

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет гуманітарних та соціальних наук
кафедра психології та соціології

Є. Є. Гнатенко

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ
ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО ІНТЕГРАЦІЇ У
СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Київ 2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет гуманітарних та соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
спеціальності 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до
інтеграції у соціальне середовище»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-19д

Гнатенко Є.Є.

Керівник: д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол. н., доц., зав. Кафедри психології
та соціальної роботи Академії праці, соціальних
відносин та туризму.

Бегеза Л.Є.

Нормо-контроль:
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

Київ 2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ гуманітарних та соціальних наук _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“26” травня 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ГНАТЕНКО ЄВГЕНІ ЄВГЕНІВНИ

1. Тема роботи: «Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище»

Керівник роботи: Лосієвська О. Г. – д. психол.н., професор, професорка кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи _____ 14 червня 2023 року _____

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 109 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол.н., професор, професорка кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол.н., професор, професорка кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 26.05.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, щодо адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19, 20, 21.06. 2023 р.	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Гнатенко Є. Є.

Лосієвська О. Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 109 с., табл. – 4, рис. – 4, література – 44 дж., додатків – 4.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище. Розглянуто психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище. Зроблено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено практичні рекомендації у вигляді програми тренінгу щодо адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ВИДИ АДАПТАЦІЇ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ВПЛИВ СТРЕСУ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА НАПРУГА, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СТРЕС.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО ІНТЕГРАЦІЇ У СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз літератури щодо вивчення проблеми адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.....	10
1.2. Психологічна характеристика вимушених переселенців.....	16
1.3. Умови адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.....	25
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО ІНТЕГРАЦІЇ У СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ.....	46
2.1. Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.....	46
2.2. Дослідження психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.....	47
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	56
2.4. Практичні рекомендації щодо адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.....	61
Висновки до розділу 2.....	95
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	103
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Військова агресія сусідньої країни по відношенню до України, яка розпочалася ще 2014 року і триває весь цей час, змусила тисячі людей покинути свої будинки та шукати притулку в інших місцях. Станом на січень 2023 в Україні статус вимушених переселенців мають 4,88 млн громадян, серед них 3,5 млн, що перемістилися після 24 лютого 2022 року. Можна виокремити низку проблемних питань та викликів, які є спільними для багатьох переселенців, проте ситуація кожної окремої внутрішньо переміщеної особи визначається конкретними особистими обставинами.

Чинники, які змушують людей залишати свої будинки і впливають на їхнє рішення повернутися додому або залишитися на постійне проживання в іншому місці, досить різноманітні та індивідуальні. Поспішний від'їзд був зумовлений сукупністю економічних та політичних мотивів. Нестійка і напружена соціально-політична та економічна ситуація нашої країни зумовлює підвищення рівня різноманітних відхилень, які відбуваються в особистісному розвитку підростаючого покоління. Серед них особливу тривогу та занепокоєння викликає систематично зростаюча відчуженість, тривожність, духовна спустошеність дітей, невпевненість у собі та у власних силах. Дослідженням адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище займалися такі дослідники як В. П. Зінченко, Г. С. Костюк, П. С. Кузнецов, В. М. Марченко, Я. В. Подоляк та інші. Дослідженнями психологічної особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище займаються О. Безпалько, І. Галицька, С. Ларіонова, С. Лісгард, А. Налджанян, К. Оберг, О. Ткачишина та інші.

Під час воєнного стану в Україні, коли вимушені переселенці отримують суттєвий стрес для своєї психіки та повноцінного розвитку,

професійна робота соціального працівника може суттєво покращити їх емоційний та психологічний стан. Слід сказати, що за роки, які минули від початку військової агресії 2014 року, в Україні накопичено значний досвід розв'язання проблем переселенців, зокрема і успішної адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

Об'єкт дослідження – адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати поняття адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище, експериментально дослідити психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичне вивчення питання адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.
2. Надати психологічну характеристику вимушеним переселенцям.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище
4. Розробити практичні рекомендації щодо адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

Методологічна та теоретична основа дослідження: теорія соціально-психологічної адаптації (В. П. Зінченко, Г. С. Костюк, Б. Ф. Ломов, Н. В. Лунченко, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, В. І. Слободчиков), теорія про закономірності і механізми адаптації до діяльності (Г. О. Балл, Ф. Б. Березін, А. Я. Боднар, П. С. Кузнецов, В. М. Марченко, Я. В. Подоляк, Ю. А. Урманцев), теоретичні засади про поведінкові реалізації особистостей у малій соціальній групі (Н. Д. Забродін, А. Г. Завалова, Ю. М. Кузнецов,

В. І. Лебедев, А. Б. Леонова, Н. Г. Макаренко, В. І. Моросанова, Н. Н. Обозов, С. А. Шапкін, Ю. В. Ярошок).

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано **комплекс методів наукового дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, узагальнення психологічної, психолого-педагогічної, соціальної та методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків;

2) емпіричні – діагностика соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб;

3) статистична обробка даних.

Теоретичне значення полягає у вивченні адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

Практичне значення одержаних результатів. Запропоновано методи дослідження психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище. Ця система може використовуватися в подальшій діяльності психологів, які працюють з жертвами війни, з людьми, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, в роботі соціальних працівників, які тісно співпрацюють із вимушеними переселенцями та сприяють їх інтеграції в суспільство. У ході дослідження розроблено практичні рекомендації щодо покращення адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО ІНТЕГРАЦІЇ У СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

1.1. Теоретичний аналіз літератури щодо вивчення проблеми адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище

Питання адаптації вимушених переселенців у новому соціальному середовищі посідає важливе місце в дослідженнях, оскільки саме успішна адаптація цих осіб до умов та вимог приймаючого суспільства дасть змогу забезпечити плідне, взаємокомфортне співіснування. Дослідники багатьох дисциплін аналізують наявні моделі адаптації вимушених переселенців та проводять порівняння ступеня впливу тих чи тих чинників на характер взаємодії. Одним із нагальних питань у вітчизняній соціології є узагальнення наявних зарубіжних та вітчизняних теоретичних моделей адаптації вимушених переселенців в новому середовищі.

З моменту прибуття вимушених переселенців до іншого регіону чи спільноти починається процес їх адаптації до нового соціокультурного середовища з його культурними, політичними, правовими, релігійними, психологічними та іншими необхідними для існування особливостями, одночасно постають проблеми, що пов'язані з ними. В науковій літературі прийнято виділяти окремі види адаптації вимушених переселенців, зокрема економічну, політичну, трудову, етнічну, релігійну, освітню, інформаційну, соціальну, культурну, психологічну, кожна з яких є вагомою та заслуговує поглибленого вивчення відповідними галузями знань.

Визначення адаптації вимушених переселенців пояснюється як комплекс особливостей вчинків та поведінки мігрантів, що має соціокультурне походження, завдяки якому особа чи група осіб забезпечує

собі успіх з представниками інших груп, які спільно проживають на одній території.

Дослідження засадничих принципів явища адаптації перш за все відбувалося у сфері природничих наук у межах двох напрямків. Перший напрям наукових пошуків базувався на тому, що адаптація дуже тісно розглядалась в аспекті всього живого, що для того, щоб вижити, треба було пристосуватися до навколишнього середовища. І цей процес існує незалежно від людини – об'єктивно. Другий напрям полягав у тому, що адаптація виступала як феномен фізичної активності людини й розглядалася як соціально-біологічна проблема. В межах цих двох напрямів значний інтерес привертають розробки Ч. Дарвіна, Ж.-Б. Ламарка, К. Бернара, У. Кеннона, Р. Віхрова, І. Давидовського, Г. Сельє, О. Северцева, О. Асмолова, О. Ковальова, А. Петровського та інші.

Канадський соціальний психолог Дж. Беррі зіставляє ці два поняття та дає пояснення їх взаємозалежності та взаємозаміни, оскільки адаптація, за визначенням ученого, є стратегією самого процесу акультурації та безпосередньо її результатом [6]. Дослідник поділяє адаптацію на два види, а саме соціокультурну та психологічну. З точки зору соціальної психології, психологічна адаптація пов'язана зі взаємодією особи й соціального середовища, що приводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особи та групи. Цей вид адаптації припускає пошукову активність особи до самоідентифікації, усвідомлення нею свого соціального статусу і соціально-рольової поведінки, її місце в процесі виконання спільної діяльності, власне ставлення до норм, цінностей і традицій соціальної групи [3].

Під соціокультурною адаптацією вітчизняні соціологи В. Володько і О. Ровенчак розуміють процес та результат пристосування вимушеного переселенця до нового соціокультурного середовища, що передбачає взаємне засвоєння чи відторгнення нових соціальних та культурних норм, цінностей,

способів поведінки, притаманних вимушеним переселенцям та приймаючій спільноті [16].

Нажаль, як показують реалії сьогоднішнього світу, від війни та почату військових дій не застрахована ні одна з націй. Війна може заподіяти як фізичний біль, а й травмувати психіку.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) – це особливий психічний та фізіологічний стан людини, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори, стрес-фактори) [12]. Військові дії – це цілий шквал таких стресорів. Щодня люди стикаються з нескінченними повітряними тривогами, чують звуки обстрілів, бачать тривожні новини з передової, відчують страх за себе та своїх близьких, за майбутнє своєї держави.

Стрес мобілізує всі сили організму і сприяє подоланню труднощів, але лише доти, доки він не перевищить певного критичного рівня. Такий стрес називається еустресом. При перевищенні критичного рівня в організмі розвивається процес гіпер мобілізації, наслідком якого є порушення механізму саморегуляції та різкого погіршення самопочуття людини.

Перша стадія – це реакція тривоги, що розвивається протягом 24-48 годин після дії стресора на організм. У її розвитку виділяють дві фази – шок та проти шок. Фаза шоку характеризується порушенням функцій низки систем організму (зниження чи підвищення температури тіла, запаморочення, порушення травлення).

У фазі проти шоку спостерігається посилення виробництва гормонів, включаються захисні механізми, розпочинається мобілізація ресурсів, адаптаційних можливостей.

Друга стадія – опір чи адаптація, характеризується відновлення порушених функцій організму. Дуже важливо стежити, щоб ця стадія не використовувала всі ресурси організму людини. Якщо не давати собі

відпочити, а постійно перебувати на межі, нервова система просто не витримає та зламається.

Третя стадія – виснаження, що характеризується вичерпанням захисних ресурсів організму, може спостерігатися часта захворюваність, висока ймовірність проблем нервової системи. Ця стадія настає, якщо стрес виявився надто сильним чи тривалим [11].

Не винятком є наявність панічних атак у такої категорії населення.

Панічна атака – це різкий раптовий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин і призводить до тяжких фізичних реакцій організму. Людина може подумати, що втрачає контроль, переживає серцевий напад або навіть помирає. Фізіологічні симптоми панічної атаки: почуття нестачі повітря, прискорене серцебиття, пітливість, нудота, дискомфорт у череві, дезорієнтація, тремор, біль у грудях, втрата рівноваги, почуття оніміння у кінцівках, втрата контролю над собою. Панічна атака – це захисна реакція організму, яка допомагає нервовій системі перезавантажитися та сигналізує про надмірну втому та виснаження. Найчастіше вона виникає через тривалі стреси.

Синдром уцілілого або «вина вцілілого» – є найбільшим поширенням серед українців. У психології цей стан також відомий як «синдром Голокосту» [2].

В умовах військової агресії Росії проти України суть цієї провини в тому, що людина, навіть уникнувши смерті чи поранення на війні, не отримує полегшення. Після евакуації люди можуть відчувати провину чи сором за те, що вони перебувають у безпеці. Особливо, коли їхні рідні чи знайомі залишилися у зоні активних бойових дій. Тому виникає почуття безпорадності, непотрібності, нездатності допомогти іншим, реалізувати себе. Подібні почуття призводять до сильного психологічного дискомфорту, іноді депресії.

Люди, які страждають на синдром уцілілого, можуть свідомо відмовлятися від можливостей, які пропонує їм життя. А якщо й користуються ними, то намагаються покарати себе за це. У більш м'яких формах прояву «комплексу вцілілого» можна спостерігати випадки, коли людина, яка змогла опинитися в безпеці, стає альтруїстом і намагається всіляко заглидити «провину», допомагаючи іншим [22].

Інші симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР):

1. Немотивована пильність. Людина починає з недовірою ставитися до оточуючих. Стежить уважно за всім, що відбувається довкола. В умовах бойових дій це може стати у нагоді, оскільки може допомогти виявити ворога. Однак цей стан надмірної пильності може переслідувати людину і в спокійних умовах, далеко від місця активного військового конфлікту.

2. «Вибухова» реакція на зовнішні фактори. Гучні звуки, різкі рухи і навіть спалахи світла можуть спричинити непередбачувану реакцію. Звук двигуна авто або вибух феєрверку змусить людину, яка пережила пекло обстрілів, впасти або побігти у пошуках укриття. Це природна реакція організму на зовнішні подразники – психіка починає асоціювати їх із небезпекою і змушує людину відповідно реагувати.

3. Притуплення емоцій. Психологи визнають, що у більшості випадків люди (як військові, так і цивільні), що пережили бойові дії, можуть повністю або частково втратити здатність до емоційних проявів. Після травмуючого досвіду цим людям складно встановити близькі та дружні зв'язки з оточуючими. Важко також відчувати радість, кохання та творче піднесення.

4. Агресивність. Зазвичай це стосується фізичного прояву, але трапляється також психічна, емоційна та вербальна агресивність. Просто кажучи, людина може бути схильна застосовувати силовий тиск на оточуючих щоразу, коли хоче досягти свого, навіть якщо мета не важлива.

5. Порушення пам'яті та концентрація уваги. Надмірна психологічна напруга, страх та інші негативні емоції можуть стати причиною тимчасового

погіршення пам'яті. Люди, котрі пережили жахи війни, часто не можуть зосередитися навіть на простих речах, перебувають у режимі зависання свідомості. У деякі моменти концентрація може бути чудовою, але з появою якогось подразника людина вже не в змозі зосередитися.

6. Депресія. Нервові виснаження, апатія та негативне ставлення до життя можуть сигналізувати про початок депресії.

7. Загальна тривожність. Виявляється на фізіологічному рівні (безсоння, порушення травлення, головний біль), у психічній сфері (наприклад, необґрунтований страх переслідування), в емоційних переживаннях (відчуття невпевненості у собі, комплекс провини).

8. Напади люті. Це не припливи помірного гніву, а саме вибухи люті, за силою подібні до виверження вулкана. Психіка людини за умов бойових дій працює як пружина, що мобілізує всі сили організму. Однак якщо нервовій системі не давати необхідного відпочинку, не мати можливості ментального розрядження, то організм може відреагувати нервовим зривом, вибухом неконтрольованої агресії.

9. «Непрохані» спогади. Один із найяскравіших симптомів ПТСР. Ці спогади можуть виникати як уві сні, так і у повсякденній діяльності. Вони з'являються у тому випадку, коли довкілля чимось нагадує те, що було «на той час». Тобто безпосередньо під час отримання травми: запах, звук тощо. Головна відмінність від звичайних спогадів у тому, що посттравматичні спогади супроводжуються сильними почуттями тривоги та страху.

10. Проблеми зі сном. Регулярне недосипання, що веде до крайнього нервового виснаження, доповнює картину симптомів посттравматичного стресового розладу. Безсоння також буває викликане високим рівнем тривожності, нездатністю розслабитися, а також почуттям фізичного або «душевного» болю, що не проходить [28].

1.2. Психологічна характеристика вимушених переселенців

В даний час встановлено, що внутрішня міграція через війну та пов'язані з нею соціально-економічні та соціально-психологічні проблеми вкрай негативно позначаються на психічному здоров'ї людей. Внутрішнє переміщення тісно пов'язане з психологічною травмою внаслідок війни та конфліктних ситуацій і є серйозною проблемою суспільної охорони здоров'я у всьому світі, в тому числі й в Україні [1]. Надання медико-психосоціальної допомоги цій категорії громадян є однією з ключових проблем громадської охорони здоров'я.

У ряді документів з міжнародного права викладено основні положення, права зазначених осіб, заявлено про необхідність надання їм матеріальної допомоги, підкреслюються психологічні та медичні аспекти проблеми. В останні роки у доповідях міжнародних організацій особлива увага приділяється питанням психічного здоров'я вимушених переселенців та надання їм своєчасної медичної та психологічної допомоги.

У літературі вказується, що внутрішнє переміщення тісно пов'язане з погіршенням психічного здоров'я серед внутрішньо переміщених осіб. Однак дослідження з питань психіки здоров'я у даної категорії людей на сьогоднішній день обмежені, в наявній літературі не висвітлені особливості клінічних проявів емоційних і психічних розладів у цих осіб, їхньої динаміки як в аспекті соціалізації, так і в часовому аспекті [10].

В Україні є невелика кількість робіт, присвячених внутрішньо переміщеним особам, які стосуються переважно юридичних, соціальних аспектів, і значно менше робіт присвячені питанням їхнього психічного здоров'я. Несвоєчасна оцінка психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб сприяє розвитку психічної патології, її затяжному перебігу, хронізації наявних розладів, формуванню розладу особистості, психосоматичних

захворювань, інвалідизації тощо. Все це веде до значних економічних, соціальних втрат і важким тягарем лягає на суспільство.

Беручи за основу ту невелику кількість досліджень щодо психологічного стану вимушених переселенців, можна зазначити, що практично всі вони переживали фізіологічні, психоемоційні, соціально-психологічні та інформаційні фактори. До фізіологічних факторів, які відзначаються переважно під час перебування в зоні військових дій, українці відносили звуки стрілянини, вибухів, свист куль і осколків снарядів, звуки будинків, що руйнуються, постійна напруга, недостатній сон, відсутність повноцінного режиму харчування та питного режиму, відсутність звичних умов життя (перебої зі світлом, подачею газу, води).

Психоемоційні фактори характеризуються відчуттям реальної загрози для свого життя та життя близьких, страх отримати поранення чи травму, страх і тривога перед кожною годиною життя в зоні військових дій, загибель оточуючих (військових та цивільних осіб).

Структура соціально-психологічних факторів характеризувалася нерозумінням того, що відбувається, нерозумінням причин бойових дій, відсутністю контактів із родичами, які проживали в інших районах бойових дій, втратою соціального статусу – роботи, житла; відчуття розгубленості та неможливості змінити те, що відбувається.

Як інформаційні факторів вимушені переселенці відзначають відсутність інформації, її суперечливість.

Емоційні прояви характеризуються наявністю зниженого настрою, звуженням кола інтересів, наявністю загального почуття тривоги, ситуативної тривоги, хвилювання, почуття внутрішнього занепокоєння, напруження, постійних тривожних думок щодо будь-якої ситуації, тривожних очікувань та побоювань, нав'язливих тривожних спогадів минулих подій, песимістичних думки, страху за стан свого здоров'я, страху

перед майбутнім, невмотивованого страху, страху, що ситуація з воєнними діями повториться.

Спектр когнітивних порушень характеризується порушеннями пам'яті, концентрації уваги, ідеями малоцінності, схильністю до переоцінки тяжкості свого стану, схильністю до негативної оцінки пережитих подій, почуттям безперспективності майбутнього, суїцидальними думками чи висловлюваннями.

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи або в ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити зміст своєї діяльності, або коли не вдалося когось врятувати, і близький, що потрапив у біду, загинув. Навалюється відчуття втоми – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються з великими труднощами.

У душі – порожнеча, байдужість, немає сил навіть на вияв почуттів. Якщо чоловіка залишити без підтримки та допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію (важкі та болючі емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності перед обличчям життєвих труднощів, безперспективність та і т.д.).

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм чоловіка «намагається» знизити високу внутрішню напругу. Прояв злоби чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому постраждалому та оточуючим. Основними ознаками агресії у чоловіка є:

- 1) роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);
- 2) завдання навколишнім ударів руками або будь-якими предметами;
- 3) словесна образа, лайка;
- 4) м'язова напруга;
- 5) підвищення кров'яного тиску.

Характер психологічних наслідків війни також значно різниться в залежності від віку людей. Так, люди похилого віку більш негативно і важче

переживають такі наслідки. Це відбувається через те, що у людей похилого віку наявні різні хронічні захворювання, які загострюються під впливом стресу. В них спостерігається зниження самооцінки, рівня соціальної адаптованості та фрустраційної толерантності, переважає тонус симпатичної нервової системи над парасимпатичною, може підвищуватися тиск, нервові напруження, з'являється високий рівень тривожності, знижується емоційна стабільність. Проявляється особистісна та реактивна тривожність, зниження емоційної стабільності. Вони вважають, що їхнє життя розділено на до і після, а їхня дійсність болісна, майбутнього нібито немає, бо воно здається примарним – бажання, плани, цілі – все, що рухає людиною в звичайному житті, паралізовано. У них спостерігається яскраво виражене відчуття скороченої життєвої перспективи і небажання будувати які б то не було плани на майбутнє [18].

Під час військових дій сім'ї з дітьми не раз можуть стати жертвами різноманітних жахливих подій, які можуть травмувати психіку. Вони стають свідками артобстрілів, спостерігають руйнування рідної домівки. Діти можуть стати свідками смерті, вбивств або катувань, масових загибелі людей, побачити, як зазнають поранень члени їхніх родин або друзі. Дитяча психіка надзвичайно сприйнятлива. Малята чуйно реагують на зміни обстановки та поведінки дорослих, але не завжди можуть зрозуміти, що саме відбувається.

Нажаль, такий негативний досвід стає причиною появи різноманітних психологічних проблем в таких родинах. Діти стають дратівливими, полохливими, неспокійними, лякаються гучних звуків, відмовляються виходити з дому. Деякі діти замикаються, проявляють ознаки депресії, часто плачуть тощо. Вони відмовляються гратися, не цікавляться іграми чи іграшками, деякі, навпаки, проявляють агресію та гнів. У деяких дітей виникають проблеми зі сном. Діти зазначають, що їх переслідують спогади та жахливі сцени пережитих подій, які систематично спливають в їх пам'яті.

Навіть якщо дитина не бачила самої війни, на її психологічний стан можуть вплинути шум і гуркіт, якщо вона знаходиться десь неподалік військових дій і чує все це. Навіть якщо дитина знаходиться далеко від бойових дій, розмови, напруга, стрес - як у сім'ї, так і в суспільстві - також можуть вплинути на психіку дитини, а іноді призвести до розвитку психосоматичних захворювань.

Стрес через війну, за словами фахівця, може виявлятися у дітей по-різному. Багато залежить від віку дитини та від особливостей її розвитку.

У дітей до 3 років зазвичай немає інформації про війну, та й його «я» поки що не розвинене. Однак він може відчувати напругу в сім'ї та розуміти, що щось не так, як завжди. Все це може викликати у дитини підвищену тривожність, пригнічений стан, якщо в сім'ї була втрата.

Після 4-5 років діти вже краще розуміють те, що відбувається, проте стрес через напругу, пов'язану з війною, може призвести до агресивної поведінки у них, причому агресія може бути спрямована як на саму, так і на оточуючих: дитина, наприклад, може почати кусати себе чи інших [9].

Дитина дошкільного віку через свої вікові характеристики ще не здатна проводити самостійну психологічну переробку негативного впливу військової ситуації. Це з тим, що у цьому віці психіка дитини, будучи незрілою, ще здатна протистояти негативним факторам зовнішнього впливу. Тому ми можемо казати, що дитина є не захищеною від несприятливого впливу екстремальної військової ситуації.

Незаперечний той факт, що ситуація воєнного конфлікту є стресовою подією для дітей та викликає у них постійний комплекс негативних емоцій. Перебуваючи в таких умовах, діти починають відчувати три взаємопов'язані компоненти:

- 1) загрозу, що діє на відстані;
- 2) оцінювання та емоційне переживання цієї загрози;
- 3) фізіологічні та соматичні наслідки цих переживань

Тривале емоційне переживання здатне прийняти стабільний стан і навіть тоді, коли ситуація нормалізується, емоційна перенапруга не слабшає, а продовжує негативно впливати на організм, тим самим засмучуючи діяльність внутрішніх органів та систем. Можливі появи змін у нормальному функціонуванні серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, імунної системи тощо [11].

Травматичний стрес є ще одним із феноменів, що виникають у дітей, які мешкають в умовах військового конфлікту. Травматичний стрес є однією із форм стресової реакції, в результаті якої відбувається особлива взаємодія людини з навколишнім світом.

Вченими позначається, що пряме перебування на території воєнного конфлікту сприяє тому, що в дітей віком спостерігаються гостро виражені ознаки пост травматичного стресового розладу (ПТСР). Вони переживають серйозні складнощі у процесі адаптації до нових умов життя. Екстремальні ситуації, що виникають за умов військового конфлікту, викликають у дітей травматичні стресові порушення, тому що діти постійно відчуваю загрозу власного життя, життя батьків, братів, сестер, бабусь, дідусів. Перевантажуючи психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості дитини, стрес стає травматичним, тобто викликає психологічну тривогу. Через стан постійної напруги, що викликається військовими діями, дитина перестає бачити життєву перспективу, тому що вона не знає, що її очікує за хвилину, годину, день, втрачається інтерес до раніше привабливої діяльності. Психотравмуючі події можуть стати для дитини причиною зупинки особистісного розвитку [24].

Серед найбільш поширених симптомів у дітей з психологічною травмою, отриманої внаслідок катастрофи або нещасного випадку, У. Юла та Р. М. Вільямс виділяють наступні:

- 1) складність сепарації;
- 2) порушення сну;

- 3) порушення комунікації з батьками та однолітками;
- 4) зниження рівня когнітивних процесів;
- 5) поява нав'язливих думок, настороженості та підозрливості;
- 6) поява страхів;
- 7) підвищення рівня тривожності, можливе виникнення паніки;
- 8) поява почуття провини [6; 11].

Емоційна нестійкість, низький самоконтроль, жорсткість, конформність також ставляться до одним з реакцій, характерних для дітей, які страждають на посттравматичний синдром [2].

Серед вимушених переселенців найчастіше проявляються проблеми психологічного характеру. Одна з найбільших – те, що люди були вимушені покинути рідні домівки, майно, зіткнулися з матеріальними проблемами та соціальною депривацією, тобто опинилися в ситуації відсутності близьких, роботи, друзів тощо. Все це перетворюється на великий ком проблем, що починає негативно проявлятися як на психологічному, так і психопатологічному рівнях. В даному випадку вразливішими за дорослих стають підлітки та діти через те, що в них відсутній життєвий досвід та недостатній психологічний захист. Якщо говорити загалом, то посттравматичні стресові розлади серед вимушених переселенців виникають через кілька місяців, а то й років після дії психотравми [26].

Необхідно розрізняти психологічні проблеми, з якими зіштовхуються переселенці. В першу чергу переселенець може знаходитися у стані депривації (якщо бракує соціалізації), в нього немає можливості з ким розмовляти. Як показує практика, такі люди весь час розмовляють по телефону, спілкуючись з тими, хто залишився в рідному місті чи селі. Свого роду вони систематично підживлюються інформацією, яку отримують. В другу чергу, вони нічим не зайняті. Перебуваючи вдома, вони знаходилися у певних межах: прокидалися в потрібний час, йшли на роботу, зустрічалися з друзями, відвідували кафе, ресторани, поверталися додому тощо. А через

вимушене переселення їхній спосіб життя кардинально змінився. Не варто також забувати про те, що існують суто ментальні бар'єри між людиною зі сходу країни та заходу, наприклад. І мова взагалі не у мовних проблемах, вони якраз відіграють незначну роль. Проблема посідає саме у культуральних питаннях.

Звикання переселенців до повністю іншого способу життя – це внутрішній конфлікт. Добре, якщо їм вдається адаптуватися за рахунок того, що одразу знайшли роботу та почали працювати. В такому випадку переселенець починає знаходити друзями, запускається процес пристосування до нових умов життя. Але, нажаль, у більшості в переселенців ситуація значно складніша, бо їм доводиться жити в санаторіях, спортзалах або у своїх родичів і ніде не працюють. Тому інтеграція у нове суспільство для них – першочергова проблема.

Навіть якщо люди не сиділи у підвалі, коли їх місто обстрілювали, не чули звуків війни, сам по собі переїзд у нове незнайоме місце із невідомою кінцевою датою повернення додому є стресом. Різні люди переживають стрес по-різному, але навіть найсильніші можуть виявити у себе симптоми пов'язані зі стресом.

Симптоми стресу у переселенців можуть бути наступними [2]:

1) Розлади сну: важко заснути, постійно прокидаються, вранці встають, не почувуючи, що відпочили, погані сни, що часто відображають події останнього часу, нічні жахи;

2) Розлади харчування: не хочеться їсти, чи навпаки не вдається насититися, їжа, здається, не має смаку;

3) Розлади уваги: важко концентруватися, постійно переключається з одного на інше, важко завершити розпочату справу, важко всидіти на одному місці, навіть якщо вимагає ситуація;

4) Розлади пам'яті: спогади, що переслідують, «картинки перед очима» подій, які пережили, вибіркоче забування імен, слів, дат.

5) Емоційні труднощі: нічого не відчуває, чи навпаки настрої постійно і сильно змінюється, сльози на очах, пригніченість чи навпаки дратівливість, страхи, жах, агресивність, тривога чи сум.

Відповідно до даних, наданих державною службою статистики, 32% внутрішньо переміщених осіб в Україні мають симптоми посттравматичного стресового розладу, викликаного конфліктом на Сході. ПТСР – це вид тривожного розладу, викликаний надзвичайно стресовими обставинами. Його симптомами можуть бути кошмарні сни та спогади, почуття ізоляції, дратівливість. У рамках дослідження опитали 2203 респондентів по всій Україні. Серед респондентів також поширені такі психічні розлади, як депресія (22%) і тривожні стани (17%). Вони призводять до зниження працездатності і здатності виконувати елементарні дії на кшталт ходіння. У багатьох опитаних виявили одразу два чи три з наведених розладів, сказано у звіті. Симптоми усіх цих розладів частіше траплялися у опитаних жінок, аніж чоловіків [4].

Діти-переселенці, які переживають стрес, вимагають активної підтримки з боку батьків, але дуже часто трапляється, що як раз близькі не можуть надати такої підтримки, бо саме не спроможні пережити та перебороти психологічну травму та емоційній переживання. В таких ситуація необхідна підтримка та увага спеціалістів, які будуть сприяти одужанню як батьків, та і їх дітей. доволі важливо працювати з усією родиною, бо доволі часто, завдяки дітям до роботи залучається вся родина.

В першу чергу спеціаліст має орієнтуватися на дітей, вони краще йдуть на контакт, ніж дорослі. В залежності від ситуації, діти-переселенці застигають в певних емоціях. Раніше активна та жвава дитина може «завмерти». Вона починає відмовлятися контактувати з іншими людьми, надаючи перевагу іграм на самоті або дуже близько від мами. У дітей-переселенців так само, як і у дорослих переселенців можуть з'являтися проблеми із засипанням, можуть проявитися нічні кошмари, регресія, дитина

починає поводити себе так, наче їй менше років, ніж є насправді, з'являється смоктання пальця, в складних випадках – заїкання [20].

Усе вищевикладене свідчить про необхідність своєчасної діагностики емоційних порушень у вимушених переселенців та надання їм адекватної психологічної допомоги та підтримки.

1.3. Умови адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище

Війна – це складна та сумна подія, яка спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчують, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності та загалом картина світу.

В умовах військових дій діти та дорослі піддаються як фізичному, так і психологічному насильству. Травмуючий вплив цих подій на психіку значною мірою впливає на емоційну сферу людей. Безумовно, особливо діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій.

Складні соціально-політичні події, які відбуваються на території України, мають негативний вплив на життєдіяльність та життя в загалом великої кількості людей. Частиною складають ті люди, які відносяться до вразливої категорії. Якщо звернутися до міжнародної практики та стандартів використання військової сили, значну частину таких осіб займають жінки та родини з дітьми. Саме ця категорія осіб найчастіше стикається з різними порушеннями їх прав, в тому числі й насильством. Гендерне насильство, яке існує в суспільстві, нажаль, стає більш яскравим. Спостерігаються випадки сексуального та домашнього насильства, застосування істотної групи осіб у

збройних конфліктах. Відомими є випадки, коли дітей та жінок використовували як «живий щит», яким прикривався ворог. Наслідки від пережитого насильства мають доволі тривалий ефект [13].

Здебільшого адаптацію визначають як «складний, багатогранний процес ознайомлення, звикання і пристосування внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя» [5]. Поряд із тим, важливо розуміти, що у приймаючому соціумі теж відбуваються складні процеси пристосування до новоприбулих осіб, їх потреб, інтересів, способу життя. Тобто у широкому значенні цього слова адаптацію можемо розглядати як багатосторонній процес взаємного пристосування, суб'єктами якого виступають мігранти та члени приймаючого соціуму, а також відповідні соціальні інститути. При аналізі проблем адаптації вимушених переселенців розрізняють її внутрішню (психологічну) та зовнішню (соціокультурну, економічну) форми. Одним з важливих індикаторів зовнішньої адаптованості вимушених переселенців може слугувати статус їх зайнятості (або ж навіть активні спроби пошуку роботи, здобуття освіти). Про внутрішню адаптованість вимушених переселенців може свідчити їх психологічний стан рівноваги, відчуття задоволеності новим середовищем перебування та життям в цілому. Сам процес адаптації може відбуватись по-різному і приводити до будь-якого результату. Все залежить як від індивідуальних особистісних характеристик внутрішньо переміщених осіб, так і від того, яку модель державної політики щодо інтеграції іммігрантів реалізує те чи інше суспільство.

При вивченні різних підходів і моделей інтеграції внутрішньо переміщених осіб доцільно розглянути стратегії акультурації іммігрантів відомого канадського психолога Джона Беррі. У класичному розумінні, акультурація – це зміни в культурних зразках поведінки особи чи групи після прямого контакту між індивідами чи групами різних культур [6, с. 7]. Оскільки адаптація, окрім культурної сфери, включає ще й соціально-економічні, побутові, трудові та інші аспекти життєдіяльності людини, то це

поняття по праву можна вважати ширшим за акультурацію. Однак класифікація Дж. Беррі має велике науково-методологічне значення, тому може застосовуватись і при аналізі адаптаційних стратегій іммігрантів чи внутрішньо переміщених осіб. Виходячи з того, що внутрішньо переміщені особи вільні у виборі способу взаємодії з приймаючим суспільством, вчений виділяє такі основні стратегії акультурації: інтеграція, асиміляція, сегрегація, маргіналізація [6, с. 9-10]. При цьому, значущість рівня взаємодії вимушених переселенців з приймаючим соціумом виступає основним критерієм типізації.

Так, асиміляція має місце, коли представники національних меншин не прагнуть зберегти власну культуру, натомість прагнуть активно взаємодіяти з культурою більшості, повністю розчиняючись у ній. Повністю протилежною цій стратегії є сепарація, при якій індивід відокремлюється від суспільства, уникаючи контактів з місцевими мешканцями і зберігаючи свою власну культуру. Сегрегація виникає у випадку примусової ізоляції представників національних меншин від суспільної більшості. Модель маргіналізації передбачає, що іммігрант не прагне зберегти власну культуру, водночас і не намагається налагодити взаємодію з місцевим населенням.

Найбільш бажаною і успішною для культурного розвитку як суспільства, так і вимушених переселенців є модель інтеграції. Вона не може насаджуватись чи бути примусовою, а лише вільно обраною стратегією поведінки вимушених переселенців, й успішно реалізується, якщо приймаючий соціум є відкритим для цього і має орієнтацію на мультикультуралізм. Дана стратегія передбачає взаємоприйняття, компроміс і взаємоприспосовування меншої мігрантської групи та місцевого населення, що становить суспільну більшість. Зберігаючи свою ідентичність і культуру, новоприбулі особи повинні прийняти базові цінності домінуючої більшості, котра, у свою чергу, мусить адаптувати основні соціальні інститути до потреб усіх груп, які живуть разом у мультикультурному суспільстві.

Крім названих вище стратегій, варто також розглянути модель транзиту, яку, серед інших шести, виділяють українські соціологи [8]. Вона характеризується низьким рівнем інтегрованості внутрішньо переміщеної особи, орієнтованої на тимчасове перебування у приймаючому суспільстві з метою покращення свого матеріального становища за рахунок власної трудової діяльності.

На сьогоднішній день прийнятим у Європейському Союзі є визначення інтеграції як динамічного двостороннього процесу взаємного пристосування іммігрантів та громадян країн-членів [9]. Поряд із тим, за останні роки у державній політиці розвинутих країн з'явилося дуальне розуміння інтеграції етнічних меншин: як мета і як процес [10]. Тобто, з одного боку, інтеграція є ідеальною метою державної політики, що проявляється у забезпеченні рівних можливостей для всіх членів суспільства, належної якості їх життя тощо. З іншого боку – це процес, який повинен проводитися владними структурами на всіх рівнях шляхом вироблення і реалізації відповідних заходів.

Водночас, вимушено переміщена особа повинна поважати фундаментальні норми і цінності приймаючого суспільства та брати активну участь у процесі інтеграції. Оскільки між жителями окремих регіонів однієї країни немає таких відмінностей у мові і культурі, як між мешканцями різних, навіть близьких, сусідніх країн, то можна припустити, що процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб мали б відбуватись простіше, зокрема у соціокультурній сфері. Враховуючи те, що вимушено переміщені особи здебільшого здійснювали вимушений, а часто й раптовий, непередбачений виїзд із небезпечних регіонів, то, мабуть, проблеми матеріального характеру постають для них особливо гостро.

Отже, адаптація є складним, багатогранним кілька етапним процесом пристосування вимушено переміщених осіб до нового соціокультурного середовища та приймаючого соціуму до новоприбулих осіб, їх соціально-економічних, культурних потреб тощо. Таким чином, суб'єктами адаптації

виступають, з одного боку, іммігранти чи внутрішньо переміщені особи, а з іншого – органи державної влади, органи місцевого самоврядування, різноманітні соціальні інститути, а також місцеві мешканці та представники інших груп і національних меншин. Серед перелічених у роботі стратегій адаптації найбільш оптимальною як для окремого індивіда, так і всього суспільства є модель інтеграції, коли можна певною мірою зберегти власну національну ідентичність, культуру і при цьому бути невід’ємним і корисним суб’єктом великого соціуму. Реалізація такої моделі адаптації можлива лише при умові, що середовище приймаючого соціуму є відкритим і сприятливим для цього, а також добровільного вибору самого адаптанта.

Психологічна допомога переселенцям представляє собою різновид професійної діяльності, вона утвердилася більше ста років тому в країнах Західної Європи. За цей період у практиці психологічної роботи за кордоном накопичилася велика кількість теорій, моделей та технологій даної діяльності. В Україні психологічну роботу було визнано як професію вже на початку 90-х років ХХ ст. Вочевидь, що на даний час теорія та практика психологічної роботи як професійної діяльності в нашій країні знаходиться ще на етапі становлення. У більшості наукових праць як вітчизняних, так і зарубіжних науковців дане поняття розглядається у трьох значеннях:

1) як практична професійна діяльність, завдяки якій надається допомога та підтримка тій категорії людей, які опинилися у складних життєвих обставинах, в скрутних ситуаціях;

2) як навчальна дисципліна, яка передбачає професійну підготовку спеціалістів із психологічної допомоги та підтримки населення;

3) як галузь наукових знань, яка базується на сукупності концепцій і теорій, має свій категоріальний апарат, досліджує принципи і закономірності, моделі та методи психологічної роботи [15].

Аналіз поняття «психологічна допомога», який представлений у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі, говорить про відсутність

узагальненого його розуміння. Таким чином, відомий науковець О. Холостова під психологічною допомогою розуміє інструмент, який сприяє реалізації державної політики. Вона зазначає, щоб для неї психологічна допомога представляє собою особливий вид діяльності, який має на меті задовольнити психологічні та особистісні інтереси різних груп населення, створити умови, які будуть сприяти відновленню або покращенню рівня здатності людей до психологічного функціонування [7].

Дещо подібного підходу щодо розуміння поняття «психологічна допомога» дотримується і український науковець А. Капська, яка під цим поняттям розглядає певний вплив професіоналів, громадськості та психологічних інститутів на суспільство за допомогою формування та реалізації психологічної політики, яка спрямована на створення максимально сприятливих умов життєдіяльності кожної родини та сім'ї [21]. Інші дослідники та науковці розглядають психологічну допомогу як спосіб надання допомоги людям під час кризових ситуацій. Вони схиляються до думки, що дана професійна діяльність пов'язана із застосуванням та використанням соціологічних, психологічних, педагогічних методів і прийомів, які сприятимуть розв'язанню як індивідуальних, так і соціальних проблем [9].

Якщо звернутися до словників, то у більшості українських видань це поняття інтерпретується як цілеспрямована діяльність у суспільстві, участь в якому приймають уповноважені органи. Така діяльність спрямована на те, щоб забезпечити належний психологічний, культурний та матеріальний рівня життя людей та надання допомоги різним категоріям населення [14].

Поняття психологічної допомоги має своє поширене і серед зарубіжних дослідників. Так, наприклад, Національна асоціація психологічних працівників США під психологічною допомогою розуміє професійну діяльність, яка надає допомогу індивідам, групам і спільнотам, яка спрямована на посилення або відновлення їх спроможності до

психологічного функціонування та створення сприятливих психологічних умов для того, щоб досягнути подібні цілі [3].

Відомі українські науковці Л. Коваль та І. Зверева в своїх наукових дослідженнях наголошують на тому, що особливістю психологічної допомоги як професійної або волонтерської діяльності виступає її вплив на людину для того, щоб надати їй допомогу в процесі самовиявленні [34]. Дослідник М. Фірсов ще більше розширює розуміння суті психологічної допомоги, включаючи сюди як допомогу, так і самодопомогу, взаємодопомогу в системі соціокультурних та психосоціальних стосунків й взаємостосунків різних суб'єктів [12].

І. Мигович, один із основоположників української школи соціальної роботи наполягає на тому, що поняття психологічної допомоги має будуватися на таких базових поняттях, як «психологічне» та «соціалізація». Саме тому через ці поняття він говорить про те, що психологічна допомога представляє собою професійну діяльність всіх психологічних інститутів, державних і недержавних установ, груп та окремих індивідів. Вона пов'язана з наданням допомоги особам чи групам людей щодо соціалізації, якщо в них за відсутності належних умов у суспільстві або через наявність особистих вад процес соціалізації ускладнюється, призупиняється або відбувається у зворотному напрямі [8].

Після аналізу наявних визначень доречним зробити висновок про те, що на сьогоднішній день, на сучасному етапі розвитку психологічної допомоги існує три основні підходи щодо трактування цього поняття:

1. Психологічна допомога – це інструмент для реалізації державної соціальної політики.
2. Психологічна допомога робить акцент на допомозі населенню під час кризових чи важких ситуацій
3. Психологічна допомога передбачає надання психологічних послуг населенню.

Проте спільним та загальним для зазначених підходів виступає розуміння психологічної допомоги як професійної діяльності та практичної діяльності. Головними завданнями психологічної допомоги як способу суспільної діяльності є покращення психологічного самопочуття людини, підвищення рівня та вдосконалення умов життя особистості, забезпечення їй необхідного соціального функціонування, гармонізація та покращення системи стосунків у родині, в колективі та в суспільстві в цілому.

Якщо брати до уваги відповідний міжнародний досвід психологічної допомоги, то основним та першочерговим завданням діяльності психологів виступає створення всіх необхідних умов для того, щоб зберегти сім'ю для дитини. Адже гармонійний розвиток дитини не може здійснюватися за межами родини. Батькам необхідно навчитися створювати позитивне та сприятливе сімейне середовище, таку атмосферу, в якій дитина відчуватиме щастя, любов та розуміння. Це базове та основне положення Конвенції ООН про права дитини винесене в преамбулу самого документа та підкреслює важливість і необхідність побудови системи соціальної підтримки родин таким чином, щоб гарантувати та забезпечувати, з-поміж інших прав, право дитини на сім'ю.

Ще у 60-х роках ХХ століття у Сполучених Штатах Америки було досліджено та доведено той факт, що всі психологічні послуги, які направлені саме на батьків, ідуть на користь і дітям, покращуючи їх добробут, сприяючи соціальному розвитку дітей, а також мають позитивний вплив на наступні покоління. У зв'язку з цим увага держави та громадськості повинна бути спрямована на психологічну підтримку біологічної родини, підвищувати її спроможність здійснювати виховання дитини за одночасного покращення та досконалості й компетентності батьків.

У Постанові Ради Європи щодо прав дітей та розвитку психологічних послуг, дружніх до дітей та сімей, акцент зроблений на основних

фундаментальних принципах, яких повинні дотримуватись уряди, розвиваючи свої послуги для дітей та сімей, а саме:

- дії, які будуть спрямовані на інтереси дитини;
- сімейно орієнтований підхід;
- участь дитини та її батьків у суспільному житті;
- комплексність, інтеграція та взаємодія надавачів послуг під час ведення випадку.

Якщо звернутися до сучасного розвитку України, то на даному етапі пріоритети державної політики здійснюються відповідно до міжнародних стандартів та орієнтирів, враховуються реальні ситуації, які є в країні щодо положення та становища родин та дітей. Потрібно звернути увагу на те, що важливим складником державної політики України виступає удосконалення та покращення законодавчого механізму щодо забезпечення прав дитини і підтримки родин з дітьми, а саме:

- закріплення правил і норм організації життєдіяльності дітей в їх найкращих інтересах;
- покращення наявних шляхів чи створення нових щодо реалізації усіх нормативних положень, які визначені у чинному законодавстві.

Нормативно-правові засади забезпечення прав дитини та підтримки сімей з дітьми також зазначено у Конституції України, в кодексах, в законах України. Механізми реалізації державної політики знайшли своє відображення у підзаконних актах (постановах Кабінету Міністрів України, наказах міністерств і відомств щодо відповідних інструкцій, порядку дій тощо).

Основним гарантом прав дитини виступає саме Конституція України. Відповідно до цього документу, основою забезпечення прав дитини у державі виступає принцип, що діти рівні у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним. Окрім цього, Конституція гарантує [30]:

1) правовий захист, матеріальну і моральну підтримку материнства і дитинства (стаття 24);

2) охорону сім'ї, дитинства, материнства і батьківства державою (стаття 51);

3) пересікання за законом будь-яких видів насильства над дитиною та її експлуатації; утримання та виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування (стаття 52);

4) право на освіту (стаття 53) та ін.

Положення щодо регулювання родинних стосунків, захисту родинних прав та інтересів, обов'язків подружжя; влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування; прав та обов'язків батьків і дітей; положення, які забезпечують захист дитини від жорстокого поводження та насильства, закріплені в Сімейному кодексі України. Цивільний кодекс України має положення щодо захисту цивільних прав та інтересів особи, родини; опіки та піклування, майнових прав, представництва інтересів тощо.

Закон України «Про охорону дитинства» зазначає головні засади державної політики у сфері охорони дитинства в Україні, що базується на тому, щоб забезпечити найкращі інтереси кожної дитини. Також в даному Законі зазначено наступне: ключові поняття, такі як «забезпечення найкращих інтересів дитини», «діти, які перебувають у складних життєвих обставинах», «контакт з дітьми» і так далі, що дає можливість планувати і втілювати в життя заходи з охорони дитинства в Україні відповідно до міжнародних стандартів; основні принципи охорони дитинства, щодо її організації; права та свободи дитини; особливості забезпечення прав дітей, які вимагають особливого захисту держави; відповідальність за порушення законодавства про охорону дитинства; принципи міжнародного співробітництва в даній сфері.

Нові виклики, які пов'язані з анексією Криму, подіями на Сході України, повномасштабного вторгнення, вимушеними переміщеннями

значної частини населення, та інші проблеми вимагала розроблення, а також термінового запровадження законодавчих норм, які б гарантували безпеку дитинства, запобігання участі дітей у збройних конфліктах, здійснення заходів соціального захисту, діяльності органів опіки та піклування тощо. Частково ці питання були врегульовані завдяки ухваленню Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», відповідних постанов кабінету Міністрів України, відомчих наказів. Проте певні питання все ще вимагають подальшого опрацювання та нормативно-правового врегулювання.

Якщо брати до уваги реальні умови розвитку українського суспільства психологічна підтримка необхідна для значної кількості сімей та окремих осіб. Збільшення кількості потенційних отримувачів психологічних послуг спричинене, як уже зазначалося, погіршенням стану соціально-економічного становища України, вимушеним переміщенням великої кількості громадян в іншу місцевість, залученням значної частини населення до участі в антитерористичній операції, зменшенням реальних можливостей для працевлаштування, низьким рівнем забезпечення громадян базовим пакетом соціальних послуг.

Беручи до уваги вищезазначену інформацію, найбільш вразливими виступають наступні категорії населення [11]:

- 1) неповні сім'ї;
- 2) неповнолітні батьки;
- 3) сім'ї трудових мігрантів;
- 4) сім'ї з дітьми, особливо багатодітні;
- 5) сім'ї/особи, які постраждали від природних, техногенних катастроф;
- 6) біженці, або внутрішньо переміщені особи/сім'ї;
- 7) сім'ї, в яких є недієздатні особи;
- 8) особи з числа дітей-сиріт;
- 9) особи з інвалідністю;

10) самотні, особи похилого віку та інші.

11) сім'ї, у яких батьки мають психічні розлади, не підтверджені офіційно;

Відповідно до чинного законодавства, для вразливих категорій сімей або осіб може встановлюватися державна допомога, у тому числі грошова, а саме:

- 1) державна допомога сім'ям з дітьми;
- 2) державна допомога малозабезпеченим сім'ям;
- 3) допомога по безробіттю;
- 4) пенсія, аліменти чи інші соціальні виплати, допомоги, компенсації по догляду;
- 5) державна соціальна допомога інвалідам.

Беручи до уваги сучасні загрози і виклики, фахівці з психологічної допомоги повинні приділяти особливу увагу наступним питанням [20]:

1. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених сімей та дітей (за умов сучасної політичної та економічної ситуації в Україні з'явилася нова вразлива категорія, якій, на жаль, притаманні такі негативні явища, як бідність, розірваність соціальних зв'язків, відсутність житла, роботи, психологічні травми; нині близько 27 000 осіб – це діти в сім'ях внутрішньо переміщених осіб);

2. Допомога в соціалізації та інтеграції вихованців та випускників інтернатних закладів у суспільство, адже кожного року приблизно 4,5 тисячі дітей з інтернатних закладів досягають свого повноліття та починають самостійне життя. Під час свого шляху до самостійності такі діти зіштовхуються зі значною кількістю проблем, які зумовлені через недосконалу систему інтернатного виховання (зокрема, сформованою споживацькою позицією та складністю адаптування до нових умов), відсутністю житлових умов, соціальних послуг, підтримки тощо;

3. Психологічна допомога тим особам, які пережили травму чи втрату, наприклад, через стихійне лихо чи військові дії. На даний час у державі максимально загострений збройний конфлікт. Це стає причиною підвищення кількості тих осіб, які зазнають певних травм або втрат. Через травматичний досвід людина переживає такі стани, які стають причиною нестабільності та не контрольованості життєвих ситуацій. Максимальної підтримки вимагають учасники АТО та війни, їх сім'ї, а також родини, рідні та близькі яких зазнали поранень, стали інвалідами тощо);

5. Психологічна допомога родинами, в яких є особи, які є залежними від психоактивних речовин. Така психологічна робота є найскладнішою. На превеликий жаль, в сучасному суспільстві характерним є збільшення алкоголізація та наркотизація молоді, особливо жіночої статі, з'являється «мода» на вживання психоактивних речовин у дітей підліткового віку, розширення спектру вживаних психоактивних речовин;

6. Психологічна підтримка осіб, які живуть з ВІЛ/СНІД. Через це вкрай важливо підвищувати рівень обізнаності спеціалістів, батьків про дану інфекцію загалом, про особливості її перебігу, механізм дії антиретровірусної терапії та можливі наслідки відмови хворих від лікування. Спеціалісти мають активніше впроваджувати на рівні громади досвід, який був напрацьований в межах проектів Глобального фонду;

7. Запобігання насильству та жорстокому поводженню з дітьми. Особливість української ситуації полягає в тому, що ще декілька десятиліть назад проблема дитячого насильства була дуже прихованою. Діти можуть стати жертвами насильства будь-де: вдома, у школі, на вулиці. На даний час визнано, що будь-який вид жорстокого поводження чи насильства максимально шкодить здоров'ю дітей, становить велику небезпеку для їх гармонійного розвитку та повноцінного життя. В той же час саме сімейне насильство виступає найбільш негативним фактором, тому що стає причиною розвитку та збільшення кількості соціального сирітства,

бездоглядності, безпритульності та злочинності серед дітей неповнолітнього віку;

8. Психологічна робота з родинами, в яких є особи з інвалідністю. Це можуть бути фізичні або психічні розлади. Типовими для таких родин є:

- фінансові та матеріальні труднощі;
- проблеми, які пов'язані зі систематичними психічними та нервовими напруженнями;
- непорозумінням зі сторони соціального оточення;
- почуття самотності та покинутості;
- лікування, проведення медичної та педагогічної корекції;
- отримання технічних засобів і спеціального приладдя;
- задоволення потреб щодо періодичного або систематичного контролю стану здоров'я;
- наявність кваліфікованих консультацій, оздоровлення, реабілітація, освіта.

На даний час актуалізується надання потрібної своєчасної підтримки та допомоги таким родинам, забезпечення доступності всіх послуг на рівні громади;

9. Запобігання відмовам від дітей раннього віку та влаштуванню їх в інтернатні заклади. Вкрай важливим для формування здорової, цілісної особистості присутність поряд із дитиною дорослого, до якого в неї формується стійка прив'язаність. Якщо такий систематичний та емоційно-чуттєвий контакт відсутній, то у дитини в подальшому будуть із значними труднощами складатися стосунки з найближчим оточенням, вона не буде довіряти оточенню, не зможе справлятися з труднощами. Вже було доведено, що діти, які позбавлені батьківського піклування, суттєво відстають у розвитку від своїх однолітків, які мають родину, вже до кінця першого року свого життя;

10. Соціальна підтримка родин з тими особами, які мають конфліктні ситуації із законом. На території України велика кількість засуджених за скоєння різноманітних злочинів. Соціальна підтримка таких осіб полягає у тому, щоб відбулися істотні та помітні зміни їх життєвих цінностей, формування вмінь просоціальної поведінки, адаптація їх до умов соціуму, створенні сприятливого середовища для їх підтримки тощо).

Відповідно до сьогоденних умов розвитку України важливим та істотним завданням виступає відпрацювання нової моделі психологічної допомоги із вразливими категоріями сімей з дітьми. Така модель реалізує [31]:

1) найбільше відповідати потребам вразливих категорій сімей з дітьми та брати до уваги можливості суспільства в цілому;

2) максимально та ефективно інтегрувати потенціал та зусилля спеціалістів: соціальних працівників, учителів, вихователів, психологів, соціальних педагогів, медиків, працівників служб у справах дітей тощо для підтримки вразливих категорій родин з дітьми;

3) спрямуватися на профілактику родинного неблагополуччя, партнерство із родинами та дитиною, сприяти підвищенню рівня відповідальності батьків та спеціалістів за становище дітей;

4) відповідно до міжнародних стандартів важливо передбачати реальні механізми забезпечення прав дитини, вразливих категорій громадян через порушення таких прав.

Новий формат психологічної допомоги вразливим категоріям родин з дітьми повинен бути направлений на те, щоб забезпечити їх потреби, здійснити профілактику сімейного неблагополуччя. Така робота не повинна бути спрямована на боротьбу з наслідками поширення тих або інших негативних чинників. Через це необхідно брати до уваги три групи факторів, наявність яких за несвоєчасного втручання стане причиною появи доволі

складних життєвих обставин, які родина буде не в змозі самотійно подолати [17]:

1. Кризові явища в соціально-економічній сфері. В даному випадку можна говорити про падіння життєвого рівня, зростання рівня бідності родин та погіршення рівня умов утримання дітей; скорочення соціальної інфраструктури дитинства та значне зниження рівня соціальних гарантій для дітей та родин; невирішені житлові проблеми; істотний вплив асоціальних груп у мікросередовищі життєдіяльності родини та дитини.

2. Психолого-педагогічні фактори. Проблеми, які пов'язані із внутрішніми сімейними стосунками, із вихованням дітей у родині: самоусунення батьків від виховання своєї дитини, нехтування її потребами, відчуження поколінь тощо.

3. Фактори біологічного характеру. Фізичні або психічні хвороби батьків, наявні у них різноманітні форми залежності, погана спадковість у дітей, наявність у родинях дітей-інвалідів тощо. Гострота зазначених проблем зумовлена також невизнанням у державній соціальній політиці пріоритетності забезпечення права дитини жити і виховуватися в рідній сім'ї [35].

Держава має ставати гарантом та заохочувати родину до того, щоб продовжувати свій рід, підтримувати її зусилля щодо виховання дитини, формувати свідомих, активних, а також відповідальних громадян – патріотів своєї країни, які будуть здатні працювати на благо суспільству та народу. Саме це значною мірою буде сприяти забезпеченню благополуччя дітей та родин загалом.

На сьогоднішній день ситуація в Україні яскраво демонструє нову психологічну реальність, загострення як національних, так і соціально-економічних проблем, наслідком яких є зміна ієрархії людських цінностей, погіршення людських взаємостосунків, занепад гуманістичних відносин. Воєнні дії на території нашої країни, спрямовані на захист цілісності та

незалежності української держави від зазіхань сусідів, є тому підтвердженням. У результаті цього зазнають страждань, відчувають страх та безпорадність величезна кількість осіб, які опинилися в епіцентрі політичного конфлікту.

Особливе занепокоєння викликають особи, які тривалий час перебували у зоні бойових дій і змушені були залишити власні домівки з родиною або наодинці з метою збереження життя. Для особи будь-якого віку війна – це страх, біль, жахіття, страждання, смерть. Це й психотравмуючий фактор, який може доповнитися втратою близьких, спричинити зниження почуття захищеності. Наслідком даної ситуації може стати реакція дезадаптації.

З огляду на широкий спектр проблематики осіб під час воєнного стану, необхідно залучити до роботи всіх спеціалістів, в тому числі й психологів задля надання цій категорії українців комплексної допомоги, яка сприятиме відновленню психологічного статусу особистості. З метою надання висококваліфікованої та ефективної допомоги населенню психолог повинен віднайти оптимальний баланс між емоційним та розумовим розвитком особистості, між розумним впливом на особистість та її свободою, відповідальністю за свої дії, між необхідністю засвоєння суспільного досвіду та прагненням до самореалізації. В цьому віддзеркалюється гуманістична спрямованість діяльності психолога, визнання ним гідності та цінності кожної особистості [11].

У зв'язку з цим можна визначити основні напрями діяльності психолога з українцями в умовах воєнного стану [8]:

1. Психолого-педагогічна діагностика, яка передбачає визначення особливостей розвитку особистості у соціальному середовищі, актуального психологічного стану, її соціальних стосунків з оточуючим світом, впливу на її особистість різноманітних зовнішніх факторів з метою порівняння особливостей її розвитку з відповідними науково визначеними еталонами.

Результатом діагностики є встановлення соціальним педагогом соціального діагнозу, тобто констатація порушень у розвитку або поведінці людини.

2. Психологічна профілактика – напрямок психологічної діяльності, що передбачає комплекс психологічних, соціальних, економічних, правових, медичних заходів, спрямованих на запобігання, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі.

3. Консультування – технологія надання психологічної допомоги шляхом цілеспрямованого інформаційного впливу на людину чи малу групу з приводу їхньої соціалізації, відновлення й оптимізації соціальних функцій, орієнтирів, вироблення соціальних норм спілкування. Проведення консультування психологом покликане надати людям допомогу у вирішенні складних життєвих обставин, з якими самостійно вона впоратися не в змозі.

4. Психолого-педагогічна корекція. Суть її полягає у застосуванні комплексу психолого-педагогічних методів задля виправлення наявних недоліків у розвитку особистості, її соціалізації та поведінці. Психологічно-педагогічна корекція передбачає не лише подолання та виправлення недоліків розвитку та негативних форм поведінки, а й сприяє розвитку та формуванню ефективних соціальних навичок особистості, посиленню її адаптивної поведінки та успішній інтеграції в суспільне життя, що безперечно необхідно людині.

5. Реабілітаційна діяльність – сприяє відновленню здатності особистості до нормальної та повноцінної життєдіяльності у суспільстві. Реабілітаційні заходи сприяють встановленню психологічних зв'язків особистості, яка опинилася у новому соціальному середовищі, залученню її до суспільно-корисної діяльності, формування почуття соціальної значущості та позитивного відношення до суспільного життя.

Досвід роботи останні років з переселенцями дає змогу виділити основні функції психолога та психологічної служби щодо надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам:

1. Психологічна адаптація, яка передбачає роботу з важкими стресовими станами, допомогу у сприйманні нових змін в житті, допомогу в застосуванні отриманого досвіду та вибудовуванні нових перспектив життя.

2. Соціальна адаптація – надати допомогу переселенцям в адаптації до нового місця проживання та перебування.

В цілому, психологічна допомога переселенцям, складається з таких етапів:

I. Побудова відчуття безпеки, яке полягає у знятті емоційного та тілесного напруження, послаблення наявних жорстких механізмів захисту, що з'явилися через стресову та кризову ситуацію. На даному етапі можуть використовуватися вправи, які сприятимуть зняттю тілесного напруження та виведення надлишків адреналіну з організму, який активізувався в період впливу стресових чинників. Доречним та ефективним буде те, щоб розпочинати кожну зустріч із комплексу вправ, які будуть направлені на роботи з тілом.

II. Сприяння відновленню та зміцненню психологічних ресурсів людини. На даному етапі чудово та ефективно використовувати символдраматичні мотиви, через образи, які допомагатимуть зняттю внутрішньої напруги, зміцненню природніх захисних механізмів психіки та стане підґрунтям для ефективної роботи з негативними станами.

III. Корекція негативних переживань, які пов'язані із стресовими чинниками, створення умов для символічного або прямого прояву. Даний етап є ключовим в процесі психології допомоги переселенцям. Важливо дати людині можливість проявити свої емоції, виплакати, викричатися та не стримувати її у цих проявах. Доречним буде використовувати ігрові психотерапії, тілесно зорієнтовану терапію, арт-терапевтичні методи тощо.

IV. Сприяння активації природніх механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин, активації природнього середовища самоізоляції. Це завершальний етап психологічної допомоги переселенцям. Важливо сприяти

розширенню сфери їх інтересів, зміцненню соціальних зв'язків. Варто визначити, що особливу увагу необхідно приділити процесу адаптації людей в новому середовищі.

Висновки до розділу 1

Нестійка і напружена соціально-політична та економічна ситуація нашої країни зумовлює підвищення рівня різноманітних відхилень, які відбуваються в особистісному розвитку українців. Серед них особливу тривогу та занепокоєння викликає систематично зростаюча відчуженість, тривожність, духовна спустошеність осіб, невпевненість у собі та у власних силах. На сьогоднішній день ситуація в Україні яскраво демонструє нову соціальну реальність, загострення як національних, так і соціально-економічних проблем, наслідком яких є зміна ієрархії людських цінностей, погіршення людських взаємостосунків, занепад гуманістичних відносин. Воєнні дії на території нашої країни, спрямовані на захист цілісності та незалежності української держави від зазіхань сусідів, є тому підтвердженням. У результаті цього зазнають страждань, відчувають страх та безпорадність величезна кількість людей, які опинилися в епіцентрі політичного конфлікту.

З огляду на широкий спектр проблематики осіб під час воєнного стану, необхідно залучити до роботи всіх спеціалістів, в тому числі й психолога задля надання цій категорії людей комплексної допомоги, яка сприятиме відновленню психологічного статусу особистості. З метою надання висококваліфікованої та ефективної допомоги даній категорії населення психолог повинен віднайти оптимальний баланс між емоційним та розумовим розвитком особистості, між розумним впливом на людину та її свободою, відповідальністю за свої дії, між необхідністю засвоєння суспільного досвіду та прагненням до самореалізації.

Досвід роботи останніх років з переселенцями дає змогу виділити основні функції психолога та психологічної служби щодо надання психолого-педагогічної допомоги внутрішньо переміщеним особам:

1. Психологічна адаптація, яка передбачає роботу з важкими стресовими станами, допомогу у сприйманні нових змін в житті, допомогу в застосуванні отриманого досвіду та вибудовуванні нових перспектив життя.

2. Соціальна адаптація – надати допомогу переселенцям в адаптації до нового місця проживання та перебування.

Психологічний супровід переселенців, які мають посттравматичний стресовий розлад повинен включати в себе такі напрями роботи:

1. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу. Для цього можна застосувати невербальний метод спостереження за реакцією людини під час бесіди, спілкування, спостерігати за її тілесними сигналами тощо.

2. Психологічне консультування, яке передбачає індивідуальну та групову форми роботи. Дієвим методом в даному випадку виступатиме активне слухання.

3. Корекційна робота, яка спрямована на те, щоб навчити людей пристосовуватися до дійсності та долати психотравмуючі події. В цьому випадку можна застосовувати арт-терапію, навчання прийомам релаксації, зняття м'язового напруження тощо.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО ІНТЕГРАЦІЇ У СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

2.1. Психологічні особливості адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище

Загалом соціально-психологічна адаптація представляє собою складний та багатофакторний процес, який пов'язаний з тим, наскільки швидко людина може засвоїти певний соціальний досвід та наскільки вона готова його засвоїти.

Коли людиною планується переїзд до іншого міста чи іншої країни, то вона має для цього достатній рівень готовності та мотивації. Вона розраховує свої сили, можливості, готова зіштовхнутися з можливими психологічними та соціальними труднощами, які можуть виникнути. Проте, якщо мова йде про екстрену ситуацію, про воєнний період, коли людина вимушено виїхала, то практично з перших днів зіштовхується з психологічними та фінансовими складнощами, тому що такий переїз неможливо запланувати та підготуватися до нього. Обставини, які змушують українців залишити свої домівки, стають причиною появи психологічної втомлюваності, нервової напруги, послаблення мисленнєвої діяльності, пам'яті тощо. Це призводить до зниження захисних та пристосувальних можливостей.

Опинившись в новому місці вимушені переселенці можуть відчувати наступні симптоми:

- систематичне відчуття тривоги;
- роздратування;
- страх перед контактами з іншими людьми;
- відчуття невпевненості в своїх силах;
- порушення сну;

- зловживання алкогольними та наркотичними речовинами;
- можуть виникати психосоматичні захворювання;
- суїцидальні думки;
- ворожість;
- агресивність.

Те, наскільки швидко вимушені переселенці зможуть адаптуватися до нового соціального середовища, залежить від індивідуальних якостей людини, а саме від індивідуальних особливостей, швидкості навчання, наполегливості, дисциплінованості, рівня життєдіяльності, рівня стресостійкості тощо.

Таким чином, можна зазначити, що адаптація вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище суттєво відрізняється від запланованої зміни місця проживання. війна є додатковим фактором стресу для будь-якої людини, саме тому вимушена адаптація проходить набагато складніше. Людина втрачає відчуття індивідуальності, не розуміє, як будувати своє подальше життя тощо.

2.2. Дослідження психологічних особливостей адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище

Для соціальних працівників, які працюють в Україні, останніми роками ставлять все більше викликів, адже список нових категорій осіб, які потребують соціальної допомоги та підтримки все більше. Це і воїни АТО, ЗСУ та їх родини, сім'ї, в яких є загиблі, внутрішньо переміщені особи, учасники військових дій, звичайні люди, які постраждали внаслідок умов військового стану в нашій країні. Все це вимагає застосування та використання специфічних форм та методів роботи щодо організації кваліфікованої роботи із вказаними категоріями населення.

Страх, депресія, замкнутість, дезадаптація, зневіра у власні сили, відсутність перспективи для розвитку та життя, різноманітні конфліктні ситуації – і це далеко не весь перелік проблем, з якими доводиться стикатися спеціалістам та з якими до них звертаються особи, які постраждали внаслідок військових дій. Значна кількість таких осіб виїхали саме з небезпечних місць військових зіткнень, а тому за всіма ознаками є люди, які переживають травму та потребують допомоги фахівців в допомозі, підтримці та інтеграції до нового соціального середовища.

Психічна адаптація – процес установаження оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [27].

Соціально-психологічна адаптація – складова психічної адаптації, що дає змогу забезпечити організацію мікросоціальної взаємодії, сформувати адекватні міжособистісні стосунки з урахуванням оточення і досягнення соціально важливих цілей [8].

Психофізіологічна адаптація – процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадапційних факторів, що вимагає узгодженої та одномоментної взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи «психофізіологічний стан» з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах [12].

У результаті психотравмуючих подій та ситуацій у людей адаптація може відбуватися з певними ускладненнями і з'явитися ознаки дезадаптації. Дезадаптація – це порушення пристосування організму та психіки людини до тих змін, які відбуваються в навколишнього середовища, що виявляється в неадекватних психічних, фізіологічних реакціях [7].

Специфічна робота під час та після війни як з дітьми, так і з дорослими хоч і є новою для багатьох спеціалістів соціальної служби, проте однозначно вимагає від них відповідального ставлення, високого рівня професіоналізму з питань профілактики наслідків стресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат, попередження різних проявів міжособистісних конфліктів, насильства в освітньому середовищі, а також чуйності і поваги до кожної особистості.

Метою соціальної підтримки такої категорії осіб має бути допомога в подоланні проблем розвитку, викликаних пережитим досвідом. Соціальна допомога постраждалим від військових дій передбачає [30]:

1) забезпечення умов для оптимального розвитку. Необхідно створити безпечну для людини ситуацію, забезпечити соціальні контакти, які будуть стимулювати та розкриватимуть більше можливостей для розкриття здібностей особистості;

2) застосування міжсекторальної взаємодії і мультидисциплінарного підходу. Це допоможе вирішувати проблеми, які виникають;

3) залучення до надання соціальної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, консультантів центрів інклюзивного розвитку тощо;

4) забезпечення індивідуального супроводу всіх, хто потребує допомоги соціальної служби;

5) усунення перешкод для розвитку дитини.

Психологічний супровід особам, які мають посттравматичний стресовий розлад через війну повинен включати в себе наступні напрями роботи:

1. Психодіагностика соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей осіб в умовах військового стану.

2. Консультування, яке передбачає індивідуальну та групову форми роботи. Дієвим методом в даному випадку виступатиме активне слухання

3. Корекційна робота, яка спрямована на те, щоб навчити людину пристосовуватися до дійсності та долати психотравмуючі події. В цьому випадку можна застосовувати арт-терапію, навчання прийомам релаксації, зняття м'язового напруження тощо.

Саме тому, результати теоретичного аналізу особливостей соціальної допомоги особам, які опинилися в складних життєвих обставинах через військові події в Україні, показали важливість та необхідність проведення емпіричного дослідження психологічного змісту, щодо з'ясування стану та рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей осіб в умовах військового стану для того, щоб допомогти їм в наступній інтеграції у соціальне середовище.

Це завдання було вирішено під час констатувального експерименту, у якому вивчалися особливості соціально-психологічної адаптації та її вплив на особистісні особливості осіб під час та після військових дій. Використовуючи психодіагностичні методи, необхідно керуватися принципом необхідності та достатності для отримання такої інформації, яка може реально допомогти клієнту у вирішенні його проблем. Проведення діагностики має на увазі обов'язкове знайомство клієнта з його результатами, надання рекомендацій та наступної корекційно-розвивальної та терапевтичної роботи. Фахівець має бути особливо обережним у висновках та рекомендаціях щодо результатів діагностики.

З цією метою було проведено діагностичне обстеження. Вибірка досліджуваних складалася з 40 осіб. Усі респонденти – жінки та чоловіки, які були вимушені залишити свої домівки та переїхати в більш безпечні регіони України. Вік досліджуваних – від 29 до 43 років.

Метою констатувального етапу емпіричного дослідження стало визначення особливостей соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей вимушених переселенців через війну.

Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які допоможуть продіагностувати соціально-психологічну адаптацію та особливості осіб під час та після війни;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) зробити обробку та здійснити аналіз отриманих результатів проведеного дослідження.

Дослідження було проведено у декілька основних етапів:

I етап – організаційний етап експерименту, на якому було здійснено підбір діагностичних методик, формування групи досліджуваних, які прийматимуть участь в експерименті.

II етап – діагностичний етап, на якому відбувалося діагностичне дослідження соціально-психологічної адаптації осіб під час та після війни.

III етап – аналітичний етап, на якому здійснено обробка результатів та аналіз отриманих даних.

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей вимушених переселенців під час війни, вибір зупинився на таких методиках:

1. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.
2. Методика виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.
3. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН

Детальний опис методик подано в додатку В

Кожна з обраних методик має такі складові:

- 1) опис, який забезпечує адекватність її використання з дорослими;
- 2) детальні відомості про процедуру проведення;
- 3) процедура підрахунку балів та інтерпретація.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда призначений для вивчення особливостей соціально-

психологічної адаптації та пов'язаних з цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений у вигляді 101 твердження, які сформульовані в третьому лиці однини, без використання будь-яких займенників. Скоріш за все, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли досліджувані свідомо, напряму співвідносять твердження зі своїми особливостями. Таким методичний прийом є одним з форм «нейтралізації» установки досліджуваних на соціально-бажані відповіді.

В методиці передбачена доволі диференційована, 7-бальна шкала відповідей. Залишається відкритим питання, наскільки виправдано використання подібної шкали, так як у звичайній свідомості досліджуваному доволі складно обирати між таким варіантом відповідей.

Автори виділяють наступні шість інтегральних показників:

1. Адаптація.
2. Прийняття інших.
3. Інтернальність.
4. Самосприймання.
5. Емоційна комфортність.
6. Прагнення до домінування.

Кожна з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденої, скоріш за все, емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється у відповідності до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослих.

Отже, опитувальник містить висловлювання про людину, про її образ життя, переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести із власним образом життя.

Прочитавши висловлювання опитувальника досліджуваний має приміряти його до своїх звичок, свого образу життя та оцінити, в якій мірі це висловлювання може бути віднесене до досліджуваного. Для того, щоб

позначити відповідь на бланку, потрібно обрати один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6:

- 0 – це до мене абсолютно не відноситься⁴
- 1 – мені це не притаманно в більшості випадків;
- 2 – сумніваюсь, що це може відноситися до мене;
- 3 – не наважуюсь віднести це до себе;
- 4 – це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 – це на мене не схоже;
- 6 – це точно про мене.

Обраний варіант відповіді відмічається в бланку для відповідей місце, яке відповідає порядковому номеру висловлювання.

Результати до зони невизначеності інтерпретуються як занадто низькі, а після самого високого показника в зоні невизначеності – як високі.

Методика виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна. Даний тест належить до тих методик, які допомагають дослідити психологічний феномен тривожності. Опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (ситуативна тривожність) та з 20 висловлювань для визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна – це єдина методика, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність та як властивість особистості, та як її стан. Ситуативна (реактивна) тривожність – стан особистості на даний час, на даний період. Який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються людиною: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність в конкретних ситуаціях. Такий стан з'являється як емоційна реакція на стресову чи екстремальну ситуацію та може бути різною за динамікою та інтенсивністю.

Обстежуваним пропонується уважно прочитати кожне з наведених тверджень в бланку та закреслити відповідну цифру справа в залежності від

того, як особистість себе почуває в даний момент. Не потрібно довго замислюватися над питаннями. Адже перша відповідь, яка приходить в голову, зазвичай є більш правильною та відповідає стану людини.

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT (\text{реактивна тривожність}) = \sum 1 - \sum 2 + 35, \text{ де}$$

$\sum 1$ – сума закреслених цифр по твердженням: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закріплених цифр по твердженням: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не більше, ніж 30, то досліджуваний не відчуває особливої тривоги, тобто на даний час можна говорити про низьку тривожність. Якщо сума знаходиться в межах від 31 до 45, то це свідчить про помірну тривожність. Якщо 46 балів та більше – тривожність знаходиться на високому рівні.

Дуже високий рівень тривожності (більше 46 балів) прямо корелює з наявним невротичним конфліктом, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Низький рівень тривожності (менше 12 балів) характеризує стан людини як ареаактивний, депресивний, з низьким рівнем мотивації. Проте інколи дуже низький рівень тривожності є результатом витіснення особою високої тривоги з метою показати себе у більш вигідному та кращому світлі.

Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН.

Тест «САН» (самопочуття, активність, настрій) застосовується для визначення функціонального стану людини та його змін впродовж певних інтервалів часу. Методика представляє собою бланк, на якому зазначено 30 пар слів протилежного значення, які характеризують різні сторони

самопочуття, настрою та активності. Метод дослідження стану полягає в тому, що досліджуваному пропонується поставити оцінку своєму стану. Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри в наступному вигляді 3 2 1 0 -1 -2 -3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке досліджуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від «0» відображає самопочуття – вище за середній, а число 3 – відповідає прекрасному самопочуттю. Ті цифри, що стоять праворуч від числа «0», характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається та оцінюється кожен рядок даного опитувальника. Досліджуваний має обрати та відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан на момент дослідження. Кожна категорія характеризується 10 пар слів. Десятиразове надання полярних слів-характеристик однієї і тієї ж категорії дає змогу отримати більш надійні та точні дані.

Під час обробки результатів всі оцінки перекодовуються в ряд від 1 до 7, оцінка «3» шкали 3 2 1 0 -1 -2 -3, яка відповідає поганому самопочуттю, низькому рівню активності та поганому настрою набуває значення – 1. Бал «0» оцінюється числом «4», а бал «3», який відображає гарне самопочуття, високий рівень активності та позитивний настрій, набуває значення 7.

Підсумком аналізу результатів дослідження виступає сума значення балів за кожною окремою шкалою «самопочуття», «активність», «настрій». Після цього робиться розрахунок суми балів відповідно до ключа за вказаними категоріями.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 балів та дає змогу визначити функціональний стан індивіда на даний момент за таким принципом:

Менше 30 балів – низький рівень.

Від 30 до 50 балів – середній рівень.

Більше 50 балів – високий рівень.

В процесі проведеної діагностики було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Після проведеного дослідження було виявлено наступні результати (додаток Г). Результати, які було отримано за допомогою методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, наочно представлено на діаграмі (див. рис. 2.1).

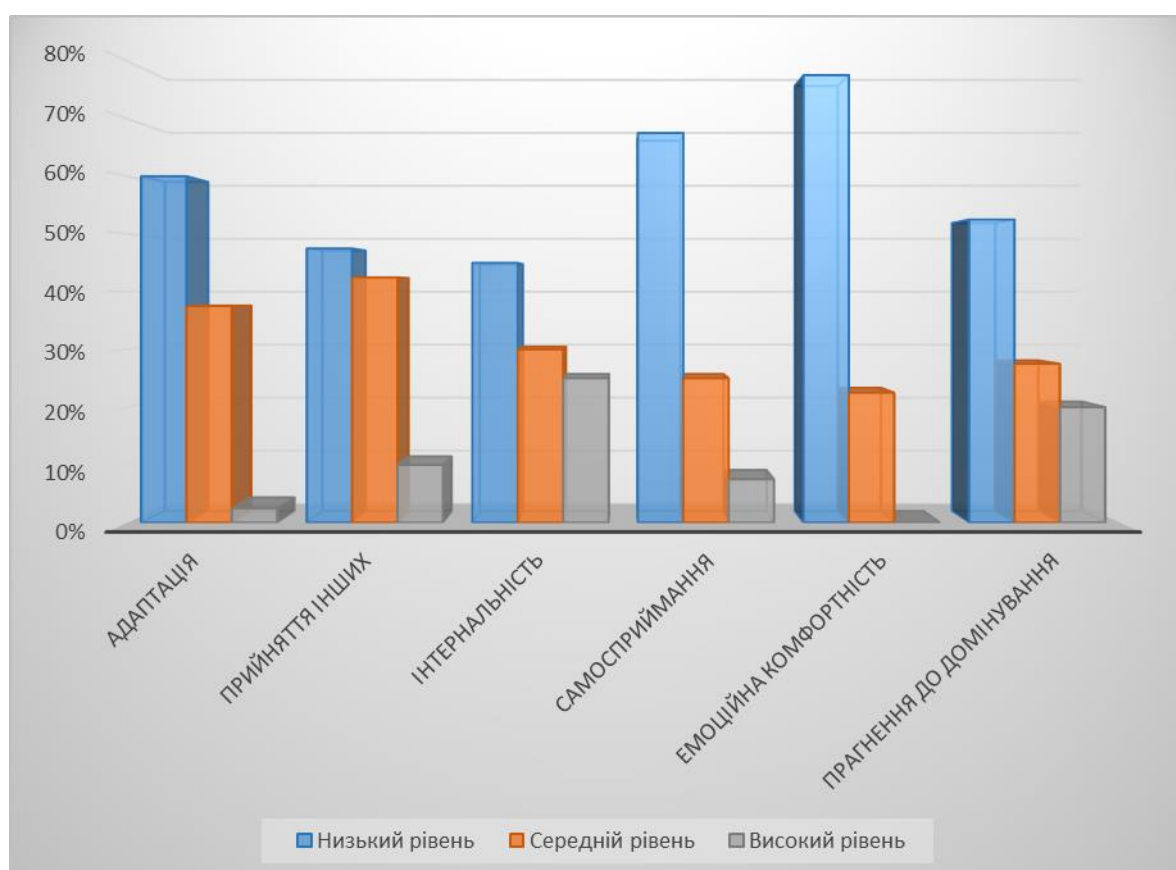


Рис. 2.1 Діаграма розподілу результатів за методикою соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд)

Отже, варто розглянути отримані результати за кожною шкалою.

1. Адаптація:

Низький рівень 60% (24 особи).

Середній рівень 37,5% (15 осіб).

Високий рівень 2,5% (1 особа)

2. Прийняття інших:

Низький рівень 47,5% (19 осіб).

Середній рівень 42,5% (17 осіб).

Високий рівень 10% (4 особи).

3. Інтернальність:

Низький рівень 45% (18 осіб)

Середній рівень 30% (12 осіб)

Високий рівень 25% (10 осіб)

4. Самосприймання:

Низький рівень 67,5% (27 осіб)

Середній рівень 25% (10 осіб)

Високий рівень 7,5% (3 особи)

5. Емоційна комфортність:

Низький рівень 77,5% (31 особа)

Середній рівень 22,5% (9 осіб)

Високий рівень 0% (0 осіб)

6. Прагнення до домінування:

Низький рівень 52,5% (21 особа)

Середній рівень 27,5% (11 осіб)

Високий рівень 20% (8 осіб).

Виходячи з отриманих результатів можна побачити наступну картину.

У більшості осіб соціально-психологічна адаптація під час та після війни знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про те, що у цих осіб

несприятливий прогноз стійкості до стресу. Вони більше схильні до нервово-психічної нестійкості та вірогідності розвитку та появи особистісних порушень в поведінці та діяльності таких осіб. Емоційна нестабільність досліджуваних характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до стимулів, що їх викликають. Виражений нейротизм свідчить про надмірну знервованість, погану адаптацію, схильність до швидкої зміни настрою.

Результати, які було отримано за допомогою методики Спілбергера-Ханіна наочно представлено на діаграмі (див. рис. 2.2):

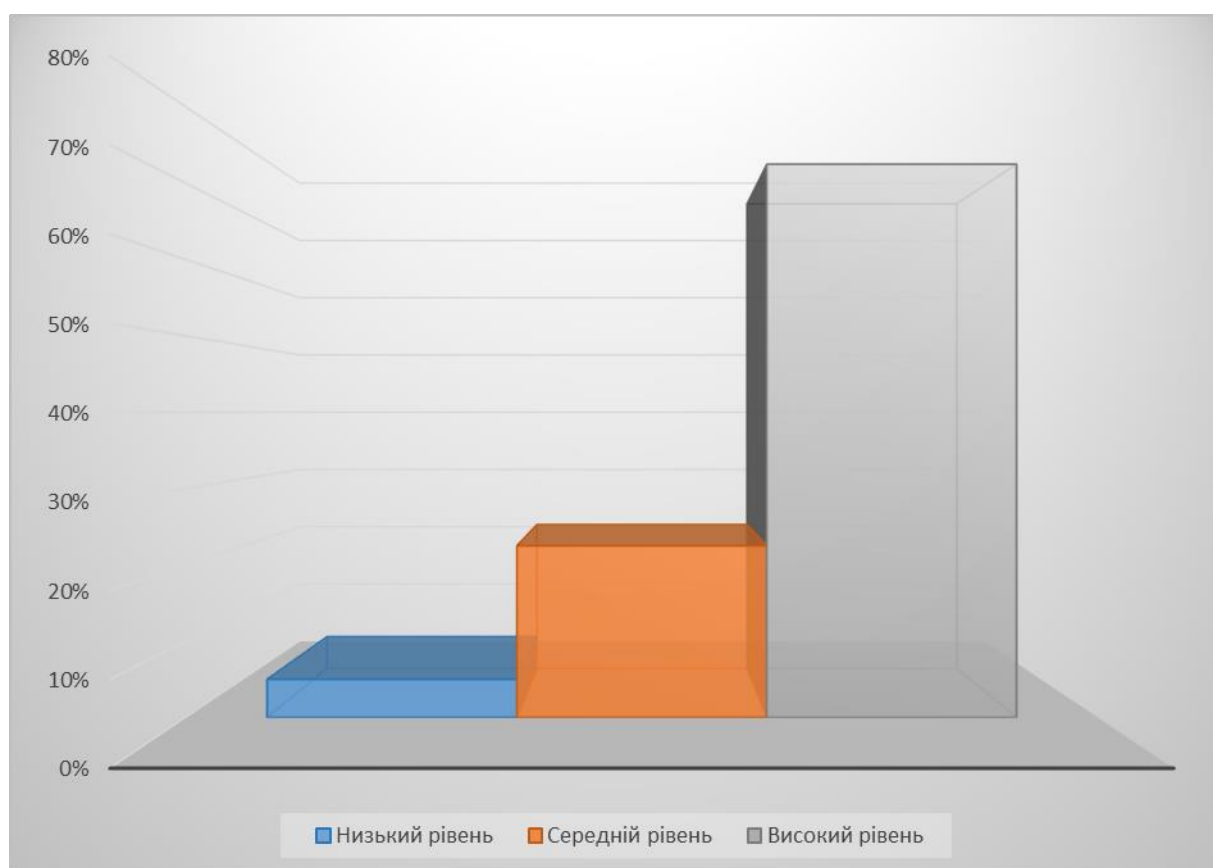


Рис. 2.2 Діаграма розподілу результатів за методикою виміру особистісної та ситуативної тривожності(Спілбергер-Ханін)

Отже, було встановлено, що лише 5% (2 особи) з досліджених мають низький рівень ситуативної тривожності. 22,5% (9 осіб) отримали середній

рівень ситуативної тривожності. І 72,5% (29 осіб) мають високий рівень ситуативної тривожності. В них відсутнє почуття впевненості та успіху. Вони мають постійне відчуття небезпеки, страху. У поведінці це проявляється тим, що українці виявилися неспроможними розслабитися, насолоджуватися спокоєм та бути собою, часто відкладають справи на потім, проявляють надмірну сторожкість та не довіряють людям. Високий рівень тривожності доволі часто містить у своїй характеристиці деструктивний характер.

Результати, які було отримано за допомогою опитувальника САН наочно представлено на діаграмі (див. рис. 2.3):

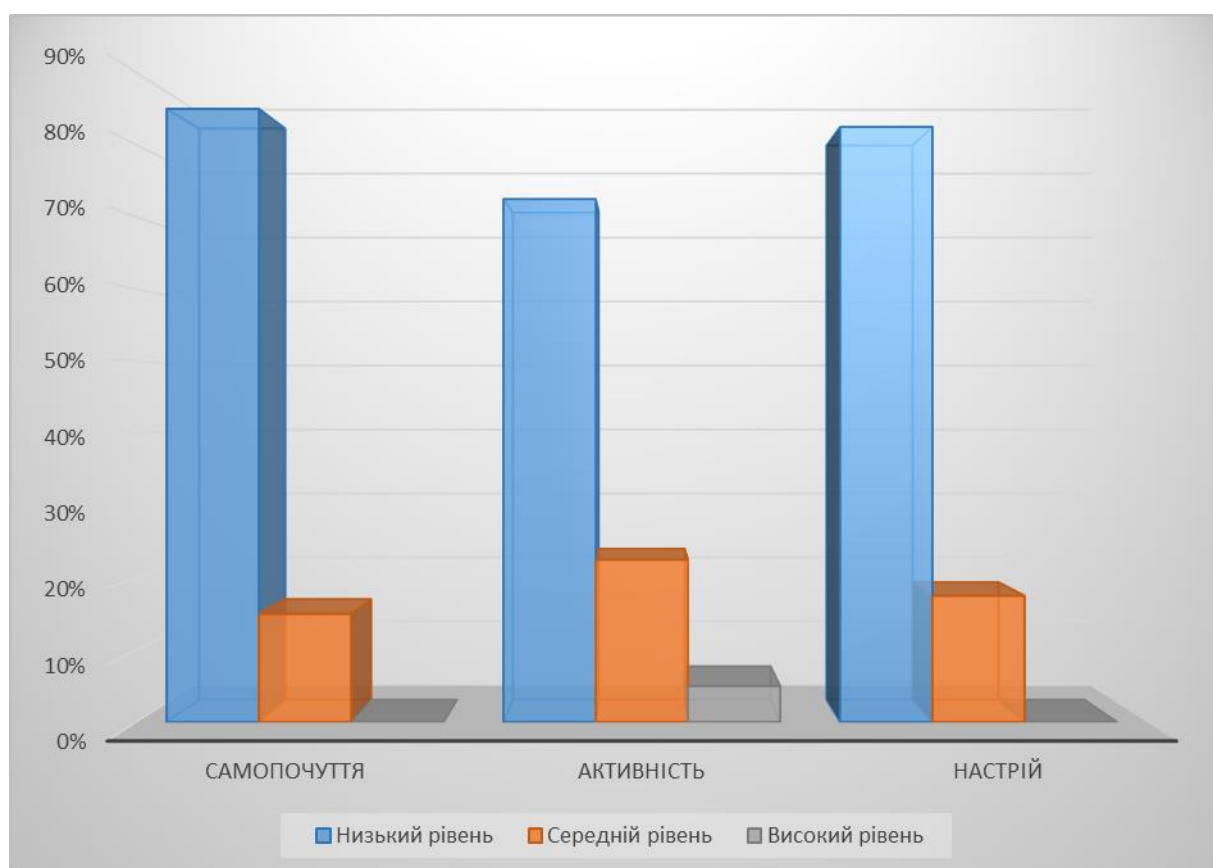


Рис. 2.3 Діаграма розподілу результатів за опитувальником САН

Отже, варто розглянути отримані результати за кожною шкалою:

Самопочуття

Низький рівень 85% (34 особи)

Середній рівень 15% (6 осіб)

Високий рівень 0% (0 осіб)

Активність

Низький рівень 72,5% (29 осіб)

Середній рівень 22,5% (9 осіб)

Високий рівень 5% (2 особи)

Настрій

Низький рівень 82,5% (33 особи)

Середній рівень 17,5% (7 осіб)

Високий рівень 0% (0 осіб)

Протоколи до методик подано в додатку Д.

Виходячи з отриманих результатів можна побачити наступну картину. Війна та військові дії чинять негативний вплив на емоційний та фізичний стан мирного населення. Емоційні страждання виникають не лише через пряму загрозу життю, поранення, смерть близьких, але й через інші стресори, наприклад, економічні труднощі, та життєві перспективи. Перебування в зоні бойових дій – це та екстремальна ситуація, коли особистість систематично отримує найсильніший психоемоційний стрес, для подолання якого використовуються надмірні вольові зусилля. Такі люди майже завжди мають істотні зміни, які обумовлені пережитими подіями. Основними проблемами вимушених переселенців під час та після війни є низький рівень соціально-психологічної адаптації, низький емоційний фон, надлишкова тривожність, схильність до занепокоєння та тривожності. Не виключенням є те, що серед поведінкових особливостей можуть зустрічатися конфлікти в родині, з близькими та друзями тощо. Крім того, посилюються дезадаптивні стани осіб, які посилюються такими симптомами, як емоційна напруженість, підвищений рівень дратівливості, неконтрольовані напади тривоги чи безпричинні спалахи гніву. Можна спостерігати відстороненість, відчуження,

почуття провини за те, що залишилися жити, нічні кошмари, нав'язливі спогади про психотравмуючі події.

Виходячи з цього, важливо організувати кваліфіковану роботу щодо покращення соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців під час війни.

2.4. Практичні рекомендації щодо адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середвище

Повномасштабна війна на території України несе дуже серйозні наслідки для психологічного здоров'я та добробуту більшості українського населення та призводить до значних психосоціальних навантажень на всіх учасників цих подій. Подолання їх деструктивних наслідків вимагає від соціальної служби та фахівців системи заходів зі збереження та відновлення психічного здоров'я зазначеної категорії населення.

Внаслідок травматичних подій дорослий переживає стани, які призводять до нестабільності та втрати контролю над ситуацією та своїм життям:

- 1) Втрата своєї автономності.
- 2) Втрата суб'єктивної думки.
- 3) Порушення ідентичності.
- 4) Розгубленість.
- 5) Регрес.
- 6) Почуття незахищеності.
- 7) Стан жертви.
- 8) Злість та бажання знайти того, хто має відповісти за скоєні злочини.
- 9) Відсутня можливість прогнотувати своє майбутнє, навіть найближче.

- 10) Низький рівень самооцінки, почуття провини.
- 11) Психосоматичні розлади.
- 12) Можливі вживання психоактивних речовин.
- 13) Реакція на тяжкий стрес та порушення адаптації, що може проявлятися посттравматичним стресовим розладом.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість продіагностованих вимушених переселенців мають низький рівень соціально-психологічної адаптації та не спроможні до нормальної інтеграції у соціальне середовище. Вони не мають достатньої стійкості до стресу. Такі особи в більшій мірі схильні до нервово-психічної нестійкості та вірогідності розвитку і появи особистісних порушень в поведінці та діяльності. Емоційна нестабільність характеризується неадекватно сильними реакціями щодо стимулів, які їх викликають. Виражений нейротизм свідчить про надмірну знервованість, погану адаптацію, схильність до швидкої зміни настрою.

В корекційні роботі з такими особами доречно використовувати соціально-психологічний тренінг, адже він представляє собою сукупність групових методів для формування умінь, навичок самопізнання, спілкування, взаєморозуміння. На відміну від традиційних форм навчання такі тренінги сприяють тому, що у учасників відбувається активне включення поведінкових моделей та відбувається взаємний обмін досвідом між всіма учасниками групи.

Беручи до уваги теоретичні узагальнення та відповідно до результатів емпіричного дослідження було виділено напрями роботи, які сприятимуть адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище та розроблено тренінгову програму.

Мета програми: корекція дезадаптивних форм поведінки вимушених переселенців та їх адаптація до інтеграції у соціальне середовище.

Завдання програми:

1. Усвідомити мотиваційні особливості, які сприяють та перешкоджають утриманню цілеспрямованої діяльності під час стресових умов.

2. Формування здатності здійснювати самоконтроль над стресовими переживаннями.

3. Формувати навички та уміння ефективно спілкуватися.

Методи та форми роботи:

- 1) бесіди;
- 2) міні-лекції;
- 3) арт-терапія;
- 4) налагодження контакту;
- 5) метод дискусії;
- 6) психомедитація;
- 7) м'язова релаксація;
- 8) техніки когнітивно-поведінкової терапії.

Форма роботи: групова та індивідуальна.

Кількість занять та годин: 10 занять тривалістю 3,5-4 години.

Зустрічі проводяться двічі на тиждень.

Очікувані результати: вимушені переселенці усвідомлять та зрозуміють особливості поведінки під час стресових умов, сформуєть контроль над стресовими переживаннями, сформуєть навички та уміння ефективно спілкуватися, зможуть адаптуватися до інтеграції у соціальне середовище.

Тематичний план тренінгу подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

№ заняття	Зміст роботи
1	- навчити сприймати та розпізнавати власні емоції, які викликають труднощі адаптації: страх, агресія, тривога, образа тощо; - формування уміння виражати емоції, які викликають труднощі адаптації
2	- розвивати навички емоційної та особистісної рефлексії;

	<ul style="list-style-type: none"> - аналіз ситуацій з власного досвіду, поведінки та почуттів у той момент; - розігрування ситуацій з метою простежування причинно-наслідкових зв'язків між діями та емоціями.
3	<ul style="list-style-type: none"> - корекція здатності до тілесної та поведінкової саморегуляції; - виконання вправ на зниження тілесного збудження; - формування і дотримання плану дій відповідно до короткострокової мети.
4	<ul style="list-style-type: none"> - формувати та продовжувати розвивати навички соціальної взаємодії та підтримки дружніх зв'язків; - розвивати здатність сприймати та розуміти переживання, інтереси та емоційні стани інших; - розвиток спостережливості за емоційним станом інших людей.
5	<ul style="list-style-type: none"> - обговорення ситуацій воєнної ситуації в країні, які викликають негативні емоції; - формувати вміння розпізнавати та усвідомлювати тілесні прояви емоцій; - розширити уявлення та знання про конструктивні та деструктивні способи вираження емоцій та почуттів.
6	<ul style="list-style-type: none"> - аналіз ситуацій воєнного та мирного життя, в яких деструктивне чи конструктивне вираження емоцій призвело до бажаних чи небажаних наслідків;
	<ul style="list-style-type: none"> - усвідомлення власних особистісних якостей, негативних та позитивних; - визначення важливих та неважливих пріоритетів в житті.
7	<ul style="list-style-type: none"> - здійснювати аналіз власної комунікативної поведінки; - розвивати здатність прогнозувати ситуації взаємодії; - формування асертивності, вміння протистояти негативному тиску соціального оточення.
8	<ul style="list-style-type: none"> - використання технік контролю над злістю; - аналіз пускових механізмів агресивної поведінки; - усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю; - аналіз прийнятних та більш адекватних способів вирішення конфлікту.
9	<ul style="list-style-type: none"> - з опорою на власний досвід розвивати здатність розрізняти причини виникнення емоцій та почуттів; - простежувати наслідки негативних особистісних якостей у родинних, дружніх стосунках, в побутовій діяльності; - продовжувати розвивати здатність до усвідомлення своїх вмінь та переваг, слабких та сильних сторін свого власного

	Я.
10	- формування відчуття своїх границь у групі; - усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю.

Можна зауважити, що вкрай важливо для стабілізації психоемоційного стану вимушених переселенців зменшити рівень стресових розладів за рахунок виявлення та залучення всіх індивідуальних ресурсів для подолання складного адаптаційного періоду. Тільки за таких умов людина стане спроможною до продуктивних дій стосовно покращення свого життя в нових умовах перебування, до пошуку роботи, налагодження побуту та нових зв'язків. Це спряматиме зменшенню рівня соціальної напруги серед вимушених мігрантів.

Соціально-психологічний тренінг

Заняття 1.[19,25.41]

Мета: - навчити сприймати та розпізнавати власні емоції, які викликають труднощі адаптації: страх, агресія, тривога, образа тощо;

- формувати уміння виражати емоції, які викликають труднощі адаптації.

1. Вступ.

Притча «Непросте завдання» Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними,

досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини. У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною, досягнути в житті бажаного. Тренінг допоможе розкрити власний потенціал – внутрішній резерв сили, енергії та творчого начала. Почуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб навчитися мистецтву управління емоціями треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі». Існує чудова традиція передавати знання та досвід з покоління в покоління через притчі, казки, афоризми. В них закладені цінні уроки, які допомагають отримати доступ до знання закономірностей Світу, а «словам потрапити прямо в серце». У притчах описані різні історії, що відбуваються з людьми в буденному житті. У різних країнах звертаються до народної мудрості, шукаючи відповіді на життєві запитання. Долучимося і ми до цієї традиції. Вступом до кожного заняття буде притча.

2. Знайомство «Мій настрій».

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувані позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Коментар. Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

3. Основні норми взаємодії

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм

Метод: фасилітація.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?

Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу?

Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті?

Що зміниться?

Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності?

Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності?

Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Резюме. Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей.

4. Рефлексія «Тут і тепер»

Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповісти на такі запитання: Як почуваетесь зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

Заняття 2. [19;25;41]

Мета: - розвивати навички емоційної та особистісної рефлексії;

- аналіз ситуацій з власного досвіду, поведінки та почуттів у той момент;

- розігрування ситуацій з метою простежування причинно-наслідкових зв'язків між діями та емоціями.

1. Вступ.

Притча «Істина – в серці»

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину.

Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти.

«Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один.

«Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий.

«Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні».

«Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця».

Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі».

Про що ця притча?

Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали, кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами – Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх – і зробить по-своєму.

2. Актуалізація норм взаємодії.

Мета: актуалізація норм взаємодії, ухвалених на попередньому занятті.

Метод: творча праця.

Ресурси: норми взаємодії, ухвалені та записані на першому занятті, фліпчарт, маркери.

Опис. Ведучий послідовно зачитує правила, пропонуючи учасникам намалювати біля кожного піктограму (або символ), яка б відображала його суть. Виконання цієї вправи є добровільним. Якщо ніхто з учасників не має бажання запропонувати власну піктограму, це може зробити ведучий.

Обговорення. Хто хоче поділитися власним досвідом використання цих правил після першого тренінгу? Яких ще норм варто дотримуватися на заняттях? Ваші пропозиції

3. Якщо я погода, то яка...

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Метод: тематична вправа.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе

через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

4. Фантом

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Опис. Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції?

Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість. Шерінг обов'язковий.

Обговорення.

Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість?

Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?

Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм? (радість пронизує кожную клітинку, додає людині сил, наснаги, натхнення).

4. Рефлексія «Ідея»

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованим обличчям, групою людей, жарівкою, по 3 кольорових листочка на кожного учасника.

Опис. Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання:

Що корисного для вас було на занятті?

Які враження від роботи в групі?

Яка ідея народилася під час тренінгу?

Учасники зачитують і розміщують свої відповіді поруч із кожним з трьох малюнків.

Заняття 3. [19;25;41]

Мета: - корекція здатності до тілесної та поведінкової саморегуляції;

- виконання вправ на зниження тілесного збудження;

- формування і дотримання плану дій відповідно до короткострокової мети.

1. Вступ.

Історія про двох друзів

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів:

– Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями.

У нашому організмі є термостат – своєрідний «автопілот», який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°C, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний психологічний термостат, який дозволяє зберігати емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні вчимося управляти емоціями: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані, вербалізувати, відновлювати емоційну рівновагу, чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції тощо.

2. Невербальне привітання

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Метод: тематична руханка.

Опис. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють

3. Заборона на емоції

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Опис. Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);

очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);

вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);

ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);

душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо.

Обговорення. Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?»

Потім перейдіть до обговорення усією групою.

Що робити з негативними емоціями?

Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу).

Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

Емоції – це енергія, якою можна мудро скористатися для позитивних змін. Виникає природне запитання: як конструктивно управляти емоціями, використовувати їхню енергію? Продовжуємо наші дослідження.

4. Вербалізація емоцій та почуттів

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

Обговорення.

Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда?

На які ознаки ви орієнтувалися при цьому?

Важко чи легко говорити про власний емоційний стан?

А про стан іншої людини?

Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції?

Чи завжди говоримо те, що відчуваємо?

Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

Заняття 4. [19,25.41]

Мета: - формувати та продовжувати розвивати навички соціальної взаємодії та підтримки дружніх зв'язків;

- розвивати здатність сприймати та розуміти переживання, інтереси та емоційні стани інших;

- розвиток спостережливості за емоційним станом інших людей.

1. Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)

Мета: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

Метод: рольова гра, «акваріум».

Опис.

I. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

II. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

Обговорення. Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомогати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

2. Передай гримасу по колу

Мета: використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

Метод: тематична руханка.

Опис. Ведучий просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

3. Вираження емоцій у мовній інтонації

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Метод: практичні вправи.

Опис.

I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?», «Сьогодні сонячний день», «Молодець». Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо, сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами і без них.

II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз...

1. Радий вас бачити!

2. Спасибі за роботу.

3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

Обговорення.

Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу?

Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу?

В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?

4. Десять кроків.

Техніка звільнення від небажаних емоцій

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).
2. Сконцентруйтеся на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.

4. Прислухайтеся до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, задерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині,

руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

5. Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).

6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.

7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб.

Заняття 5 [19;5;41]

Мета: - обговорення ситуацій воєнної ситуації в країні, які викликають негативні емоції;

- формувати вміння розпізнавати та усвідомлювати тілесні прояви емоцій;

- розширити уявлення та знання про конструктивні та деструктивні способи вираження емоцій та почуттів.

1. Вступ.

Притча про істину

Давним-давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що високо в горах є печера, а в ній глибокий колодязь. «Запитай колодязь, у чому істина, і він розповість тобі про це». Хлопець знайшов колодязь і поставив своє запитання. Відповідь була такою: «Йди на площу в своєму селищі. Там знайдеш те, що шукаєш». Сповнений надій, юнак пішов на площу і побачив там три маленькі крамниці. В одній продавали бруски металу, в іншій – дерева, а у третій – тонкий дріт. Юнак не зрозумів, як це пов'язано з розкриттям істини. Розчарований, повернувся до колодязя за поясненнями, але звідти доносилося тільки луна. Згодом спогади про поради колодязя розвіялися, а юнак продовжував пошуки істини. Одного разу, у

місячну ніч він почув чудову музику. Хтось натхненно грав на гітарі. Юнак захотів наблизитися і дізнатися, як народжуються ці звуки. Він підійшов до виконавця, подивився на його танцюючі по струнах пальці, а потім почав розглядати гітару. І тоді несподівано його осяяло відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротиків – струн, металу і дерева, таких самих, які він бачив в крамницях, але не надав їм ніякого значення. Тепер він зрозумів послання колодязя: нам вже усе дано, що потрібно. Завдання лише в тому, щоб зібрати все до купи і використовувати за призначенням. Багато речей не мають значення, поки ми розглядаємо їх як окремі фрагменти. Коли вони з'єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

Формування емоційної компетентності охоплює роботу не тільки з емоціями, а й з думками, тілесними реакціями, поведінкою. Природа мудро забезпечила наш організм численними рятувальними пристроями, фізіологічними «кнопками», натискаючи на які можемо самотійно впоратися з будь-якими емоціями. Сьогодні у фокусі уваги, – психофізіологічна саморегуляція, можливості використання фізіологічних «кнопок» власного організму для управління негативними емоціями.

2. Психофізіологічна саморегуляція

Мета: надання інформації про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найтриваліші. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями.

Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним

психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі.

Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.

2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.

4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації.

5. Медитація (лат. *meditatio* – роздуми) – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

3. Потягнулися – зламалися

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану.

Метод: тілесна вправа.

Опис. Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі. Тягнемось вгору все вище і вище, наскільки можливо. А

тепер кисті рук ніби зламалися, довільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу... Лежимо розслаблено, довільно, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилася десь напруга?

Під час виконання вправи ведучий звертає увагу учасників на різницю між виконанням команди «опустіть кисті» і «зламалися в кистях» (розслаблення кистей досягається тільки у другому випадку).

4. Хребці-вагончики

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа.

Опис. Нихиліть «голову-паровозик» вниз, і нехай цей «паровозик» потягне за собою «хребці-вагончики» послідовно один за одним. «Повисніть» вниз від куприка, трішки побудьте в цій позиції. Потім повільно у зворотному порядку піднімайтеся, ніби вибудовуючи свої хребці знизу вгору. Спостерігайте за м'язовою релаксацією та диханням.

У повсякденному житті спостерігайте за тілом під час комфортного і неприємного спілкування, вирівнюйтесь сидячи, стоячи, лежачи.

5. Хвиля

Група стає в коло, учасники беруться за руки. Ведучий показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда і тощо. Ведучий прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до ведучого, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження після заняття: кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видох), відпустити напруження.

Заняття 6 [19,25.41]

Мета: - аналіз ситуацій воєнного та мирного життя, в яких деструктивне чи конструктивне вираження емоцій призвело до бажаних чи небажаних наслідків;

- усвідомлення власних особистісних якостей, негативних та позитивних;

- визначення важливих та неважливих пріоритетів в житті.

1. Вступ.

Притча про орла

Синфермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудахало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

– Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати, – пояснив господар.

– Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати.

Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі. Розправ свої крила і лети». Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло униз, щоб знову приєднатися до них.

Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат. Ранком третього дня натураліст приніс

орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: «Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети». Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари. Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат і навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували і виховували як курчат

Про що ця притча?

2. Цінності

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Метод: тематична вправа.

Опис.

I. Для налаштування на тему можна почати з руханки «В житті я ціную...». Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто цінує дружбу». Ті, для кого дружба є цінністю, швидко міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

II. Що найголовніше для вас у житті? Як про це дізнатися? Найпростіший спосіб – це спочатку подумати про те, що є найбільш важливим у житті. Потім запропонувати учасникам письмово перерахувати власні цінності або вибрати із запропонованого переліку.

Інструкція учасникам. Виберіть з переліку десять найбільш значущих для вас цінностей або допишіть інші. Якщо у процесі роботи ви зміните свою думку або захочете дописати інші цінності, тоді можете виправити відповіді. Кінцевий результат відобразатиме вашу реальну позицію. Тепер виберіть три найважливіші для вас цінності. Виберіть одну цінність, найголовнішу.

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.
9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
12. Матеріальний добробут.
13. Власна справа.
14. Любов.
15. Комфорт.
16. Суспільне визнання, повага.
17. Щаслива родина.
18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
19. Дружба.
20. Відпочинок. Інше _____

Обговорення.

Як відбувався процес вибору цінностей (10, 3, 1)?

Легко/важко було робити вибір?

Яку одну цінність вибрали? (Учасники відповідають за бажанням і аргументують думку).

Як емоційна компетентність може допомогти у реалізації життєвих цінностей? За яких умов цінності можуть змінитися?

3. Малюнок по колу

Мета: усвідомлення відмінностей сприйняття світу різними людьми, розвиток толерантності у ставленні до інших людей, їхніх думок.

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуш паперу на кожного учасника.

Опис. З одного боку аркуша кожний учасник пише своє ім'я, зіншого – незавершений малюнок (наприклад, кілька точок, геометрична фігурка, лінії, які символізують загаданий образ). Через кожні 10 с усі водночас передають свої малюнки сусідам ліворуч, які щось домальовують. Вправа виконується доти, доки малюнок не повернеться до господаря.

Обговорення.

Чи відображають малюнки задуманий автором образ?

Чому відбулася трансформація авторського образу?

(У кожному малюнку був закладений задум, а результат залежить від бачення того, хто з'єднував крапки, домальовував. Бачимо світ зі своєї дзвіниці).

4. Переконавання про світ

Мета: дослідження впливу переконань, внутрішніх настанов, цінностей на емоційні реакції та життя загалом.

Метод: фасилітація.

Опис. Учасникам пропонується продовжити речення, яке відображає їхнє бачення світу, характерні для них переконання: «Я переконаний у тому, що...». Ведучий записує думки у таблицю. Можна активізувати процес мислення учасників, запропонувавши їм найбільш розповсюджені переконання про світ. Наприклад:

Сам про себе не потурбуєшся – ніхто про тебе не потурбується.

Безкоштовний сир буває тільки в мишоловці.

Потрібно завжди уміти тримати себе в руках.

Нікому не можна довіряти.

Людську натуру не зміниш.

Життя – це випробовування.

Обговорення.

Як формується картина світу людини (сукупність переконань)?

Як впливають переконання про світ на стосунки, здоров'я, досягнення, життя загалом?

За яких умов змінюється картина світу людини?

Заняття 7 [19,25.41]

Мета: - здійснювати аналіз власної комунікативної поведінки;

- розвивати здатність прогнозувати ситуації взаємодії;

- формування асертивності, уміння протистояти негативному тиску соціального оточення.

1. Ставлення до себе

Мета: дослідження взаємозв'язку думок стосовно себе і виникаючих емоцій.

Метод: фасилітація.

Людина як соціальна істота, взаємодіючи з іншими, займає певну життєву позицію. Життєва позиція – це сукупність переконань стосовно себе та інших людей. У кожної людини є свій «Я – образ», тобто уявлення про себе: «Я – поганий» або «Я – хороший», «Мене супроводжує вдача» або «Я – невдаха» тощо. «Я – образ» людини визначає і підтримує її самооцінку: завищену, занижену чи адекватну, яка проявляється в поведінці. Самооцінка ґрунтується на почутті згоди з собою.

2. Базові життєві позиції

Мета: усвідомлення впливу базових життєвих позицій на емоційну компетентність та якість життя загалом.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Спосіб бачення світу і свого місця у ньому визначає не лише життєву позицію людини, а й її життєвий сценарій, долю. Послідовник Е. Берна Т. Харріс виділив 4 життєвих позиції людини, які визначають цей сценарій.

Життєва позиція закладається у ранньому віці і надалі має тенденцію зміцнюватися. Визначається життєва позиція ставленням до себе (У мене – все гаразд, У мене – не все гаразд) і до Світу (Ви – в нормі. Ви – не в нормі).

Відповідно до цього існує чотири варіанти життєвого сценарію, або долі, які відрізняються світосприйняттям та самовідчуттям:

У мене – все гаразд, Ви – в нормі (або Я – ОК, Ви – ОК);

У мене – не все гаразд, Ви – в нормі (Я – не ОК, Ви – ОК);

У мене – все гаразд, Ви – не в нормі (Я – ОК, Ви – не ОК);

У мене – не все гаразд, Ви – не в нормі (Я – не ОК, Ви – не ОК).

І лише перша з них є життєвою позицією автономної, продуктивної, щасливої особистості, що самореалізується.

3. Позитивне мислення

Мета: поглиблення знань про позитивне мислення.

Метод: інтерактивна лекція із застосуванням вправ.

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити». Позитивне мислення – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного

минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення:

1. Позитивні твердження (афірмації).
2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.
3. Власне позитивне мислення – акцент уваги на позитивних аспектах життя.
4. Оптимістичний спосіб життя

Мета: ознайомити учасників з оптимістичним способом життя, прийомами створення та підтримки позитивного налаштування.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

I. Кожен новий день – це частинка багатства нашого життя. Гарний настрій прикрашає життя і позитивно впливає на здоров'я. Настрій диктується сферою емоцій і почуттів. Думки, які виникають у пригніченому і радісному станах, істотно різняться. Одним із найпростіших способів підтримки позитивного налаштування є такий: кожен вечір перед сном згадайте, що нового та доброго відбулося за прожитий день, а, прокинувшись вранці, подумайте, що приємного чекає сьогодні.

Зараз подумайте і скажіть, що позитивного відбулося з вами вчора (чи останнім часом).

Обговорення.

Легко чи важко пригадувати позитивні події вчорашнього дня?

Позитивні чи негативні події краще запам'ятовуються?

Як впливає позитивне налаштування на життя?

II. Позитивне налаштування зранку. Настрій, з яким людина прокидається уранці, впливає упродовж дня. Починати кожен новий день краще з радістю і готовністю до життєвих випробувань, приємних сюрпризів. Гарний настрій – це тренування. І починати його потрібно зранку. Уранці

швидкість обміну речовин незначна, температура тіла мінімальна, а рівень вмісту глюкози в крові низький. Цей фізичний спад інколи супроводжується почуттям відчаю та безнадійності. Це підтверджують слова Наполеона, який говорив, що ще жодного разу не зустрічав солдата, «який би відрізнявся хоробрістю о третій години ранку». Тому наступного разу, коли прокинетесь не в гуморі, заспокойте себе тим, що цей стан зумовлений біологічно, і що вдень ви відчуєте себе краще й оптимістичніше.

Ранішній аутотренінг – це своєрідний спосіб релаксації, який допомагає зарядитися позитивними емоціями. Прокинувшись, кілька хвилин подумайте про приємні події, що чекають на вас сьогодні, завтра, наступного тижня, замість того, щоб турбуватися про можливі неприємності. Так виробляється звичка оптимістично мислити.

Потім зробіть декілька фізичних вправ і усміхніться. Для цієї ситуації підійде усмішка Будди. Цілі, плани, мрії – це сконцентровані думки, в них прихована сила. Тому кожен свій день починайте думками, наповненими упевненістю, радістю та оптимізмом. Будуйте свій день на фундаменті з позитивних думок. Так поступово станете майстром талановитого життя.

Заняття 8 [19,25.41]

Мета: - використання технік контролю над злістю;

- аналіз пускових механізмів агресивної поведінки;

- усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю;

- аналіз прийнятних та більш адекватних способів вирішення конфлікту.

1. Вступ.

Притча «Іспит»

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав:

- Що ви бачите?

Перший відповідь – «Чорна пляма», другий – «Клякса», третій – «Чорнило».

Розчарований Майстр мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали:

- Чому Ви засмутилися?

Майстер відповів:

- Ніхто з вас не побачив білого аркуша.

Що у вашому житті є «білим аркушем», а що «чорнилом», «кляксою» або «чорною плямою»?

Однією з емоційних компетенцій є вміння мислити позитивно, тобто звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Позитивне налаштування відкриває можливості конструктивного впливу на життя. У фокусі нашої уваги сьогодні мистецтво перетворення – негативного у позитивне, проблем у радість. Нам потрібний ресурс – упевненість у собі, віра в чудеса.

2. Скептики й оптимісти

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави»

після тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення.

Про що було легше говорити – про добре чи погане?

Як себе почували в ролі скептика/оптиміста?

Як думки впливають на емоції?

Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили?

Які висновки для себе зробили?

3. Переваги і недоліки. Самоповага

Мета: формування адекватного ставлення до власних переваг і недоліків, толерантності стосовно інших людей.

Метод: тематичні вправи.

Опис.

Вправа 1. Розглянемо «образ самого себе». Запропонуйте учасникам скласти два списки: «Мої достоїнства, переваги» у лівій колонці; «Недоліки, погані звички» – у правій. Після виконання вправи, учасники рахують по кількості і – переваги і недоліки. Ведучий пропонує урівноважити списки, дописавши якості, яких менше.

Обговорення.

Що було легше/важче визначити: переваги чи недоліки?

Який список довший за інший?

Що робити з негативними якостями? Як до них ставитися?

Вправа 2. Пригадайте людину, яка вам чомусь неприємна. Спробуйте знайти в ній якості, яким могли би повчитися. Запишіть їх. Чи змінилося ваше ставлення до цієї людини?

4. Слухайте оптимістично

Мета: акцентувати увагу на можливостях, які відкриває уважне й оптимістичне слухання.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Опис. Уміння слухати – не менш важливий засіб спілкування, ніж уміння говорити. Проте багато людей значно більше говорять, ніж слухають. Слухати людину уважно, виявляти щирі цікавість – означає дарувати їй таку цінну річ, як повага. Слухати з надією, вірою і внутрішньою настановою взнати щось корисне, значно збільшує ймовірність того, що ваш розум знайде цінні взаємозв'язки. Окрім того, весь процес слухання стане приємнішим.

Емоційно компетентні люди добре вміють чути, дотримуючись балансу між «говорити самому» і «чути іншого».

Заняття 9 [19,25.41]

Мета: - з опорою на власний досвід розвивати здатність розрізняти причини виникнення емоцій та почуттів;

- простежувати наслідки негативних особистісних якостей у родинних, дружніх стосунках, в побутовій діяльності;

- продовжувати розвивати здатність до усвідомлення своїх вмінь та переваг, слабких та сильних сторін свого власного Я.

1. Успіх або програш

Мета: усвідомлення власних стратегій досягнення успіху та ставлення до ризику, оптимістичне ставлення до нових подій та змін.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ця вправа виконується кожним учасником окремо, водночас, усі можуть спостерігати за тим, що відбувається, та аналізувати побачене. Ведучий пропонує першому учаснику обрати в приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди будь-який предмет, який символізуватиме одну з ваших цілей. Потім відводить учасника у протилежний кінець кімнати, зав'язує хустинкою очі та пропонує дістатися до «цілі». Ви будете переможцем, якщо зупинитесь біля цілі (близько 5 см). Якщо дозволяє час, можна надати кожному учаснику по дві спроби.

Обговорення.

Як себе почували під час виконання вправи?

Що допомогало/перешкоджало вам досягти бажаного?

Яку б стратегію досягнення бажаного обрали, якщо б мали ще одну спробу?

Заняття 10 [19,25.41]

Мета: - формування відчуття своїх границь у групі;

- усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю.

1. Відчуття хвилини

Мета: визначення власного відчуття плинності часу, взаємозв'язку між сприйняттям часу і емоційною компетентністю.

Метод: тематична вправа. Ресурси: годинник із секундною стрілкою для ведучого.

Опис. Перевіримо, наскільки точно працює ваш «внутрішній годинник». Попросіть учасників закрити очі та за сигналом «Час пішов» до моменту «Стоп» рахувати секунди. Ведучий вмикає секундомір на одну хвилину. Після сигналу «Стоп» запитати учасників, скільки минуло часу. Бажано, аби кожний повідомив свій результат. Після цього назвіть справжню цифру.

Обговорення.

Про що свідчить факт, що у нас вийшли різні результати?

Які емоції зазвичай переживають люди, які поспішають/уповільнюються у часі?

Який взаємозв'язок між сприйняттям часу й емоційною компетентністю?

2. Минуле, теперішнє, майбутнє

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, фарби.

Опис. Кожен з нас може уявити власне життя, його перебіг у вигляді образу. Наприклад, це може бути пісочний годинник (біжучий пісок – це теперішнє, на дні – минуле, на горі – майбутнє) тощо.

Запропонуйте учасникам висловити мовою малюнка міркування на тему «Моє життя». Це може бути символічне зображення, наприклад, лінія (пряма чи крива), на якій відзначено, яка частина життя вже прожита, а яка попереду, або три кола, що символізують минуле, теперішнє, майбутнє. Ці кола можуть бути намальовані на аркуші на певній відстані одне від одного, можуть перетинатися, накладатися, розміщуватися одне в одному. Дайте учасникам на це 8-10 хв.

Пригадайте головні події минулого і емоції, які найчастіше переживали. Які емоції та почуття переважно переживаєте в теперішній період життя? Які емоції і почуття виникають, коли думаєте про майбутнє? Запишіть емоції і почуття на малюнку. Після цього попросіть присутніх за бажанням створити галерею з малюнків, щоб усі мали змогу ознайомитися з творчими працями інших.

Обговорення.

Що символізує ваш малюнок? Позначте на малюнку місце, де ви зараз знаходитесь. Де прагнете опинитися?

Чим відрізняються малюнки учасників?

Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?

Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність?

За яких умов у вашому житті буде більше радості й задоволення?

3. Моя мрія

Мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Метод: творча праця.

Ресурси: чисті аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Опис. Попросіть учасників виразити свою мрію мовою малюнку. Потім учасники за бажанням розповідають про свій малюнок.

Обговорення.

Що відбудеться, коли мрія здійсниться?

Які емоції переживатимете?

Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

4. Мотивуючий контроль

1. Дайте відповідь на запитання: Який взаємозв'язок між сприйманням людиною часу і ставленням до життя, до оточуючих, до роботи?

2. Як Ви розумієте висловлювання: «Живіть у гармонії з минулим, теперішнім і майбутнім». «Бажання – це іскра, від якої починає працювати двигун».

Кожен учасник показує жест прощання, інші його повторюють. Ця вправа не потребує обговорення.

Висновки до розділу 2

Результати теоретичного аналізу соціально-психологічної адаптації та особливостей соціальної роботи з особами під час та після війни, визначити необхідність емпіричного дослідження стану соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей такої категорії населення. Дане завдання вирішувалося під час констатуючого експерименту.

Метою констатувального етапу емпіричного дослідження стало визначення особливостей соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей вимушених переселенців під час та після війни.

Для реалізації цієї мети було проведено діагностичне обстеження переселенців під час та після війни. Вибірка досліджуваних складалася з 40 осіб. Усі респонденти – жінки та чоловіки, які проживали чи проживають на території України з початку повномасштабної війни. Вік досліджуваних – від 29 до 43 років.

Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які допоможуть продіагностувати соціально-психологічну адаптацію та особливості осіб під час та після війни;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) зробити обробку та здійснити аналіз отриманих результатів проведеного дослідження.

Дослідження було проведено у декілька основних етапів:

I етап – організаційний етап експерименту, на якому було здійснено підбір діагностичних методик, формування групи досліджуваних, які прийматимуть участь в експерименті.

II етап – діагностичний етап, на якому відбувалося діагностичне дослідження соціально-психологічної адаптації осіб під час та після війни.

III етап – аналітичний етап, на якому здійснено обробка результатів та аналіз отриманих даних.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями, як:

- 1) надійність – методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується;
- 2) валідність, яка свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;
- 3) однозначність;
- 4) точність.

Саме тому, для визначення рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей переселенців під час та після війни, вибір зупинився на таких методиках:

1. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.
2. Методика виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.
3. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН.

Беручи до уваги теоретичні узагальнення та відповідно до результатів емпіричного дослідження було виділено напрями роботи, які сприятимуть адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середвище та розроблено тренінгову програму.

Мета програми: корекція дезадаптивних форм поведінки внутрішньо переміщених осіб та їх адаптація до інтеграції у соціальне середвище.

Форма роботи: групова та індивідуальна.

Кількість занять та годин: 10 занять тривалістю 3,5-4 години.

Зустрічі проводяться двічі на тиждень.

Очікувані результати: вимушені переселенці усвідомлять та зрозуміють особливості поведінки під час стресових умов, сформулюють контроль над

стресовими переживаннями, сформують навички та уміння ефективно спілкуватися, зможуть адаптуватися до інтеграції у соціальне середовище

Проведене дослідження підтвердило дані про те, що у більшості переселенців соціально-психологічна адаптація під час та після війни знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про те, що у цих осіб несприятливий прогноз стійкості до стресу. Вони більше схильні до нервово-психічної нестійкості та вірогідності розвитку та появи особистісних порушень в поведінці та діяльності таких осіб. Емоційна нестабільність досліджуваних характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до стимулів, що їх викликають. Виражений нейротизм свідчить про надмірну знервованість, погану адаптацію, схильність до швидкої зміни настрою.

Саме тому дуже важливо правильно організувати соціальну допомогу фахівців та здійснювати підтримку таких родин, які постраждали через військові дії.

ВИСНОВКИ

1) Здійснивши теоретичне вивчення питання адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середовище було встановлено, що нестійка і напружена соціально-політична та економічна ситуація нашої країни зумовлює підвищення рівня різноманітних відхилень, які відбуваються в особистісному розвитку українців. Серед них особливу тривогу та занепокоєння викликає систематично зростаюча відчуженість, тривожність, духовна спустошеність осіб, невпевненість у собі та у власних силах. На сьогоднішній день ситуація в Україні яскраво демонструє нову соціальну реальність, загострення як національних, так і соціально-економічних проблем, наслідком яких є зміна ієрархії людських цінностей, погіршення людських взаємостосунків, занепад гуманістичних відносин. Воєнні дії на території нашої країни, спрямовані на захист цілісності та незалежності української держави від зазіхань сусідів, є тому підтвердженням. У результаті цього зазнають страждань, відчувають страх та безпорадність величезна кількість людей, які опинилися в епіцентрі політичного конфлікту.

2) З огляду на широкий спектр проблематики осіб під час воєнного стану, необхідно залучити до роботи всіх спеціалістів, в тому числі й психолога задля надання цій категорії людей комплексної допомоги, яка сприятиме відновленню психологічного статусу особистості. З метою надання висококваліфікованої та ефективної допомоги даній категорії населення психолог повинен віднайти оптимальний баланс між емоційним та розумовим розвитком особистості, між розумним впливом на людину та її свободою, відповідальністю за свої дії, між необхідністю засвоєння суспільного досвіду та прагненням до самореалізації.

Досвід роботи останніх років з переселенцями дає змогу виділити основні функції психолога та психологічної служби щодо надання психолого-педагогічної допомоги внутрішньо переміщеним особам:

1. Психологічна адаптація, яка передбачає роботу з важкими стресовими станами, допомогу у сприйманні нових змін в житті, допомогу в застосуванні отриманого досвіду та вибудовуванні нових перспектив життя.

2. Соціальна адаптація – надати допомогу переселенцям в адаптації до нового місця проживання та перебування.

Психологічний супровід переселенців, які мають посттравматичний стресовий розлад повинен включати в себе такі напрями роботи:

1. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу. Для цього можна застосувати невербальний метод спостереження за реакцією людини під час бесіди, спілкування, спостерігати за її тілесними сигналами тощо.

2. Психологічне консультування, яке передбачає індивідуальну та групову форми роботи. Дієвим методом в даному випадку виступатиме активне слухання.

3. Корекційна робота, яка спрямована на те, щоб навчити людей пристосовуватися до дійсності та долати психотравмуючі події. В цьому випадку можна застосовувати арт-терапію, навчання прийомам релаксації, зняття м'язового напруження тощо.

Результати теоретичного аналізу соціально-психологічної адаптації та особливостей соціальної роботи з особами під час та після війни, визначити необхідність емпіричного дослідження стану соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей такої категорії населення. Дане завдання вирішувалося під час констатуючого експерименту.

3) Метою констатувального етапу емпіричного дослідження стало визначення особливостей соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей вимушених переселенців під час та після війни.

Для реалізації цієї мети було проведено діагностичне обстеження вимушених переселенців під час та після війни. Вибірка досліджуваних складалася з 40 осіб. Усі респонденти – жінки та чоловіки, які проживали чи проживають на території України з початку повномасштабної війни. Вік досліджуваних – від 29 до 43 років.

Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які допоможуть продіагностувати соціально-психологічну адаптацію та особливості осіб під час та після війни;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) зробити обробку та здійснити аналіз отриманих результатів проведеного дослідження.

Дослідження було проведено у декілька основних етапів:

I етап – організаційний етап експерименту, на якому було здійснено підбір діагностичних методик, формування групи досліджуваних, які прийматимуть участь в експерименті.

II етап – діагностичний етап, на якому відбувалося діагностичне дослідження соціально-психологічної адаптації осіб під час та після війни.

III етап – аналітичний етап, на якому здійснено обробка результатів та аналіз отриманих даних.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями, як:

- 1) надійність – методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується;
- 2) валідність, яка свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;
- 3) однозначність;
- 4) точність.

Саме тому, для визначення рівня соціально-психологічної адаптації та особистісних особливостей осіб під час та після війни, вибір зупинився на таких методиках:

1. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

2. Методика виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.

3. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН.

Беручи до уваги теоретичні узагальнення та відповідно до результатів емпіричного дослідження було виділено напрями роботи, які сприятимуть адаптації вимушених переселенців до інтеграції у соціальне середвище та розроблено тренінгову програму.

4) Мета програми: корекція дезадаптивних форм поведінки внутрішньо переміщених осіб та їх адаптація до інтеграції у соціальне середвище.

Форма роботи: групова та індивідуальна.

Кількість занять та годин: 10 занять тривалістю 3,5-4 години.

Зустрічі проводяться двічі на тиждень.

Очікувані результати: вимушені переселенці усвідомлять та зрозуміють особливості поведінки під час стресових умов, сформуують контроль над стресовими переживаннями, сформуують навички та уміння ефективно спілкуватися, зможуть адаптуватися до інтеграції у соціальне середвище

Проведене дослідження підтвердило дані про те, що у більшості переселенців адаптація під час та після війни знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про те, що у цих осіб несприятливий прогноз стійкості до стресу. Вони більше схильні до нервово-психічної нестійкості та вірогідності розвитку та появи особистісних порушень в поведінці та діяльності таких осіб. Емоційна нестабільність досліджуваних характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до стимулів, що їх викликають.

Виражений нейротизм свідчить про надмірну знервованість, погану адаптацію, схильність до швидкої зміни настрою.

Саме тому дуже важливо правильно організувати соціальну допомогу фахівців та здійснювати підтримку таких родин, які постраждали через військові дії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балакірєва О. М. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наукова доповідь. Київ: НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України», 2016. 140 с.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2016. № 3 (1). С. 111-117.
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* 2016. Вип. 9. С. 58-66.
4. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>.
5. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.* Київ, 2022. 301 с.
6. 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.
7. Волченко Л. П. Соціально-психологічні особливості адаптації учнів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, до нових умов життєдіяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2018. № 3 (1). С. 91-101.

8. Газізова О. Шляхи подолання соціокультурних конфліктів у процесі інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові територіальні громади. URL: file:///C:/Users/22nas/Downloads/340-485-1-SM.pdf.
9. Галицька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/po91.php>
10. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. № 2. С. 108-122.
11. Даниляк О. Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень URL: <https://www.researchgate.net/publication/310460821>
12. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. № 3. URL: <http://nbuviar.gov.ua/images/ukraine/2018/ukr3.pdf>
13. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 61-71.
14. Дяченко А. Напрями підвищення рівня інтеграційної спроможності внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2018. Вип. 3 (38). С. 62-68.
15. Завацька Н. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології*. 2010. № 8 (7). С. 90-105.
16. Зейтуллаєва Е., Попов М. ЗМІ як чинник багаторівневої системи управління соціально-психологічною адаптацією внутрішньо переміщених осіб. *Ефективність державного управління*. 2020. № 65. С. 113-127.
17. Зимівець Н. В. Соціальна дезадаптація дітей та молоді. Соціальна педагогіка. К. : Академвидав, 2013. С. 55-66.

18. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 47-53.
19. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. Щецін : Вид-во WSAP, 2005. 170 с.
20. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 53-59.
21. Коваль Л. Вимушені переселенці: проаналізувати, зрозуміти, допомогти. *Урядовий кур'єр: газета центр. органів виконав. влади України*. 2015. № 182. С. 29-32.
22. Лабунська Є. С. Особливості переживання депресивних станів у вимушених переселенців. Київ, 2023. 57 с.
23. Лібанова Є. М. Вимушене переселення з Донбасу: масштаби та виклики для України (за матеріалами наукової доповіді на засіданні Президії НАН України 8 жовтня 2014 р.). *Вісник Національної академії наук України*. 2014. № 12. С. 15-24.
24. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. С. 40-44.
25. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод.Посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
26. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні Збірка аналітичних матеріалів*. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9-48.
27. 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.

28. Нікітіна В. Соціальна вразливість внутрішньо переміщених осіб як підстава соціальної роботи з ними. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. № 2 (49). С. 120-123.
29. Панькова О. В., Касперович О. Ю. Напрями та механізми участі інститутів громадянського суспільства у створенні захищеного простору внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Український соціум*. 2018. № 4 (67). С. 53-69.
30. Погуляйло Т. О. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переселених осіб у приймаючих громадах України. *Політологія. Соціологія. Право*. 2021. Вип 1.49. С. 44-50.
31. Рижакова В. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3f348c08-af6d-4cac-9310-b65f517f5f92/content>.
32. 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.
33. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.
34. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. 2021. С.206-210.

35. Стратегія інтеграції внутрішньо переміщених осіб та впровадження довгострокових рішень щодо внутрішнього переміщення на період до 2020 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/909-2017-%D1%80>

36. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122.

37. Суровцева І. Ю. Віктимологічні дослідження жертв війни. *Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи*. 2018. №12. С. 312-319.

38. Сьомкіна І. С., Луканов Д. В. Перспективи діяльності державних органів щодо соціальної адаптації вимушених переселенців. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 1 (339) .С. 45-50.

39. Титаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2019. №43 (46) С. 54-62.

40. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови зняття статусу переселенця. *Український соціум*. 2016. № 4. С. 57-68.

41. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками. URL: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/>).

42. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Тернопіль : ФОП Паляниц В.А, 2022 С.29-31.

43. Чернуха Н. М. Категорія соціально-педагогічної підтримки: теорія і практика. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2013. № 6. С. 179-182.

44. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ К. РОДЖЕРСА І Р. ДАЙМОНДА.

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, його спосіб життя: переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

Питання:

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.

Продовження Додатку А

10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатлива, вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.

Продовження Додатку А

32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самотійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийняття самотійних рішень.
38. Беручи, здавалося б, самотійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

Продовження Додатку А

52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.

53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.

56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що думають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.

62. Людина, у якої в даний час багато презирства.

63. Людина діяльна, енергійна, сповнена ініціативи.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.

67. Відноситься до себе в цілому добре.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.

Продовження Додатку А

72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особа, може, і не дуже гарна, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачна, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.

Продовження Додатку А

93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Обработка результатов

Ключ

№	Показники	Номера висловлювань	Норми
1	a Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживість -	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b Лживість +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52

	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24

Питання за номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються ні в одній зі шкал.

Інтегральні показники

- **Адаптація:**

$$A=aa+b*100A=aa+b*100;$$

- **Самоприйняття:**

$$S=aa+1.6b*100S=aa+1.6b*100;$$

- **Прийняття інших:**

$$L=1.2a1.2a+b*100L=1.2a1.2a+b*100;$$

- **Емоційний комфорт:**

$$E=aa+b*100E=aa+b*100;$$

- **Інтернальність:**

$$I=aa+1.4b*100I=aa+1.4b*100;$$

- **Прагнення до домінування:**

$$D=2a2a+b*100D=2a2a+b*100;$$

Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків наводиться у дужках, для дорослих – без дужок. Результати до зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а після найвищого показника у зоні невизначеності – як високі.

Додаток Б**ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ (РЕАКТИВНОЇ)
ТРИВОЖНОСТІ (ТЕСТ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА)**

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи : 1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка:

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я відчуваю себе напружено				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я відчуваю себе вільно				
6	Я розчарований				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я стурбований				
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скованості				
16	Я задоволений				
17	Я заклопотаний				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Продовження Додатку Б

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де

$\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низький рівень тривожності (менше 12 балів) характеризує стан людини як ареаактивний, депресивний, з низьким рівнем мотивації. Проте інколи дуже низький рівень тривожності є результатом витіснення особою високої тривоги з метою показати себе у більш вигідному та кращому світлі.

Додаток В**ОПИТУВАЛЬНИК САН**

Тест «САН», назва якого складається з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», був розроблений співробітниками

«САН» - це бланк, на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою. Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки).

Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів – характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Хід роботи:

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 -1 -2 -3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень «САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ» і «САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ» розташовані цифри 3 2 1 0 -1 -2 -3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від «0» відображає самопочуття – вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється

Продовження Додатку В

кожен рядок цього опитувальника. У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 -1 -2 -3». 2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал «3» шкал 3 2 1 0 -1 -2 -3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал «0» оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7

	7 6 5 4 3 2 1	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1 2 3 4 5 6 7	
ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах – «самопочуття», «активність», «настрій».

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 -1 -2 -3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 -1 -2 -3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 -1 -2 -3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

< 30 балів - низька оцінка;

30 - 50 балів - середня оцінка;

> 50 балів - висока оцінка.

Додаток Г

Таблиця Г.1 Результати за методикою соціально-психологічної
адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

№	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Емоційна комфортність	Прагнення до домінування
1	70	30	29	16	56	3
2	123	58	32	24	9	7
3	175	47	34	36	44	15
4	89	58	15	28	56	12
5	58	43	20	20	61	2
6	141	32	30	31	28	13
7	98	7	17	17	54	6
8	46	42	6	24	19	11
9	163	17	35	12	47	4
10	190	26	24	31	25	4
11	36	48	14	6	64	12
12	81	59	16	34	11	8
13	177	31	25	15	52	14
14	63	22	26	7	46	9
15	77	50	13	13	17	10
16	137	29	34	11	51	5
17	44	53	7	33	56	4
18	68	16	17	27	22	7
19	184	45	19	31	41	5
20	54	33	25	29	36	2
21	140	23	32	16	17	8
22	52	26	9	19	26	6
23	170	43	28	25	45	11
24	29	15	11	12	12	5
25	157	53	14	15	53	3
26	174	19	24	34	62	7
27	41	38	31	18	39	4
28	122	41	16	32	45	7
29	72	52	21	5	28	9
30	189	50	29	14	15	15
31	190	26	24	31	25	4
32	36	48	14	6	64	12
33	81	59	16	34	11	8
34	177	31	25	15	52	14
35	63	22	26	7	46	9
36	77	50	13	13	17	10
37	137	29	34	11	51	5
38	44	53	7	33	56	4
39	68	16	17	27	22	7
40	184	45	19	31	41	5

Прорядження Додатку Г

Таблиця Г.2 Результати за методикою виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна

№ з/п	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1			46
2		38	
3			54
4	28		48
5			48
6			48
7			46
8		32	
9		32	
10			52
11			46
12			46
13			46
14			54
15			48
16		32	
17			48
18			48
19			46
20			52
21			48
22			50
23			52
24			50
25		32	
26	18		
27			48
28		36	
29			46
30			46
31		44	
32			48
33			48
34		38	
35			48
36			46
37			52
38			46
39			46
40		31	

Продовження Додатку Г

Таблиця Г.3 Результати за опитувальником САН

№ з/	Самопочуття	Активність	Настрій
1	28	32	44
2	26	26	18
3	26	38	18
4	26	26	44
5	36	36	16
6	16	24	18
7	18	24	18
8	18	24	16
9	16	28	48
10	20	24	20
11	28	20	24
12	38	20	24
13	28	22	24
14	26	24	28
15	18	24	24
16	18	24	20
17	28	38	20
18	52	38	22
19	26	38	24
20	26	26	20
21	24	38	48
22	28	38	20
23	38	52	20
24	26	26	22
25	36	36	24
26	30	26	36
27	30	26	24
28	38	52	24
29	30	26	24
30	30	26	24
31	32	32	24
32	24	26	32
33	24	26	26
34	24	26	36
35	28	24	24
36	24	20	24
37	20	20	24
38	20	22	28
39	22	24	24
40	24	24	18

Додаток Д

Протокол №1

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда

Респондент №1

Ім'я досліджуваного: Артем Б.

Вік: 29 років

Інструкція: «В опитувальнику містяться висловлювання про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитайте чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання».

Бланк для відповідей:

1 5	2 6	3 3	4 6	5 5	6 2	7 3	8 6	9 4	10 6
11 4	12 6	13 4	14 0	15 6	16 4	17 6	18 6	19 6	20 6
21 3	22 5	23 3	24 6	25 4	26 6	27 6	28 2	29 6	30 3
31 6	32 5	33 6	34 6	35 5	36 4	37 6	38 4	39 4	40 0

41 4	42 4	43 0	44 3	45 5	46 6	47 0	48 6	49 0	50 5
51 6	52 5	53 5	54 4	55 4	56 3	57 2	58 6	59 0	60 4
61 6	62 3	63 4	64 2	65 5	66 0	67 6	68 4	69 4	70 3
71 2	72 4	73 0	74 5	75 2	76 6	77 6	78 2	79 6	80 6
81 4	82 0	83 4	84 0	85 5	86 5	87 6	88 6	89 6	90 0
91 6	92 4	93 5	94 5	95 0	96 6	97 4	98 5	99 2	100 0
101 5									

1. «Адаптація»

Адаптивність – 200 балів, високий рівень

Дезадаптивність – 157 балів, середній рівень

2. «Прийняття інших»

Прийняття інших – 24 бали, середній рівень

Неприйняття інших – 27 балів, середній рівень

3. «Самоприйняття»

Прийняття себе – 53 бали, високий рівень

Неприйняття себе – 13 балів, середній рівень

4. «Емоційна комфортність»

Емоційний комфорт – 21 бал, середній рівень

Емоційний дискомфорт – 20 балів, середній рівень

5. «Прагнення до домінування»

Домінування – 12 балів, середній рівень

Відомість – 35 балів, високий рівень

Продовження Додатку Д

Заключення психолога

Респондент має високий рівень адаптивності. Він легко та швидко пристосовується до навколишнього середовища, в тому числі і до соціального. Він спирається на інформацію щодо ситуативну адекватність тієї чи іншої поведінки. Йому притаманні такі показники, як активність, гнучкість, уміння пристосовуватися до будь-якої ситуації, товариськість. Така особа відрізняється своєю стресостійкістю, умінням навчатися, гнучкістю характеру, здатний в різних життєвих обставинах виявляти та демонструвати різні риси характеру, як правило, переважає високий рівень розвитку пам'яті та уваги, виражений мотив досягнень, більше спрямований на співпрацю, ніж просто на спілкування. Ця особистість володіє високий професійним статусом.

Було виявлено високий рівень прийняття себе. Це свідчить про те, що респондент добре себе почуває в колі інших людей, вільно спілкується з іншими. Періодично може виникати ідеалізоване уявлення про себе, свою значущість здібності та можливості. Має високий рівень потреб, що доволі часто призводить до постановки високих, а інколи і нездійснених цілей. Така людина не часто прислухається до думки інших, може не визнавати своїх помилок.

Високий рівень за показником «відомість» свідчить про те, що дана людина схильна до того, щоб займати пасивні позиції та виконувати накази, додаткову роботу від інших. Може мати свою думку, але не дослухатися до неї, а брати до уваги думку інших осіб, які мають більш високий статус.

Продовження Додатку Д

Протокол №2

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда

Респондент №2

Ім'я досліджуваного: Вікторія В.

Вік: 48 років

Інструкція: «В опитувальнику містяться висловлювання про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитайте чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання».

Бланк для відповідей:

1 3	2 3	3 6	4 5	5 3	6 2	7 0	8 4	9 5	10 0
11 3	12 0	13 3	14 5	15 6	16 3	17 0	18 0	19 2	20 5
21 6	22 2	23 2	24 0	25 6	26 4	27 2	28 2	29 0	30 6
31 4	32 4	33 0	34 4	35 0	36 6	37 4	38 6	39 6	40 6
41 5	42 2	43 5	44 2	45 6	46 5	47 5	48 4	49 4	50 2
51 0	52 4	53 5	54 5	55 0	56 6	57 2	58 2	59 3	60 4
61 3	62 0	63 6	64 4	65 4	66 2	67 6	68 6	69 4	70 4

71 4	72 4	73 3	74 3	75 3	76 5	77 4	78 6	79 4	80 5
81 2	82 4	83 6	84 2	85 5	86 2	87 2	88 5	89 5	90 4
91 4	92 3	93 0	94 3	95 2	96 3	97 5	98 2	99 4	100 4
101 5									

1. «Адаптація»

Адаптивність – 110 балів, середній рівень

Дезадаптивність – 115 балів, середній рівень

2. «Прийняття інших»

Прийняття інших – 26 балів, середній рівень

Неприйняття інших – 26 балів, середній рівень

3. «Самоприйняття»

Прийняття себе – 38 бали, високий рівень

Неприйняття себе – 17 балів, середній рівень

4. «Емоційна комфортність»

Емоційний комфорт – 26 балів, середній рівень

Емоційний дискомфорт – 26 балів, середній рівень

5. «Прагнення до домінування»

Домінування – 7 балів, середній рівень

Відомість – 23 балів, середній рівень

Продовження Додатку Д

Заключення психолога:

Варто зазначити, що всі отримані результати знаходяться в межах середніх показників. На це треба звернути увагу, тому що без впливу спеціаліста та через дію несприятливих факторів в подальшому ці результати можуть охарактеризуватися своєю нестабільністю та суттєво знизитися. Загалом, варто зазначити, що респондент схильний довіряти власним критеріям, має ряд цінностей та принципів, які він готовий відстоювати та захищати. Він здатний діяти у відповідності до того, що, на його думку, є найкращим вибором, навіть в той час, коли інші переконують в тому, що він робить помилку. Тим не менш, респондент може змінити свою думку та рішення під впливом інших людей.

Досліджуваний довіряє своїй здатності вирішувати проблеми, навіть зробивши декілька помилок. Навіть незважаючи на це, він також може звернутися за допомогою в той час, коли потребує цього. Респондент вважає себе цікавим та корисним для інших людей. Намагається уникати маніпуляцій та прагнуть співпрацювати тільки тоді, коли це здається йому доречним.

Досліджуваний схильний до співчуття та прагне допомагати іншим. Йому притаманний захисний стиль в поведінці. Це можна пояснити тим, що в той час, коли він починає відчувати, що хтось або щось загрожує його баченню себе, то він починає сприймати це як особистий напад та може почати вороже реагувати.

Схильний до перебільшення реакції на критику, можуть виникати труднощі під час прийняття рішень через страх припуститися помилки. Якщо ж помилки допускаються, то респондент витрачає багато часу на роздумування над помилками.

Продовження Додатку Д

Протокол №3

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда

Респондент №3

Ім'я досліджуваного: Анастасія С.

Вік: 35 років

Інструкція: «В опитувальнику містяться висловлювання про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитайте чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання».

Бланк для відповідей:

1 0	2 3	3 0	4 4	5 2	6 2	7 2	8 5	9 0	10 3
11 0	12 5	13 2	14 5	15 2	16 3	17 4	18 5	19 3	20 2
21 0	22 0	23 6	24 4	25 3	26 2	27 3	28 2	29 4	30 2
31 4	32 2	33 3	34 2	35 2	36 0	37 2	38 0	39 4	40 3
41 2	42 4	43 2	44 4	45 6	46 2	47 4	48 4	49 5	50 5
51 4	52 5	53 6	54 0	55 3	56 6	57 2	58 6	59 3	60 6
61 5	62 0	63 4	64 6	65 3	66 0	67 2	68 3	69 0	70 4

71 6	72 0	73 0	74 3	75 4	76 4	77 0	78 2	79 3	80 2
81 3	82 2	83 2	84 2	85 3	86 3	87 6	88 3	89 0	90 5
91 4	92 2	93 6	94 6	95 6	96 6	97 3	98 5	99 6	100 4
101 0									

1. «Адаптація»

Адаптивність – 119 балів, середній рівень

Дезадаптивність – 102 балів, середній рівень

2. «Прийняття інших»

Прийняття інших – 18 балів, середній рівень

Неприйняття інших – 21 балів, середній рівень

3. «Самоприйняття»

Прийняття себе – 28 бали, високий рівень

Неприйняття себе – 24 бали, середній рівень

4. «Емоційна комфортність»

Емоційний комфорт – 24 бали, середній рівень

Емоційний дискомфорт – 21 бал, середній рівень

5. «Прагнення до домінування»

Домінування – 11 балів, середній рівень

Відомість – 15 балів, середній рівень

Продовження Додатку Д

Заключення психолога:

Отримані результати демонструють середні показники за всіма шкалами. Можна зазначити, що респондент достатньо критично ставиться до себе. Схильний відчувати розчарування в той час, коли не здатний досягнути своїх власних стандартів. Періодично виникають песимістичні погляди на життя.

Екстремальні ситуація стають причиною того, що у респондента виникають суттєві об'єктивні та психологічні труднощі, які потребують від нього повної віддачі та напруження сил для оптимальної реалізації індивідуальних можливостей для того, щоб досягнути успіх.

Досліджуваний схильний до того, щоб невпевненості у собі, до сором'язливості, нерішучості. Потребує підтримки та схвалення від навколишніх людей, може залежати від них. Загадто вимогливий до себе та до навколишніх. Притаманна надлишкова самокритичність.

Респондент добре себе почуває в колі інших людей, вільно спілкується з іншими. Періодично може виникати ідеалізоване уявлення про себе, свою значущість здібності та можливості. Має середній рівень потреб, що доволі часто призводить до постановки високих, а інколи і нездійснених цілей. Така людина не часто прислухається до думки інших, може не визнавати своїх помилок.

Дана людина схильна до того, щоб займати пасивні позиції та виконувати накази, додаткову роботу від інших. Може мати свою думку, але не дослухатися до неї, а брати до уваги думку інших осіб, які мають більш високий статус.

Продовження Додатку Д

Протокол №4

Оцінка рівня ситуативної тривожності (тест Спілберга-Ханіна)

Респондент №1

Ім'я досліджуваного: Артем Б.

Вік: 29 років

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4

16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Результат: 34 бали, помірний рівень тривожності

Заключення психолога:

Респондент схильний до тривоги під час різних ситуацій. Вона активізується при сприйнятті певних стимулів, починає розцінюватися як загроза, що пов'язується із специфічними ситуаціями, які загрожують його престижу, самоповазі та самооцінці. Тривожність виникає в якості емоційної реакції на стресову ситуацію та може бути різною за інтенсивністю та динамікою.

Респондент схильний сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати явно вираженим станом тривожності.

У поведінці це проявляється тим, що респондент виявився неспроможним розслабитися, насолоджуватися спокоєм та бути собою, часто відкладає справи на потім, проявляють надмірну сторожкість та не довіряє незнайомим людям. В стану тривожності можна спостерігати проблеми із концентрацією уваги, може відмічатися неспокій та нетерплячість, дратівливість тощо. Важливі справи часто відкладаються на потім.

Продовження Додатку Д

Протокол №5

Оцінка рівня ситуативної тривожності (тест Спілберга-Ханіна)

Респондент №2

Ім'я досліджуваного: Вікторія В.

Вік: 48 років

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4

16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Результат: 64 бали, високий рівень тривожності, можливі емоційні невротичні зриви, психосоматичні захворювання.

Продовження Додатку Д

Заключення психолога:

Респондент схильний до високого рівня тривожності, яка несе деструктивний характер для нього. Це проявляється тим, що він має постійне відчуття небезпеки, страху. Виникають проблеми з концентрацією уваги, відмічається неспокій та нетерплячість, дратівливість тощо. У поведінці це проявляється тим, що він виявився неспроможним до розслаблення, йому не вдається насолоджуватися спокоєм та бути собою, часто відкладає свої справи на потім, проявляє надмірну настороженість, недовіру людям.

Досліджуваний має труднощі під час спілкування, йому складно співпереживати та емоційно відгукуватися на почуття. Він виявився нездатним зрозуміти та оцінити вчинки, які були скоєні під впливом душевних поривів.

Він схильний сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Продовження Додатку Д

Протокол №6

Оцінка рівня ситуативної тривожності (тест Спілберга-Ханіна)

Респондент №3

Ім'я досліджуваного: Анастасія С.

Вік: 35 років

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4

16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Результат: 28 балів, помірний рівень тривожності

Продовження Додатку Д

Заключення психолога:

Респондент характеризується помірним рівнем тривожності. В ньому виникають короткотривалі емоційні реакції страху, тривожності, психологічні стани, які впливають на кругозір та прийняття рішень. Тривога частіше за все виникає у нього в умовах небезпеки та характеризується станом очікування несприятливого розвитку подій, високого рівня стурбованості, емоційної напруги. Виникають проблеми з концентрацією уваги, відмічається неспокій та нетерплячість, дратівливість тощо. У поведінці це проявляється тим, що він виявився неспроможним до розслаблення, йому не вдається насолоджуватися спокоєм та бути собою, часто відкладає свої справи на потім, проявляє надмірну настороженість, недовіру людям.

Досліджуваний має труднощі під час спілкування, йому складно співпереживати та емоційно відгукуватися на почуття. Він виявився нездатним зрозуміти та оцінити вчинки, які були скоєні під впливом душевних поривів. Респондент схильний сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати явно вираженим станом тривожності.

Продовження Додатку Д

Протокол №7

Опитувальник САН

Респондент №1

Ім'я досліджуваного: Артем Б.

Вік: 29 років

Інструкція: «Співставте свій стан зі шкалою. Оберіть ту цифру, яка, на вашу думку, відповідає найбільше Вашому стану на сьогоднішній день».

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 -1 -2 -3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 -1 -2 -3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ

26	БАДЬОРІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 -1 -2 -3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Самопочуття 22 бали, низький рівень

Активність 17 балів, низький рівень

Настрій 16 балів, низький рівень

Продовження Додатку Д

Заключення психолога:

Респондент схильний до низького рівня активності та настрою, його самопочуття знаходиться на низькому рівні. Це проявляється тим, що він має постійне відчуття небезпеки, страху. Виникають проблеми з концентрацією уваги, відмічається неспокій та нетерплячість, дратівливість тощо. У поведінці це проявляється тим, що він виявився неспроможним до розслаблення, йому не вдається насолоджуватися спокоєм та бути собою, часто відкладає свої справи на потім, проявляє надмірну настороженість, недовіру людям.

Продовження Додатку Д

Протокол №8

Опитувальник САН

Респондент №2

Ім'я досліджуваного: Вікторія В.

Вік: 48 років

Інструкція: «Співставте свій стан зі шкалою. Оберіть ту цифру, яка, на вашу думку, відповідає найбільше Вашому стану на сьогоднішній день».

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 -1 -2 -3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 -1 -2 -3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ

26	БАДЬОРІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 -1 -2 -3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Самопочуття 10 балів, низький рівень

Активність 13 балів, низький рівень

Настрій 12 балів, низький рівень

Продовження Додатку Д

Заключення психолога:

Респондент схильний до низького рівня активності та настрою, його самопочуття знаходиться на низькому рівні. Це проявляється тим, що він має постійне відчуття небезпеки, страху. Виникають проблеми з концентрацією уваги, відмічається неспокій та нетерплячість, дратівливість тощо. У поведінці це проявляється тим, що він виявився неспроможним до розслаблення, йому не вдається насолоджуватися спокоєм та бути собою, часто відкладає свої справи на потім, проявляє надмірну настороженість, недовіру людям.

Продовження Додатку Д

Протокол №9

Опитувальник САН

Респондент №3

Ім'я досліджуваного: Анастасія С.

Вік: 35 років

Інструкція: «Співставте свій стан зі шкалою. Оберіть ту цифру, яка, на вашу думку, відповідає найбільше Вашому стану на сьогоднішній день».

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 -1 -2 -3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	СУМОВИТИЙ

18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 -1 -2 -3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 -1 -2 -3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 -1 -2 -3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Самопочуття 16 балів, низький рівень

Активність 15 балів, низький рівень

Настрій 12 балів, низький рівень

Продовження Додатку Д

Заключення психолога:

Респондент схильний до низького рівня активності та настрою, його самопочуття знаходиться на низькому рівні. Він схильний сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Досліджуваний має труднощі під час спілкування, йому складно співпереживати та емоційно відгукуватися на почуття. Він виявився нездатним зрозуміти та оцінити вчинки, які були скоєні під впливом душевних поривів.