мотивація досягнення виконує ряд істотних функцій:

- пізнавальну (прагнення до придбання необхідних знань з метою подальшого їх застосування в життєдіяльності);
- емоційну (відображення впливу емоцій на ту чи іншу діяльність людини);
- інтегративну (відображення системи самооцінок діяльності і досягнутого результату) [35].

Методика діагностики мотивації до успіху містить 41 твердження. На кожне твердження опитувальника слід відповісти «так» або «ні».

У відповідності з ключем здійснюється підрахунок набраних балів.

Результат оцінюється в залежності від отриманої кількості балів: від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації; понад 21 бал: занадто високий рівень мотивації до успіху.

Мотивація уникання невдач проявляється через: уникнення ситуацій досягнення, нерозумний ризик, обрання або дуже легкої, або дуже важкої справи, ігноруванні інформації про результати, завищені/занижені самооцінки, суб'єкти із такою якраво вираженою мотивацією свої успіхи зазвичай об'єктивно не помічають, свої невдачі об'єктивно пояснюють як підтвердження своєї некомпетентності.

5) *Методика дослідження мотивації уникнення невдач Т. Елерса (дод.Е)* містить 30 слів – по три слова в кожному рядку. Необхідно вибрати одне з трьох слів, яке найбільш точно характеризує відповідь. Це слово необхідно відзначити. У відповідності з ключем здійснюється підрахунок набраних балів. Таким чином, чим більше сума балів, тим вище рівень мотивації до уникнення невдач, захисту: від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту: від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації: від 17 до 20 балів: високий рівень мотивації: понад 20 балів: занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

б) *Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (дод.Є)*

використовується для дослідження уявлень людини про своє ідеальне «Я» та про себе у контексті відносин із іншими людьми. Коли досліджують особистісні стосунки найчастіше мова йде про два важливих чинники – агресивність-дружелюбність та підкорення-домінування. В процесах міжособистісного сприйняття ці чинники визначають загальне враження особистість. М. Аргайло визначив їх як головні компоненти при аналізі стилю міжособистісної взаємодії. В ході дослідження психологів за керівництва Б.Бейлза було виявлено дві змінних за допомогою яких оцінюється поведінка члена групи.

Даний аналіз здійснювався за трьома показниками, що склалися із двох змінних: аналітичність – емоційність, агресивність – дружелюбність, покора – домінування. Т. Лірі розробив схему для визначення соціальних орієнтацій, які є на його думку основними. Вона є розділеною на сектори, які розміщуються в колі. Ці сектори формуються з вертикальної і горизонтальної осі, на яких відображені чотири орієнтації: покора – домінування, ворожість – дружелюбність. Для більш точнішого дослідження приватних стосунків 32 сектори поділяють на вісім частин, а для ще більш поглибленого вивчення – на шістнадцять. Т. Лірі припустив, що зв'язок двох змінних сильніший коли результати опитуваного розміщені ближче до центру кола. Під час підрахунку результатів буде домінувати одна із орієнтацій на вертикальній та горизонтальній осі. У вертикальній осі може переважати шкала покори або домінування, а відповідно горизонтально – дружелюбність або ворожість. На адаптивність чи екстримальність інтерперсональної поведінки вказує відстань показників від центру кола.

Опитувальник складається із 128 характеристик людини, за допомогою яких формується вісім типів відносин, які можна оцінити від 0 до 16 балів. Судження у даній методиці розташовані особливим чином – вони згруповуються по чотири і через рівну кількість визначень повторюються. В ході обробки результатів береться до уваги кількість відносин кожного типу.

За рекомендаціями Т. Лірі дану методику можна використовувати для оцінки для оцінки поведінки людини зі сторони, оцінки близьких людей, для самооцінки, в описі ідеального «Я». Для кожного із рівнів діагностики інструкція для відповідей змінюється. При застосуванні різних напрямів діагностики є можливість визначати тип особистості і співставляти дані дослідження за окремими аспектами. Наприклад, «реальне Я, мої партнери, соціальне Я».

Після проходження опитування всі бали обраховуються, число балів відповідає відстані від центра кола. Максимально один рівень можна оцінити в шістнадцять балів. Оцінка ділиться на 4 ступені вираженості відносин.

7) *Методика «Визначення емоційної стійкості особистості»* Б.І.Додонова (додаток Д) допомагає визначити рівень сформованості контролю особистістю свого емоційного стану та способів впливу на перебіг стресові чинники, виявити домінуючі емоційні спрямованості особистості, тобто прагнення до конкретних типів переживання і домінування потреб.

В даній методиці є 10 типів емоційної спрямованості:

- альтруїстична спрямованість;
- комунікативна спрямованість;
- спрямованість на самоствердження;
- практична спрямованість;
- задоволення від подолання небезпеки;
- романтична спрямованість;
- гностична спрямованість;
- естетична спрямованість;
- гедоністична спрямованість;
- спрямованість на колекціонування.

Розуміння сутності емоційної спрямованості в цілому Б. Додонов інтерпретує як особистісну характеристику, що проявляється у ставленні до окремого спектру емоційних переживань в ціннісному форматі, прагненні власне людини до наявності переживань [6].

Тестування проводилося невеликими групами та індивідуально. Досліджувані отримували інструкції та бланки відповідей. Після проведення тестування, отримані дані були оброблені і зведені в таблиці показників. Для отримання достовірнішої інформації, по завершенню заповнення бланків за кожною методикою було проведено індивідуальну бесіду. З метою ретельного вивчення психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні та враховуючи їхній психоемоційний стан, до кожної досліджуваної застосовувався індивідуальний підхід та обговорення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні

В процесі дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, нами було обрано 60 респондентів, які належать до вікової категорії від 20 до 45 років, що різняться за професійним спрямуванням, кількістю дітей, матеріальним становищем, всі досліджувані респондентки одружені. Забезпечення організації та проведення дослідницької роботи здійснювалось завдяки використанню сервісу Google Forms та ZOOM-зустрічам.

З огляду на вивчену теоретичну базу з досліджуваного феномену, діагностування психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, являє собою системну сукупність і порядок функціонування методологічних та інструментальних засобів, що забезпечують взаємозв'язок її основних компонентів: наукового – як частини психолого-педагогічної науки, що розробляє зміст діагностування, методи його реалізації; процесуально-описового – як алгоритму організації (модель, чітка структура сукупності форм діагностування) процесу визначення важливих особливостей дослідження; процесуально-діючого – як систему соціально-психологічних заходів (бесіда, інтерв'ю, анкетне та

соціометричне дослідження).

Як зазначалось раніше, процедура психологічної діагностики під час дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, проводилася за допомогою комплексу опитувальників та методик, до яких пред'явлені певні вимоги методологічного характеру:

- 1.Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона;
- 2.Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г.Ю.Айзенка;
- 3.Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Роттера;
- 4.«Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т.Елерса;
- 5.«Методика уникнення невдач» Т. Елерса;
- 6.«Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі);
- 7.Методика «Визначення емоційної стійкості особистості» Б. І. Додонова.

Розглянемо детальніше результати дослідження за кожною з методик окремо:

Аналіз результатів проведеного дослідження дає можливість констатувати той факт, що за *методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона*, яка дозволяє визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності, було виявлено, що: для 18 респондентів характерний високий рівень суб'єктивного відчуття самотності (30%), за підрахунками методики сума отриманих ними результатів опитування становить від 40 до 60 балів, тут відзначається низька самооцінка, значні труднощі при встановленні контактів, спілкуванні, почуття ізольованості з негативним ставленням до самотності.

27 досліджуваних (45%) відповідно до інструкції набрали від від 20 до 40 балів, мають середній рівень відчуття самотності, що свідчить про те, що респонденти не повністю задоволені власними соціальними та емоційним зв'язками, їм властиве глибоке переживанням почуття самотності лише

інколи, за певних життєвих ситуацій з переважно негативним ставленням до даного стану;

Тільки для 25% усієї вибірки (15 досліджуваних) притаманний низький рівень суб'єктивного почуття самотності. У підсумку за цією методикою вони набрали від 0 до 20 балів. Це досить впевнені в собі, задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками, легко встановлюють нові, мають позитивний погляд на життя, а самотність здається їм позитивним переживанням.

На думку авторів тесту, самотність – це досить важкий та неприємний емоційний стан, що може бути наслідком самотнього способу життя та супроводжуватись переживанням власної ізолюваності, непотрібності та розриву зі світом. Тому високий рівень самотності у 30% жінок свідчить, що вони переживають через недостатність друзів, їх підтримки, дефіцит спілкування з рідними та, можливо, відчувають себе нещасними.

Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.1.

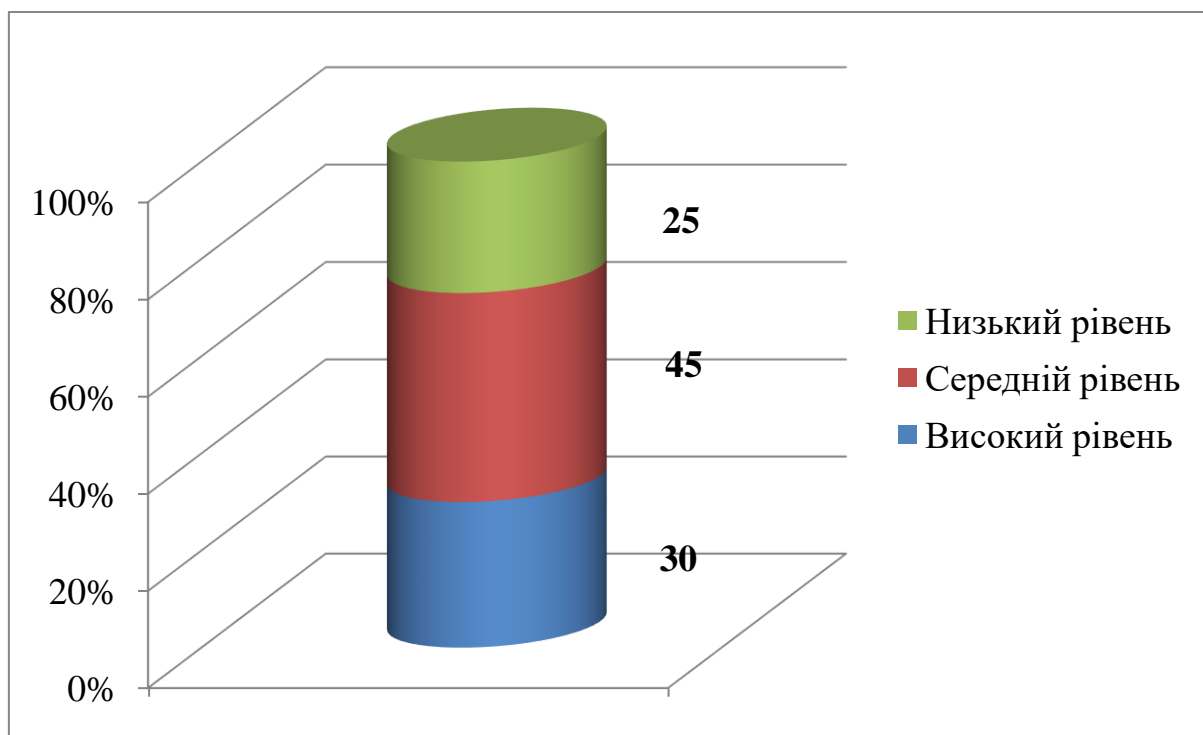


Рис. 2.1. Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності

Д.Рассела і М.Фергюсона

Зауважимо, що група наших досліджуваних – жінки, підвищений рівень виявлених страхів може залежати від настанов і уявлень учнів про своє майбутнє, тобто рівня вмотивованості досягнення успіху та уникнення невдач.

Можемо побачити, що показник самотності за Методикою суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона прямо пов'язаний з проявами психологічного стану: якщо жінка відчуває себе самотньою, в неї виникає тривожний стан, страх, відчуття депресії.

1) За *особистісним опитувальником Г. Айзенка EPI* були отримані дані, що наведені у таблиці 2.1.:

Таблиця 2.1.

Тип нервової системи респондентів (за Г. Айзенком)

Шкали методики	Досліджувані (частина вибірки %, кількість)
Екстраверсія	60% (36 осіб)
Інтроверсія	40% (24 особи)
Нейротизм	70% (42 особи)
Емоційна стабільність	30% (18 осіб)

Відповідно до таблиці, більшість респондентів (60%) є екстравертами. Це люди, які отримали під час опитування за цією методикою від 10 до 24 балів Екстраверти, частіше всього, дуже відверті у висловлюваннях, володіють вмінням привертати до себе увагу, досить просто, без труднощів виконують поставлені завдання, які потребують миттєвого прийняття рішень. Для них характерні: підлаштованість у поведнці, високий рівень сформованості соціальної адаптованості, що дозволяє їй легко пристосовуватись; орієнтованість на високу товариськість, своєчасна гнучка ініціативність, що відкриває можливості до лідерської позиції; амбіційність та імпульсивність, натомість недостатня сформованість наполегливості в процесі досягнення поставлених цілей. Екстраверти зазвичай орієнтуються на оцінку з боку оточення.

Але перевага показників екстраверсії над показниками інтроверсії (40%) є незначною. Це люди, які отримали під час опитування за цією методикою від

0 до 10 балів. Також, більшості респондентів не притаманна емоційна стабільність. «Фокус інтроверсії – фокус екстраверсії» – умовний показник, за результатами яких можна відслідкувати індивідуально-психологічну зорієнтованість особистості. Таким чином, у випадку домінування екстравертних характеристик, у особистості наявна орієнтація людини на зовнішні об'єкти, що оточують, натомість це не є характерним для інтроверта. Беручи до уваги протилежну спрямованість особистості, тобто коли домінуючими є інтроверсійні характеристики, людина переважно прислухається до внутрішнього голосу та відчуттів, не орієнтуючись на зовнішні умови. Для інтровертів характерна схильність до самоаналізу, спілкування з обмеженою кількістю соціальних контактів, помітна замкнутість, іноді соціальна пасивність, не зважаючи на високий рівень наполегливості, що породжує труднощі в процесі соціальної адаптації. Особистість з інтровертною спрямованістю добре справляється з одноманітною роботою, вони поводяться обережно, прораховуючи причинно-наслідкові зв'язки, є перфекціоністичними та акуратними, прискіпливими до дрібниць у роботі, вибагливими до себе, педантичними.

Показник невротизму домінує серед 70% досліджуваних, характеризує аспекти емоційної стійкості, тобто стабільності людини. Цей показник визначено в респондентів з результатами від 17 до 24 балів. Таких людей можна пізнати за їх яскраво вираженою емоційністю, чутливістю, схильністю тривожитися та болісно переживати невдачі, засмучуватися через дрібниці.

Натомість, показник “емоційна стійкість”, притаманна для 30% – виявляється в особистостей у їх не схильності до занепокоєння, стійкості по відношенню до зовнішніх впливів. Вони викликають довіру в оточуючих, мають лідерський потенціал.

Отже, емоційна стабільність притаманна незначній кількості респондентів, більшість досліджених мають високі показники за шкалою нейротизму. Таким чином, наслідки емоційних переживань мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні є досить

суттєвими для психологічного стану, адже зводяться до частих переживань незадоволеності собою, туги, тривоги, сорому і провини. А емоційне вигорання виступає різновидом виробленого особистістю механізму психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі дії. Головним джерелом виникнення вигорання та його основних симптомів виступає взаємодія з людьми, яка не відповідає тим вимогам і стандартам, які собі ставить особистість.

2) З метою виявлення локалізації контролю над значущими подіями мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні був використаний опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера (адапт. Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд). Детальніше розглянути результати дослідження за цим опитувальником можна на рис.2.2.:



Рис.2.2. Рівні суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адапт. Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд).

Детальніше охарактеризуємо кожен показник за кількісними та якісними значеннями:

Загальна інтернальність (30%) – досліджувані розпізнають причинно-наслідковий зв'язок між своїми діями та важливими подіями у своєму житті,

не вірять у свою здатність контролювати цей зв'язок і вважають, що більшість подій і дій є результатом випадковості або впливу інших людей.

Інтернальність в області досягнень (40%) – досліджувані асоціюють свої успіхи, досягнення і радість зовнішнім факторам, таким як удача, благополучна доля або підтримка інших людей.

Інтернальність в області невдач (60%) мають розвинуте почуття внутрішнього контролю щодо негативних подій і ситуацій, що проявляється у їх схильності звинувачувати себе у різних неприємностях і стражданнях. У той же час має тенденцію приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невдачі.

Інтернальність в сімейних відносинах (72%) інтерпретується, що не вони самі, а їхні партнери є причиною важливих ситуацій, що виникають у сім'ї.

Інтернальність в області виробничих відносин (60%) – досліджувані вважають, що їхні дії є важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, у складних відносинах у колективі, у своєму професійному розвитку та інших аспектах. З іншого боку, надає більшого значення зовнішнім факторам, таким як керівництво, колеги, випадковості та невдачі.

Інтернальність в області міжособистісних відносин (50%) – респонденти вважають себе здатними контролювати свої формальні та неформальні взаємини з іншими людьми, створювати в собі повагу та симпатію. З іншого боку, інші не виявляють активності в формуванні своїх соціальних зв'язків і мають тенденцію вважати свої міжособистісні відносини результатом активності їхніх партнерів.

Інтернальність стосовно здоров'я і хвороби (40%) – респонденти вважають себе особисто відповідальними за своє здоров'я: якщо вони захворіли, вони звинувачують себе і вірять, що процес одужання значною мірою залежить від їх власних дій.

Ці результати можуть вказувати на те, що досліджувані виявляють більшу внутрішню мотивацію та самодисципліну в процесі адаптації до нових умов життя.

3) Для вимірювання мотивації досягнення успіху мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, використовувалася *методика оцінки мотивації до успіху Т. Елерса* [35]. Сформовані рівні мотивації для більш наочного уявлення і розуміння представлено в діаграмі (рис. 2.3).

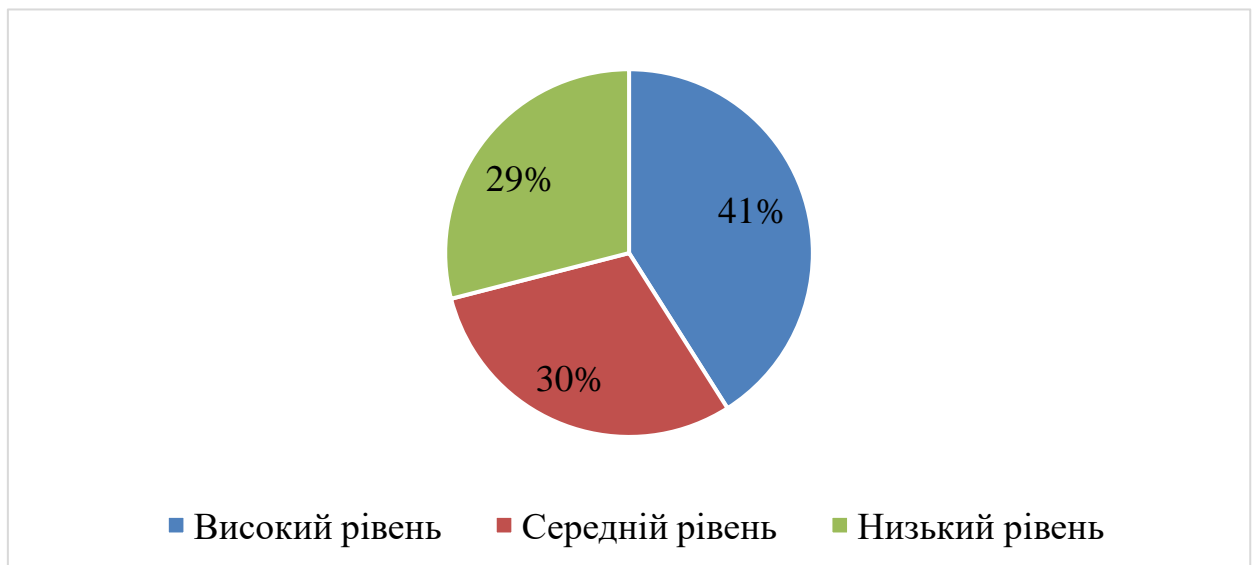


Рис. 2.3. Рівень сформованої мотивації до успіху

Високий рівень мотивації досягнення успіху має 41% респондентів, вони отримали більше 21 бала у підрахунку результатів, завжди орієнтовані на досягнення цілей індивідуального розвитку, у своїй професійній діяльності схильні використовувати засоби, що дозволять підвищувати свій індивідуально-особистісний рівень, найбільш мотивовані. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай менші, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть його досягти.

30% досліджуваних, які набрали від 11 до 20 балів, мають середній рівень мотивації до успіху, що характерно для людей, які прагнуть більше до стабільності, ніж до досягнення значних результатів у тій чи іншій діяльності. Зазвичай, певних результатів для себе вони вже досягли, більшість поставлених кар'єрних та особистих цілей вже досягнуто або ж відкладено. Цей результат вказує на середній рівень ризику у діяльності та об'єктивне сприйняття успішності, як складової реалізації професійного потенціалу.

29% респондентів, які у підрахунку результатів отримали від 1 до 10 балів, мають низький рівень мотивації досягати успіху, як в особистій сфері, так і в професійній діяльності. Вони проявляють невпевненість в собі, відчують обтяження виконуваною роботою, виконання важких завдань викликає у них дискомфорт та відчуження, що проявляється в пасивній позиції в житті, відсутності прагнень до освоєння нових знань, підходів у роботі, оновленні змісту професійного розвитку.

Отже, учасники дослідження, відповідно до рівнів сформованості мотивації на успіх, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо досягати поставленої мети. В цілому, показники мотивації до успіху досить високі, що може спричинити надмірну самокритичність респондентів до власних можливостей. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона зможе досягнути бажаного і з'являється страх, особистість не отримує належного рівня задоволення, втрачає ресурс і вигорає емоційно.

За результатами обробки даних, отриманих за допомогою *методики дослідження мотивації уникнення невдач Т. Елерса*, можна відслідкувати наступне: половині досліджуваних (50%) притаманний переважно високий рівень мотивації уникнення невдачі. Відповідно до ключа цієї методики, вони отримали від 17 до 25 балів. Досліджувані, яким притаманний високий рівень намагання уникнення невдач, у життєвих ситуаціях характеризуються спрямованістю на досягнення поставленої мети та адекватністю дій у несприятливих ситуаціях. Проте, домінування мотиву уникнення невдач призводить до заниження

самооцінки і рівня домагань. Повторювані невдачі можуть привести таку людину в стан пригніченості, сприяти стійкому зниженню віри в себе і хронічної боязні невдач. У таких людей, як правило, низький рівень розвитку мотивації досягнення.

37% респондентів показали середній рівень уникнення невдач, отримавши від 11 до 16 балів, що не призводить до боязні помилок, але виражає адекватну оцінку ризиків та переваг. Стратегічно, обрання даної тактики, сприяє досягненню об'єктивно найвищого рівня успішності у діяльності, що передбачає гармонійне поєднання схильності до ризиків та вмотивованості до успішності.

13% респондентів — низький рівень мотивації до уникнення невдач, ці респонденти отримали від 2 до 10 балів у підрахунку. Такі особистості надають перевагу більш ризикованій поведінці. Розглянемо детальніше співвідношення рівнів вияву мотивації уникнення невдач серед досліджуваних респондентів (рис.2.4.):

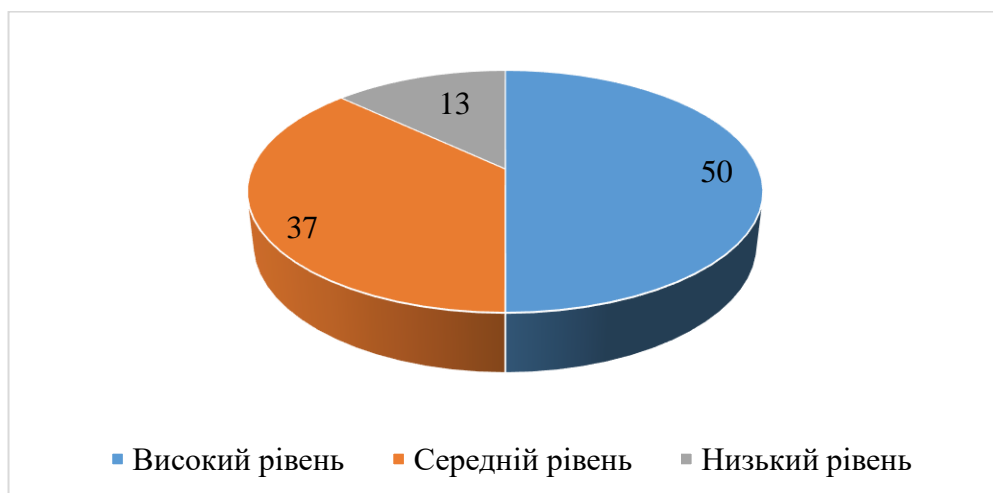


Рис.2.4.Рівень вияву мотивації уникнення невдач (%)

Підводячи підсумок, можемо сказати, що більшість респондентів відмічали високий рівень мотивації на уникнення невдач, що означає певний стереотип поведінки, при якому помилка розцінюється як фатальна ситуація, з якої немає виходу. У них, як правило, високий рівень захисту і страху перед професійними викликами, труднощами в робочій сфері. Домінування у

людини мотиву уникнення невдач призводить до зниження самооцінки і рівня домагань.

4) Розглянемо результати за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі (рис.2.5.):

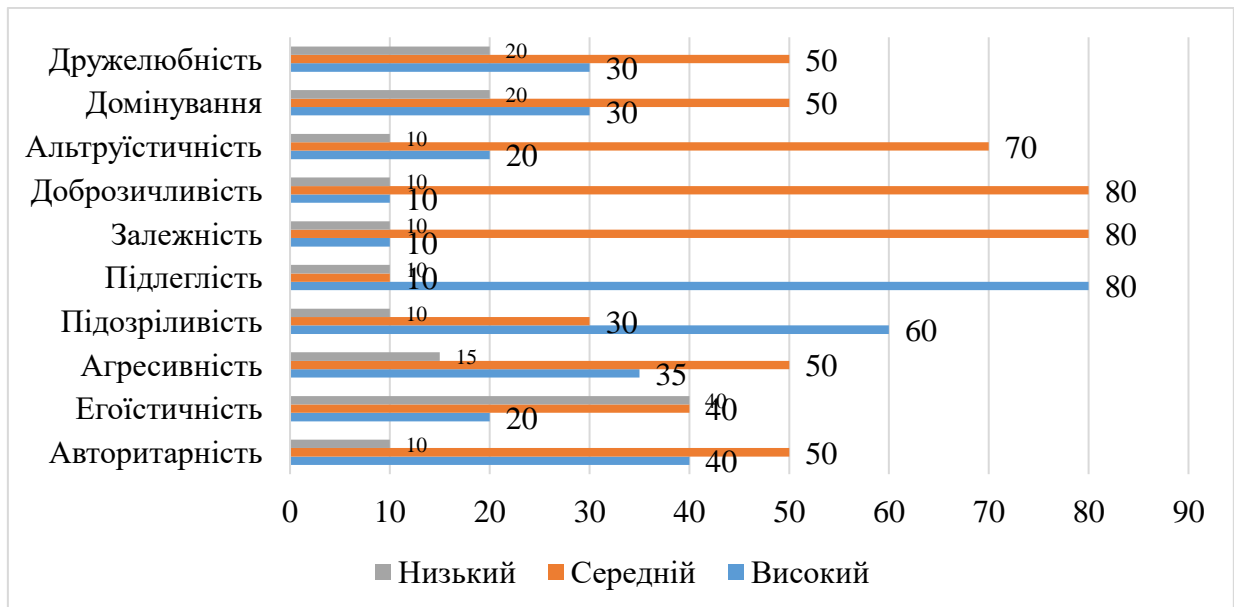


Рис.2.5.Рівень вияву міжособистісних рис (за Т. Лірі)

Згідно отриманих даних, бачимо, що найвищий показник в групі респондентів наявний за шкалою «підлеглість» (80% за високим рівнем). Це свідчить про те, що загалом у досліджуваних можуть виникати труднощі у міжособистісних відносинах через надмірне бажання підлаштуватися під вподобання та настрої респондента. Можливо, підлеглість виступає як захисний механізм до зовнішніх чинників через небажання нести відповідальність, або ж виникає «боротьба» на тлі соціально-значимих форм та уявлень, які наявні в країні. Домінування середніх значень, де у підрахунку респонденти отримали від 9 до 12 балів, розподілено за шкалами «доброзичливість» (80%), «альтруїстичність» (70%) та «залежність» (80%) свідчить про те, що респонденти відкриті до комунікації із оточуючим світом та мають добрі наміри у стосунках, проте високий рівень залежності, можливо, подавляє їхні добрі наміри та стримує у діях. У той самий час найвищі показники за низьким рівнем наявні в респондентів за шкалами

«авторитарність», «агресивність», «домінування» та «дружелюбність» (по 50% відповідно), що наводить нас на думку, що загалом респонденти не мають на меті емоційно подавляти співрозмовників, що лише підтверджує їхню відкритість до соціальної взаємодії.

Методика «Визначення емоційної стійкості особистості» Б.І.Додонова. Результати методики, яка була спрямована на виявлення нервово-емоційної стійкості досліджуваних, показали, що низький рівень розвитку даного критерія має 24 респонденти (40%), ці респонденти отримали від 0 до 10 балів, що характеризує здатність проявляти стійкість, вміння впливати на процес, володіти собою, незважаючи на несприятливі зовнішні та внутрішні обставини, відчувати душевний комфорт, тобто переживати позитивне самопочуття. Ситуація підвищеної нервової напруги може спричиняти часткову чи повну деструктивність дій. Варто звернути пильнішу увагу на значну частку респондентів, що потрапили до цієї категорії, в яких не чітко прослідковуються прояви нервово-психічної стійкості: їх незадовільні результати нервово-психічної стійкості можуть виявитися пізніше після додаткового зростання напруги, як наслідок – емоційного виснаження.

Середній рівень виявлено серед 36 досліджуваних (60%), у підрахунку отримали від - 10 до 0 балів, для них характерне адекватне емоційне мислення, що гнучко адаптується відповідно до життєвих завдань та стимулює до дій, що впливають на продуктивність в процесі досягнення певного результату в окремих, прогнозованих ситуаціях, вміння дотримуватися балансу емоційного інтелекту й стану афекту, можливість здійснювати відносно контрольоване цілепокладання, досить адекватно підпорядковувати особисті дії, але лише у випадках, які не є стресовими.

У випадку виявлення високого рівня серед респондентів, можна було б з високою вірогідністю припускати, що їм притаманна відкритість і відвертість у розкритті своїх проблем, відсутність свідомого наміру прикрасити свій характер. Їм характерна висока нервово-психічна стійкість, реалістичність у ставленні до життя, непідвладність випадковим коливанням

настрою, вміння тримати себе в руках, спокій, врівноваженість, стриманість, що забезпечують ефективність в діях, наявність особистісного ресурсу. Проте, високого рівня виявлено не було (рис.2.5.):

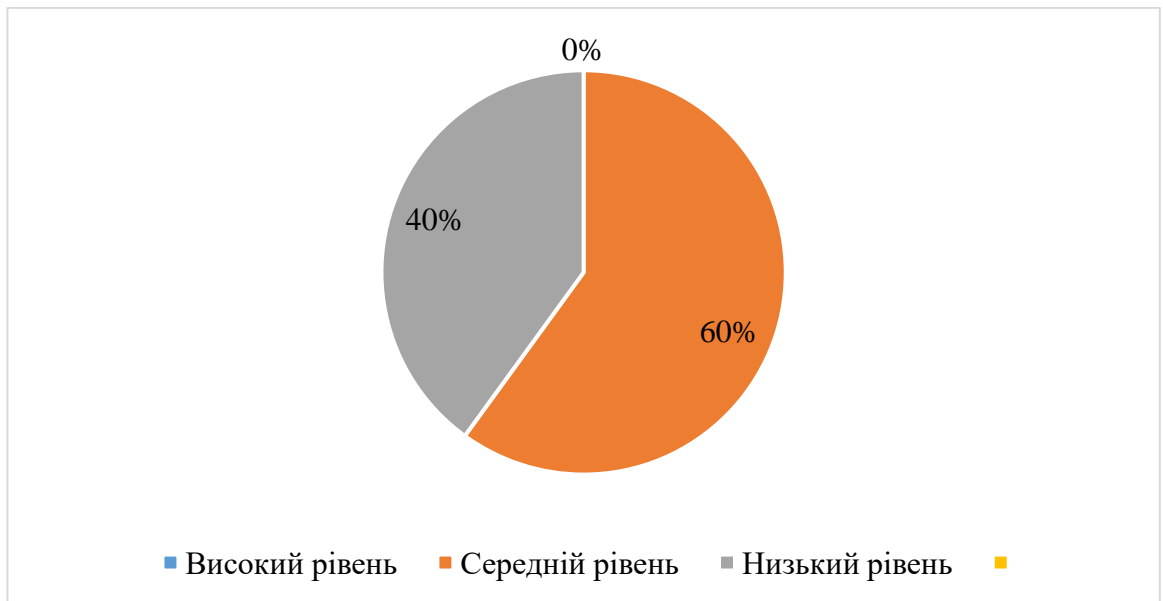


Рис. 2.5. Рівні визначення емоційної стійкості особистості за методикою Б. І. Додонова

Отже, науково-практичний підхід та психодіагностичний комплекс методик, використані у цьому дослідженні, сприяв у виявленні результатів, що пролили світло на основні емоційні, поведінкові та когнітивні тенденції, що сприяють здоровим та негативним психологічним особливостям мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні. Досліджувані-мами демонструють високий рівень активності, що має певну цінність для їх добробуту й дозволить їм досягти успіху, очікувані результати. Проте, надмірне занепокоєння та перевантаження всіх сфер життєдіяльності людини у процесі досягнення бажаних результатів дається взнаки, частіше негативними виявами особистості як по відношенню до себе, так і до оточення. Якщо у випадках появи перешкод на шляху до цього, невдач, здійснюють помилки та не мають ефективних стратегій подолання, їм може бути важко керувати негативними емоціями, що сприяє погіршенню психічного здоров'я.

Таким чином, підсумовуючи отримані результати за всіма використаними методиками, можна зробити висновок, що основні психологічні труднощі мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні викликані наявністю нестабільного психічного стану, порушенням міжособистісної взаємодії, сформованістю низького рівня мотивації на успіх, суб'єктивного контролю та емоційної, нервово-психічної стійкості, на протизагу високому рівню тенденції щодо уникнення невдач та суб'єктивного відчуття самотності.

З метою своєчасного впливу на психологічні особливості вияву негативних психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні вбачаємо необхідність своєчасної розробки програми психокорекційної роботи, зміст якої безпосередньо буде спрямований на оптимізацію умов щодо формування факторів впливу на психологічне здоров'я мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні.

Висновки до розділу 2

Теоретичний та практичний аналіз психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні дозволило нам зробити припущення зв'язків з певними психологічними конструктами особистості. Виявлено взаємовплив аспектів психологічного стану жінок в еміграції з рівнем почуття самотності та самооцінки, думки суб'єкта про те, як його оцінюють інші. Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М.Фергюсона, призначена визначити вплив рівня відчуття самотності, доводить: чим вищий рівень почуття самотності, тим складніше мамам в еміграції адаптуватися до нових умов, впоратися з новими викликами.

За результатами дослідження за особистісним опитувальником Г.Айзенка, серед 70% досліджуваних було виявлено прояви нейротизму, що свідчить про високий рівень тривожності, нестабільний емоційний стан

більшості досліджуваних мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні.

За результатами опитувальника *«Рівень суб'єктивного контролю»*, беручи до уваги показник “інтернальність в області невдач”, прояв серед 60% респондентів на констатувальному етапі; за шкалою “інтернальність в сімейних відносинах” – 72% на констатувальному етапі. Шкала “інтернальність в області виробничих відносин” – виявлено 60% досліджуваних. Результати дослідження засвідчують порушення системи суб'єктивного контролю в певних сферах життєдіяльності особистості жінки в умовах еміграції.

Відповідно до «Методики діагностики особистості на мотивацію до успіху / уникнення невдач» Т. Елерса, 30% досліджуваних мають середній рівень мотивації до успіху на констатувальному рівні, 29% респондентів продемонстрували низький рівень мотивації досягати успіху, що стає суттєвою перешкодою для подолання низки буденних проблем, які супроводжують мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні.

Беручи до уваги результати дослідження за «Методикою діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі, показник «підлеглість» на констатувальному етапі дослідження вирізнявся значною часткою у 80% за високим рівнем. До прикладу, домінування середніх значень за шкалами «доброзичливість» (80%), «альтруїстичність» (70%) та «залежність» (80%) на констатувальному етапі свідчать про те, що досліджувані налаштовані на взаємодію. Проте порушення сталих взаємозв'язків з партнером, близькими, рідними даються взнаки. Туга за рідним домом та оточенням ймовірно впливає на побудову нового середовища спілкування та міжособистісної взаємодії на новому місці.

Результати методики визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова дали змогу підтвердити, що чим вищий рівень емоційно-нервової

регуляції особистості в стресових ситуаціях, тим нижча ймовірність появи дезадаптаційних психологічних розладів, що є досить важливим в умовах пристосування до вимог нового суспільства, переналаштування себе та дітей на нові вимоги та норми життя.

Отже, з метою створення сприятливих умов для адаптації мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, необхідно розробити та впровадити Програму психокорекції психологічного стану, яка міститиме комплекс методів, прийомів, форм роботи, спрямованих на подолання негативних проявів у психоемоційній сфері жінки та розвитку психологічних особливостей, які позитивно впливають на психологічний стан. Зокрема, доцільно розробити практичні рекомендації щодо превенції негативних психоемоційних проявів серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ТА НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МАМАМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ З ДІТЬМИ

3.1. Програма психокорекції психологічного стану мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні

За результатами теоретичного та констатувального емпіричного аналізу проблеми дослідження психологічних особливостей вимушеної еміграції, нами було розроблена *Програма психокорекції психологічного стану мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні*.

Метою програми психокорекційного впливу на психологічні особливості мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну було цілеспрямоване подолання індивідуально-психологічних порушень шляхом актуалізації структурних компонентів.

Важливим аспектом розробки програми психокорекційного впливу на мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, була активізація особистісних ресурсів – системи психологічних конструктів у роботі зі сприйняттям, який дозволяє максимально ефективно включити механізми подолання та адаптації, у зв'язку з чим суттєва частина корекційної програми містить ресурсні вправи трьох блоків (див.табл.3.1).

Відповідно до розробленої програми, було розгорнуто психокорекційну роботу з розвитку когнітивного компонента (ознайомлення з психологічними особливостями негативних проявів вимушеної еміграції, індивідуально-особистісних закономірностей розвитку мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, емоційно-вольового компонента (невротизація, адаптивність, самовладання) та поведінкового-компонента, який є у великій ймовірності провідним для подолання дезадаптаційних проявів.

Тренінгова робота проводиться за чітко визначеним алгоритмом та окресленою структурою, розрахована на 10 зустрічей. Типова структура, мета та завдання тренінгу разом слугують основою для складання плану його

проведення. Такий план може мати різні форми (таблиця, перелік послідовних дій, схема, мапа тощо). Наявність плану не означає, що тренінг пройде повністю так, як було заплановано, проте план допоможе тренеру дотримуватися основних питань, які мають бути опрацьовані в ході роботи групи, інакше неможливо досягти поставленої мети тренінгу.

Таблиця 3.1.

Зміст програми психокорекційного впливу на мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну

1 Блок Когнітивний	Психоедукаційні методи: спрямовані висвітлити для людей процеси, які з ними відбуваються, покликана позитивно вплинути на сферу розуму. Тобто усвідомлення доступно викладеної для розуміння інформації щодо походження травми, її симптомів та впливу на різні сфери людини, може бути першим кроком до керування патологічними психічними процесами та подоланням психотравми.	Інформаційний екскурс «Цінності та якості особистості»
2 Блок Емоційно-вольовий	Комплекс методів з елементами арттерапевтичних прийомів: матеріали, які використовуються при цих техніках (глина, фарби) допомагають почуттям, які виникли в результаті негативного досвіду знайти проявлення у вигляді візуальних образів, символів. Це дає змогу дистанціюватися від травми, розвантажити переживання, пов'язані з негативними відчуттями та в подальшому інтегрувати травм. досвід.	Міні-лекцій «Моє сприймання стресової ситуації», Вправа «Розвиток творчого мислення», Дискусія «Формування емоційної компетентності особистості в умовах стресу»
3 Блок Поведінковий	Тілесно-орієнтована психотерапія: методи та вправи для роботи з тривожними, стресовими розладами, який допомагає зв'язувати між собою почуття, розум і тілесні відчуття, відновлювати зв'язки між ними, створювати умови повного контакту людини з оточенням	Вправа «Власні рефлексії щодо стресового порушення», міні-лекція «Я зможу знайти в собі сили», інтерактивне заняття «Шляхи підвищення самооцінки особистості».

Головною формою впливу програми обрано соціально-психологічний тренінг, програма якого включає в собі чотири етапи: підготовчий, основний, підсумковий, що охоплює систему занять, різної тривалості кожне (табл.3.2):

Структура планування тренінгу

Етап роботи	Завдання	Вправи	Тривалість
Вступна	Створення сприятливого психологічного простору. Вироблення, прийняття, засвоєння правил роботи групи. Налагодження прямого та зворотного зв'язків «учасник-група» та «група-учасник». Створення ситуації рефлексії.	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію. Рухавки.	До 15 хв. Для тренінгу тривалістю 1,5-3 год. До 30 хв. для тренінгів тривалістю 6-8 год.
Основна	Оцінка рівня поінформованості щодо проблематики. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання. Надання інформації, засвоєння знань. Формування умінь, навичок, розвиток здатностей. Підведення підсумків щодо змісту роботи.	Інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану розвитку групи.	Розраховується як різниця загального часу тренінгу та часу, потрібного для проведення вступної та заключної частин разом.
Заключна	Підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя	Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Прощання.	До 15 хв. Для Тренінгу тривалістю 1,5-3 год. До 30 хв. для тренінгів тривалістю 6-8 год.

У програмі використовувались різні форми роботи: міні-лекції, бесіди, дискусії, психогімнастичні вправи, моделювання, а також психотерапевтичні прийоми: елементи арт-терапії, психомалювання тощо.

Під час тренінгу неодмінно виникає багато дотичних тем для обговорення, і кожна з них виявляється більш чи менш привабливою для учасників. Проте їх опрацювання слугуватиме іншим цілям. Тим часом термін

заняття спливатиме, і обов'язкові питання можуть залишитися нерозглянутими. Тож саме завчасно складений план допоможе дотримуватися обраної теми та дістатися бажаної мети.

Структура тренінгу подолання негативних психоемоційних проявів серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну відповідає визначеній структурі. Таким чином, наступним етапом роботи є підбір інтерактивних методик, вправ та завдань, що сприятимуть реалізації поставленої мети.

Під час підготовки були визначені наступні завдання тренінгу:

1) інформування учасників про психологію взаємодії, впливи психіки на соматичну сферу, про можливості поліпшення стану людини через покращення його психологічного стану та міжособистісних комунікацій, про стреси та можливості усунення його впливу;

2) визначення психологічної проблеми кожного учасника групи, усвідомлення шляхів їх вирішення;

3) створення атмосфери, яка сприятиме профілактиці та корекції самоспричиняття;

4) формування навичок самопізнання, прийняття себе і саморозвитку особистості;

5) засвоєння нових стереотипів поведінки при вирішенні проблем для покращення соціального функціонування в сім'ї, в колективі та інших соціальних групах.

Кожне заняття має *свою структуру* і включає в себе наступні види вправ і форм групової роботи, представлені в певній послідовності:

1. Вправи-активатори, які використовуються для створення доброзичливої сприятливої атмосфери і подолання психологічних бар'єрів у спілкуванні.

2. Обговорення в проміжках між заняттями того, що відбувається, спрямоване на аналіз змін у поведінці респондентів.

3. Розминка у вигляді гри або вправи, яка сприяє включенню в групову роботу.
4. Теоретичні відомості, необхідні для виконання певної роботи.
5. Вправи, спрямовані на формування адекватної самооцінки та віри у власні сили.
6. Вправи, призначені для розвитку копінг-стратегій планування поведінки й аналізу ситуацій з прогнозом їх вирішення.
7. Вправи, які сприяють формуванню позитивних життєвих цілей і розвитку мотивації для їх досягнення.
8. Групові дискусії й мозкові штурми як спосіб розвитку здатності до аналізу й прогнозуванню ситуацій.
9. Інформаційно-психологічна частина, спрямована на засвоєння індивідуально-психологічних впливів та тренування емоційного інтелекту.
10. Рефлексія – підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку між учасниками й тренерами.

Тривалість кожного заняття становить 1-2 години.

Водночас, психологічний зміст занять, цікаві і різноманітні форми роботи, багатий методичний інструментарій викликають серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну досліджуваних інтерес і бажання їх відвідувати.

Варто зазначити, що дана програма спрямована на гармонізацію таких підструктур особистості, як: когнітивної (уточнення, конкретизація і розширення системи знань про себе), афективної (вироблення позитивного самоствалення, адекватне оцінювання своїх можливостей і потенціалу у сімейному житті) і поведінкової (закріплення власної «Я» – концепції у конкретних ситуаціях взаємодії і спілкування з оточенням).

Зупинимось детальніше на характеристиці основних *методів, які ми включили в програму*:

1. Групова дискусія дає можливість учасникам побачити обговорювану тему з різних сторін – уточнити взаємні позиції, зменшити опір сприйняттю

нової інформації. Вона є способом групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що підсилює згуртованість групи й одночасно полегшує саморозкриття учасників тренінгу. Крім цього, розв'язується і ряд проміжних цілей, таких як: актуалізація і вирішення прихованих конфліктів, усунення емоційної упередженості в оцінці позиції партнера шляхом відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні та повазі.

2. Рольові ігри створюють нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація. Завдяки грі інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться недоступні раніше способи оптимальної взаємодії з однолітками, закріплюються вербальні і невербальні комунікативні вміння.

3. Психогімнастичні вправи сприяють оволодінню учасниками навичками контролю рухової та емоційної сфер. Вони дають можливість переключитися з одного виду діяльності на інший, зняти втому, розслабитися.

Кожне заняття складається з декількох *частин*:

- вітання,
- опитування самопочуття,
- пропозиція ведучим теми,
- групова дискусія,
- вправи-розминки,
- практичні вправи та їх обговорення,
- підведення підсумків учасниками,
- резюмування ведучого,
- прощання.

Така систематизована поетапність розгортання теми сприяє оптимальній організації роботи мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, підвищенню їх активності, готовності приймати і виконувати запропоновані завдання.

Тематичний план та зміст заняття

№	Мета заняття	Зміст роботи	Час
1	Встановлення з групою зв'язку, створення позитивного настрою на подальшу роботу. Створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті.	Привітання; «Знайомство»; «Маска»; Зворотній зв'язок; Рефлексія; зв'язок; Прощання	1
2	Засвоєння поняття щодо самоцінності людського «Я», розвиток навичок самоаналізу та самооцінки. Закріплення навичок групової роботи.	Привітання; Вправа «Намалюй свій настрій»; Дискусія «Саме-саме»; Вправа «Мій всесвіт»; Зворотній зв'язок; Прощання	1
3	Закріплення навичок самоаналізу. Навчання подолання бар'єрів на шляху самокритики, розвиток впевненості у собі.	Привітання; Гра «Ярмарок переваг»; Вправа «Вверх по радузі»; Зворотній зв'язок; Прощання	1
4	Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Розвиток відчуття емпатії.	Привітання; Вправа «Дзеркало»; Аутотренінг; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
5	Створення емоційно позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри	Привітання; Вправа «Перше враження»; Колаж «Образ Я»; Рефлексія; Зворотній зв'язок. Прощання	1
6	Створення емоційно позитивної атмосфери. Знайомство групи з способами взаємодії з тривожними думками та страхами. Пошук ресурсів особистості, за допомогою яких вона могла б позбавитись тривожних думок та страхів.	Привітання; Бесіда щодо тривожних думок та страхів; Вправа «Взаємодія зі страхом»; Вправа «Малюнок страху»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
7	Знайомство образом сильної особистості, відпрацювання навичок впевненої поведінки.	Привітання; Вправа «Собі та іншим»; Тест «Як я орієнтуюсь у різних ситуаціях»; Гра «Поводир»; Прощання	1
8	Відпрацювання навичок комунікативної поведінки. Корекція емоційної сфери особистості на основі навичок адекватного емоційного реагування.	Привітання; Вправа «Наші відчуття»; Вправа «Вчимося казати Ні»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Релаксація «Політ до зірки»; Прощання	1
9	Формування емоційно позитивної атмосфери на занятті. Пошук особистісних ресурсів особистості.	Вправа «Скарбниця життєвих сил»; Вправа «Реконструкція життєвого шляху»; Рефлексія; Прощання	1
10	Формування емоційно позитивної атмосфери на занятті. Пошук особистісних ресурсів особистості. Узагальнення, підбиття підсумків.	Привітання; Вправа «Всі грані гармонії»; Вправа «Мій настрій»; Підсумкова діагностика; Прощання.	1

Заняття впровадженної тренінгової програми тренінгу направлені на згуртування групи і формування взаємної довіри, що створює умови для успішного здійснення подальшої роботи. Подальші заняття спрямовані на формування навичок конструктивного переживання синдрому «вигорання», розуміння і висловлювання природно виникаючих емоцій і почуттів, впевненої поведінки у складних ситуаціях

Важливо зазначити, що змістовно заняття були спрямовані як на розвиток кожного окремого компонента негативних проявів в процесі зміни середовища в стресових умовах серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, так і комплексно на всі складові психологічної складової особистості. За кожним компонентом, зокрема їх розвитком, було передбачено використання як індивідуальних, так і групових форм роботи і заплановано застосування форм методів (див.табл.3.3).

Як інструментарій застосовано адекватні до мети і завдань методи активного навчання: групова бесіда, аналіз значущих ситуацій, психологічні вправи та ігри з елементами інсценізацій.

Методологічною основою при створенні даної програми соціально-психологічного тренінгу слугували вихідні положення гуманістичної психології.

Структура даної тренінгової програми базується на принципі поступовості, де кожен наступний етап логічно витікає з попереднього, завдяки чому учасники поступово заглиблюються в хід тренінгу, що породжує творчу активність та ефективність взаємодії.

В процесі роботи нами було визначено, що найбільш ефективною формою психовпливу на мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, групова форма роботи. Пояснюється цей факт існуванням такого феномену, як «емоційне групове єднання». Саме після впливу психотравми досліджувані відчувають потребу в соціальній підтримці та розумінні, яку може забезпечити група, до складу якої входять особистості з ідентичною проблемою.

Як правило, при психологічному супроводі такої групи виникає необхідність і в індивідуальній роботі з даною категорією респондентів, яка доповнює тренінговий курс. Спостерігається складність роботи з такими особистостями, проблеми яких пов'язані з їх психологічним і емоційним станом. Зрозумілим стає той факт, що така особистість не зможе відразу працювати в групі, оскільки вона намагається відмежуватися від соціального оточення, заглиблюється в себе, знову і знову переживає психотравмуючу ситуацію. У такому випадку найбільш ефективною формою первинного психологічного супроводу є індивідуальна консультативна робота. Відкритися, переосмислити, пережити психотравму і її наслідки на початкових стадіях дезадаптацію особистості значно легше віч-на-віч з консультантом.

Наступним кроком психокорекційної роботи стає включення в соціальне оточення, реконструкція і розвиток поведінкових контактів. Подібна схема роботи з мамами, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, що мають негативні психоемоційні прояви, є закономірністю, адже, як вже зазначалося вище, вихідним положенням при розробці корекційно-відновлювальної програми має стати специфіка психологічних особливостей пережитих змін кожної окремої особистості. Підхід до допомоги людям у критичній ситуації називається кризовим втручанням. Це інтенсивна робота протягом короткого періоду часу з акцентом на конкретних особливостях поточної ситуації і на власних зусиллях клієнта по її зміні.

Програма надання психологічної допомоги мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну складається зі врахуванням вікових та індивідуальних особливостей особистості. Необхідно, також, наголосити на тому, що ефективність психологічної допомоги залежить від комбінування різних підходів, методів, технік. Серед прийомів і методик, які також можна використовувати для надання психологічної допомоги, є такі: «Я і мій життєвий шлях», «Рамки, через які ми дивимося на світ»; прийоми нервово-

м'язової релаксації, дихальні релаксаційні техніки; прийом візуалізації; методика зупинки думок; арттерапія; бесіда з елементами дискусії.

Дієвою та ефективною, особливо на початковому етапі консультативної роботи, є бесіда, техніка «спостерігача», техніка дискусії. Зустрічі з клієнтом можна будувати за схемою:

- проговорення незавершених почуттів;
- використання технік, які сприяють активному переживанню травмуючої події;
- використання релаксаційних технік і технік візуалізації, технік зняття м'язової напруги;
- використання технік арттерапії;
- проговорення незавершених почуттів.

Подібна схема кожного заняття має низку переваг, а саме: використання прийому «проговорення незавершених почуттів» дозволяє не лише визначити стан клієнта, але і допомогти йому усвідомити почуття, думки і зміни, які відбуваються з ним. Робота передбачає інтенсивне переживання події, що сприяє усвідомленню власного стану та керуванню своїми почуттями.

Тому для поновлення і повернення до стабільного емоційного стану мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну використовуються релаксаційні техніки, техніки візуалізації. Заключним етапом має стати підведення підсумків консультування, аналіз позитивних змін, висловлення побажань і пропозицій, а також планування подальшої роботи.

У роботі з мамами, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, що мають негативні прояви в процесі надання психологічної допомоги, з допомогою методів екзистенційної терапії, відбувається переосмислення, приймання пережитих подій, усвідомлення та приймання відповідальності за свою поведінку в екстремальній ситуації та під час психотерапії. Глибше усвідомлення своїх цінностей та ресурсів дозволяє з впевненістю дивитися і майбутнє і визначати пріоритетні цілі для свого подальшого життя.

Виконане дослідження дозволило висунути ряд актуальних питань для дослідження та вивчення поставленої проблеми в контексті створення психокорекційної програми, орієнтованої на профілактику психологічних особливостей серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну.

Таким чином, дані результати були досягнуті й з використанням технік релаксації та розслаблення, що сприяють зменшенню напруги та стресу, відновленню психологічних ресурсів мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну. Це дає змогу стверджувати, що завдяки раціональному плануванню, аналізу дисфункційних думок та зменшення внутрішньої напруги особистість має змогу краще зрозуміти себе, свої можливості, адекватно оцінювати себе, розробляти графік аби добре адаптуватися, соціалізуватися, налагодити міжособистісні відносини, вчасно завершувати справи та уникати перенапруження тощо.

Ефективність впровадженої програми досліджено в повній мірі, вона підтверджується результатами індивідуальних бесід з респондентами. Очікуваним результатом психокорекційної роботи серед респондентів є те, що вони характеризуються високим рівнем самоствавлення, такі люди не схильні фіксуватися на власних переживаннях, вони характеризуються високою мірою самоцінності і впевненості в собі. Їх думка про себе в незначній мірі залежить від оцінок інших, вони надають як собі, так і іншим досить високу свободу з високою мірою відповідальності. У досліджуваних змінюється образ власне Я – респонденти сприймають себе та оточення такими, як є, починають цінувати свою унікальність, відшукуючи в собі сили для адаптації заради власного психологічного благополуччя, безпеки, добробуту та збереження психічного здоров'я дітей.

3.2. Практичні рекомендації щодо превенції негативних психоемоційних проявів серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні

Допомагати мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні оволодівати засобами саморозуміння, самоприйняття і саморозвитку в контексті гуманістичної взаємодії з оточуючими людьми в нових умовах життя є досить важливою потребою сьогодення.

Неабияку роль в цьому складному процесі відіграє робота практичного психолога. Як відзначав В. Г. Кремень, «...практичний психолог повинен забезпечити умови, щоб кожна особистість дізналася про себе набагато більше, ніж вона спроможна це зробити стихійно» [31, с. 34].

Тому діяльність практичного психолога повинна включати створення індивідуально-психологічних умов, що забезпечують особистісний розвиток кожної мами, яка перебуває у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, її внутрішньої гармонії, що лежить в основі психологічного здоров'я.

В цілому, процедура корекції та подолання психологічних проблем серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні може передбачати два етапи – психокорекційний та психопрофілактичний.

Таким чином, сприяння психічному, психофізичному і особистісному розвитку мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні ставить основним завданням психологічну роботу над соціально-психологічними чинниками, які здійснюють вплив на неї:

- реалізація в психологічній роботі можливостей, резервів розвитку особистості жінки;
- розвиток індивідуальних особливостей жінок, їх інтересів, здібностей, відчуттів, стосунків, захоплень, життєвих планів;
- створення сприятливого для розвитку особистості жінки психологічного клімату в особистому та професійному житті;
- організацією конструктивного спілкування.

Результати теоретичного аналізу свідчать про необхідність створення системи заходів спрямованих на превенцію психологічних проблем мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні. На основі досліджень, ми сформуваємо деякі рекомендації.

1) Переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності);

2) Відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);

3) Зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);

4) План «Б» (мати запасний план або декілька на випадок здійснення тривожних побоювань);

5) Пошук додаткової інформації (людей які мали подібні проблеми або потрапляли в подібну ситуацію та дізнатися більше або пошукати в додаткових джерелах відгуки або іншу додаткову інформацію);

6) Фізичні навантаження (спорт, розминка, розтяжка, біг, кардіотренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи мозок, підвищує активність, сприяє появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);

7) Тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);

8) Згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);

9) Розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);

10) Активізація цікавих видів діяльності, хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);

11) Інтроспекція (розібратися з механізмом появи психологічних проблем, з яких емоцій складається напруга, занепокоєння, тривожність, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи);

12) Записати на аркуші паперу проблеми, що присутні, прочитати вголос, запитати себе, як можна вплинути на їх вирішення, наскільки вони важливі сьогодні.

Виконання даного комплексу рекомендацій мамами, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні в подібних заходах може сприяти розвитку не тільки особистісної самооцінки, а й самооцінки свого внутрішнього адаптаційного потенціалу та впевненості в собі.

Психологічна корекція традиційно розглядається як складна система роботи щодо виправлення певних негативних проявів в діяльності та поведінці мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, недоліків емоційно-вольової сфери, конфліктних ситуацій в спілкуванні з навколишнім оточенням, порушень в адекватній самооцінці, у прояві різних видів діяльності чи в системі розвитку окремих психічних функцій, що в цілому призвело до зниженню рівня переживання особистісної тривожності.

Система заходів, що розглядається в роботах І. В. Мішиної [25], повинна формуватись на таких засадах:

1. Сприяння усвідомленню жінками своїх причин тривожності та страхів через їх об'єктивацію (в малюнках, текстах, інших виразних засобах);

2. Застосування методів релаксації, спрямованої уваги, заміни особистісних переживань, тривоги, страху на переживання успіху, додання страху та пошук подолання загрозливих ситуацій з метою пошуку виходу мам, які перебувають у вимушеній еміграції від особистісних страхів;

3. Робота релаксаційного-терапевтичного характеру, методи якої спрямовуватимуться на формування вміння регулювати власні мотиви;

4. Встановлення можливості зосереджувати локус уваги на об'єктах та тих ситуаціях, які викликають переживання та страхи, перемикання уваги на ключові аспекти, акцентуація уваги, привернення уваги до себе, переорієнтація від зовнішніх об'єктів до власних внутрішніх станів та трансформація цих станів в позитивному напрямі.

5. Збільшення результативності взаємодії. Формування злагодженої ефективної комунікації.

З основи дослідження А. Костюка, «ключовими засобами психолога щодо роботи з мамами, які перебувають у вимушеній еміграції, радять: вправи та ігри (когнітивні, емоційні, релаксаційні, вербальні, рухові), тренінгова робота щодо спілкування (тренінг має будуватись на принципах когнітивно-поведінкової терапії)» [15, с.11]. Констатовано, що особливим стержнем даного процесу варто вважати такі положення: комплексний-системний підхід щодо роботи з особистісною тривожністю, почуттями страху набирає ефективності виключно за умови дотримання доцільних принципів аналізування значення тривожності в онтогенезі особистості, її впливу на функціональну активність, взаємозв'язку факторів особистісної тривожності з можливостями її психологічної корекції.

З метою збільшення особистої компетентності в психологічній роботі з мамами, які перебувають у вимушеній еміграції, мають формуватися знання, вміння, навички викорінення тривожних особистісних станів, зниження емоційного напруження, вироблення ефективно-конструктивних форм поведінкової роботи в проблемних ситуаціях.

Форми психологічної освіти щодо роботи психолога з мамами, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, можуть бути найрізноманітнішими: лекції, бесіди, семінари, педради, виставки, підбір літератури тощо. Важливо, щоб ця робота не проходила на абстрактно-теоретичному рівні, а мала предметом свого обговорення конкретні індивідуально-особистісні проблеми, тобто наочно показували б, що психологічні знання безпосередньо пов'язані з рішенням конкретних проблем.

Психологічна профілактика та корекція психологічних проблем серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, припускає:

- відповідальність за дотримання психологічних умов, необхідних для повноцінного психічного розвитку і формування особистості;
- своєчасне виявлення таких особливостей, які можуть привести до певних труднощів, відхилень в емоційному сприйнятті, поведінці і відносинах.

Психокорекційна робота з мамами, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, повинна носити індивідуальний характер і може здійснюватися шляхом: проведення індивідуальних бесід і консультацій з метою з'ясування й усунення негативних причин; спеціального навчання особистості, яке включає формування психологічних основ, норм соціально-позитивної поведінки.

Висновок до розділу 3

Зміст психокорекційних засобів у роботі з мамами, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, передбачає активну взаємодію з оточенням, вільне вираження та регулювання своїх емоцій, формування самоприйняття, зниження рівня тривожності та сумнівів у власних діях, керування тривогою, формування адекватного сприйняття критики, що ефективно вплинуло на отримання очікуваних результатів.

Отже, тренінгова програма була обрана як форма корекційної роботи, спрямованої на подолання психологічних проблем серед мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, що мають негативні прояви, оскільки вона передбачає активність усіх членів групи і дає можливість учасникам опрацювати спільну проблему.

У тренінговій групі учасники могли отримати ефективний зворотній зв'язок, спостерігати в ході розв'язання проблем за способами, що використовуються іншими членами групи. Ще однією перевагою тренінгової форми роботи є те, що існує можливість учасників взаємодіяти один з одним,

долаючи комунікативні бар'єри та виробляючи ефективні способи підтримання контактів. Це важливо, оскільки психологічно виснажені особи найчастіше страждають від стесових та конфліктних ситуацій та не володіють навичками конструктивної комунікації. Розроблений нами тренінг можуть використовувати з відповідною метою психологи, соціальні працівники та представники суміжних галузей.

Таким чином, можна говорити про те, що розробка методів своєчасного виявлення, корекції та, особливо, профілактики психологічних проблем мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, входить до коло проблем сучасної психологічної науки та практики, зокрема, заслуговує особливої уваги науковців в умовах сьогодення.

ВИСНОВКИ

Для досягнення поставленої мети дослідження нами було виконано такі завдання:

1. Здійснили теоретико-методологічний аналіз наукових підходів вивчення вимушеної еміграції через війну як соціально-психологічної проблеми, визначити основні психологічні труднощі мам з дітьми у вимушеній еміграції через війну. Вимушена міграція є особливим видом міграції, що передбачає переселення людей усередині держави або за її межі з політичних, національних, расових, військових, екологічних й інших причин, що несуть загрозу життю людини та вимагають швидкого прийняття рішення про міграцію. Рішення про вимушену міграцію в значній мірі обумовлено зважуванням ризиків за місцем постійного проживання та невідомості після переміщення. Серед психологічних проблем, з якими зустрічаються мами з дітьми в умовах вимушеної еміграції, є дезорієнтація, порушення самоорганізації, страх та зниження мотивації щодо успіху чи уникнення невдач, порушення міжособистісних відносин, емоційного стану, відхилення суб'єктивного контролю в області досягнень, сімейних відносинах, професійній діяльності, сфері особистого здоров'я. Основними особистісними психологічними особливостями вияву психологічних проблем є: надмірна особистісна тривожність, недовірливість, боязливість, чутливість, конформність, залежність і підпорядкованість. Занижена самооцінка, особливо щодо інтелекту, характеру, здібностей що-небудь робити самостійно, впевненість, з максимально високою розбіжністю рівня самооцінки та рівня домагань (максимально високий рівень). Простежуються дефіцит вольових якостей: ініціативність, рішучість, наполегливість і гнучкість. Зазначені характеристики створюють передумови появи соціальної дезадаптації мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні.

2. Охарактеризували специфіку та особливості надання психологічної допомоги мамам з дітьми у вимушеній еміграції через війну в

Україні. Змістовий компонент програми психокорекції психологічного стану мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, спрямованої на здійснення психокорекційного впливу на психологічні особливості жінок, має містити цілеспрямоване подолання індивідуально-психологічних порушень шляхом актуалізації структурних компонентів має містити такі форми впливу: спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення «Я-концепції», методи щодо об'єктивного враження про себе, підвищення рівня особистісної самооцінки, максимальну оптимізацію відношення до особистого майбутнього, формування навиків ефективного продуктивного співробітництва, навичок вирішення проблемних ситуацій, підвищення рівня впевненості та позитивному сприйнятті власного образу та особистісних можливостях.

3. Здійснили емпіричне дослідження та проаналізували результати діагностики психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні. В процесі дослідження психологічних особливостей мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні, нами було обрано 60 респондентів, які належать до вікової категорії від 20 до 45 років. Відповідно до поставлених завдань дослідження, нами було підібрано комплекс психодіагностичних методик, застосування яких дасть змогу виявити досліджуваній феномен. За *методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона*, яка дозволяє визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності, було виявлено, що: для 18 респондентів характерний високий рівень суб'єктивного відчуття самотності (30%), тут відзначається низька самооцінка, значні труднощі при встановленні контактів, спілкуванні. 27 досліджуваних (45%) мають середній рівень відчуття самотності, що свідчить про те, що респонденти не повністю задоволені власними соціальними та емоційним зв'язками. Для 25% усієї вибірки (15 досліджуваних) притаманний низький рівень суб'єктивного почуття самотності, а самотність здається їм позитивним переживанням.

За особистісним опитувальником Г. Айзенка EPI: більшість респондентів (60%) є екстравертами. Екстраверти, як правило, прямолінійні в судженнях, вміють привертати до себе увагу, достатньо легко і добре справляються з роботою, яка вимагає швидкого прийняття рішень. Іншим 40% характерна інтровертність – для них властива схильність до самоаналізу, обмеженість невеликою кількістю соціальних контактів, деяка замкнутість, соціальна пасивність. Показник нейротизму домінує серед 70% досліджуваних, характеризує аспекти емоційної стійкості, тобто стабільності людини. показник “емоційна стійкість”, притаманна для 30% – виявляється в особистостей у їх не схильності до занепокоєння.

Відповідно до шкал опитувальника «Рівень суб’єктивного контролю» Дж. Роттера маємо наступні результати вияву серед досліджуваних: загальна інтернальність (30%), інтернальність в області досягнень (40%), інтернальність в області невдач (60%), інтернальність в сімейних відносинах (72%), інтернальність в області виробничих відносин (60%), інтернальність в області міжособистісних відносин (50%), інтернальність стосовно здоров'я і хвороби (40%). Отже, досліджувані виявляють більшу внутрішню мотивацію та самодисципліну в досягненні цілей.

Методика оцінки мотивації до успіху Т. Елерса дала змогу виявити: високий рівень мотивації досягнення успіху має 41% респондентів, вони завжди орієнтовані на досягнення цілей індивідуального розвитку, найбільш мотивовані. 30% досліджуваних мають середній рівень мотивації до успіху, що характерно для людей, які прагнуть більше до стабільності. 29% респондентів мають низький рівень мотивації досягати успіху, як в особистій сфері, так і в професійній діяльності.

За допомогою методики дослідження мотивації уникнення невдач Т.Елерса, можна відслідкувати наступне: половині досліджуваних (50%) притаманний переважно високий рівень мотивації уникнення невдачі. 37% респондентів показали середній, та 13% респондентів — низький рівень мотивації до уникнення невдач.

Згідно отриманих даних на основі *«Методики діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі*, бачимо, що найвищий показник в групі респондентів наявний за шкалою «підлеглість» (80% за високим рівнем). Домінування середніх значень за шкалами «доброзичливість» (80%), «альтруїстичність» (70%) та «залежність» (80%), що наводить нас на думку, що загалом респонденти не мають на меті емоційно подавляти співрозмовників, що підтверджує їхню відкритість до соціальної взаємодії.

За методикою *«Визначення емоційної стійкості особистості» Б.І.Додонова*, яка була спрямована на виявлення нервово-емоційної стійкості досліджуваних, виявлено: низький рівень розвитку даного критерія має 24 респонденти (40%), що характеризує здатність проявляти стійкість. Середній рівень виявлено серед 36 досліджуваних (60%), для них характерне адекватне емоційне мислення, що гнучко адаптується.

4. Розробили програму психокорекції психологічного стану та надали практичні рекомендації щодо превенції негативних психоемоційних проявів мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні. *Метою програми* психокорекційного впливу на психологічні особливості мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну було цілеспрямоване подолання індивідуально-психологічних порушень шляхом актуалізації структурних компонентів. Відповідно до розробленої програми, було розгорнуто психокорекційну роботу з розвитку когнітивного компонента (ознайомлення з психологічними особливостями негативних проявів вимушеної еміграції, індивідуально-особистісних закономірностей розвитку мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну, емоційно-вольового компонента (невротизація, адаптивність, самовладання) та поведінкового-компонента, який є у великій ймовірності провідним для подолання дезадаптаційних проявів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. 238 с.
2. Алексеєва Т. Можливості й ризики конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців (мігрантів) theoretical and methodical problems of children and youth education. 2020. № 24
3. Алексеєнко А.В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, Суспільство, Війна. Харків*, 2022. С 10-13
4. Байса Л.В., Сингаївська І. В. Особливості психологічної підтримки українських біженців у Великобританії. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.)*. Київ: Університет "КРОК", 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1682>
5. Балабанова Л.М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 22, 2017.
6. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в дорослому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 2019. № 2. С. 37-43. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-5>
7. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М.Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
8. Бахмутова, Л.М., Неска, А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2022, №

22, С. 3–18.

9. Бортник Н., Єсімов С., Мороз Н. Міграційні процеси: поняття, сутність, сучасний стан. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. 2017. № 884. С. 64–71.

10. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. *Методика та організація наукових досліджень із психології*. Київ. 2008. 360 с.

11. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal* 2019. № 5.7. С. 34–49.

12. Володарська Н. Особливості захисних механізмів особистості в психотерапії травми. *Перспективи та інноваційні науки*. № 4 (22). 2023. С. 371–383. Сайт URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)).

13. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2019. №. 9. С. 73–76.

14. Гніда О. В.. Психологічні особливості формування та розвитку особистості мігранта. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 2018, С. 95-99

15. Гордієнко Н. В., Тарасович Н. М. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects” (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. С. 323.

16. Горностай, П.П. Готовність особистості до самореалізації як психологічна проблема. *Проблеми саморозвитку особистості: методологія та практика: збірник наукових праць*. Харків. 2012 С. 126-138.

17. Гоцуляк, Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збір. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. № 1. 2015. С. 378-390

18. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної

адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.

19. Дегтярєва Н. Е., Сингаївська І. В. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.)*. Київ: Університет "КРОК", 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1699>

20. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. Вип. 49. С. 61–71.

21. Завацька, Н. Є. (2011). Емпіричне вивчення ролі адаптаційного потенціалу особистості в сучасному соціальному середовищі. *Actual problems and modern trends of development of psychology and pedagogics*. С. 184-186.

22. Завацька, Н. Є., Дроговоз, І. В. Об'єктивні та суб'єктивні критерії оцінки ефективності процесу соціальної адаптації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №. 3. 2023. С. 108-114

23. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*, 2019, №1. С.60–72.

24. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

25. Козира П., Калька Н. Основні напрямки психокорекційної роботи з жертвами воєнних конфліктів. *Збірник тез I Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки “(до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС)*. 2021. С. 38–39.

26. Кокун, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Копаниця, О.В., Малхазов, О.Р. (2011). Збірник методик для психологічної діагностики: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП. 281 с.

27. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

28. Котенко, Н. М. Психологічні особливості адаптації підлітківмігрантів в умовах вимушеної міграції. *Науковий вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*, 2020, С.44-51.

29. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28), С. 45–55. Сайт URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>

30. Кузьменко, Р. (2019). Феномен толерантності як консолідуючий фактор в людських відносинах. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. *Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ: Вид-во імені М. П. Драгоманова (13–17 травня)*. С. 66–68.

31. Леженіна Л.М. Проблема стресу в психологічній науці. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди “Психологія”. Харків, 2012. Вип. 42(1). С. 135–142.

32. Лефтеров В.А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106-110.*

33. Литвиненко, С. А. (2015). Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти. *Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 4. С. 14-17.

34. Литовченко, О. В. Соціальна адаптація особистості як соціальнопедагогічна проблема. *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: зб. наук. праць*. Київ. 2010. С. 86-93.

35. Лісіцин В.Д. Детермінанти стресових станів як науковопсихологічна проблема. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Київ, 2022. № 7. С. 349–359.

36. Лукіна Н. Б. Дослідження емоційного та вольового компонентів цільової спрямованості особистостей. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Запоріжжя, 2017. № 2. С. 17-20.

37. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5 (69) С. 90–97. DOI: 10.33099/2617-6858-22-69-5-90-97

38. Манойленко, О.М. Психологічні аспекти впливу вимушеної міграції на особистість. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020 ,С. 98-103.

39. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*. 2018. Вип. 14. Т. VI. С. 362–369.

40. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.)*. К.: Університет "КРОК", 2022. С. 296-299. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>

41. Наугольник Л.Б., Бурбан Н.В. Значення і роль емоцій у життєдіяльності особистості. *Актуальні питання сучасної психології та соціології: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Херсон : Гельветика*, 2014. С. 78–82.

42. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії»*:

історія та педагогіка». 2021. № 1(01). С. 200-202.

43. Пов'якель Н.І., Зайчикова Т.В. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2012. Вип. 37. С. 189–195.*

44. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільноправові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.*

45. Родіна Н.В. Рольова ідентифікація особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020. № 1(32). С. 32–37.

46. Сингаївська І. В., Берестовська А. В. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 2024. № 1 (73). С. 214–226. DOI<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-214-226>. <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/701/713>*

47. Сингаївська І.В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252–255. <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/f467895ec4bf440341490c621абессб8.pdf>*

48. Сингаївська І.В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 17 лютого 2023 р.). К.: Державний торговельно-економічний університет; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023.*

49. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни.

Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.). 2023. С. 68–73.
https://drive.google.com/file/d/1ELXEVcfsgOa8qka14_k1V8wa7z4mKyLp/view

50. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: *тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.* <http://surl.li/rbjki>

51. Сингаївська І.В. Психологічні рекомендації з самопомоги вимушеним переселенцям. *Теорія та практика психокорекції особистості: електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Умань, 26 жовтня 2023 р.). Умань : Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2023. С. 163-166.* Режим доступу: <https://fspo.udpu.edu.ua/kafedra-psykholohii/>.

52. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4(1). С. 1-11.

53. Слюсаревський М.М. Психологія міграції: навчальний посібник / М.М.Слюсаревський, О.Є.Блинова; Національна академія педагогічних наук Ук- раїни, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: 2013. С. 52-244.

54. Соколовська, А. А. Психологічні особливості адаптації мігрантів в умовах вимушеної міграції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: реалії та перспективи, 2018. С. 110-115.*

55. Соловйова І.В., Сингаївська І.В. Особливості впливу війни на психіку особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університет «КРОК»,*

2023.<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1913>

56. Стеценко, В. В.. Психологічні особливості адаптації мігрантів до соціально-культурного середовища. Вісник Черкаського університету. Психологічні науки, 2019,66-70.

57. Стець В. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. Проблеми гуманітарних наук // «Психологія». 2016. 16-25 с

58. Столяренко, О. Б. (2018). Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ. 280 с.

59. Титаренко, Т.М. (2013). Сучасна психологія особистості: навч. посібник. 2-е вид. Київ: Каравела. 372 с.

60. Тоба, М. В. (2018). Оцінка ефективності соціальної адаптації особистості в умовах сімейної депривації. Теоретичні і прикладні проблеми психології. №. 2. С. 265-273.

61. Турбота про дітей під час конфліктів та вимушеної міграції / Рейчел Калам, Аалою Ель-Хані, Кім Картрайт. Family Skills. URL: <http://research.bmh.manchester.ac.uk/pfrg>

62. Українське суспільство: міграційний вимір. Національна доповідь. Київ, Національна академія наук України, 2018. С.183 . URL: https://www.idss.org.ua/arhiv/Ukraine_migration.pdf

63. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/22260/1/T_Tsyhanchuk_NVP_2_ILPP.pdf

64. Чистякова М. О., Сингаївська І.В. Деадаптаційна криза біженців. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 р.). Відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 441–444.*

65. Часников І. І. (2019). Самореалізація особи в еміграції (соціально-філософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія». Харків: Харківський військовий ун-т., 181 с

66. Шатірішвілі Д., Сингаївська І. В. Психологічні особливості комунікативних проблем у родинах українських переселенців в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.)* Київ: Університет «КРОК», 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1735>

67. Bakewell O., De Haas H., Kubal A. Migration systems, pioneer migrants and the role of agency. *Journal of Critical Realism*. 2019. № 11(4). P. 413–437.

68. Berry J. W. Global psychology: implications for cross-cultural research and management. *Cross Cultural Management*. 2021. № 22(3). P. 342–355.

69. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied psychology: an international review*. 1997. № 46 (1). P. 5–68.

70. Betts A. *Forced migration and global politics*. Chichester: Wiley-Blackwell, 2009. 216 p.

71. Bogic M., Ajdukovic D., Bremner S., et al. Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. *The British Journal of Psychiatry*, Mar; 200 (3), 2022. Pp. 216–223.

72. Castles S. International Migration at the Beginning of the Twenty-First Century : Global Trends and Issues. *International Social Science Journal*. 2020. № 52(165). P. 270–271.

73. Cernea M. and Guggenheim S. *Anthropological Approaches to Resettlement: Policy, Practice and Theory*. Boulder, CO:Westview Press, 2023. 406p.

74. Cohen E. Impact of the Group of Co-migrants on Strategies of Acculturation: Towards an Expansion of the Berry Model. *International Migration*. 2021. № 49(4). P. 1–22.

75. Cohen R. The Guiding Principles on Internal Displacement: An Innovation in International Standard Setting. *Global Governance*. 2024. № 10(4). P. 459–480.

76. Cox D., Pawar M. The Field of Displacement and Forced Migration: Programs and Strategies. *International Social Work: Issues, Strategies, and Programs*. London: Sage, 2020. P. 291–323.

77. Fazel, M., & Stein, A.. The Mental Health of Refugee Children. *Archives of Disease in Childhood*, 88(5). P. 369–372. 2003.

78. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press. 2020.

79. *Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions* / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2021. 649 p.

80. Hartmann H. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation* / H. Hartmann. –New York: International Universities Press, 1958. –121 p.

81. Massey D. S. An evaluation of international migration theory: the North American case. *Population and Development Review*. 1994. Vol. 20 (4). P. 700.

82. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease* / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim. 2006. P. 342-365.

83. Piedfort-Marin O. Traitement des souvenirs traumatiques: Accéder à l'instant de dissociation et promouvoir l'intégration. *Європейський журнал травм* 2022. 6(1), 100252. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100252>

84. Porter, M., & Haslam, N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a metaanalysis. *Jama*, 294(5). 2005. P. 602-612.

85. Seligman M.E.P. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman. 1975. 250 p.

86. Silove, D., Ventevogel, P., & Rees, S. The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges. *World Psychiatry*, 16(3). 2017. P. 130-139.

87. Steel, Z., Momartin, S., Silove, D., Coello, M., & Aroche, J. Two year psychosocial and mental health outcomes for refugees subjected to restrictive or

supportive immigration policies. *Social Science & Medicine*, 68(2). 2009. P. 348-355.

88. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2023. Vol.15. № 1. Pp. 1–18.

Всього джерел – 90;

Джерел за останні 5 років – 52;

Джерел зарубіжних авторів за останні 5 років – 12 (69, 70, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 85, 90);

Джерел українських авторів за останні 5 років – 40 (2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 30, 31, 32, 37, 39, 40, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 57, 58, 60, 62, 64, 66, 67).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика суб'єктивного відчуття самотності

Д. Рассела, М. Фергюсона

Тест був розроблений Д. Расселом, М. Фергюсоном та Л. Пепло у 1978р. Він призначений для діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності та допомагає встановити, наскільки людина соціально ізольована

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли працюю самостійно				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я можу звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що оточують, не поділяють мої думки				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших				
17. Я нещасна, відчуваючи, що відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Додаток Б

Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Питання

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко образити?
17. Чи любляете Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтесь Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас грімають, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?

27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас дрижаки?
36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Опрацювання результатів Екстраверсія.

Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

Якщо 15-24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу. Якщо 11-14, то Ви амбіверт, спілкуєтеся, коли Вам це потрібно.

Невротизм.

Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість.

Якщо 11-16, то це емоційна вразливість.

Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

Якщо 23-24, то — невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Неправда.

Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54. Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської неправди, відповідям можна довіряти. Якщо 4-5, то сумнівно. Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переймається й переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»).

Типи нервової системи (темпераменту)

- **Сангвінік** має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудувувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.

- **Флегматик** має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім,

неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

- **Холерик** має сильну, але неврівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про нерівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.

- **Меланхолік** вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Додаток В

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Роттера

РСК виявляє екстернальний або інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, — результат дії зовнішніх сил — випадку, інших людей тощо. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності.

Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний щодо будь-яких подій та ситуацій, з якими йому доведеться постати. Той самий тип контролю характеризує поведінку цієї особистості і при невдачах, і при досягненнях, причому це стосується різних галузей соціального життя.

Конформна та поступлива поведінка більш властива людям із екстернальним локусом. Інтерналі, на відміну від екстернатів, менш схильні підпорядковуватись тиску інших, чинять спротив, коли відчують, що ними маніпулюють, реагують сильніше ніж екстернали на втрату особистої свободи.

Люди з інтернальними локусами контролю краще працюють наодинці, ніж під наглядом або при відеозаписі. Для екстернатів характерне прагнення до постійного спілкування.

Екстернальність корелює з тривожністю та депресією.

Інтерналі надають перевагу недирективним методам психокорекції, екстернали суб'єктивно більш орієнтовані на зовнішній контроль.

Опитувальник РСК складається з 44 пунктів. Він містить пункти, які вимірюють екстернальність-інтернальність у міжособистісних та сімейних стосунках, а також пункти, які вимірюють РСК щодо хвороб і здоров'я.

Для збільшення спектра можливих застосувань опитувальник сконструйований у двох варіантах, які відрізняються форматом відповідей досліджуваних.

Варіант А використовують для дослідження. Він потребує відповіді за 6-ти бальною шкалою (-3, -2, -1, +1, +2, +3), в якій відповідь «+3» означає «повністю згоден», «-3» — «зовсім не згоден» із цим пунктом.

Варіант Б призначений для психодіагностики. Він потребує відповіді за бінарною шкалою «зго-ден-не згоден».

Текст опитувальника

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей та зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватись один до одного.
3. Хвороба — справа випадку; якщо судилося захворіти, то не вдієш.
4. Люди залишаються самотніми, тому що самі не виявляють зацікавленості та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від сприятливих обставин.
6. Недоцільно витратити зусилля на завоювання симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини — батьки та добробут — впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багато людей вважає вдачею, насправді результат довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то яких би зусиль вони не докладали б, налагодити сімейне життя вони все ж не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай правильно оцінюють інші.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Гадаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюсь не планувати заздалегіть, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найперше залежали від моїх зусиль та рівня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя в жодному разі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіхів.
25. За погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках в сім'ї, які склалися.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу завоювати симпатії до себе будь-кого.
28. На молоде покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків у їхньому вихованні часто марні.
29. Те, що зі мною трапляється, — результат моїх зусиль.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не по-іншому.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, очевидно, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях та невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я схильний почекати, поки проблеми вирішаться самі.

36. Успіх — результат наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що саме від мене залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я одним людям подобаюсь, а іншим — ні.
39. Я завжди схильний приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватись на допомогу інших або на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, попри всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити, навіть при найсильнішому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати своїх можливостей, повинні звинувачувати в цьому тільки себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті відбувалося від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від удачі.

Обробку заповнених відповідей слід проводити за зазначеним нижче ключем, підсумовуючи відповіді на пункти у стовпчиках «+» зі своїм знаком і відповіді на пункти у стовпчиках «-» із зворотним знаком.

Показники опитувальника РСК організовані відповідно до принципу ієрархічної структури системи регуляції діяльності.

1. Із + —	2. Ід	Ключ + —	5. Ів + -
2 1		12 1	19 1
4 3		15 5	22 9
11 5		27 6	25 10
12 6		32 14	42 30
13 7		36 26	
15 8		37 43	6. Іх + -
16 9			13 3
17 10	3. Ін	+ —	34 23
19 14		2 7	
20 18		4 24	
22 21		20 33	
25 23		31 38	
27 24		42 40	
29 26		44 41	
31 28			
32 30	4. Іс	+ -	
34 33		2 7	
36 35		16 14	
37 38		20 26	
39 40		32 28	
42 41		37 41	
44 43			

1. Шкала загальної інтернальності (Із). Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх дій. Таким чином, вони відчувають власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за шкалою Із відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями

та значущими для них подіями в житті, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток та вважають, що більшість їх — результат випадку або дій інших людей.

2. Шкала **інтернальності в галузі досягнень (Ід)**. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього того, що було і є у їхньому житті, і що вони здатні успішно досягати своєї мети в майбутньому. Низькі показники за шкалою **Ід** свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радощі зовнішнім обставинам — везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала **інтернальності в галузі невдач (Ін)**. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинене відчуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій та ситуацій, які виявляються у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. Низькі показники **Ін** доводять, що досліджуваний схильний приписувати відповідальність іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

4. Шкала **інтернальності у сімейних стосунках (Іс)**. Високі показники **Іс** означають, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються в її подружньому житті. Низькі **Іс** вказують на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, які виникають у його сім'ї.

5. Шкала **інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів)**. Високий **Ів** підтверджує те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, в стосунках у колективі, у своєму просуванні тощо. Низький **Ів** вказує на те, що досліджуваний схильний приписувати важливіше значення зовнішнім обставинам — керівництву, співробітникам, везінню-неве-зінню.

6. Шкала **інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Іх)**. Високі показники **Іх** свідчать про те, що досліджуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій. Людина з низьким **Іх** вважає здоров'я та хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде внаслідок дій інших людей, насамперед лікарів.

Дослідження самооцінок людей із різними типами суб'єктивного контролю довело, що:

- люди з низьким РСК вважають себе егоїстичними, нерішучими, залежними, несправедливими, метушливими, ворожими, невпевненими, нещирими, несамотійними, дратівливими;
- люди з високим РСК — добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самотійними, спокійними.

Таким чином, РСК пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, достоїнства, відповідальності за те, що відбувається, з самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості.

Тест призначений для індивідуального та групового дослідження. Застосування опитувальника РСК придатне для вирішення низки соціально-психологічних та медико-психологічних проблем. Рівень суб'єктивного контролю підвищується в процесі психокорекційного впливу на особистість, тому можливе застосування РСК для оцінювання ефективності методів психологічної корекції.

Додаток Д
Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху
Т. Елерса

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.

30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Додаток Е

Методика дослідження мотивації уникнення невдач Т.Елерса

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач.

Інструкція: “В реєстраційному бланку Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. В кожному рядку оберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і підкресліть його”.

1	2	3
1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	сором'язливий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	боягузливий	такий, що не думає
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	хиткий	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	боязкий
9. Такий, що не	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	чуйний
11. Меланхолійний	такий, що сумнівається	нестійкий
12. Боягузливий	недбалий	схвильований
13. Необачний	тихий	боязкий
14. Уважний	нерозсудливий	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужній
16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	неуважний	сором'язливий
18. Легкодухий	необережний	безцеремонний
19. Лякливий	нерішучий	нервовий
20. Відповідальний	відданий	авантюрний
21. Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. Приборканий	байдужий	недбалий
23. Обережний	безтурботний	терплячий
24. Розумний	турботливий	хоробрий
25. Завбачливий	безстрашний	добросовісний

26. Поспішний	лякливий	безтурботний
27. Неуважний	необачний	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний

“Ключ”

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Обробка результатів

Респондент отримує по 1 балу за вибори, наведені в ключі (цифра перед ризикою означає номер рядка, цифра після ризику – номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, знаходиться в першому рядку, в другому стовпчику – “пильний”). За інший вибір бал не нараховується.

Інтерпретація результатів

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації; більше 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач,

Додаток Є

«Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі

Методика створена Т. Лірі, Р. Лефоржем, Р. Сазеком у 1954 р. і призначена для дослідження представлень суб'єкта про себе й ідеальне "Я", а також для вивчення взаємостосунків у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей у самооцінці й взаємооцінці.

При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Вони названі М. Аргайлом у числі головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки і за змістом можуть бути співвіднесені з двома з трьох головних осей семантичного диференціала Ч. Звідти: оцінка і сила. У багаторічному дослідженні, що проводиться американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких здійснюється в тривимірному просторі, утвореному трьома вісями: домінування-підпорядкування, дружелюбність-недружелюбність, емоційність-аналітичність.

Для представлення основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді круга, розділеного на сектори. У цьому крузі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділені на вісім – відповідно більш приватним відносинам. Для ще тоншого опису круг ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближчі результати випробовуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі.

Відстань отриманих показників від центра кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 оцінних думок, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що думки, направлені на виявлення якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваної поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих ("зі сторони"), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального "Я". Відповідно до цих рівнів діагностики міняється інструкція для відповіді.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відношення:

0-4 бали – низька	адаптивна поведінка
5-8 балів – помірна	
9-12 балів – висока	екстремальна поведінка до патології
13-16 балів – екстремальна	

Різні напрями діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах. Наприклад, "соціальне "Я"", "реальне "Я"", "мої партнери" і т.д.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за абеткою або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

В результаті робиться підрахунок балів по кожній октанті за допомогою спеціального "ключа" до опитувальника. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються й утворюють особистісний профіль.

За спеціальними формулами визначаються показники за двома основними чинниками: домінування і дружелюбність.

Домінування = $(I - V) + 0,7 \cdot (VIII + II - IV - VI)$

Дружелюбність = $(VII - III) + 0,7 \cdot (VIII - II - IV + VI)$

Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння дискограм, що демонструють відмінність між представленнями різних людей. С.В. Максимовим приведені індекси точності рефлексії, диференційованості сприйняття ступеня благополучності положення особистості в групі, ступені усвідомлення особистістю думки групи, значущості групи для особистості.

Методичний прийом дозволяє вивчати проблему психологічної сумісності і часто використовується в практиці сімейної консультації, групової психотерапії і соціально-психологічного тренінгу.

Типи відношення до оточуючих

I. Авторитарний

13-16 – диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Оточуючі відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 – домінуючий, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

0-8 – упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, наполегливий і настирний.

II. Егоїстичний

13-16 – прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, обачливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, але сам відноситься до них дещо відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0-12 – егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 – жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 – вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0-8 – упертий, наполегливий, настирний і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 – відчужений по відношенню до ворожого і злобного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву у всьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

9-12 – критичний, зазнає труднощі в інтерперсональних контактах із-за підозрілості і боязні поганого відношення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 – критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і навколишніх людей.

V. Підлеглий

13-16 – покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і у всьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь сильнішому.

9-12 – соромливий, покірливий, легко бентежиться, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0-8 – скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 – різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, турбується з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки.

9-12 – слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди мають рацію.

0-8 – конформний, м'який, чекає допомоги й порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючих, увічливий.

VII. Доброзичливий

9-12 – доброзичливий і люб'язний зі всіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути хорошим" для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 – схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слідує умовностям, правилам і принципам "хорошого тону" у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні мети групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 – гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі й дуже активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня "маска", що приховує особистість протилежного типу).

0-8 – відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ласці, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Додаток Ж

методика «Визначення емоційної стійкості особистості»

Б. І. Додонова

Методика вимірює загальну емоційну спрямованість особистості. За даною методикою можна вивчити емоційну спрямованість, дізнатися, які установки, в якій області діяльності можна отримати позитивні емоції.

Потреби особистості тісно пов'язані з емоціями. При задоволенні або можливості задоволення потреби виникають позитивні емоції. Якщо наявна потреба не задовольняється або не може бути задоволена, людина переживає негативні емоції. У нормі люди люблять позитивні емоції, тому прагнуть задовольнити свої потреби. Прагнення до певних типів переживань, до задоволення певних потреб Б. І. Додонов назвав загальною емоційною спрямованістю і розробив методику для вивчення цієї особливості особистості.

Інструкція:

Вам пропонується перелік питань з 50 суджень, які характеризують емоції Вашої особистості. Зробіть вибір відповідно до шкали:

- «Безумовно, так» – а;
- «Мабуть, так» – в;
- «Мабуть, немає» – с;
- «Безумовно, ні» – d.

Тестове завдання:

1. Я часто турбуюся про близьких, друзів.
2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
3. Мені дуже приємно, коли на мене звертають увагу.
4. Для мене завжди важливо домогтися успіху в роботі.
5. Я люблю гострі відчуття.
6. Я охоче побував би в якомусь новому, незвіданому місці.
7. Відчуваю велику радість, самостійно вирішивши важку проблему.
8. Люблю піднесене почуття, що виникає при сприйнятті віршів, музики і т.д.
9. Краще прості радості (смачно поїсти, солодко поспати).
10. Люблю займатися колекціонуванням.
11. Хочу приносити людям радість і щастя.
12. Для мене важливо схвалення оточуючих.
13. Приємно відчувати почуття переваги над супротивником.
14. Я захоплююся будь-якою роботою, яку виконую.
15. Охоче йду на ризик.
16. Іноді мені здається, що має відбутися щось незвичайне.
17. Люблю розбиратися в причинах явищ, подій.
18. Я можу прийти в захват від краси природи.
19. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.
20. Радію, коли поповнюю свою колекцію.

21. Я завжди жалію невдах.
22. Я не зміг би (не змогла б) обійтися без друзів.
23. Я піду на багато чого, щоб завоювати шану і повагу оточуючих.
24. Приємно відчувати, що день пройшов не даремно.
25. Я людина рішуча.
26. Люблю все таємниче і незвичайне.
27. Прагну приводити свої знання в систему.
28. Твір мистецтва може зачепити мене до сліз.
29. Люблю приємне, бездумне проведення часу, наприклад, вечірки.
30. Люблю робити покупки.
31. Радію, коли хто-небудь домагається успіху.
32. Серед моїх родичів, знайомих є люди, яких я обожаю.
33. Я самолюбив (а).
34. Я відчуваю радісне збудження, душевне піднесення, коли робота йде добре.
35. Я люблю долати небезпеку.
36. Іноді мене тягне мандрувати.
37. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки.
38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.
39. Я схильний (схильна) до ліні.
40. Люблю розглядати свої колекції.
41. Я намагаюся допомагати людям.
42. Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені добро.
43. Мені завжди хочеться взяти реванш за невдачі.
44. Мій настрій піднімається від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно.
45. Азарт, спортивна злість зазвичай покращують результати моєї діяльності.
46. Я люблю помріяти.
47. Найприємніше для мене переживання – радість відкриття істини, почуття близькості рішення.
48. Я часто переживаю почуття піднесеності і відчуженості при зустрічі з прекрасним.
49. Мені б хотілося жити безтурботно і спокійно.
50. Я неохоче розлучаюся зі своїми речами.

Обробка даних:

Підрахуйте загальну суму балів по кожній з 10 рядків, з огляду на, що $a = 2$, $b = 1$, $c = (-1)$, $d = (-2)$ бали.

Сума балів за відповідями: 1). 1, 11, 21, 31, 41.

2). 2, 12, 22, 32, 42.

3). 3, 13, 23, 33, 43.

4). 4, 14, 24, 34, 44.

5). 5, 15, 26, 35, 45.

6). 6, 16, 26, 36, 46.

- 7). 7, 17, 27, 37, 47.
- 8). 8, 18, 28, 38, 48.
- 9). 9, 19, 29, 39, 49.
- 10). 10, 20, 30, 40, 50.

Спрямованість:

- 1). Альтруїстська.
- 2). Комунікативна.
- 3). Глорична.
- 4). Праксична.
- 5). Пугнічна.
- 6.) Романтична.
- 7). Гностична.
- 8). Естетична.
- 9). Гедоністична.
- 10). Акізітивна.

Інтерпретація отриманих результатів:

Підрахувавши кількість балів в кожному рядку і проранжирувавши результати, виділіть переважаючі емоції Вашої особистості – Вашу емоційну спрямованість. Можливе максимальне значення за шкалами + 10 балів, мінімальна –10 балів.

–10 _____ 0 _____ +10

1. Альтруїстичні емоції. Високі результати за першою шкалою говорять про те, що у випробуваного яскраво виражена потреба віддавати, ділитися, сприяти, допомагати. Спрямованість на інших проявляється у нього яскраво. Низькі результати говорять про спрямованість на себе, потребу брати, отримувати, (високі результати – більше 5, низькі – менше –5). Результати близькі до 0 говорять про те, що у респондента немає яскраво вираженої потреби. І та, і інша потреба виражені в рівній мірі, немає жорсткої установки.

2. Комунікативні емоції. Високі результати по цій шкалі говорять про яскраво виражену потребу в спілкуванні. Низькі результати говорять про те, що більш виражена потреба в самоті.

3. Глоричні емоції (від лат. gloria – слава). Високі результати говорять про те, що випробуваний має яскраво виражену потребу в славі, переживанні успіху на очах у інших людей, в популярності. Низький результат говорить про бажання бути непомітним.

4. Праксичні емоції. Високий результат говорить про потребу активно діяти, досягати поставленої мети, домагатися бажаних результатів. Низькі бали говорять про пасивне ставлення до діяльності. Іноді це проявляється в схильності більше роздумувати, ніж діяти, іноді – в яскраво вираженій потребі в розслабленні.

5. Пугнічні емоції (від лат. pugna – боротьба). Ці емоції пов'язані з потребою ризикувати, долати небезпеку. При високих балах ця потреба виражається у респондента яскраво, при низьких – яскраво виражена потреба в безпеці і на основі цієї потреби – обережність.

6. Романтичні емоції. При високих балах у випробуваного яскраво виражене прагнення до незвичайного, таємничого. При низьких – навпаки: виявляється тенденція до корисних речей, на основі якої формується прагматизм, як риса характеру.

7. Гностичні емоції (від лат. *gnosis* – знання) – емоції, пов'язані з потребою в отриманні знань про нове, невідоме. При яскраво вираженій потребі (високі бали) випробуваний отримує задоволення від процесу отримання знань. При низьких балах ця потреба недостатньо розвинена.

8. Естетичні емоції. При високих балах – потреба в сприйнятті прекрасного виражається яскраво. Сприймаючи прекрасне, респондент переживає сильні почуття, які в сучасній практичній психології називаються ресурсними. При низьких балах – ця потреба не розвинена.

9. Гедоністичні емоції – емоції, пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті. При високих балах ця потреба виражена яскраво. Комфортні умови для такої людини є дуже важливими, а досягнення комфорту є потужним мотивом діяльності. У психотерапії є відповідний термін: гедоністична установка. При низьких балах можна говорити про аскетичну установку особистості.

10. Акізитивні емоції (від франц. *acquisition* – придбання) – це емоції, що виникають при наявності потреби в накопиченні (колекціонуванні) речей, що виходить за межі практичної потреби в них. При високих балах потреба в колекціонуванні добре виражена. При низьких – така потреба не проявляється.

Додаток Є

Програма психокорекції психологічного стану мам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні

ЗАНЯТТЯ 1

Мета заняття: Встановлення з групою зв'язку, створення позитивного настрою на подальшу роботу. Створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті.

Привітання

Встановлення контакту з групою. Створення мотивації на подальшу роботу.

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомитись з учасниками групи, визначити відчуття на момент початку занять, очікування та потреби кожного з учасників.

Інструкція: учасники по черзі сідають на стілець та називають своє ім'я, вік, що їм подобається робити, що добре виходить та тварину, якою хотів би бути та чому.

Вправа «Маска»

Мета: зняття напруги та вирішення внутрішніх конфліктів.

Інструкція: учаснику пропонується сконструювати для себе маску для казкового балу. Потім пропонується розіграти історію, яка могла би відбутися з цією маскою на балу. Після завершення історії, відбувається обговорення вправи.

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета заняття: Засвоєння поняття щодо самоцінності людського «Я», розвиток навичок самоаналізу та самооцінки. Закріплення навичок групової роботи.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Намалюй свій настрій»

Мета: знання напруги та вирішення внутрішніх конфліктів.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати свій стан на цей момент на аркуші паперу за допомогою різнокольорових олівців або фарб.

По закінченню малювання результати обговорюються.

Дискусія «Най-най»

Мета: звернути увагу на життєві цінності, сприяти прийняттю себе.

Психолог пропонує учасникам записати на листочках те, що для них найважливіше та найцінніше у житті. Потім кожен зачитує, а психолог записує на дошці. Обговорюється кожен пункт. Необхідно підвести до висновку, що

кожна людина є неповторною та має цінність. Любити себе – означає признавати право на любов інших до себе.

Зазвичай, учасники перераховують такі цінності, як здоров'я, батьки, друзі, робота, родина, світ, гроші та інше. Психолог, коментуючи кожну відповідь, просить учасників відповісти на питання «Чому для тебе головним є здоров'я?» (Я зможу жити довго), «Чим для тебе цінні батьки?» (Вони дали мені життя, вони люблять мене).

Як висновок, учасники засвоюють, що кожна людина повинна любити себе та приймати такою яка вона є. Любити себе – означає пишатися своїми вчинками та бути впевненим, що вчиняєш правильно. Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших. Якщо самооцінка у людини низька, то вона відчуває безпорадність, безсилля та самотність.

Вправа «Мій Всесвіт»

Мета: допомогти краще зрозуміти себе, знайти однодумців.

Інструкція: учасникам пропонується на аркушах паперу накреслити коло та від нього промені до інших кругів. У центральному колі написати «Я», а в інших колах-планетах написати закінчення речень:

Моє улюблене заняття...

Мій улюблений колір...

Мій кращий друг...

Моя улюблена тварина...

Моя улюблена пора року...

Мій улюблений казковий герой...

Моя улюблена музика...

Після того, як всі кола заповнені, учасники зачитують власні записи та коментують їх, відповідаючи на запитання.

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета заняття: Закріплення навичок самоаналізу.

Навчання подолання бар'єрів на шляху самокритики, розвиток впевненості у собі. **Привітання**

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Ярмарок переваг» Мета: закріплення навичок самоаналізу.

Інструкція: учасники гри отримують аркуші паперу з надписами «Продаю» та «Купую». Психолог пропонує кожному на одному аркуші, під надписом «Продаю», написати всі свої недоліки, від яких хотілося б позбавитися, а на іншому аркуші, під надписом «Купую», написати переваги, які хотілося би придбати. Потім аркуші прикріплюються до учасників гри і вони стають відвідувачами «Ярмарки». Вони ходять та пропонують одне

одному щось купити або щось продати. Гра продовжується доти доки кожен не обійде і не прочитає всі можливі варіанти купівлі-продажу.

Потім проводиться обговорення: що вдалося купити? Що вдалося продати? Що було легше купити або продати? Чому? Які якості продавались? Які хотіли купити найбільше? Чому?

Як правило, більшість учасників хотіли би позбавитися від недоліків, а придбати переваги. Хоча іноді і зустрічаються ті, хто продав свої переваги.

Після обговорення психолог приводить учасників до висновку про те, що не потрібно боятися признавати свої недоліки – це прояв мужності. Від такого зізнання людина стає лише сильнішою. Після чого пропонується записати такий висновок: «Гідна людина не та, у якої немає недоліків, а та, у якої є переваги» (В.О.Ключевський).

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, чи важко було признавати свої недоліки, чи були учасники відвертими в оцінці свої переваг, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета заняття: Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Розвиток відчуття емпатії. ***Привітання***

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Дзеркало» Мета: розвиток відчуття емпатії.

Інструкція: Один – ведучий, інший – ведений. Ведучий починає робити повільні рухи руками, ногами, тулубом під музику. Ведений відображає рухи ведучого – як дзеркальний образ. Через 5 хвилин учасники міняються ролями. Після завершення кожен з учасників ділиться своїми враженнями.

Вправа «Короткий аутотренінг»

Мета: навчити учасників розслаблятися та знімати емоційну напругу.

Інструкція: учасники сідають у зручні пози. Психолог починає вправу.

«Дихайте рівно. Розслабтесь. Ви відчуваєте приємну важкість у руках та ногах. Ваші повіки стають важкими. Дихайте рівно, глибоко. Ви відчуваєте приємну важкість у руках та ногах. Ваші повіки стають ще тяжчими. Дихайте рівно. Ви перестаєте відчувати свої ноги та руки. Парите у повітрі. Перед вашими очима спливають найприємніші випадки вашого життя. Ви згадуєте та бачите перед собою найприємніше, найкраще, що відбувалось з вами за останній час. Ви відчуваєте себе повним бадьорості та енергії. Зараз я буду рахувати до трьох. На слові «три» ви відкриєте очі та будете відчувати себе свіжими та бадьорими. Один, два, три». ***Зворотній зв'язок***

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета заняття: Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Створення «Образ Я». **Привітання**

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Перше враження»

Мета: усвідомлення учасниками їх внутрішнього стану через зовнішні ознаки, розвиток навичок «читання» іншої людини по зовнішнім ознакам.

Інструкція: кожен з учасників описує себе. Описати необхідно свою поведінку, положення, жести, міміку. Після опису обговорюється, що було найскладніше виконати та чому.

Колаж «Образ Я»

Мета: усвідомлення учасником власного «образу Я»

Інструкція: учасникам даються матеріали (ватман, прості олівці, глянцеві журнали, клей, ножиці) та вказується на те, що кожен з них збирає на цьому папері образ себе таким, яким вони його бачать. По завершенню творчої частини, роботи обговорюються, учасники можуть, за бажанням, презентувати їх перед іншими.

Зворотній зв'язок

Мета: в'яснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета заняття: Створення емоційно-позитивної атмосфери на заняттях. Знайомство групи з способами взаємодії з тривожними думками та страхами. Пошук ресурсів особистості, за допомогою яких він міг би позбавитись тривожних думок та страхів.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Бесіда про страхи та тривожні думки для виявлення їх у учасників.

Вправа «Взаємодія зі страхом» Мета: навчити особистість справлятися зі своїм страхом.

Інструкція: Більшість наших страхів та тривожних думок, які стають обмеженнями, заважають нам рухатися вперед, а деякі «закривають» собою мету, не дозволяючи чітку уявити собі бажане майбутнє. Зараз я пропоную одному з учасників прийняти участь у цій вправі. Ти будеш взаємодіяти зі своїм страхом. Я буду грати роль твого страху і при цьому намагатися утримати тебе або стати перешкодою на твоєму шляху. Твоїм завданням є вирватися від страху та обійти його. Під час гри можна вступати зі своїм страхом в діалог та дізнатися, що корисного цей страх може тобі розповісти: від чого він залежить? Після демонстрації вправи, учасники діляться на пари та проводять вправу.

Після виконання учасники відповідають на питання:

- Чи легко було взаємодіяти зі своїм страхом?
- Чи легко було піти від страху, перемогти його, ставши сильніше?
- Чи була для тебе звичною чи, навпаки, незвичною модель твоєї поведінки?
- Чи задоволений ти результатом?

Вправа «Малюнок страху»

Мета: закріплення навичок взаємодії зі страхами та тривожними думками. Інструкція: пропонується намалювати свій страх на папері. Після того, як страх буде намальовано, психолог просить учасників позбавитись від свого страху будь-яким зручним для них способом (зафарбувати, порвати, порізати, викинути).

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета заняття: Знайомство образом сильної особистості, відпрацювання навичок впевненої поведінки.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Собі та іншим»

Мета: дати учасникам поняття про сильну особистість.

Інструкція: психолог задає питання «З якими людьми вам подобається спілкуватися? Зараз напишемо їх характеристики на дошці. Яких визначень найбільше?» На дошці написані якості: чуйний, вольовий, ніжний, цілеспрямований, добрий та ін. Учасникам пропонується обрати якості, яких їм не вистачає та записати їх в таблицю в стовпчик «Собі». В інший стовпчик «Іншим» вписати ті якості, яких не вистачає, на їх думку, іншим людям. Після того як це завдання буде виконано, психолог повідомляє, що одні характеристики є сильними сторонами людини, а інші – м'якість людини.

При аналізі, як правило, стає зрозумілим, що більшість обирає сильні якості, а іншим пропонує стати м'якшими. Проводиться обговорення чому більшість вважає, що їм не вистачає якостей сильної людини, а іншим доброти. Яку людину ми називаємо сильною особистістю? Що означає бути впевненою особистістю (спокійно відстоювати свою думку, рахуючись з думками інших)? Яку поведінку ми називаємо впевненою? Яка поведінка є невпевненою? Чи можна назвати впевненою агресивну поведінку?

Тест «Як я орієнтуюсь у різних ситуаціях»

Мета: визначити як учасники орієнтуються у різних ситуаціях.

Інструкція: дайте відповідь «так» (+) або «ні» (-) на наступні питання:

Якщо ви заблукаєте у лісі, то чи вистачить вам знань, щоб вийти на дорогу, та сили волі, щоб протриматись кілька днів?

Потрапивши на безлюдний остів, чи будете ви його оглядати весь?

Потрапивши у ситуацію, коли на вас летить авто і ваш супутник кидається вліво, чи побіжете ви туди ж?

Якщо ви йдете з дому та не можете знайти ключі, то зможете просто спокійно подумати де вони можуть бути?

Ви добре орієнтуєтесь в темряві?

Ви любите досліджувати незнайомі місця?

Вам подобається знаходитись на природі наодинці?

Ви легко вирішуєте завдання на кмітливість?

У критичній ситуації ви швидко приймаєте рішення?

За кожен позитивну відповідь ви отримуєте 1 бал.

1-3 бали – ви недостатньо самостійна людина, не вмієте приймати рішення та брати на себе відповідальність.

4-7 балів – ви кмітливі та можете не потрапити в халепу у складній ситуації, хоча й допускаєте помилки через неухважність та недостатність знань.

8-9 балів – ви ніде не пропадете, спокійне життя не для вас, робота дослідника, каскадера, геолога вам би дуже підійшла.

Гра «Поводир»

Мета: формування довіри до інших та до себе.

Учасники діляться на пари (один – поводитир, інший - ведений). Веденому зав'язують очі. Поводир водить партнера між розставлених по всій кімнаті стільців. Учасники міняються ролями. Після гри йде обговорення того, що учасники відчували, чи була впевненість чи ні і чому. ***Зворотній зв'язок***

Мета: в'яснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета заняття: Відпрацювання навичок комунікативної поведінки. Корекція емоційної сфери особистості на основі навичок адекватного емоційного реагування.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Наші відчуття»

Мета: корекція емоційної сфери на основі відпрацювання навички адекватного емоційного реагування.

Інструкція: Психолог запитує скільки слів, які позначають різні відчуття, ви зможете назвати за 1 хвилину. Ви називаєте, а я рахую. Тепер напишіть, будь-ласка, які відчуття ви відчуваєте на навчанні/на роботі (1хв).

А тепер згадайте значиму для себе ситуацію. Чи зможете ви описати її мовою відчуттів? (2-3хв)

Питання для обговорення:

З ким ти розмовляєш про свої відчуття?

Про які відчуття тобі буває краще пояснити?

Про які почуття говорити важче?

Яке відчуття подобається тобі більше і чому?

Яке відчуття тобі не подобається?

Чому важливо, щоб ми могли говорити про свої відчуття?

Вправа «Вміти говорити Ні» Мета: оволодіти навичками позитивної поведінки.

Інструкція: Іноді ми робимо те, що від нас очікують інші, навіть коли самі цього не хочемо. Наприклад, друг запрошує тебе піти разом з ним у кіно. А у тебе у цей день немає настрою йти у кіно. Чи потрібно у цьому випадку йти чи ні? Ти відчуваєш, що повинен це зробити, адже це твій друг. Але в той же час розумієш, що тобі самому цього не хочеться. У тебе були інші плани.

Я думаю, кожному це знайомо. Згадайте та запишіть 2-3 випадки, коли хтось чекав від тебе того, чого тобі не хотілося і, незважаючи на своє небажання, ти все ж робив це. Як ти себе при цьому відчував?

Опиши 2-3 випадки, коли ти не робив того, що від тебе хотіли (друзі, батьки або ще хтось). Як ти себе відчував?

Питання для обговорення:

Яким людям складніше казати «ні»?

Яким людям легше за все казати «ні»?

Якщо ти хочеш виконати бажання іншої людини, чи говориш ти їй чітко «так»?

Коли людина повинна робити те, що від неї очікують? **Вправа «Політ до зірки»**

Мета: зняття психо-емоціної напруги, зняття м'язових зажимів, відпрацювання навички рефлексії.

Інструкція: «Коли народжується людина, то на небі запалюється її зірка, щоб світити для неї все її життя. Вона світить так яскраво, що її рятівної енергії вистачає на довгі-довгі роки, вона оберігає нас, рятує, дає надію та сили.

І сьогодні я пропоную здійснити подорож, але вона буде незвичайною, ми здійснимо політ до зірки, до своєї зірки.

Присядьте зручніше та закрийте очі. Зробіть глибокий вдих та видих...

Ти відчуваєш, як твої ноги поступово відриваються від землі, а тіло стає невагомим, дуже легким... і ти починаєш повільно-повільно підійматися вгору, до неба. Подивись вниз: все, що раніше було довкола тебе (будинки, вулиці, дерева, парки, машини...) все стає маленьким та ледь помітним.

А якщо ти піднімеш голову доверху, то побачиш те, що раніше здавалось недосяжним, далеким. Ось – наближається небо. Ти летиш крізь пухкі хмари, доторкнись до них рукою, нехай їх прохолода залишиться на твоїх долонях. Ти стрімко летиш повз холодні комети, а зараз пролітаєш повз сонце. Відчуй його приємне тепло, нехай воно зігріє тебе. Ті подорожуєш по величезному небесному світу, зустрічаєш різні зорі... А де Твоя зірка? Ось вона. Подивись яка вона? Велика чи маленька? Холодна як лід чи гаряча, як вогняне полум'я? Якого кольору? Можливо, блакитна, жовта, червона?...

Якої вона форми? Кругла чи з гострими кутами?

Доторкнись до своєї зірки та попроси у неї все те, що хотілось би, що тобі так необхідно: попроси добра, щастя, спокою, здоров'я, миру, хорошого настрою...

А тепер обов'язково посміхнись їй та подякуй свої зорі за все: за те, що вона просто існує, вона твоя, світить лише для тебе, що вона супроводжує тебе все твоє життя, що вона дає тобі сили та енергію.

А тепер тобі необхідно повертатись додому. Попрощайся зі своєю зіркою та пообіцяй, що тепер у хвилини суму, відчаю, тривоги ти будеш пам'ятати, що у тебе є ВОНА, ти будеш пам'ятати, що це – джерело сил, енергії, світла, добра...

Відчуй, як поступово стають тяжчими твої ноги, а тіло стає грузним... ти починаєш свій шлях назад, додому. Ті летиш крізь пухкі хмари, доторкнись до них руками, нехай їх прохолода залишиться на твоїх долонях.

Ти стрімко летиш повз холодні комети, а зараз пролітаєш повз Сонце.

Якщо ті піднімеш голову доверху, то побачиш все те, що раніше здавалося таким великим, могутнім (зірки, комети, планети, хмари), поступово стають все меншими та меншими... ось наближається Земля. Ріки, озера, луки, парки, будівлі, люди... все – стає більшим, помітнішим.

Збережи у пам'яті ці відчуття, які ти відчув сьогодні. І нехай твоя зірка далеко, але кожного разу, коли ти втомився, або коли тобі сумно, або коли тобі необхідні свіжі сили... просто завітай до неї, здійсни цю незвичайну подорож.

Коли я дорахую до 5, ви можете відкрити очі та знову опинитися в цій кімнаті.»

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 9

Мета заняття: Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті.

Пошук особистісних ресурсів особистості.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Скарбниця життєвих сил» Мета: допомогти активувати свої життєві сили.

Інструкція: як матеріал надаються різні невеликі іграшки-фігурки. Психолог пропонує обрати ті, які сподобались та створити за допомогою цих фігурок свій життєвий шлях. На кожному етапі повинна бути присутня фігурка, з якою учасник себе ідентифікує. Між фігурками можна будувати діалоги. Такі ж діалоги можливі і між окремими життєвими етапами. Все це обговорюється окремо між учасником та психологом, даються навідні питання, озвучуються роздуми.

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 10

Мета заняття: Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті. Погук особистісних ресурсів особистості. Підсумкова діагностика по закінченню корекційної програми.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Всі грані гармонії»

Мета: допомогти навчитися справлятися з труднощами.

Інструкція: надаються психологічні листівки з притчами. Кожен з учасників бере наосліп одну з листівок. Після чого, по черзі, йде інтерпретація притчі та її обговорення, припущення та висновки.

Вправа «Мій настрій» Мета: зняття емоційної напруги учасників.

Інструкція: надається пластилін, з якого кожен з учасників (самостійно обираючи колір) ліпить свій настрій тут і зараз. Після чого йде обговорення цих фігурок та враження від вправ.