

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Кунченко Г.І.**

**Кваліфікаційна робота**

**Психологічні особливості формування  
Я-концепції особистості підлітка зі  
статусом ВПО**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)  
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ  
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ЗІ СТАТУСОМ ВПО»

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи ПС-22зм

Кунченко Г.І.

Керівник: к. психол. н., доцент

Сербін Ю.В.

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

Бохонкова Ю.О.

Рецензент:

к.психол.н., доц., Завідувачка кафедри  
психології, філософії та педагогіки  
Кременчуцького національного університету  
ім. М. Остроградського МОН України

Літвінова О. В.

Нормо-контроль:  
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

2023

## СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людиниКафедра Психології та соціологіїОсвітньо-кваліфікаційний рівень магістр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

Спеціальність 053 Психологія

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

«21» вересня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ**  
**КУНЧЕНКО ГАННИ ІВАНІВНИ**

Тема роботи: **«Психологічні особливості формування Я-концепції особистості підлітка зі статусом ВПО»**

1. Керівник роботи: Сербін Ю.В., канд. психол. н., доцент., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи 04.12.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 116 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

## 6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Сербін Ю.В. – викладач кафедри психології та соціології, к. психол. н., доцент.	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Сербін Ю.В. – викладач кафедри психології та соціології, к. психол. н., доцент.	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Сербін Ю.В. – викладач кафедри психології та соціології, к. психол. н., доцент.	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання 21 вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р.- 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р.- 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р.- 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу	21.11.2023 р.- 24.12.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р.- 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р.- 06.12.2023 р.	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р.- 09.12.2023 р.	
8	Захист роботи	11–15.12.2023р.	

**Здобувачка:**

**Кунченко Г.І.**

**Керівник роботи:**

к. психол. н., доцент.

**Сербін Ю.В.**

## РЕФЕРАТ

Текст - 114 с., рис. - 6, табл. - 5, додатків - 87, джерел - 86

В роботі розглянуто особливості формування особистісних характеристик, вплив вимушеного переміщення на особливості формування Я-концепції підлітків.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, що спрямовані на дослідження психологічних особливостей формування Я-концепції особистості в підлітковому віці. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування позитивного Я-образу у результаті самопізнання та самоаналізу. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: Я-КОНЦЕПЦІЯ, ПІДЛІТКИ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ (ВПО), САМОСВІДОМІСТЬ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ІДЕНТИЧНІСТЬ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ТА ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТИ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	7
<b>РОЗДІЛ 1.</b> Теоретико-методологічні основи дослідження феномену я-концепції особистості підлітків зі статусом внутрішньо переміщеної особи	11
<b>1.1.</b> Підходи до розуміння феномену Я-концепції особистості в науковій літературі	11
<b>1.2.</b> Особливості формування та становлення Я-концепції особистості у підлітковому віці	19
<b>1.3.</b> Вплив внутрішнього переміщення на психологічне здоров'я особистості: віковий аспект	25
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b>	35
<b>РОЗДІЛ 2.</b> Експериментальне дослідження Я-концепції особистості підлітка зі статусом внутрішньо переміщеної особи	37
<b>2.1.</b> Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід досліджень	37
<b>2.2.</b> Психологічний та статистичний аналіз показників Я-концепції особистості підлітка внутрішньо переміщеної особи	45
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2</b>	51
<b>РОЗДІЛ 3.</b> Формування Я-концепції особистості підлітка зі статусом внутрішньо переміщеної особи	52
<b>3.1.</b> Програма корекційнопсихологічного тренінгу формування особистісних опор Я-концепції особистості підлітка внутрішньо переміщеної особи	52
<b>3.2.</b> Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента	82
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3</b>	88
<b>ВИСНОВКИ</b>	89
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	93
<b>ДОДАТКИ</b>	104

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Травматичні події залишають відбиток на психічній системі людини. Вони можуть мати суттєвий вплив на особистісні характеристики людини. Враховуючи вірогідність перебування під впливом травматичного досвіду на протязі тривалого часу, необхідно набути навичок адаптування до негативного середовища, напрацьовувати стресостійкість та мати мотивацію для продовження повноцінного життя.

Протягом майже двох років українці переживають постійний стрес через повномасштабні бойові дії в країні. Це наклало відбиток на усі сфери життя та викликало у деяких представників людства психічні розлади. Але значущою вадою є те, що поки немає належних засобів, які б враховували поточні обставини і психологічні явища, з якими стикається кожен громадянин України. Звичайні моделі поведінки та адаптації під час стресу виявляються недостатньо ефективними для повного відновлення особистості.

В сучасному світі проблеми ВПО є однією з актуальних та тривожних соціальних проблем. Не лише економічні, але й конфліктогенні ситуації, природні катастрофи та інші негативні обставини призводять до виснажливих змін в житті та психічному становищі осіб, зокрема підлітків, що стають вимушено переміщеними. Переосмислення власної ідентичності та формування Я-концепції у цієї групи населення вимагає глибокого розуміння психологічних особливостей цього процесу.

На сучасному етапі розвитку нашої держави стає нагальною потреба трансформації різних сфер українського соціуму в напрямку європейської інтеграції. Однак перешкодою залишаються труднощі швидкої зміни людського чинника, таких як утвердження громадянського суспільства та побудова правової держави. Головним компонентом психічно здорового внутрішнього світу є розвиток і самотворення позитивної "Я-концепції".

Внутрішній світ людини, як мікрокосмос, є складовою великого світу суспільних взаємин, і ці два світи взаємопов'язані зворотним зв'язком. Зараз цей зв'язок стає все більш актуальним. Макрокосмос не може ефективно розвиватися без розвиненого мікрокосмосу, яким є громадянин з психічно здоровим внутрішнім світом, що ґрунтується на позитивній "Я-концепції".

Протягом багатьох століть мислителі різних гуманітарних наук намагалися з'ясувати структуру концептуального Я та фактори його розвитку. У психічній реальності людини "Я-концепція" виконує важливу саморегулятивну функцію, забезпечуючи ефективність суспільної взаємодії внутрішнього світу з оточенням та визначаючи якість життя загалом.

Розгляд теми роботи «Психологічні особливості формування Я-концепції підлітків внутрішньо перемішених осіб» обумовлена бажанням дослідити внутрішній світ підлітків через призму "Я-концепції" як передумови для формування здорового громадянства.

**Об'єкт дослідження** – Я-концепція особистості підлітка зі статусом внутрішньо перемішеної особи.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості формування Я-концепції особистості підлітка зі статусом внутрішньо перемішеної особи.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості формування Я-концепції підлітків ВПО.

Для реалізації мети дослідження необхідно розв'язати наступні завдання:

1. Провести аналіз психологічних особливостей формування Я-концепції підлітків.
2. Визначити вплив вимушеного переміщення на психологічні особливості формування Я-концепції у підлітків.
3. Підібрати методики для дослідження особливостей Я-концепції у підлітковому віці, провести емпіричне дослідження.



4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу формування позитивного образу Я-концепції підлітків

5. Провести формувальний експеримент і виконати оцінку ефективності корекційних заходів.

**Теоретико-методологічну основу дослідження становили:**

положення про сутність і розвиток особистості в процесі життєдіяльності (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко); вчення про соціальну детермінованість особистості, суспільно-історичні закономірності її Я-концепції (А. Адлер, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, А. Маслоу, К. Роджерс, С.Л. Рубінштейн); концепції змісту та динаміки самосвідомості особистості (Р. Бернс, М.Й. Боришевський, О.С. Гуменюк); психологічні теорії розвитку особистості підліткового віку (І.С. Булах, Г.С. Костюк, М.В. Савчин), психологія самопізнання (О.П. Сергєєнкова, Л.Г. Терлецька).

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань використано такі методи:

- *теоретичні* (аналіз, узагальнення, систематизація, класифікація тощо);
- *емпіричні* (спостереження, бесіда, констатувальний та формувальний експерименти, тестування тощо);
- *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 19.0).

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що

- *здійснено* комплексне вивчення психологічних особливостей формування Я-концепції підлітків ВПО в умовах воєнного стану;
- *розроблено* психокорекційний тренінг для групових занять з підлітками ВПО, направлений на формування позитивної ідентичної,

унікальної самості Я-концепції підлітків, підвищення рівня мотивації та формування особистісних опор з базових засад підвищення рівня життєстійкості;

– *поглиблено* уявлення про процес формування Я-концепції в умовах вимушеного переміщення.

**Теоретичне значення дослідження** полягає: в уточненні психологічних уявлень про психологічні особливості формування Я-концепції особистості підлітків, які перебувають в умовах вимушеного переміщення, проживають травматичний досвід; визначенні базових аспектів формування особистісної; розкритті теоретико-методологічних засад особистісно-орієнтованої роботи із психоемоційно травмованими підлітками які вимушено переміщені.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що з метою врахування виявленого психоемоційного стану підлітків, планується розробити програму психокорекційного тренінгу з використанням методик. Цей тренінг спрямований на затвердження позитивних характеристик внутрішніх опор, підвищення мотивації, що виступає ключовою складовою процесу формування Я-концепції. Отримані в ході дослідження результати можуть бути використані у практиці навчальних закладах, Центрах соціально-психологічної допомоги, громадських організаціях, що працюють з дітьми. Також вони можуть бути впроваджені в практику фахівців (психологів і соціальних працівників), для проведення профілактичної, консультативної та корекційної роботи під час формування Я-концепції підлітків в умовах життєвих змін.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗІ СТАТУСОМ ВПО**

### **1.1. Підходи до розуміння феномену Я-концепції особистості в науковій літературі**

У сучасній ситуації в Україні складні соціально-політичні процеси вимагають від людей більшої самостійності, відповідальності та здатності долати стресові ситуації. Тому дослідники звертають увагу на інтегральні особистісні характеристики, які відображають самовизначення, самоприйняття, відчуття відповідальності та самоефективності у рішенні життєвих проблем. Однією з таких характеристик є Я-концепція, яка представляє собою узагальнені уявлення людини про себе, допомагає розуміти досвід та досягати гармонії в особистості, а також є джерелом очікувань про майбутнє.

О. Дудник стверджує, що високий рівень соціальної напруги та невизначеності може спричинити особистісні кризи, які супроводжуються збільшенням негативних емоцій, відчуттям втрати контролю над ситуацією та нездатністю її вирішувати. Ці переживання можуть призвести до відчуття безпорадності, яка може стати постійним станом і відобразитися у Я-концепції людини у вигляді деформованого образу-Я, низької самооцінки, самовизначення та самоповаги [25].

Дослідження наукової літератури показують, що Я-концепція є комплексним явищем, яке базується на різних теоретичних положеннях та практичних дослідженнях.

Г. Чайка аналізуючи роботи вітчизняних та зарубіжних дослідників, стверджує, що поняття «Я» має декілька основних ідей, на яких ґрунтується

Я-концепція, і виражене: основоположним підходом У. Джеймса; символічним інтеракціонізмом Ч. Кулі та Дж. Міда; соціально-когнітивним підходом А. Бандури й У. Мішеля; епігенетичною концепцією Е. Еріксона; феноменалістичною психологією, яку розвивали К. Роджерс та А. Маслоу [81].

Досліджуючи погляди та особливості становлення теорії Я-концепції особистості Ю. Белякова, описує, що американський психолог ХІХ століття У. Джеймс, був одним з перших дослідників самосвідомості особистості. В своїх працях він запропонував розрізнити Я-суб'єктивне та Я-об'єктивне як дві відмінні аспекти особистості. Суб'єктивний аспект вважався чистим життєвим досвідом людини, тоді як об'єктивний аспект відображав зміст цього досвіду, тобто якості та риси особистості [5].

Дослідження Я-концепції розширилися від психологічного підходу до соціологічної науки. У цьому контексті індивід розглядається як учасник соціальної взаємодії, або інтеракцій. Американські соціологи Ч. Кулі та Дж. Мід висунули ідею символічного інтеракціонізму, в рамках якого людина є носієм соціальних обов'язків та ролей, що формуються при взаємодії з іншими людьми. У такому контексті, головним орієнтиром для Я-концепції стає Я іншої людини, зокрема, уявлення індивіда про те, що думають про нього інші, і тому, самооцінка людини може зазнавати змін під впливом соціальних чинників [19].

А. Бандура і У. Мішель побудували соціально-когнітивну концепцію, яка відрізняється від радикального біхевіоризму тим, що вони вважають когнітивні процеси необхідними для дослідження і використовують конкретні самозвіти, щоб отримати інформацію. К. Ушакова посилаючись на дослідників, говорить, що один з аспектів, на якому акцентували увагу науковці, - це самоефективність людини, тобто її уявлення про здатність успішно діяти в різних ситуаціях. Вони стверджують, що впевненість у самоефективності є важливим фактором, який впливає на поведінку людини

в різних сферах її діяльності, і може бути використана для досягнення бажаних результатів. А. Бандура запропонував концепцію самоефективності, яка може бути використана для управління поведінкою людини і досягнення її цілей [79].

Й. Варій розкриваючи тему Я-концепції та поєднання її з поняттям ідентичності говорить, що ідентичність згідно з Е. Еріксоном: «...це процес прийняття свідомих рішень про своє місце у соціумі, у тому числі вибір своїх цінностей та ролі в групі. Ідентичність може бути розглянута як процес переживання узагальненого смислу свого "Я" та відчуття тотожності та цілісності. Важливим аспектом ідентичності є не лише зрілість когнітивних складових, але й ціннісно-емоційне ставлення до своєї сутності» [11].

Г. Балл доповнює, що ідентичність дозволяє переживати відчуття власної активності і життєвої сили, відчуття зв'язку зі своїм справжнім джерелом. Розуміння ідентичності, як поняття, близьке до ідей "аутентичності особистості" (К. Роджерс), "справжності" (А. Ленге, А. Маслоу) та "самоприйняття" (С. Пантілеєв, В. Столін), оскільки воно підкреслює значення ціннісно-сміслового аспекту самосвідомості [3].

О. Демчук розглядає «Я-концепцію» як систему уявлень індивіда про себе, яка є відносно стабільною та більш чи менш усвідомленою. Образ-Я в цьому розумінні є лише когнітивною складовою Я-концепції, яка відображає уявлення людини про свої особистісні характеристики, здібності, риси характеру та інші аспекти, що є для неї важливими. З цієї позиції, Образ-Я може змінюватися в процесі життєвого шляху, проте Я-концепція як система уявлень залишається стійкою, надаючи особистості певний фундамент для взаємодії зі світом та будови свого життя [21].

Вивчаючи класичні теорії розуміння Я-концепції О. Дудник аналізує роботи Р. Бернса, де вказує, що зосередившись на термінології, яка описує Я-концепцію, Р. Бернс запропонував модель Я-концепції. Цю модель розглядають як ієрархічну структуру, де на вершині знаходиться «глобальна

Я-концепція», яка містить різноманітні межі індивідуальної самосвідомості. На наступному рівні моделі є два елементи: «Я», що усвідомлює (процес), та «Я» як об'єкт (зміст), які використовуються для виведення самооцінки або прийняття себе та образу «Я». Розуміння цієї структури є важливим для розуміння Я-концепції особистості та її структурно-змістових особливостей [24].

Р. Бернс конкретизує три основні складові Я-концепції:

- когнітивна складова - це образ Я, який індивід має про себе, який складається з характеристик, які він володіє. Цей образ може змінюватися в залежності від контексту та часу. Крім того, ця складова представлена в свідомості у вигляді соціальних ролей та статусів;

- емоційно-оцінна складова - це самооцінка, яка є афективною оцінкою образу Я, яку може вплинути інтенсивність емоцій, що виникають при оцінці окремих рис образу Я. Формуванню цієї оцінки сприяють співвідношення між уявленнями про себе та ідеальним Я, соціальними очікуваннями та ефективністю власної діяльності з погляду ідентичності;

- потенційна поведінкова реакція, яка відображає конкретні дії, які можуть виникнути при синтезі образу Я та самооцінки [11].

Вивчення поняття Я-концепції в історичному та сучасному контекстах виявило багатоаспектність та мультидисциплінарність цієї теми. Це дає підстави для того, щоб стверджувати, що поняття Я-концепції вивчається з багатьох різних поглядів та дисциплін.

Інноваційними підходами в сучасній психології є:

- Генетико-моделюючий підхід (за С. Максименко, В. Клименко, А. Толстоухов та ін.) визначає Я-концепцію як потребу, яка забезпечує енергетично-інформаційну сутність особистості і сприяє експансії життя в онто- і філогенезі. Ознаки Я-концепції включають в себе віднесеність до заздалегідь визначеного масштабу, критерію, зразка або еталону; наступність, що означає обумовленість розвитку Я-концепції попередніми

стадіями; цілісність, яка показує, що система розвивається в цілому; та універсальність розвитку потенцій Я-концепції, яка є самоціллю.

- У психоаналітичному підході (А. Вертман, Н. Каліна, О. Крутікова, А. Маричева, Дж. Марсія), Я-концепція розглядається як внутрішня, динамічна структура, що формується протягом життя особистості і забезпечує відчуття цілісності та тотожності. У цьому підході звертається увага на процес організації життєвого досвіду індивіда, включаючи самовизначення, вибір цілей, цінностей та переконань.

- В інтеракційному підході (Е. Гоффман, Р. Дженкінс, Дж. Мід, Р. Фогельсон, Ю. Хабермас, Б. Шефер, Б. Шлейдер та ін.), до вивчення Я-концепції акцент робиться на соціальних процесах взаємодії, взаємодії з іншими людьми і впливі соціального середовища на формування і розвиток Я-концепції. За цим підходом, Я-концепція розглядається як результат взаємодії людини з іншими людьми та соціальним середовищем, в якому вона функціонує. Важливою особливістю інтеракційного підходу є підкреслення ролі спілкування та комунікації у формуванні Я-концепції та зміні її з часом.

- Когнітивний підхід (представники - Г. Брейкуелл, Г. Теджфел, Дж. Тернер, М. Яромовіц та інші) аналізує динаміку особистісної та соціальної сфер в контексті їх взаємодії, та сприймає Я-концепцію як когнітивну систему, яка відіграє роль регулятора поведінки у відповідних умовах.

- В наративному підході (застосовують його такі автори, як К. Джерджен, А.Гідденс, Л.Хагендорн, Л.Хадди, Н.В.Чепелева та ін.) Я-концепцію розглядають як історію, яка формується в контексті взаємодії та характеризується певним сюжетом, персонажами та головною метою.

- Трансперсональний підхід (С. Гроф, К. Гроф, А. Мінделл, Н. Сабрін, Б. Якель та інші) зосереджується на глибинних аспектах психіки, що вимагають розширення самосвідомості та ідентичності. Переживання Я

можуть включати архетипічні образи, перинатальні та трансперсональні рівні психіки, які перевищують звичайну Я-концепцію. Такий підхід дозволяє зосередитися на більш глибоких проявах психіки, що можуть змінювати і покращувати життя людини.

- Структурно-динамічний підхід (за Е. Белинською, М. Боришевським, Ж. П. Вірною та ін.) розглядає Я-концепцію як образ Я, що відповідає життєвому досвіду людини, і розглядає його як динамічну систему, яка розвивається нелінійно протягом життя. Як частина складної структури особистості, Я-концепція передбачає усвідомлення і оцінювання людиною своєї приналежності до соціальної групи.

- Інтегративний підхід, запропонований В. Козловим та У. Уілбергом, поєднує різні підходи, зазначені вище, та базується на принципі багатомірності істини. Цей підхід є найбільш оптимальним для дослідження проблеми Я-концепції, яка містить як особистісні, так і соціальні, а також глибинні аспекти. У цьому підході немає домінуючого чи переважаючого аспекту, а всі аспекти мають рівну важливість та право на існування [35].

Теоретичні підходи та емпіричні дослідження О. Колісник, О. Корчевина, Т. Потапчук, О. Саннікова [42, 45, 62, 68] та інших демонструють, що феномен Я-концепції має різні аспекти та виявляє значну варіативність, тим самим науковці виділяють п'ять сучасних тенденцій:

- У дослідженнях Я-концепції існує тенденція до ототожнення цього поняття з поняттями "Самість", "Я" або "Селф". У цьому контексті, Я-концепцію вважають інтрапсихічною структурою, яка формується в результаті інтерналізації, під час якої всі репрезентації Я (включаючи як "хороші", так і "погані") інтегруються в цілісну концепцію Я. Цей підхід є особливо характерним для психоаналітичного напрямку, де наголошується на невідомому аспекті цієї структури (Дж. Мід, О. Кернберг, К. Юнг та ін.).

- Поняття "Я-концепція" та "ідентичність" часто тлумачаться як синоніми. Тут ідентичність розглядається як комплексний когнітивний



процес, що допомагає регулювати поведінку в різних ситуаціях. Цей підхід типовий для когнітивної психології, представниками якої є Дж. Тернер і Г. Тайфель, вони акцентують увагу на ролі когнітивних процесів у формуванні ідентичності.

- Поняття "Я-концепція" та "Я-образ" вважаються синонімічними. Обидва терміни означають продукт діяльності самосвідомості, що відображає уявлення про самого себе. Хоча існує деяке розрізнення між цими термінами, їх вважають неодмінними складовими різних теорій самосвідомості (Х. Ремшмідт, І. Кон, Ф. Райс та ін.).

- «Я-концепція» - це внутрішнє переживання неперервності та цілісності власного існування в часі та просторі, яке визнається іншими людьми в якості значущих. Це розуміння є характерним як для психоаналітичного підходу (Е. Еріксон, Г. Когут, З. Фройд та ін.), так і для інтеракціоністської теорії (Е. Гоффман, Б. Шефер та ін.).

- "Я-концепцію" можна описати як мережу оцінок, що пов'язані з власним образом, яка включає всі асоціації між образом "Я" та набором атрибутів, які можуть бути використані для його опису. Це розуміння більш характерне для когнітивного підходу, представниками якого Г. Банзе, Р. МакКрас, П. Коста та ін.

Різні підходи до вивчення Я-концепції особистості К. Ушакова узагальнює в дві основні тенденції. Згідно з однією з них, Я-концепція представляє собою єдину структуру, що поєднує різноманітні елементи: засвоєні ролі, зразки ідентифікацій, ментальні та поведінкові стратегії, норми та цінності. Інша тенденція вважає, що ці елементи Я-концепції не є рівнозначними, а їх взаємозв'язки неоднакові. Деякі вчені стверджують, що така структура має певні ступені змінності, яка забезпечує її розвиток і переструктурування відповідно до умов [79].

Деякі дослідники, такі як І. Мельничук, С. Подофей, К. Слободянюк, Л. Співак [52; 61; 72; 74] та інші, розглядають структуру Я-концепції як

комбінацію різних уявлень про себе, емоційних оцінок, поведінкових патернів та цінностей, що актуалізуються залежно від ситуації. Це може включати суперечливі елементи, але ця структура дозволяє особистості адаптуватись до оточення яке часто змінюється. У літературі є різні підходи до трактування структури Я-концепції, як за змістом (переконання про себе, емоційне ставлення до них та відповідна реакція, виражена в поведінці), так і за формою уявлень (різні сфери прояву, часові рамки) [36].

О. Гуменюк описує Я-концепцію як збір усіх уявлень, які індивід має про себе, включаючи переконання, оцінки, тенденції поведінки та різні форми само сприйняття. Вона виділяє чотири складові Я-концепції: когнітивну, емоційно-оцінкову, вчинково-креативну, спонтанну-духовну. Я-концепція є ключовим елементом онтогенетичного розвитку людини і характеризує не тільки систему самосприйняття, але й потенціал для дії, вчинків та творення довкілля [18].

Ю. Белякова, українська дослідниця розглядає поняття Я-концепцію як результат самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення людини до себе. Вона стверджує, що цей образ формується в результаті апробації самооцінок, домагань та соціально-психологічних очікувань під час життєдіяльності людини. Посилаючись на роботи М. Боришевського, науковиця пише, що образ-Я також є показником рівня самосвідомості, на якому людина досягає найбільш зрілого розуміння своєї особистості. Ця концепція використовується в багатьох підходах, що розглядають Я-концепцію як сукупність уявлень про самого себе, тобто визначають Я-концепцію як результат самосвідомості [5].

Отже, в науковій літературі проблема Я-концепції особистості є складною та неоднозначною, але її можна розглядати як продукт розвитку самосвідомості. Я-концепція - це система узагальнених уявлень, яку індивід усвідомлює про себе, і вона впливає на його самосприйняття та взаємодію з іншими людьми. Ця система має складну структуру, що складається з

когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового компонентів. Поведінковий компонент інтегрує когнітивний та емоційно-оцінний, і проявляється у здатності до саморегуляції й самоконтролю (поведінково-регулятивний компонент) та самоактуалізації й саморозвитку (поведінково-результативний компонент Я-концепції).

## **1.2. Особливості формування та становлення Я-концепції особистості у підлітковому віці**

Я-концепція відіграє ключову роль у формуванні цілісної особистості. Її становлення триває протягом усього життя, проте особливо важливим періодом є підлітковий вік, коли розвиток особистості визначається широким соціально-культурним контекстом.

О. Колісник зазначає що науковці та фахівці з різних країн можуть використовувати різні класифікації підліткового віку, оскільки поняття "підліток" не має однозначного визначення і може залежати від культурних, соціальних та інших факторів. У вітчизняній психології підлітковий вік визначається як період переходу від дитинства до зрілості, який має три етапи: підлітковий (11-15 років), юнацький (15-18 років) та період пізньої юності (18-25 років). У міжнародній класифікації підлітковий вік поділяється на три періоди: негативна фаза (11-13 років), перехідний вік (14-18 років) та позитивна фаза (19-21 роки). Важливо зрозуміти, що ці класифікації є лише орієнтиром і не повинні розглядатися як абсолютні [42].

Д. Отич стверджує що підлітковий вік є другим важливим етапом розвитку особистості, який зазвичай починається від 10-11 років і триває до 14 років. Цей період має велику психологічну цінність, оскільки самосвідомість починає виявлятися свідомо. У цей час підліток починає розуміти свою неповторність та визначати власні особливості. Він

переходить від зовнішньої оцінки себе до внутрішньої самооцінки і стає більш самостійним. Також, в цей вік виникає почуття дорослості, що проявляється у зверненні уваги на дорослих та відчуженні від дитячого-Я. Перехід від ровесників до дорослих також впливає на напрямки змін у підлітка, які очікуються від нього [56].

О. Глоба визначає, що підлітковий вік дійсно є критичним періодом для формування особистісних якостей, у тому числі ідентичності. У цей період дитина розвиває свій «Я-образ» та формує свої цінності та погляди на світ. Ідентифікація з соціальними групами, такими як родина, однолітки, школа, спортивна команда і т.д., також відіграє важливу роль у формуванні ідентичності підлітка. Взаємодія з різними соціальними групами може допомогти підлітку зрозуміти, хто він є та як він сприймається іншими, що може допомогти йому розвивати свою особистість [17].

Н. Волинець та В. Осмолян зазначають, що підлітковий вік є періодом інтенсивних змін у соціальній позиції та соціальній діяльності особистості. Підлітки починають більш усвідомлено розуміти своє місце в суспільстві та активно досліджують світ дорослих. Вони розвивають свої соціальні навички, вміння спілкуватися з іншими людьми та вступати в соціальні відносини з різними категоріями людей. Шляхом участі у суспільних заходах, добровільних організаціях та інших формах діяльності, підлітки формують свої соціальні навички та цінності, розвивають свою моральність та громадянську свідомість. У цьому віці формуються значущі особистісні якості, такі як самостійність, відповідальність, ініціативність, довірливість, терпимість, співпереживання тощо, які допомагають зробити успішну соціальну адаптацію та розвиток як особистості [15].

М. Савчин наголошує на тому, що особистість підлітка формується не лише на основі наслідування взірців і моделей поведінки, але й у результаті активної міжособистісної взаємодії з оточуючими та власних думок, почуттів і переживань. Я-концепція підлітка втілює єдину смислову систему

узагальнених уявлень про світ і самого себе, яка формує внутрішню позицію дорослої людини. Внутрішня позиція підлітка, що відображає його ставлення до дійсності, себе і моделює його майбутнє місце у суспільстві, визначає формування особистісного розвитку у підлітковому періоді [67].

Згідно зі словами І. Булаха, особистісне зростання підлітка передбачає не лише фізичні, психологічні та соціальні зміни, але й розвиток моральної свідомості, яка є основою цього процесу. Підліток стає свідомим своєї власної особистості, розуміє свої потреби, бажання, цінності та моральні принципи. Це дає можливість підняти свій рівень самосвідомості, розвивати свої моральні якості та почуття, оцінювати свої дії та вчинки як вільні та відповідальні. Розвиток моральної свідомості в процесі особистісного зростання підлітка є важливим етапом у формуванні особистості та її моральної культури [10].

О. Кікінежді та Т. Говорун визначають, що в підлітковому віці молоді люди орієнтуються не тільки на об'єктивні умови та взірці дії, а й на свої власні якості, такі як особливості, уміння, знання та риси характеру. Це знаменує перехід до нового типу суб'єктності, де основним фактором вирішення проблеми стає не зовнішня ситуація, а сама особистість. У цьому контексті, важливою стає роль гендерної ідентичності, яка у підлітковому віці формується залежно від того, які статевотипізовані ролі вважаються соціально прийнятними та які гендерні норми панують у середовищі. Через це, підлітки починають освоювати нові гендерні ролі та стають більш уважними до того, як вони сприймаються оточуючими [38].

На думку І. Ольховської підлітки не тільки хочуть розвивати свої позитивні якості, але також мріють про те, ким вони стануть в майбутньому. Спочатку вони пробують різні ролі, щоб з'ясувати своє місце у світі. З часом вони розвивають свій власний стиль життя та самовизначення, яке не тільки базується на їхніх можливостях та зовнішніх умовах, але й на їхньому світогляді та виборі професії. Цей процес формується на стійких інтересах та

прагненнях підлітка, але продовжується й у юнацькому віці, завершуючи онтогенетичний розвиток особистості [54].

У ранньому дитинстві формується "Я-концепція", яка залежить від впливу оточення та може бути позитивною чи негативною. У підлітковому віці "Я-концепція" стає сукупністю установок на себе, які є важливою складовою формування ідентичності підлітка.

А. Семенова стверджує, що в підлітковому віці проявляються чотири основні аспекти "Я-концепції":

- Перший аспект - загальне уявлення про власну особистість та сприйняття можливостей, статусу та ролей в зовнішньому світі.
- Другий аспект - тимчасові або перехідні "Я-концепції", які залежать від настрою, ситуації та минулих або поточних переживань.
- Третій аспект - соціальне "Я", яке визначає уявлення підлітка про те, що інші люди думають про нього, що в свою чергу впливає на його думку про себе.
- Четвертий аспект - ідеальне "Я", яке відображає уявлення підлітка про те, яким він хотів би стати, і може бути реалістичним, заниженим або завищеним [69].

О. Шевченко вважає, що утворення "Я-концепції" базується на двох важливих складових. Перша складова - це знання про спільні риси та характеристики, що об'єднують людину з іншими людьми, так звана "інтегруюча" складова "Я-концепції", яка є системою самоідентифікації. Друга складова - це знання, які відрізняють "Я" суб'єкта від інших людей, "диференціююча" складова "Я-концепції", яка надає відчуття власної унікальності та неповторності [84].

Д. Іванов зазначає, що сім'я та найближче оточення мають великий вплив на формування ціннісних орієнтацій, «Я-образу» та «Я-концепції» у підлітків. У цьому віці вони починають сприймати світ через призму цінностей та норм, які отримують у своїй сім'ї та оточенні. Якщо вони

отримують позитивні повідомлення про себе та світ, то це може сприяти розвитку їхньої позитивної «Я-концепції» та формуванню цінностей, які сприятимуть їхньому подальшому розвитку. Однак, якщо вони зазнають негативного впливу, то це може призвести до формування негативної «Я-концепції» та невірних цінностей [32].

М. Розенберг запропонував модель, яка може бути застосована для вивчення самосвідомості підлітків та їх «Я-образу». Модель складається з чотирьох формальних вимірів, які визначають ступінь розвитку самосвідомості:

- Когнітивна складність та диференційованість: цей вимір відображає кількість та характер якостей, які особа усвідомлює. Чим більше якостей вона усвідомлює, тим більш високорозвиненою вважається її самосвідомість.

- Виразність та значущість: цей вимір відображає ступінь виразності та значущості «Я-образу» для особи. Різні особи можуть надавати різну значущість різним аспектам свого «Я-образу».

- Внутрішня цілісність та послідовність: цей вимір відображає ступінь послідовності та цілісності «Я-образу» у підлітковому віці. Оскільки самосвідомість підлітка є суперечливою, ідеальне «Я» ніколи не збігається з «реальним». Суперечності між якими є головною рушійною силою самовиховання.

- Стійкість та стабільність: цей вимір відображає ступінь стійкості та стабільності «Я-образу» в часі. Оскільки самооцінки та уявлення підлітка про себе можуть бути нестабільними та змінними, стійкість «Я-образу» може бути важливою для набуття позитивної або негативної ідентичності [22].

У структурі "Я-образу" підлітків ціннісні орієнтації є інтегрованими, тобто вони пов'язані між собою та з іншими складовими структури особистості. Ціннісні орієнтації підлітків можуть бути детальніше розглянуті

та усвідомлені через різноманітні дослідження, зокрема, у соціально-психологічному дослідженні ціннісних орієнтацій підлітків.

О. Краєва зазначає що зміни в ціннісних орієнтаціях можуть відбуватися під впливом різних факторів, таких як соціальне оточення, освіта, релігія тощо. Особистісні характеристики також впливають на формування ціннісних орієнтацій. Напрямки розвитку "Я-образу" підлітків можуть бути різними і залежать від багатьох факторів, включаючи соціальне середовище, спілкування з однолітками та дорослими, родинні відносини та інші чинники. Проте, мірою дорослішання, характерні риси "Я-образу" стають більш стійкими [47].

О. Краєва пропонує не ототожнювати поняття «Я-концепцію» та «Я-образи» хоч поняття і близькі, але мають суттєву відмінність. «Я-концепція» - це більш широке уявлення людини про себе, яке включає в себе не лише реальний образ себе, а й суб'єктивну конструкцію ідеального «Я». Відмінність від ситуативних «Я-образів» полягає у тому, що «Я-концепція» є більш стійкою і свідомою системою уявлень про себе, яка формує в людині відчуття власної постійної визначеності і самототожності. Це уявлення про себе, на основі якого людина будує свої взаємини з іншими та формує своє ставлення до себе [47].

О. Корчевина визначає що ці складові відображають процес формування індивідуальної свідомості та самосвідомості підлітка. Когнітивна складова «Я-концепції» відображає уявлення підлітка про себе, його уявлення про свої характеристики, вміння, навички і т.д. Оцінювальна складова відображає оцінки, які підліток робить про себе, свої досягнення, поведінку і т.д. Поведінкова складова відображає наміри підлітка, його поведінку та вчинки у повсякденному житті. Усі ці складові взаємопов'язані та взаємодіють одна з одною в процесі формування особистості підлітка [45].

О. Кікінежді експериментально довів, що формування цілісної Я-концепції себе як особистості у підлітків пов'язане з неузгодженістю та



амбівалентністю образів-Я, таких як реальний-Я та гендерні образи-Я як дорослий чоловік/жінка та хлопчик/дівчинка, порівняно з еталонними ідеальними образами-Я. Ці образи можуть бути фруструючими або активізуючими чинниками у формуванні андрогінного образу, який поєднує узгоджені фемінно-маскулінні ознаки [38].

Т. Чіп вважає, що Я-концепція формується у дитини залежно від особистісного статусу, який вона має в соціальній системі. Далі, Я-концепція розвивається під впливом самооцінки та взаємин з оточуючими у колективі. Автор підкреслює, що для успішного розвитку Я-концепції у групі потрібна чітка система статусів, яка передбачає вимоги до поведінки та особистісних рис для кожної ролі та позиції в групі. Взаємозв'язок між Я-концепцією та особистісним статусом проявляється в емоційному ставленні оточуючих, що змінюється разом із зміною статусу особистості та її поведінки [82].

Отже, формування Я-концепції у підлітковому віці є складним та багатоаспектним процесом, який піддається впливу багатьох чинників. Перебіг розвитку складових Я-концепції залежить від якості ідентифікації, а також від актуальних та потенційних взаємовідносин дитини з групою, у якій вона соціалізується та самостверджується. Ці групи можуть бути представлені сім'єю, школою, вулицею та іншими соціальними середовищами, де підліток має можливість реалізувати свої потреби та отримати соціальне визнання.

### **1.3. Вплив внутрішнього переміщення на психологічне здоров'я особистості: віковий аспект**

Зміни, що відбуваються у суспільстві, такі як екологічні проблеми, економічні кризи та проблеми безпеки, мають значний вплив на психічне здоров'я людини та є важливим завданням на даному етапі розвитку

українського суспільства. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації проти України 24 лютого 2022 року спричинило потрясіння та зміни у багатьох сферах нашого життя: економічній, політичній, соціально-психологічній тощо. В умовах війни виникає соціальне явище як біженство та переселення: люди часто змушені залишати свої будинки, свій сталий звичний спосіб життя та бігти у пошуках безпеки. Досвід внутрішнього переселення в умовах війни має багато специфічних особливостей, які виражені складним стресовим або травматичним досвідом: переживання окупації, втрати житла, перебування довготривалий час у підвалах та укриттях поки здійснюється ракетний обстріл, втрата значущих людей тощо. Особистість як соціальна істота, не може не реагувати на зміни, оскільки вони зачіпають її потреби, інтереси та переконання і мають вплив на її душевне, моральне, матеріальне та фізичне благополуччя, а в кінцевому рахунку - на її психологічне здоров'я.

О. Лефтеров стверджує що в науці не існує єдиного погляду на те, що означають терміни «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Іноді ці поняття вважаються ідентичними, а іноді наголошують на їх відмінностях. Тому ми проведемо короткий аналіз цих термінів. Психологічне здоров'я відноситься до стану ментального благополуччя та відсутності психічних розладів. Індикаторами психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, придатний розвиток психіки відповідно до віку та відповідний функціональний стан центральної нервової системи. Психічні відхилення та психічні захворювання є протилежністю психологічного здоров'я [49].

О. Завгородня внесла термін "психологічне здоров'я" в науковий лексикон. За її визначенням, психологічне здоров'я означає зацікавленість людини у житті, свободу думок і ініціативу, активність і самостійність, відповідальність і готовність до ризику, віру в себе та повагу до інших, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, а також творчість у різних сферах життя та діяльності [29].

Визначення І. Толкунової та О. Гринь доповнюють і уточнюють визначення психологічного здоров'я, запропоноване О. Завгородньою. Вони зазначають, що психологічне здоров'я полягає не тільки в відсутності психічних розладів, а й у здатності людини до гармонійних стосунків з оточуючими, до повноцінного функціонування в різних сферах життя, до високого рівня соціально-психологічної адаптації, до суб'єктивного відчуття психологічного комфорту та досягнення благополуччя в житті. В цілому, психологічне здоров'я є комплексним поняттям, яке включає в себе різноманітні аспекти психічного функціонування людини [76].

О. Лефтеров вказує на те що психологічне здоров'я людини пов'язане з її загальним психологічним благополуччям та якістю життя. Людина має уявлення про своє «актуальне» та «ідеальне» психологічне благополуччя, а вивчення зв'язку між ними та особистісними характеристиками та соціальними умовами допомагає розробляти інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя. Зокрема, на сучасному етапі значно зростає значення вивчення психологічного здоров'я та благополуччя в екстремальних умовах, внаслідок збільшення кількості екстремальних впливів на людину [49].

Т. Титаренко вважає, що основою психологічного здоров'я є нормальний розвиток суб'єктивної реальності людини. За словами автора, поняття "психологічне здоров'я" складається з двох категорій - "психології здоров'я" та "психології людини". Завдяки такому поєднанню знань виникають психологічні моделі, які розглядають питання здоров'я з позиції вивчення людини [75].

О. Завгородня визначає основу психологічного здоров'я як здатність інтегрувати протиріччя між зовнішньою та внутрішньою реальністю. Вона пов'язує цю здатність з високим рівнем свідомої саморегуляції та раціонально-вольової сфери, які дозволяють людині адаптуватись до соціального середовища, а також з вільним становленням емоційної сфери,

активністю неусвідомлюваних психічних процесів, що дозволяє досягати глибоких переживань та інтуїції [29].

Ж. Сидоренко провела теоретичний аналіз і прийшла до висновку, що досягнення психологічного здоров'я є складним завданням, яке потребує свідомих зусиль. Вона визначила соціально-психологічні передумови, необхідні для формулювання життєвих завдань щодо психологічного здоров'я, включаючи мотиваційно-сміслові, міжособистісні та життєво-дослідницькі фактори, а також соціально-психологічні особливості особистості [71].

В. Пахальян стверджує, що психологічне здоров'я є динамічним станом «внутрішньої узгодженості», який відображає сутність особистості. Цей стан здатний на будь-якому етапі розвитку особистості актуалізувати її індивідуально-вікові та психологічні можливості. Психологічне здоров'я є глобальним конструктом, який включає як індивідуальні, так і особистісні рівні психіки. Воно розкриває закономірності самовідношення, засновані на ставленні до власного здоров'я, що дозволяє своєчасно прогнозувати можливі негаразди у становленні особистості та шляхи їх подолання [75].

Н. Колотій вивчала вплив психологічного здоров'я підлітків на різні прояви їхньої особистості і встановила, що вагомість цього впливу залежить від розвитку психічних властивостей, якості соціально-психологічної адаптації, прагнення до задоволення власних потреб і здатності до саморозвитку [43].

О. Богучарова використовує критерії небайдужості, наявності інтересу до різних виявів життя, зацікавленого ставлення до власної та інших живих істот як ознаки психологічного здоров'я. Зворотно, пасивність, байдужість, страх самовиявлення, деструктивність та руйнівний вплив на оточення є ознаками психологічного нездоров'я. Отже, у дослідженні психологічного здоров'я важливо звертати увагу на ці критерії, які можуть допомогти у прогнозуванні та виявленні можливих проблем у поведінці людини [6].

О. Туриніна вважає, що психологічне здоров'я можна оцінити за шістьма критеріями:

- Перший критерій - це позитивна установка по відношенню до власної особистості, коли людина задоволена своїм життям і має достатню самооцінку.

- Другий критерій - це духовне зростання і самоактуалізація, коли людина розвивається як особистість і досягає своїх цілей.

- Третій критерій - інтегрована особистість, коли всі аспекти особистості гармонійно поєднуються між собою.

- Четвертий критерій - це автономія і самодостатність, коли людина може діяти незалежно і приймати власні рішення.

- П'ятий критерій - це адекватність сприйняття реальності, коли людина має правильне розуміння того, що відбувається навколо неї.

- Шостий критерій - це компетентність у подоланні вимог оточуючого світу, коли людина має необхідні знання та навички для успішної взаємодії зі світом [78].

Л. Міхеєва зазначає, що умови війни, в яких опинилося українське суспільство, спричинили велику невпевненість та збентеженість серед людей. Невизначеність щодо майбутнього, неможливість планувати та здійснювати свої плани, а також руйнування життєвих перспектив призвели до зростаючого емоційного напруження, підвищеної тривожності, страхів, негативних думок та постійних переживань. Ці фактори значно впливають на психологічну рівновагу та психічне здоров'я особистості [53].

У сучасних психологічних дослідженнях проблему впливу внутрішнього переміщення на психічне здоров'я особистості вивчали: Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бирик, Ю. Бондарчук, О. Новікова, О. Амоша [1; 9; 14; 35] та інші. Особливості впливу війни та внутрішнього переміщення на психічне здоров'я дітей досліджували: Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнесен, Л. Міхеєва, Н. Отрощенко, Н. Савелюк [50; 53; 57; 58; 64; 77].

Згідно результатів дослідження проєктів Ради Європи Україна проживає складну ситуацію останні 9 років. Це низка надзвичайних та екстремальних подій, які є травмуючими для різних верств населення, особливо для дітей, що пережили психотравмуючі події, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки [13].

М. Слюсаревський досліджуючи вплив внутрішнього переміщення та повномасштабної війни росії проти України виокремлює первинні і вторинні виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини. Згідно аналізу дослідника, первинні виклики є мілітарного походження, зумовлені безпосереднім фізичним впливом війни або сприйняттям її інформаційного образу на психічне здоров'я дитини, у свою чергу вторинні виклики мають соціальне походження і спричинюються деформацією комунікативного поля дитини, порушенням усталених умов її функціонування й розвитку. М. Слюсаревський до первинних викликів відносить гостре реагування дітей на стресогенні події війни, поширення в дитячому середовищі психоемоційних та поведінкових розладів, випадки зниження когнітивної здатності, що істотно ускладнюють навчання дитини. У свою чергу, вторинні виклики спричиненні психологічною дестабілізацією значущих для дитини дорослих а також руйнування та докорінна зміна життєвого та освітнього середовища у якій перебувала дитина.

К. Журба доводить, що підлітки, які переживають війну та досвід внутрішнього переміщення страждають від надмірного стресу, гострих реакцій на стрес, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, частіше обирають добровільну соціальну ізоляцію та асоціальну поведінку. Н. Шиліна доповнює попереднє тим, що такі стани можуть призвести до проблем зі здоров'ям як фізичним, так і психічним, вплинути на адаптацію до нових умов життя [28; 85].

Також, досвід внутрішнього переміщення розглядається науковцям В. Кердивар через призму проблематики виникнення у осіб ВПО синдрому жертви. Автор дає визначення «Синдром жертви у внутрішньо переміщеної особи» як індивідуально-психологічної особливості особистості, яка супроводжується підвищеною агресивністю, направленою на державні структури; негативним відношенням до всього, що відбувається з людиною; наявністю набутої беспорядності, коли людина вважає, що не може контролювати ситуацію і якимось чином вплинути на неї. В. Кердивар також зазначає, що синдром жертви у ВПО починає проявлятися після 6 місяців за умов не вирішення основних потреб людини (в безпеці, місці проживання, базових фізіологічних потреб, матеріального забезпечення, оплачуваної роботи тощо) та проявляється на фоні підвищеного рівня тривожності. Тим самим науковець уточнює, що досвід внутрішнього переміщення впливає на особистість, і може проявлятися у відчутті людиною низького рівня задоволеності життям, підвищеною агресивністю, набутою беспорядністю, труднощами у ефективній адаптації та соціалізації на новому місці проживання [37].

М. Козак стверджує, що необхідною умовою для збереження психологічного благополуччя усіх дітей у період війни, якніколи постає важлива задача формування стресостійкості. Рівень стресостійкості залежить від здатності особистості адекватно оцінювати ситуацію і власні можливості, навичок самоконтролю, вмотивованості, здатності знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу. М. Козак описує, що стресостійкість підлітків у період війни значною мірою залежить від підтримки сім'ї та психолого-педагогічної допомоги, для розвитку емоційної стійкості, підтримки у плануванні та організації свого життя, подолання труднощів. З досліджень науковиці цікавим є тези про те, що дівчата і хлопці підліткового віку порізному вмотивовані на досягнення (формування) власних смисложиттєвих цінностей, де дівчата більше спрямовані на

результат, а хлопці – на самовдосконалення і змагання. У хлопців і дівчат пріоритетними є різні потреби: у хлопців домінує потреба досягнень, у дівчат – емоційного прийняття. М. Козак підкреслює, що підлітки вмотивовані на досягнення у різних видах діяльності, і дівчатам більш властиве уникнення невдач, то хлопцям, ризикована поведінка заради високої мети [41].

К. Журба опираючись на власні дослідження зазначає, що для формування стресостійкості та збереження психологічного здоров'я підліткам у період війни, необхідно враховувати особливості цього вікового періоду, а також фактори, що впливають на розвиток психологічної стійкості. Для досягнення цієї мети можуть бути використані наступні підходи:

- Формування навичок самоконтролю та здатності до адекватної оцінки ситуації. Це можна досягти через тренування підлітків у різних ситуаціях, які викликають стрес, і навчання їх способів розслаблення та концентрації уваги.

- Підтримка родини та психолого-педагогічна допомога. Родина може стати головним джерелом підтримки для підлітків, особливо під час військових конфліктів. Психологічна підтримка з боку педагогів і фахівців у галузі психології також може бути корисною для підлітків у період війни.

- Розвиток емоційної стійкості. Важливо вчити підлітків контролювати свої емоції і використовувати позитивні стратегії для їх регулювання.

- Врахування досвіду виживання минулих поколінь. Навчання історії війни та розповіді про власний досвід виживання можуть допомогти підліткам зрозуміти, що вони не одні в своїй ситуації та що є шляхи виходу з неї.

- Створення власного досвіду подолання труднощів. Важливо дати можливість підліткам досвідчувати труднощі та вчити їх шукати рішення проблем самостійно [28].

Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнесен досліджували емпатію як основний конструкт впливу на особистісні зміни переселенців. В своїх роботах автори відзначають, що мігранти характеризуються заниженим рівнем



емпатії, інтолерантністю до умов невизначеності, а також песимістичністю, емоційним дискомфортом та труднощами в адаптації [50].

Н. Отрощенко стверджує, що для покращення психологічного стану дітей важливо, щоб їхні умови життя були стабільними. Константність життя, за поглядами науковиці, полягає у тому, щоб створити для дітей, що є внутрішньо переміщеними особами, постійність умов, постійного місця проживання, одноманітності та повторення певних видів діяльності, зустрічалися з одними й тими ж людьми, розвивати власні підтримуючі ритуали. Ритмічність полягає у виконанні зрозумілих та простих дій, а саме, прогулянки, харчування, режим сну, ранкова зарядка. Н. Отрощенко підкреслює, що такі умови допомагають швидше пережити стрес та адаптуватись дітям ВПО до нових умов життя [57].

Отже, в умовах тривалої конфліктної ситуації, що триває в Україні протягом останніх 9 років, спостерігається соціальне явище, таке як біженство та переселення. Люди регулярно змушені залишати свої домівки, відмовлятися від сталого звичного способу життя та шукати притулок в пошуках безпеки. Досвід внутрішнього переселення в умовах війни включає численні специфічні особливості, виражені складним стресовим або травматичним досвідом: переживання окупації, втрата житла, тривале перебування у підвалах та укриттях під час ракетного обстрілу, втрата близьких людей і т.д.

Досліджено, що умови війни, які вплинули на українське суспільство, викликали значну невпевненість та збентеженість серед людей. Невизначеність щодо майбутнього, неможливість планування та реалізації планів, а також руйнування життєвих перспектив призвели до збільшення емоційного напруження, підвищеної тривожності, страхів, негативних думок та постійних переживань, особливо серед внутрішньо переміщених осіб. Ці фактори значно впливають на психологічну рівновагу та психічне здоров'я особистості.

Наукові висновки показують, що підлітки, які переживають війну та внутрішнє переміщення, стикаються з надмірним стресом, гострими реакціями на стрес, депресією, тривожністю, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), втратою ідентичності, частіше схильні до вибору добровільної соціальної ізоляції та асоціальної поведінки. Такі стани можуть викликати проблеми зі здоров'ям як фізичним, так і психічним, а також ускладнювати процеси адаптації до нових умов життя. З іншого боку, досвід внутрішнього переміщення може спричиняти синдром жертви, який виявляється у відчутті низького задоволення життям, підвищеною агресивністю, набутою безпорадністю та труднощами у ефективній адаптації та соціалізації на новому місці проживання.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

На основі здійсненого теоретичного аналізу проблеми особливостей Я-концепції особистості підлітків, зі статусом внутрішньо-переміщеної особи в умовах воєнного часу нами сформовані наступні висновки:

- Я-концепція - це система узагальнених уявлень, яку індивід усвідомлює про себе, і вона впливає на його самосприйняття та взаємодію з іншими людьми. Ця система має складну структуру, що складається з когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового компонентів. Поведінковий компонент інтегрує когнітивний та емоційно-оцінний, і проявляється у здатності до саморегуляції й самоконтролю (поведінково-регулятивний компонент) та самоактуалізації й саморозвитку (поведінково-результативний компонент Я-концепції). Я-концепції особистості розглядається як продукт розвитку самосвідомості особистості.

- Формування Я-концепції у підлітковому віці є складним та багатоаспектним процесом, який піддається впливу багатьох чинників. Перебіг розвитку складових Я-концепції залежить від якості ідентифікації, а також від актуальних та потенційних взаємовідносин дитини з групою, у якій вона соціалізується та самостверджується. Ці групи можуть бути представлені сім'єю, школою, вулицею та іншими соціальними середовищами, де підліток має можливість реалізувати свої потреби та отримати соціальне визнання.

- Теоретично вивчено, в умовах війни останні дев'ять років в Україні виникає соціальне явище як біженство та переселення: люди часто змушені залишати свої будинки, свій сталий звичний спосіб життя та бігти у пошуках безпеки. Досвід внутрішнього переселення в умовах війни має багато специфічних особливостей, які виражені складним стресовим або травматичним досвідом: переживання окупації, втрати житла, перебування

довготривалий час у підвалах та укриттях поки здійснюється ракетний обстріл, втрата значущих людей тощо.

- Виявлено, що умови війни, в яких опинилося українське суспільство, спричинили велику невпевненість та збентеженість серед людей. Невизначеність щодо майбутнього, неможливість планувати та здійснювати свої плани, а також руйнування життєвих перспектив призвели до зростаючого емоційного напруження, підвищеної тривожності, страхів, негативних думок та постійних переживань, особливо серед осіб, які є внутрішньо переміщеними особами. Ці фактори значно впливають на психологічну рівновагу та психічне здоров'я особистості.

- Науковці доводять, що підлітки, які переживають війну та досвід внутрішнього переміщення страждають від надмірного стресу, гострих реакцій на стрес, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, частіше обирають добровільну соціальну ізоляцію та асоціальну поведінку. Такі стани можуть призвести до проблем зі здоров'ям як фізичним, так і психічним, погіршать процеси адаптації до нових умов життя. У свою чергу досвід внутрішнього переміщення може викликати синдром жертви, що проявляється у людини відчуттям низького рівня задоволеності життям, підвищеною агресивністю, набутою безпорадністю, труднощами у ефективній адаптації та соціалізації на новому місці проживання.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Я- КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІШЕНОЇ ОСОБИ**

### **2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження**

Метод – це відомий спосіб сприйняття та зміни реальності. Під час проведення експериментального дослідження Я-концепції використано систему емпіричних та психодіагностичних методів. Останні включають в себе використання суб'єктивних методів (таких як методики дослідження самооцінки особистості та визначення індексу задоволення собою, діагностика рівня суб'єктивного контролю, міжособистісні відносини та уявлення людини про себе).

Представлені психодіагностичні методики надають можливість вивчити внутрішній світ підлітка. Розглянемо методи детальніше.

У дослідженні брали участь 30 осіб підліткового віку від 14 до 17 років: 19 дівчат та 11 хлопців. Респонденти є відвідувачами Сімейного хабу громадської організації «Центр соціального партнерства «Перспектива»», з яким у кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля є підписаний договір про співпрацю та взаємодію. Підлітки відвідували групи психологічної підтримки, заняття з психокорекційної роботи, тренінги, майстер-класи. Також важливо зауважити, що респонденти після повномасштабного вторгнення пережили обстріли, зміну місця проживання (вимушене переміщення), не піддавалися тортурам, не проживали в окупації, проживають в Чернівецькій області, місто Чернівці. Дослідження було проведено за допомогою роздрукованих опитувальників.

Дослідження складалось із трьох етапів. Перший етап включав діагностику осіб за обраними методиками. Другий етап присвячений розробці та апробація психокорекційного тренінгу «Формування особистісних опор як гарантія стійкості в житті». На третьому етапі провели аналіз результатів формувального експерименту та оцінку ефективності корекційних заходів.

Розглянемо етапи дослідження детальніше.

На першому етапі було обрано діагностувальні методики для визначення базових психоемоційних аспектів поточних станів підлітків:

1. Методика дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн), за допомогою якої можна визначити самооцінку особистості;
2. Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. Бубнової;
3. Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "О-сортування";
4. Анкета «Я в умовах мирного та воєнного часу».

Розглянемо зміст та концепцію кожної методики детальніше.

#### **Методика дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн) [26]**

Основне завдання полягає у безпосередньому ранжуванні підлітками низки своїх рис. На горизонтальних лініях потрібно відзначити рівень вираженості в них цих рис.

Кожному випробуваному пропонується бланк методики, що містить інструкцію та завдання.

Вік досліджуваних: для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Час виконання завдання: до 10 хвилин.

Інструкція. «Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде

символізувати найнижчий розвиток, а верхня - найвищий. Вам пропонуються сім таких ліній. Вони позначають: здоров'я; розум, здібності; характер; авторитет у однолітків; вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; зовнішність; впевненість у собі. (див. рис. 2.1)



**Рис. 2.1. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн**

На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей, сторін ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе».

Випробуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відзначаються помітними рисами, середина – ледь помітною точкою.

Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учасник тестування заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на запитання. Після цього випробуваний працює самостійно. Час, відведений на заповнення шкали з читанням інструкції, (10-12) хв.

Обробка та інтерпретація результатів. Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна - здоров'я - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, довжина кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балів).

По кожній з шести шкал треба визначити: рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали (0) до знаку «х»; висоту самооцінки – від «о» до знаку «-»; значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

У нижчеподаній таблиці (див. табл. 2.1) наведені дані кількісних характеристик рівнів домагань і самооцінки.

Таблиця 2.1

Кількісна характеристика рівня домагань та самооцінки за методикою дослідження самооцінки Дембо - Рубінштейн

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень - від



75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку.

Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 (середня і висока самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. Ці учні складають групу ризику, їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль [2].

### **«Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової [2]**

Запитальник використовують для виявлення реальної структури ціннісних орієнтацій особистості. Міру прояву або реалізації кожної цінності підраховують за допомогою ключа (див. табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Ключ до методики діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. Бубнової

Цінності	Номери запитань
1. Приємне проведення часу, відпочинок	1,12, 23, 34, 45, 56
2. Матеріальне благополуччя	2, 13,24, 37, 46, 57
3. Насолода прекрасним	3, 14, 25, 35, 47, 58
4. Допомога і милосердя до інших людей	4, 15, 26,36, 48, 59
5. Кохання	5, 16, 27, 38, 49, 60
6. Пізнання світу, природи, людини	6, 17, 28, 39, 50, 61
7. Високий соціальний статус та управління людьми	7, 18, 20, 40, 51, 62
8. Визнання і повага людей та вплив на оточуючих	8, 10, 30, 41, 52, 63
9. Соціальна активність, спрямована на позитивні зміни суспільства	9, 20, 31, 42, 53, 65
10. Здоров'я	11, 22, 33, 44, 55, 66
11. Спілкування	10, 21, 32, 43, 54, 64

Інструкція обстежуваному: Опитувальник спрямований на дослідження Вашої особистості та системи ставлень. Відповідайте швидко, довго не роздумуючи над кожним запитанням. Пам'ятайте, що поганих і добрих відповідей немає, є тільки Ваша власна думка. Відповідати треба так, або ні. У графі відповідей це, відповідно, "+", або "-".

Текст опитувальника «Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової наведено в Додатку А.

**Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "О-сортування" [63]**

Психолог пропонує досліджуваному набір тверджень, які потрібно оцінити "так" або "ні", у крайніх випадках - "маю сумнів" щодо наявності такої характеристики у себе. Відповіді слід зафіксувати у бланку для відповідей.

Ключ до методики

Залежність - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;

Незалежність - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Товариськість - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;

Нетовариськість - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Прийняття боротьби - 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;

Уникнення боротьби - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Обробка й оцінювання результатів.

За ключем підраховується частота вияву кожної тенденції, причому кількість відповідей так за однією тенденцією підсумовується разом із кількістю відповідей ні за полярною тенденцією в парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою залежність додається до кількості негативних відповідей за шкалою незалежність. Якщо одержана сума наближається до 20, то можна говорити про перевагу тієї чи іншої стійкої тенденції, яка належить індивіду і виявляється не тільки в певній групі, а й за її межами. У разі, коли кількість відповідей так однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, залежність - незалежність), то такий стан може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Три-чотири відповіді маю сумнів за окремими тенденціями розглядаються як ознака нерішучості, ухиляння, астеничності, але вони також можуть свідчити про певну вибірковість у поведінці, тактичну гнучкість, сценічність. Краще розглядати такі характеристики в сукупності з іншими параметрами [57].

### **Анкета Я в умовах мирного та воєнного часу**

Анкета складається з 16 запитань закритого та відкритого характеру, які стосуються психологічного стану досліджуваного, особливостей сприйняття власної особистості та суб'єктивної оцінки респондента впливу війни на його систему уявлень про себе.

Анкета Я в умовах мирного та воєнного часу розроблена з метою вивчення психологічного стану підлітків, які вимушено переміщені через військові події.

Питання анкети дозволяють визначити домінуючі емоції підлітків, що допомагає виокремити ключові аспекти їхнього емоційного досвіду. Отримання такої інформації є важливим етапом для розуміння емоційних реакцій на переміщення через військові події. Розкривають, наскільки часто підлітки замислюються над військовими подіями. Допомагають визначити вплив вимушеного переміщення через військових подій на рівень втоми та концентрації, а також їхню здатність зосереджуватися.

За допомогою анкети можна встановити зміни в соціальних ставленнях та ставленні до світу, а також розглянути сферу емоційного стану, пов'язаного зі страхами та тривогою підлітків. Провести оцінку саморегуляція та самокритики, наскільки ефективно підлітки регулюють на свої емоції та оцінюють свої дії.

В роботі з цією анкетною вдасться перевірити рівень енергії для активного життя, що може свідчити про загальний рівень життєстійкості, тобто про енергію та активність опитуваних. Вказує на можливу втрату віри у власну безпеку та підвищений рівень тривожності, розгортає аспекти турботи та страху за близьких людей. Перевіряє, наскільки підлітки вивчають себе та формують свою ідентичність.

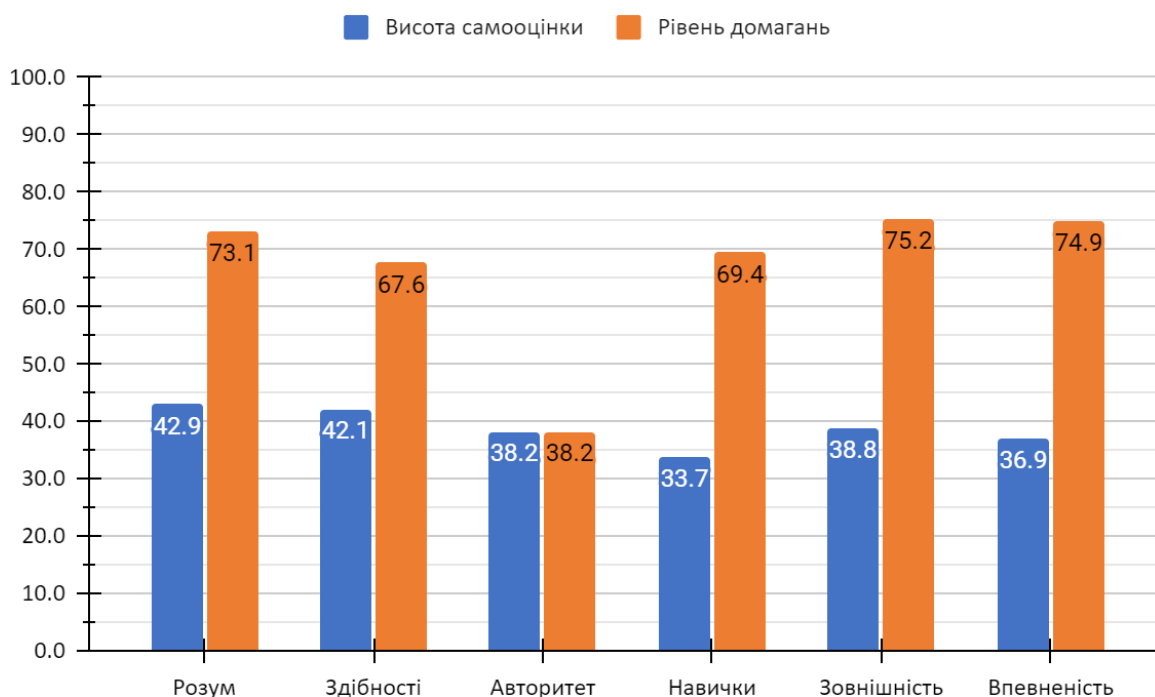
Останні питання визначають додаткові аспекти. Питання дозволяють розкрити деталі самосприйняття, реакції на втрати та вплив війни на цінності. Оцінюється наявність цілей та мотивацію для особистісного розвитку під час важких обставин.

Бланк анкети наведено у додатку В.

## 2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Перший діагностичний етап дослідження поведінки підлітків в умовах життєвих змін дозволив виявити базові особистісні феномени кожного респондента. Обрані методики дозволяють виявити вектори роботи із підлітками, які проживають травматичний досвід, віднайти вдале поєднання вже існуючих методик для ефективного відновлення в умовах воєнного стану, формування внутрішніх опор та мотивації для того, щоб розвивати здорову концепція Я-особистості і, навіть, планувати майбутнє.

### Методика дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн).



**Рис. 2.2. Гістограма результатів діагностики за методикою дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн**

Під час використання методики Т.В. Дембо і С.Я. Рубінштейн для адаптації було встановлено, що у більшості підлітків спостерігається низький рівень самооцінки (від 33,7% до 42,9%) (див. рис. 2.2). Підлітки з низькою

самооцінкою виявляють гостру чутливість до критики, спрямованої на їх адресу. Ці підлітки також проявляють зацікавленість у взаємодії з групами однолітків, що мають асоціальну поведінку.

Приблизно одна десята частина групи підлітків із девіантною поведінкою характеризується високим або підвищеним рівнем самооцінки (11%). Підвищена самооцінка може вказувати на беззастережне, емоційно-позитивне прийняття себе, незалежно від реальних досягнень чи успіхів. Така підвищена самооцінка, сприяючи виникненню конфліктів, може стимулювати соціальну дезадаптацію підлітка.

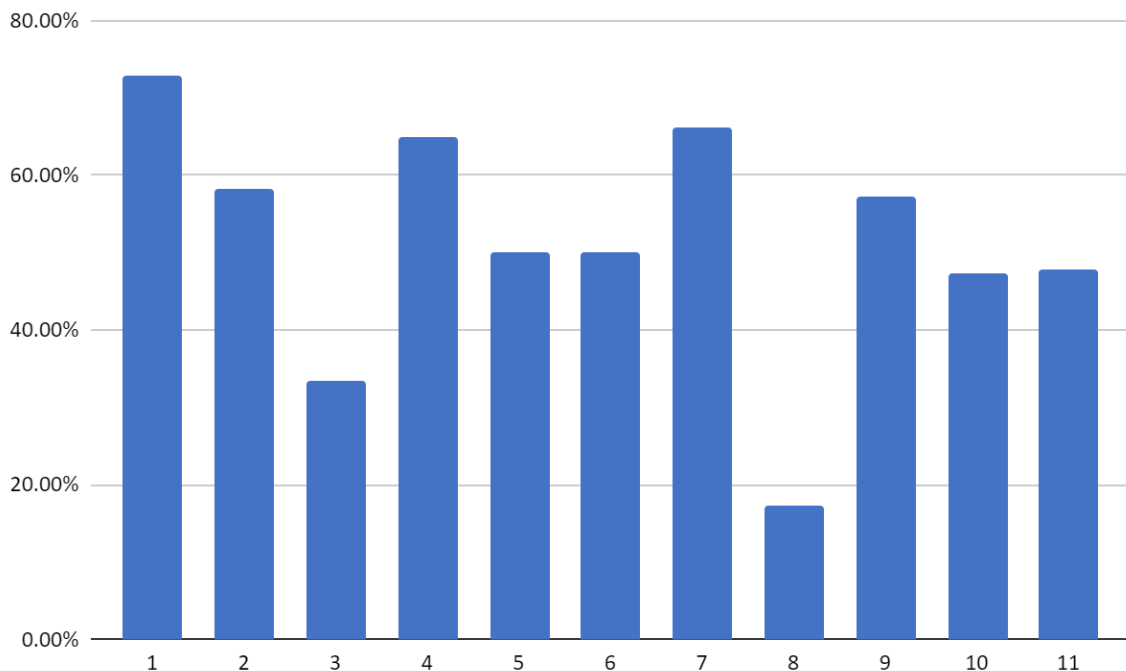
Рівень домагань майже по всіх показниках перевищує рівень самооцінки. Наприклад, бажане досягнення в сфері зовнішності за рівнем домагань удвічі більше висоти самооцінки (75, 2 % та 38.8 % відповідно). Схожі ситуації і у сфері навичок, здібностей, розуму і впевненості. З авторитетом рівень домагань є однаковим рівню самооцінки. Можемо говорити про те, якщо самооцінка є адекватною, тим адекватнішим буде рівень домагань.

### **«Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової**

За допомогою методики С.С. Бубнова було виявлено, що підлітки виражають вподобання щодо таких цінностей, як «приємне проведення часу», «високий матеріальний добробут», «допомога і милосердя до інших людей», «любов», «пізнання нового у світі, природі, людині», «високий соціальний статус і управління людьми», «соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві», «спілкування» та «здоров'я» (див. рис. 2.3).

Однією з найпріоритетніших цінностей підлітки обрали «приємне проведення часу», «високий соціальний статус і управління людьми», та «допомога і милосердя до інших людей» адже це є показником авторитету у суспільстві, а отже визнання знань, умінь та компетентності у певних

питаннях. Пізнання і повага висвітлюється не тільки як результат кропіткої роботи але і як стимул до нових звершень, розвитку себе як особистості та нарощування своїх знань та умінь, пізнання нового у світі природі та людині. Увага яка приділяється допомозі і милосердю до інших людей вказує на важливість теплих людських відносин, чуйності, взаємоповазі та взаємодопомозі яка є необхідною не тільки під час війни але і впродовж усього життя. Любов у всіх її проявах починаючи від коханої людини і батьків і закінчуючи любов'ю до батьківщини, рідної культури, тощо. Найбільш важливе узагальнення цінностей підлітки відмітили «приємне проведення часу», «відпочинок». Відпочинок є невід'ємною частиною нашого життя адже втомлена та постійно надмірно працююча, ризикує швидко вигоріти. Це призводить до постійної втоми та зменшенню продуктивності. Саме тому якісний відпочинок є запорукою успішності, продуктивності, гарного настрою та щасливого життя.

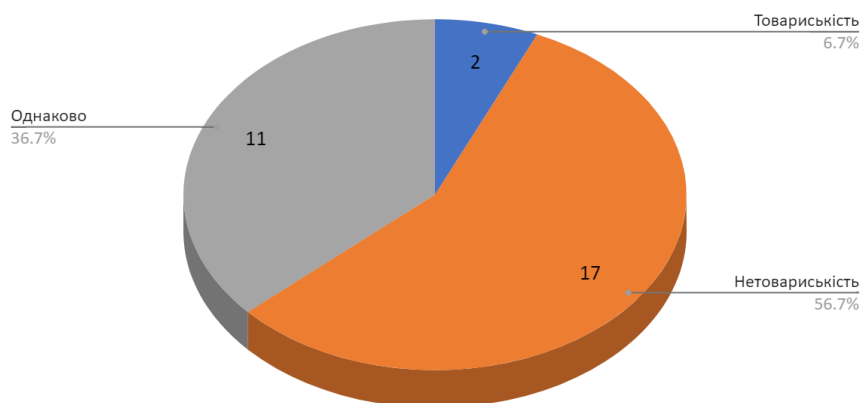


**Рис. 2.3. Гістограма результатів за методикою діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової**

На рис. 2.3 зображено у відсотковому вираженні середні результати опитування 30 респондентів. Числа по осі мають наступні визначення показників: 1 - приємне проведення часу, 2 - високий матеріальний добробут, 3 - пошук і насолода прекрасним, 4 - допомога і милосердя до інших людей, 5 – любов, 6 - пізнання нового у світі, природі, людині, 7 - високий соціальний статус і управління людьми, 8 - визнання й повага людей і ліплення на оточуючих, 9 - соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві, 10 – спілкування, 11 - здоров'я.

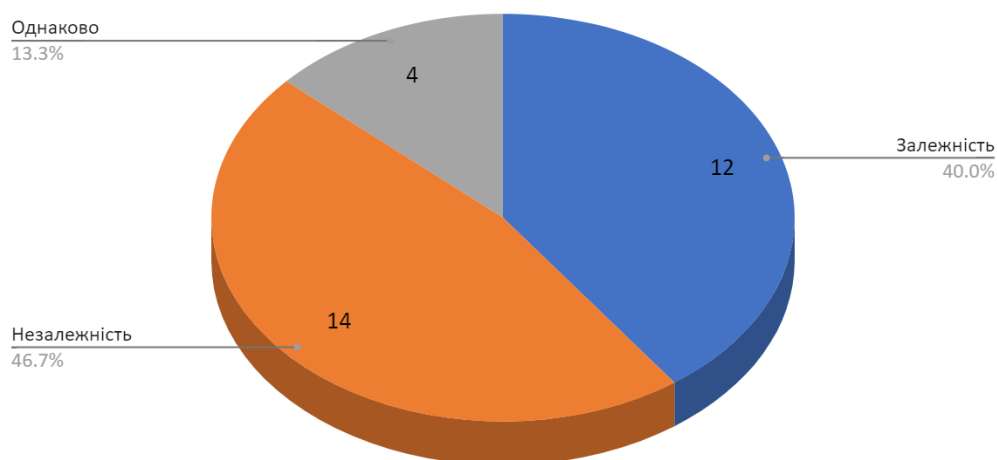
### **Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "Q-сортування"**

При проведенні тестування в рамках дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона можемо бачити, що в більшості випадків, серед всіх опитаних респондентів переважають ті, в яких домінуючими є показники незалежності (46,6 %), нетовариськості (56,7 %). Показники прийняття або уникнення боротьби розділилися на 30 % і 50 % відповідно. Можемо припустити, що вимушене переміщення викликане військовими подіями призводить до певної незалежності та зменшує рівень товариськості.

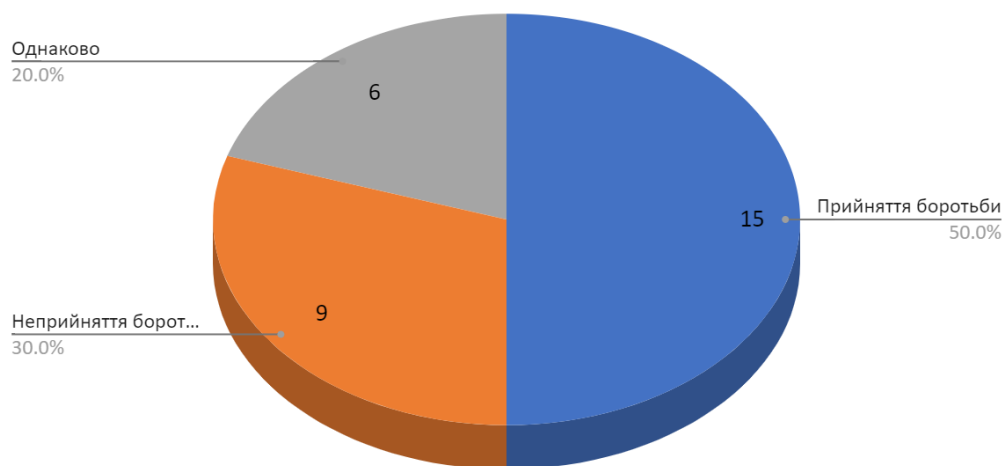


**Рис. 2.4. Сегментограма результатів дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "Q-сортування"**





**Рис. 2.5. Сегментограма результатів дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "Q-сортування" визначення залежності незалежності**



**Рис. 2.6. Сегментограма результатів дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "Q-сортування" прийняття неприйняття боротьби**

Окрім того, в певної кількості респондентів кількість відповідей "так" усіх трьох тенденцій дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (див. рис. 2.4, 2.5, 2.6). Наприклад, шість респондентів (20 %) сумніваються у виборі конкретної тенденції (відповіді однакові) стосовно питання прийняття чи неприйняття боротьби. Найбільший процент невизначеності в критерії «товариськість - нетовариськість». Такий стан може вказувати на внутрішній конфлікт особистості, яка перебуває під впливом однаково виражених протилежних тенденцій. Іншими словами, це може бути проявом ознак нерішучості, ухильності та астенічності, але існують випадки, коли це може вказувати на виражену вибірковість у поведінці, тактичну гнучкість і стеничність.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У даному розділі було проведено опис дібраних психодіагностичних методик для вивчення внутрішнього світу підлітка: самооцінки особистості, структури ціннісних орієнтацій, міжособистісних стосунків, психологічного стану та особливостей сприйняття власної особистості й суб'єктивної оцінки впливу війни на систему уявлень про себе. Вибір методик для першого діагностичного етапу дослідження зумовлений вивченням базисних переконань, вимірюванням само оцінки мотивації схвалення, для ідентифікації психоемоційних станів підлітків та їх особистісних характеристик під час проживання вимушеного переміщення.

Здійснено опис проведення констатувального експерименту. Надана детальна характеристика респондентів дослідження.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що вимушене переміщення через військові дії напряму впливає на самооцінку підлітків, підвищує тривожність, піднімає страхи щодо безпеки, здоров'я і життя близьких людей, призводить до певної зміни соціального оточення та різко зменшує рівень товариськості. Таким чином, можна говорити про негативний вплив переміщення на особистість підлітка.

## **РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІШЕНИХ ОСІБ**

### **3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу формування особистісних опор Я-концепції підлітків внутрішньо перемішених осіб**

Виходячи з поставленої мети та теми роботи є припущення, щодо необхідності формування та розвитку сфери психосоціальних та життєво необхідних ціннісних орієнтацій у підлітків. Рекомендації для психологічної підтримки та корекції для підлітків, що пережили вимушене переміщення, розроблені з метою сприяння їхньому психосоціальному адаптуванню та розвитку.

Під час проведення практичного дослідження було виявлено одну з труднощів, а саме - неадекватно сформовані ціннісні орієнтації підлітків у сферах їхньої діяльності. Недостатня готовність молодих українців до ціннісного спрямування може вплинути на майбутнє нації та країни взагалі. Наприклад, відсутність інтересу до суспільно корисної діяльності може сприяти розвитку егоцентричних якостей особистості, що впливає на соціальні та комунікативні цінності, а також навички організації дозвілля. Виникають проблеми як на рівні індивідуального розвитку, так і на груповому та колективному рівнях. Розв'язання всіх цих проблем одночасно є неможливим через широкий та багатогранний характер цього кола питань.

Отже, дана програма спрямована на вирішення цих проблем, враховуючи актуальні аспекти життя підлітків. Вона сприяє формуванню адекватного сприйняття світу, розширенню знань та встановленню необхідних психосоціальних та життєво важливих цінностей серед підлітків.

За допомогою психологічних ігор в програмі надається можливість коригування особистості підлітка, що сприяє формуванню особистісних опор які є запорукою життєстійкості в умовах стресу та невизначеності.

Психокорекційна програма розрахована на 11 годин роботи, проводити 10 занять по (60 – 90) хвилин двічі на тиждень.

### **Програма психокорекційного тренінгу. Формування особистісних опор як гарантія стійкості в житті**

#### **Заняття 1**

Тривалість: 60 хв.

Мета: надання інформації про оптимальні стратегії поведінки для попередження виникнення стресових станів та управління стресом.

Завдання: навчитись справлятися зі своїм станом під час стресових ситуацій.

Хід занять:

#### 1. Знайомство.

Мета: познайомитись, створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформуванню позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і фрукт з яким вони себе сьогодні асоціюють. За бажанням можна пояснити чому саме такий фрукт.

#### 2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам самостійно визначити правила заняття. Кожне з яких обговорюється і приймається всією тренінговою групою.

##### 2.1. Конфіденційність

##### 2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

2.6. Спілкуємося тільки тут і зараз.

2.7. Правило Стоп

3. Інформаційний блок про стрес. Визначення стресу. Обговорення питання: Стрес – це добре чи погано? Що відбувається в організмі під час стресової реакції?

На флипчарті (ватман, лист А4) намалювати головний мозок та пояснити дію мигдалеподібної залози під час стресових ситуаціях.

4 Робота в підгрупах. Мозковий штурм – наслідки стресу: когнітивні, фізичні, емоційні, поведінкові. Поділити на 4 групи, роздати кожній групі лист А4, ручку або олівець і за прикладом прояву симптомів стресу (як і стресовий розлад) учасники повинні дописати можливі прояви. Обговорення.

Фізичні реакції: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, тремор кінцівок, почервоніння або збліднення, тиск, озноб, потовиділення, болі різних внутрішніх органів, розлади шлунково-кишкового тракту (ШКТ).

Емоційні реакції: гнів, тривога, оніміння, страх, афект, лють, жах, апатія, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.

Когнітивні реакції: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, порушення мови та пам'яті, втома, занепокоєння.

Поведінкові: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі.

5 Рефлексія.

6 Надання інформації щодо технік стабілізації психоемоційного стану.

Вправа на дихання Прапор [59].

Мета: засвоїти стабілізаційну техніку.

Інструкція: Проговорюємо, що дихати треба за уявним квадратом за схемою вдих-затримка-видих- затримка. Сядьте у зручну позу. Тренер

проговорює: Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири. Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири. Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири. Знову з затримайте дихання і порахуйте до чотирьох.

Вправа на переключення фокусу уваги – 5,4,3,2,1.

Мета: засвоїти техніку переключення фокусу уваги

Інструкція: Назвіть: п'ять речей, які ви бачите навколо себе, чотири речі, до яких ви можете доторкнутися, три речі, які ви чуєте, дві речі, які ви відчуваєте, одну річ, яку ви можете спробувати.

Вправа Австралійський дощ [60]

Мета: засвоїти техніку заспокоєння.

Інструкція: Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

Вправа Австралійський дощик.

Інструкція. Учасники стають у коло. Повторювати за ведучим рухи

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град та справжня буря (тупіт ногами).– Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

## 7. Інформаційний блок Види стресу

Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт з близькою людиною тощо). Це руйнівний процес,

який дезорганізує поведінку людини, активізує глибинні адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (весілля, народження дитини, виграшу лотерею). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

8. Зворотній зв'язок. Як ви зараз?

9. Прощання. Аплодуємо собі і один одному за гарну роботу в групі.

## Заняття 2

Тривалість: 60 хв.

Мета: надання інформації про емоції та емоційний інтелект.

Завдання: навчитись демонструвати свої емоції екологічно

Хід заняття:

1. Знайомство.

Мета: познайомитись, створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувані позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і показують мовчки як пройшов їх сьогоднішній ранок (день, обід).

2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

2.1. Конфіденційність

2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

2.6. Спілкуємося тільки тут і зараз.

2.7. Правило Стоп



### 3. Інформаційний блок. Емоції та емоційний інтелект

Щоб порозумітися, недостатньо говорити однією мовою. Недостатньо розуміти значення слів, які використовують співрозмовники. Багато інформації залишається поза словами: у діях, жестах, міміці, емоціях. Вміння правильно розуміти і використовувати емоції у повсякденні науковці називають емоційним інтелектом.

Емоційний інтелект — це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх. Дослідники наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, називають чотири напрямки емоційного інтелекту: як ми оцінюємо та виражаємо емоції; що про них знаємо; як ними керуємо; як на їх основі приймаємо рішення.

Перший компонент – оцінка і вираження емоцій – є у будь-якій взаємодії.

Уявіть: співрозмовниця усміхається у відповідь на ваші репліки, а ви собі вирішуєте, що її усмішка – глузлива і що вона з вас кепкує. Насправді ж, людина радіє від ваших слів, або усміхається, бо ввічлива, або ще з десяти інших причин. Однак у певний момент ви неправильно оцінили емоцію, і, як наслідок, подумали про людину і її наміри те, чого вона не мала на увазі.

Розвинений емоційний інтелект – це саме те, що дозволяє більш-менш точно оцінити емоції інших людей і рятує від подібних непорозумінь. Зворотна сторона медалі – це потреба точно виразити власні емоції. Якщо ви хотіли засвідчити комусь своє схвалення, а вийшло більше схоже на заздрість, наслідки спілкування можуть бути неочікувані.

Висловлювати емоції так, щоб це відповідало початковому задуму, – один із виявів емоційного інтелекту.

Друга складова емоційного інтелекту – це знання про емоції. Йдеться не про те, щоби знати їхні назви, типи чи класифікації. Чи знаємо ми, що саме в нашому середовищі спричиняє певні емоції? Одні й ті самі дії і слова в

різних суспільствах або й менших групах можуть викликати абсолютно різні емоції.

Візьміть будь-яку провокаційну тезу і виголосіть її перед різними людьми. Як гадаєте, ефект буде різний? А емоції? Можливо, навіть протилежні: від обурення до схвалення. Наприклад, дипломати, які, від'їжджаючи до різних країн, ретельно вивчають місцеві культурні контексти, бо те, що українцям видається нормальним і не викликає особливих емоцій, представників іншої національності може збентежити, або й образити. Вгадати чи відчуті такі речі неможливо, про них потрібно знати.

Третя складова – як ми здатні керувати емоціями. Йдеться про те, щоби стримати емоцію, не показавши її (не розгніватися, коли так хочеться), і про те, щоби врегулювати свій стан після того, як емоції вже проявилися (заспокоїтися після того, як розгнівалися). Скільки часу на це потрібно? Чи легко це зробити? По-різному. Дослідники стверджують, що чим більше розвинений емоційний інтелект, тим легше людині натиснути на гальма і врегулювати свої емоції. Так само з емоціями інших: чи вміємо ми розвеселити сумного товариша, викликати захват, радість чи роздратування серед співрозмовників?

Четверта складова емоційного інтелекту стосується поведінки. Нехай у спілкуванні з іншою людиною ми побачили певну емоцію і правильно її визначили.

Розуміння емоцій має допомогти у найважливішому – вирішити, як поводитись. Емоції – це така ж інформація, як вчинки, слова і жести. Цю інформацію людина використовує, щоб обґрунтувати свої дії.

Емоції бувають негативні і позитивні. Відчувати і ті, і ті емоції нормально. Негативні: страх, злість, смуток, жах, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра, тривога, туга, гнів, відчай, тощо. Позитивні: закоханість; радість; задоволення; інтерес та ентузіазм; щастя та веселощі; безтурботність; хвилювання; зацікавленість, тощо [22].

#### 4 Вправа Емоції на долоньках. [59]

Мета: проаналізувати і зафіксувати знання емоцій

Інструкція: Аркуш з надрукованими 2 долоньками. На одній учасники пишуть 5 (по кількості пальців) негативних емоцій, на іншій – 5 позитивних емоцій.

#### 5. Рефлексія

#### 6. Гра Мемка-Мемка (карткова гра).

7. Зворотній зв'язок. Вправа Я йду сьогодні з емоцією. Кожен учасник проговорює свою сьогоднішню емоцію.

8. Прощання. Аплодуємо собі і один одному за гарну роботу в групі.

### Заняття 3

Тривалість: 60 хв.

Мета: надання інформації про відновлення та резильєнтність.

Завдання: навчитись відновлювати свої внутрішні ресурси, пізнання себе.

Хід заняття:

#### 1. Знайомство.

Мета: познайомитись, створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувані позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і характеристику себе на першу літеру свого імені.

#### 2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

##### 2.1. Конфіденційність

##### 2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

2.6. Спілкуємося тільки тут і зараз.

2.7. Правило Стоп

3. Питання для обговорення: Що розумієте під поняттям відновлення та резильєнтність? Що може допомагати відновленню, що ви вже використовували у важких ситуаціях?

Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею.

Ось декілька факторів, які впливають на резильєнтність:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, (вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток власної системи підтримки: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також зі собою;
- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

4. Погода в домі.

Мета: самодіагностика реакції на різні життєві ситуації як характеристика себе як особистості.

Інструкція. Виберіть один із чотирьох варіантів на таку життєву ситуацію: Ви заходите в магазин і купуєте пончик з варенням. Та коли Ви приходите додому і відкушуєте пончик, помічаєте, що варення в середині не має. Ваша реакція на цю дрібну невдачу?

-Повертаєте бракований пончик назад до магазину і вимагаєте новий.

-Кажете: Буває - і з'їдаєте пустий пончик.

-З'їдаєте щось інше.

-Намазуєте маслом чи варенням , щоб був смачнішим.

Інтерпретація.

Якщо Ви обрали перший варіант: то Ви - людина, яка не піддається паніці, до Ваших порад часто прислуховуються інші. Ви оцінюєте себе як розсудливу, організовану особистість. Як правило, люди, які обирають цей варіант, не рвуться в лідерство. Але якщо їх обирають, то вони намагаються виправдати довіру до них. Ви не дозволяєте застати себе зненацька.

Другий варіант. Ви – м'яка, терпляча, гнучка людина. З Вами легко жити, колеги завжди можуть знайти у вас підтримку. Ви не любите галасу, готові поступитися головною роллю і надати підтримку лідеру. Іноді Ви здаєтеся нерішучими, але здатні відстоювати переконання, в яких твердо впевнені.

Третій варіант. Умієте швидко приймати рішення і швидко (хоча і не завжди правильно) діяти. Ви авторитарна людина, готові прийняти на себе головну роль у будь якій справі. У підготовці та проведенні серйозних заходів можливі конфлікти. Так як у відносинах з колегами ви можете бути наполегливими і різкими, вимагаєте чіткості та відповідальності.

Четвертий варіант. Здатні до нестандартного мислення, новаторським ідеям, деякою ексцентричністю. До колег ставитеся як до партнерів по грі і можете образитися, якщо вони грають не за вашими правилами. Ви завжди готові запропонувати декілька оригінальних ідей для вирішення тієї чи іншої проблеми.

5. Рефлексія
6. Інформаційний блок.

Існує декілька ключових аспектів розвитку резильєнтності: плекання добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові) та вирішувати проблеми (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникати і не накопичувати їх), можливість справлятися зі складними емоціями (зокрема, завдяки практиці майндфулнес) та ефективні навички спілкування (за потреби, вирішення конфліктів, відновлення стосунків).

Погляньте на виклики під іншим кутом зору. Замість того, щоби дивитися на негаразди, як на щось потворне і непереборне, спробуйте пошукати невеличкі способи здорового вирішення ситуації або привнести зміни, які можуть допомогти впоратися чи принаймні підтримати вас.

У цьому вам можуть стати у нагоді такі питання: що би моя близька людина сказала про цю ситуацію? що би я порадив/ порадила своєму другу чи подрузі? чи мої думки про цю ситуації допомагають її вирішити? у моменти, коли я би не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилась на цю ситуацію? яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію? які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/не звернула увагу?

Інколи замість питань «чому я? чому зі мною?» чи вигуків «о, знову!», які зазвичай призводять до самокритики, осуду і знецінення, корисними можуть бути: чого я можу навчитися з цієї ситуації?, що цей досвід хоче мені показати?, що справді мені потрібно?, як я можу подати про себе?, як ця ситуація узгоджується чи не узгоджується з моїми цінностями, з тим, що справді важливо для мене?, чи є щось, чого я можу навчитися?.

Почніть з маленьких кроків. Кожна людина має свої сильні сторони або здатність розвивати їх. Вони є кращим інструментом для нас, аніж

сподівання або очікування, що одного разу все само собою покращиться або складеться. Якщо вам потрібно навчитися чогось, попросіть по допомогу друзів, колег чи фахівців.

Розвивайте стосунки та шукайте підтримки. Підтримуйте добрі і близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки». Якщо потрібно, шукайте своє плем'я, – людей, з якими ви можете плекати у стосунках довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Якщо у вас є друзі чи рідні, з якими ви маєте добрі і довірливі стосунки, поділіться з ними своїми переживаннями. Поцікавтеся, що допомогло їм впоратися.

#### 7. Обговорення з групою:

Як можна використовувати досвід інших людей для власного відновлення та підвищення резильєнтності?

8. Рефлексія.

9. Зворотній зв'язок. Кожен учасник говорить що він сьогодні відкрив у собі.

10. Прощання. Аплодуємо собі і один одному за гарну роботу в групі.

### **Заняття 4**

Тривалість: 60 хв.

Мета: допомога учасникам усвідомити, розробити та максимально використати свої внутрішні та зовнішні ресурси, з метою ефективнішого адаптування до нових умов тимчасового переселення та змінити негативну думку на позитивну перспективу.

Завдання: виявити внутрішні ресурси; розробити стратегії копію; залучення зовнішніх ресурсів; побудова позитивної перспективи; розвиток навичок планування; збільшення взаємодії та підтримки

Хід заняття:

### 1. Знайомство.

Мета: познайомитись, створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувати позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і говорять свої три найкращі сторони, характеристики, вміння.

### 2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

#### 2.1. Конфіденційність

#### 2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

#### 2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

#### 2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

#### 2.6. Спілкуємося тільки тут і зараз.

#### 2.7. Правило Стоп

### 3. Інформаційний блок. Що таке ресурси, що таке можливості.

Питання для обговорення: Які знання або досвід ви маєте, які можуть бути корисними для інших учасників групи?

Ця тема має важливе значення для подолання викликів та досягнення успіху в будь-якому середовищі. Ресурси та можливості стають ключовими факторами для реконструкції та покращення життя.

Ресурси - це всі ті позитивні внутрішні та зовнішні елементи, які допомагають нам подолати виклики та досягати цілей. Ресурси можуть бути фізичними, емоційними, когнітивними та соціальними.

Робота групи: Наведіть приклади різних видів ресурсів (записуємо на дошці)



Фізичні ресурси: Здоров'я та фітнес. Доступ до основних потреб, таких як житло, їжа, вода.

Емоційні ресурси: Позитивні емоції та внутрішність. Вміння впоратися зі стресом та емоційними переживаннями.

Когнітивні ресурси: Освіта та знання. Розвиток креативних та аналітичних навичок.

Соціальні ресурси: Сімейні та дружні стосунки. Мережі підтримки та співпраці.

Можливості - це шляхи, які відкриваються перед нами завдяки нашим ресурсам та виборам. Це можуть бути варіанти для розвитку, досягнення цілей та здійснення мрій. Можливості можуть бути особистими або професійними.

Особисті можливості: Вивчення нового хобі або навичок. Подорожі та пізнання нових культур. Розвиток особистості та самовдосконалення.

Професійні можливості: Отримання нової роботи або підвищення на поточній. Професійне навчання та розвиток кар'єри. Партнерство чи підприємництво.

5. Вправи: Життєве дерево. Учасники створюють малюнок дерева, де корінням є їхні ресурси, а гілками - можливості. Вони розміщують на дереві свої найсильніші ресурси та позначають можливості, які вони б хотіли здійснити.

6. Рефлексія

7. Обговорення з групою: Які можливості для особистого розвитку, навчання або роботи ви бачите навколо себе?

8. Вправа Розповіді успіху [30]

Мета: проаналізувати власний досвід, почути досвід інших

Інструкція: учасники діляться своїм успішним досвідом в житті. Це можуть бути досягнення різного характеру від гарної оцінки, медалі до зробленим власноруч стільцем.

9. Рефлексія.
10. Прощання.

### Заняття 5

Тривалість: 90 хв.

Мета: допомогти розвинути розуміння та навички в управлінні власними особистими кордонами, а також збільшити свідомість щодо їх важливості для психологічного і емоційного благополуччя.

Завдання тренінгу: пояснити концепцію особистих кордонів; навчити встановлювати межі; розглянути наслідки порушення кордонів; розвивати навички усвідомлення власних почуттів та реакцій на взаємодію з іншими; навчити, як зберігати здорові стосунки, поважаючи кордони інших людей.

Хід заняття:

#### 1. Знайомство.

Мета: познайомитись, створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувані позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і говорять свою улюблену страву.

#### 2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

##### 2.1. Конфіденційність

##### 2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки.

##### 2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

##### 2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

##### 2.6. Спілкуємося тільки тут і зараз.

##### 2.7. Правило Стоп

3. Тренер пропонує учасникам групи привітатися різними способами за прикладами, які він озвучує. Приклади привітань: помахати одне одному; надіслати повітряний поцілунок; потиснути руки; доторкнутися до плеча одне одного; повторити та продовжити фразу «Привіт! Я радий/рада тебе бачити сьогодні, тому що...»; потертися спинами; доторкнутися рукою одночасно до носа одне одного тощо.

Тренер задає учасникам питання: Які ваші відчуття? Що було приємно, що не приємно?

Для яких із цих категорій яке привітання екологічне? Категорії: сім'я; друзі; знайомі (наприклад, сусіди, учителі, діти з інших класів тощо), незнайомці.

Варіанти привітань: жестове привітання, словесне привітання, тактильне привітання (дружнє та більш близьке).

#### 4. Групове заняття.

Малюємо на аркуші чотири кола різного діаметра від малого до великого, розташовуючи їх один в одному і дотичними однією стороною. За кожною з частин схеми закріплюється одна з категорій: сім'я; друзі; знайомі (наприклад, сусіди, учителі, діти з інших класів тощо), незнайомці. Далі пропонуємо визначити прийнятні варіанти привітань для кожної з категорій.

- Чому ми вітаємося з різними людьми по-різному?

- Чому деякі привітання не можна використати для всіх?

- Чи всім людям подобається, щоб їх торкалися при привітанні, спілкуванні або підходили до них дуже близько? Чому ви так думаєте?

- Чи важливо розуміти, як іншій людині подобається, щоб з нею віталися і чому? - Як вам подобається, щоб з вами віталися друзі, сім'я, знайомі, незнайомі люди?

#### 5. Інформаційний блок.

Що розділяє одну країну від іншої (кордон), одне поле від іншого (межа), подвір'я школи від вулиці (паркан). Що може відокремлювати одну

особу від іншої (шкіра; дистанція до іншої людини; половина парти, за якою сидить учень/учениця; двері у кімнату; бажання бути на самоті; те, що люди не знайомі тощо).

У кожної людини існують особисті кордони, які змінюються в залежності від того, з ким вона взаємодіє, і можуть бути гнучкими чи сталими (типи). Дистанція, яку людина допускає для інших, пов'язана з її фізичними кордонами. Тіло людини належить тільки їй, і ніхто не має права торкатися його, обіймати, цілувати, якщо вона цього не хоче.

Піднять руки ті, хто не любить, щоб заходили в їхню кімнату/місце, де вони навчаються/місце, де вони відпочивають, без їхньої згоди. Особисті кордони важливі для побудови відносин, визначаючи прийнятну і неприйнятну поведінку та наслідки таких дій.

Ці кордони формуються на основі нашого минулого досвіду, світогляду та цінностей сьогодення. Запам'ятайте: слово «ні» – це найголовніша межа і це повне, розгорнуте речення.

Ознаки здорових кордонів:

Здорові кордони не встановлюються іншими для нас, не завдають болю, не є жорсткими і нерухомими, не вторгаються всередину нашої особистості.

Кожен реагує по-різному залежно від типу кордонів: жорсткі (надто закриті), розмиті (надто відкриті), здорові/гнучкі (не надто закриті, не надто відкриті).

Кордони можуть бути фізичними, емоційними, часовими, сексуальними, інтелектуальними та матеріальними.

Інтелектуальні й духовні кордони захищають наші цінності, право на власну думку та переконання, фізичні кордони — тіло та особистий простір, емоційні — почуття та реакції, фінансові та матеріальні — майно та розпорядження коштами, сексуальні — право на власне тіло та інтимність.

8. Вправа Визначення моїх кордонів [29]

Мета: визначити свої кордони

Інструкція: дайте відповідь на питання письмово. Закінчить фразу: Мені не подобається коли..., мені подобається коли... (далі за цим прикладом).

Рефлексія

9. Прощання.

Тренер говорить: Міняються місцями ті... хто снідав (у зеленому, вивчив всі уроки, говорив сьогодні з мамою, співає, має kota або собаку і т.д.). Учасники, кого стосується вислів міняються місцями. Хто останній присів, той наступний каже цю фразу.

### Заняття 6

Тривалість: 90 хв.

Мета: формування співпраці і взаємопідтримки в груповому середовищі, виявлення каналів взаємодії, визначення свого кола підтримки надання інформації про техніки на заземлення з метою зниження рівня тривоги та актуалізація втрачених ресурсів ресурсів.

Завдання тренінгу: сприяти розумінню та осмисленню власної особистості, навчитись справлятися зі своїм станом під час стресових ситуаціях, розвивати навички взаєморозуміння та емпатії в групі.

Хід заняття:

1. Знайомство.

Мета: створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувані позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і говорять свою улюблену страву.

Знайомство – Вправа Сила імені [60]

Мета: налаштувати учасників на продуктивну групову діяльність, встановлення контакту, активізувати членів групи, підняти настрій, зняти емоційне напруження,

Інструкція: кожен учасник пише на листочку А4 своє ім'я та характеристику про себе відштовхуватись від літерів імені.

## 2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

### 2.1. Конфіденційність

### 2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

### 2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

### 2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

### 2.6. Спілкуємося тут і зараз.

### 2.7. Правило Стоп

## 3. Інформаційний блок.

Переважна більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічну діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

То чи можна взагалі жити без стресу? Наука стверджує : не можна. Життя це постійне джерело змін. Воно не терпить сталості та стабільності. Саме життя – головне джерело стресу. Всі серйозні події нашого життя викликають стрес. Саме народження людини вчені вважають найбільшим стресом. Викликати стрес може все, що нас оточує. Це проблеми із здоров'ям, проблеми на роботі чи вдома, політичні зміни, проблеми

виховання дітей, майнові розтрата, поїздки, ревності, поганий сон, безгрошів'я і т.д.

Отже, стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Викорінити чи боротися з стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан, щоб навчитися елементарно відрізняти невдачу від катастрофи . А найголовніше завдання кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення.

#### 4. Вправа Екстрена валіза

Мета: виявити стресові фактори, що впливають на психоемоційний стан та визначити ресурси, що допомагають відновитись і подолати.

Інструкція: складіть список стресорів, які викликають у вас надмірні переживання чи негативні думки. Поранжуйте список стресорів за 10-бальною шкалою (де 1 – подія/переживання, які викликають у вас найменше напруження та неспокій, а 10 – найбільше. Складіть свій список ресурсів. Для цього навпроти кожного стресора вкажіть ресурс, який уже допомагав/може допомогти вам впоратись в стресовій для вас ситуації. Наприклад: 1-приємна музика чи запах, 10- розмова з близькою людиною, улюблений вислів.

#### СТРЕСОРИ

(пр.: неприємна розмова, самотність)

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

#### РЕСУРИ

(пр.: музика, розмова з близькою людиною)

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

9

9

10

10

\*Зберігайте свою Екстремальну валізу, щоб могли скористатися нею у випадку необхідності впоратись з емоційно складною для вас ситуацією. Так ви швидше знайдете необхідні ресурси для самодопомоги.

5. Рефлексія.

6. Зворотній зв'язок. Інструкція: учасники дають відповідь на питання: Як я зараз? Що беру з собою?.

7. Прощання (аплодуємо собі і іншим учасникам за участь у занятті).

### Заняття 7

Тривалість: 60 хв.

Мета: розвинути психологічний комфорт та внутрішню безпеку у підлітків, сприяючи формуванню позитивної самооцінки та заспокоєння емоційних турбулентностей.

Завдання тренінгу: за допомогою арт-технік, допомогти підліткам знайти внутрішній спокій, розвиваючи їхню внутрішню безпеку та збільшуючи емоційну стійкість.

Хід заняття:

1. Знайомство.

Мета: створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформуванню позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і говорять свою улюблену страву.

2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

2.1. Конфіденційність



## 2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

2.6. Спілкуємося тут і зараз.

2.7. Правило Стоп

## 3. Техніка Підтримка в колі [ 66]

Мета: визначити зовнішнє джерело підтримки.

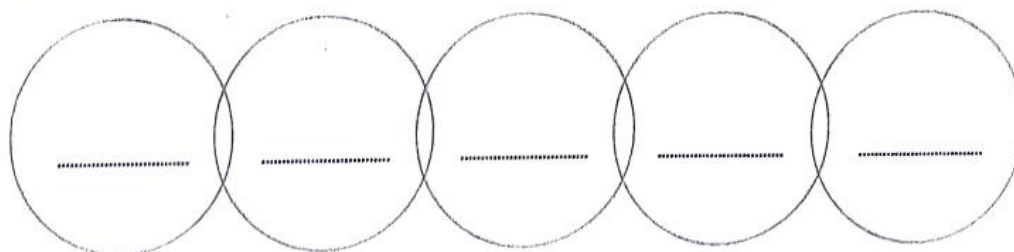
Інструкція: Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки. (Роздати бланк).

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого Ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки.

У мирний час коло підтримки були такими:



Сподіваюся, що й зараз поряд із Тобою є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити. Хто це?



## 4. Техніка-мотив Безпечне місце [59].

Мета: навички візуалізації, релаксації, визначення безпечного місця для черпання ресурсів у кризових і травматичних ситуаціях.

Інструкція: Мотив можна задавати як у індивідуальній формі, так і у груповій. При груповій формі імагінації можливе як мовчазне уявлення образу, так і спільне, при якому учасники по черзі озвучують свої фантазії.

Супровід імагінації:

-Зручно влаштуйтесь, можна заплющити очі, відчуйте, як дихання вирівнюється, а тіло поступово набуває приємної розслабленості (якщо мотив задається дітям, вони можуть не заплющувати очі і відразу зображувати уявлений образ на папері).

- Уявіть собі безпечне місце, будь-яке безпечне місце, яке ви бачили, або яке малює вам ваша уява. Все, що уявляється — добре, з будь-яким образом можна працювати. Як тільки ви щось уявите, скажіть про це.

- Яка погода в образі? Який час доби? Пора року? Який ви маєте вигляд у цьому образі? В якому віці ви себе відчуваєте? Який у вас настрій?

- Роздивіться уважніше безпечне місце. Наскільки воно є надійним? Як ви відчуваєте себе тут? Чи потрібно посилювати безпечність цього місця — якщо так, то як ви це зробите?

Що вам хотілося б зробити у цьому місці?

-Як ви себе відчуваєте? (запитання про посилення надійності безпечного місця слід повторювати доти, доки клієнт відчує повну безпеку, спокій та відчує себе розслаблено).

-Уявлення образу добігає кінця — чи є щось важливе, що ви ще не встигли зробити? Чи можете ви зараз закінчити уявлення цього образу? Виберіть місце у образі, де вам було б комфортно завершити цю фантазію. Запам'ятайте все добре і, коли будете готові, потягніться, як після сну і відкрийте очі.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе відчуваєте?
- Що вам сподобалось у образі?
- Були моменти, які вам не сподобались?

- Були моменти, які вас здивували, неочікувані для вас?

Далі слід попросити намалювати уявлене.

5. Рефлексія

6. Прощання.

Інструкція. За допомогою двох стільців утворюємо прохід і поруч з корзини чи коробки (пустих) смітник. Кожен учасник має пройти через ці ворота і сказати: я лишаю тут ... (наприклад, поганий настрій) і беру з собою (наприклад, відчуття рівноваги і спокою).

### Заняття 8

Тривалість: 60 хв.

Мета: формування конструктивних шляхів групової взаємодії, розвиток уміння різнобічно аналізувати ситуацію, самосвідомості, формування усвідомлення ситуації вибору і наслідків подій залежно від вибору; сприяння усвідомленню себе як суб'єкта вибору, усвідомлення Я-особистості як частини великого цілого

Хід заняття:

1. Вправа знайомство.

Мета: створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувані позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і говорять свою улюблену страву.

2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

2.1. Конфіденційність

2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

2.6. Спілкуємося тут і зараз.

2.7. Правило Стоп.

3. Вправа Сонечко. [51]

Потерти долоні одна об одну протягом однієї-двох хвилин. Розвести їх на один-два сантиметри, відчутти тепло, поколювання між долонями. З цієї позитивної енергії зліпити кульку-сонечко й «кинути» обраній людині.

4 Групова робота.

Для початку провести розминку. Треба уявити наслідки події. «Уявіть собі, що могло б статися, якби :

- по всьому світу зламались годинники...
- всю планету засипало снігом...
- у школі зникли журнали...

При виконання звертаємо увагу, щоб уявлялись різноманітні події, охоплювались різні люди. Негативні наслідки також аналізуємо.

Після розминки оберіть реальні події, які сталися у класі, школі, або дещо змінені інші ситуації. Провести обговорення можливих наслідків та способів подолання проблеми.

Для прикладу можна взяти наступні ситуації:

Батьків Філіпа викликали до школи, а він не сказав про це батькам і викинув щоденник.

Дівчата вчинили бійку на території школи. Бійку знімали на мобільний телефон учні і розмістили відео в інтернеті. Які наслідки ця подія матиме для дівчат, їхніх батьків, однокласників т.д. [51]

5. Рефлексія. Обговорення. Як я почувався протягом заняття? Що сподобалося, що – ні? Що я зможу взяти з собою в подальше життя?

## 6. Групова робота.

Що таке вибір? Коли я здійснюю вибір? Пригадати ситуації. Записати на аркуші паперу можливі ситуації, в яких у людини виникає потреба зробити вибір.

Розглянемо наступні ситуації: піти на прогулянку або повторити правила; вступати до спеціалізованого класу чи ні; почати відвідувати секцію футболу чи волейболу; закінчувати 9 класів чи 11;

Обговорення різних варіантів особистої поведінки по групах. Поділити учасників на три групи, надати один із варіантів ситуацій для обговорення.

Один представник від групи зачитує приклад ситуації вибору, всі учні пропонують варіанти дії. У процесі відповіді користуватись словами: (якщо я..., то...), (а якщо..., то...). Результати обговорення представляє представник групи або уся група.

Для обговорення пропонуємо наступні ситуації:

- Ви розмовляєте з батьком, а він вас не слухає;
- На вас гримали в присутності інших;
- Ваш друг не прийшов на побачення.

7. Рефлексія. Загальне обговорення. Які відчуття протягом заняття? Що сподобалося, що – ні? Що я зможу взяти з собою в подальше життя?

## 8. Вправа Струм [46].

Усі беруться за руки, стають у коло, ведучий посміхається сусідові зліва. Так посмішка передається одне одному, поки не отримає її той, хто почав передавати.

## Заняття 9

Тривалість: 60 хв.

Мета: формування уміння розповідати про себе перед іншими, обґрунтувати свою думку, передавати символікою особистісні якості; розвивати самосприйняття через усвідомлення сприйняття себе групою.

Завдання тренінгу:

### Хід заняття:

#### 1. Знайомство.

Мета: створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувати позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і говорять який у них зараз настрій.

#### 2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

##### 2.1. Конфіденційність

##### 2.2. Активність і добровільність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої рук

##### 2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

##### 2.5. Не оцінюй, не давай порад

##### 2.6. Спілкуємося тут і зараз.

##### 2.7. Правило Стоп

3. Пропонуємо кожному учаснику (по колу) називати по доброму слову своєму сусідові (з права чи зліва) або сказати йому комплімент.

#### 4. Вправа Мій герб [46]

Інструкція:

Перед початком створення гербу провести обговорення: що таке герб, його символіка? Можна це зробити на прикладі гербів міст, областей. Для розуміння можна провести демонстрацію гербу міста з його деталізацією, обговоренням змісту намальованих предметів.

Пояснення, що символізують зображені предмети (щит, орел, меч, ріг, пшениця, книга, лев...). У бесіді з учнями слід зауважити, що і свої якості, головні риси характеру, хобі, вміння, таланти тощо теж можна символічно

намалювати; а якщо розмістити намальоване в геометричній фігурі, впорядкувати, оформити зображення, то вийде особистий герб. А оскільки двох однакових людей не буває, то і не буде існувати однакових гербів .

Кожен учень малює особистий герб, в якому розкриває свої інтереси, цінності, важливі речі.

Експозиція гербів. Учасники по черзі представляють свої герби, розкриваючи їх зміст.

5. Рефлексія. Загальне обговорення. (Як я почувався протягом заняття?

Що сподобалося, що – ні? Що я зможу взяти з собою в подальше життя? Що нового я дізнався про своїх друзів?

6. Рефлексія

7. Зворотній зв'язок. Мої досягнення [29]

Мета: виявити досягнення і прагнення групи.

Інструкція: кожен учасник говорить комплімент сусіду справа (зліва).

Пропоную учасникам продовжити незакінчені речення:

Я досягнув...

Я прагну...

Я впевнений...

Я дуже хочу...

Я намагаюся...

## **Заняття 10**

Тривалість: 60 хв.

Мета: розкрити особистісний потенціал учасників, формування уявлень щодо самопізнання та позитивного ставлення до себе.

Завдання тренінгу: Сформувати вміння працювати над розвитком необхідних навичок щодо реалізації себе в професійному становленні, удосконалювали навички прийняття рішень, визначали наявні та необхідні ресурси для побудови позитивної життєвої перспективи.

Хід заняття:

## 1. Знайомство.

Мета: створити у групі доброзичливу атмосферу спілкування; сформувати позиції взаємодії.

Інструкція: учасники по черзі (сидячі в колі) називають своє ім'я і говорять про себе три речі: я вмію (можу)....

## 2. Правила роботи

Мета: визначити правила роботи групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам згадати правила заняття. Кожне правило приймається всією тренінговою групою.

### 2.1. Конфіденційність

### 2.2. Активність

2.3. Слухати уважно, не перебивати, говорити по черзі – правило піднятої руки

### 2.4. Я - повідомлення (Говорити від себе).

### 2.5. Критикувати не особистість, а її конкретний вчинок

### 2.6. Спілкуємося тут і зараз.

### 2.7. Правило Стоп.

## 3. Питання для обговорення: Розуміння життєвого шляху

Що робить мій життєвий шлях унікальним?

Які перешкоди або виклики виникають на моєму шляху та як я можу їх подолати?

4 Вправа. Різні шляхи: Попросіть учасників намалювати свій життєвий шлях. Нехай кожен учасник складе свою власну "карту шляхів", де вони визначать свої цілі, мрії та варіанти розвитку. Потім учасники в групах поділитися своїми картами, обговорюють, що їх надихає, і можливі стратегії для досягнення обраних шляхів. Ця вправа допомагає учасникам розширити свої горизонти і розглянути альтернативні варіанти в житті.

## 5 Рефлексія.



Попросіть учасників обрати символічний об'єкт, який представляє їхні життєві цілі або ресурси. Це може бути будь-що, від каменю до фотографії або виробу, яке має особисте значення. Учасники можуть обмінюватися своїми об'єктами та пояснювати, чому вони обрали саме цей символ. Ця вправа допомагає виявити і відзначити важливі ресурси та цінності, які є у кожного учасника.

6. Рефлексія.

7. Обговорення з групою: Планування та дія

Як ви можете використати свої ресурси, навички та можливості для досягнення своїх цілей?

Які кроки ви можете зробити сьогодні, щоб підтримувати рух до своїх мрій і цілей?

8. Підсумки

9. Зворотній зв'язок. Вправа. Що мені сподобалося?[29]

Мета: підбиття підсумків.

Підлітки за бажанням висловлюють свої враження про заняття.

### **3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента**

Під час проведення першого етапу діагностики дослідження розвитку особистих характеристик підлітків в умовах вимушеного переміщення дозволив виявити рівень особистісного розвитку складових Я-концепції кожного респондента. За допомогою обраних методик визначено напрямок роботи із підлітками, які проживають травматичний досвід, знайдено успішне поєднання уже існуючих методик роботи для ефективного відновлення в умовах внутрішнього переміщення, формування внутрішніх опор та мотивації.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику особистісних характеристик за допомогою тестування з використанням t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок представлені нижче.

Можна зазначити, що рівень всіх видів особистісних характеристик підвищівся.

Підлітки після проведення тренінгу стали більше приділяти значення звичайним речам таким як розумові здібності, характер та зовнішність. Найбільших змін зазнали такі цінності, як: «впевненість у собі» її ранг зріс з 36,9 до 48,48 (для рівня домагань це значення виросло з 74,0 до 82,45), «авторитет у однолітків» виріс вдвічі.

Отже, можливо зробити висновок, що стратегії реалізації життєвих цінностей респонденти зазнали суттєвих змін. Це може бути пов'язано з тим, що на перший план виступили загальнолюдські цінності які допомагають підліткам зберегти своє психічне та фізичне здоров'я під час переміщення.

Зведені результати середніх даних за методом Дембо-Рубенштейн представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

## Повторна оцінка за методом Дембо-Рубінштей

Характеристики	До проведення тренінгу		Після проведення тренінгу		Значення t-критерію Стьюдента	
	Само-оцінка, бал	Рівень домагань, бал	Само-оцінка, бал	Рівень домагань, бал	Само-оцінка	Рівень домагань
1- розум, здібності	42,9	73,1	46,06	66,06	0,465	0,054
2- характер	42,1	67,6	56,77	74,48	0,054	0,188
3- авторитет у однолітків;	38,2	38,2	59,03	78,61	0,027	0,150
4 -вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки	33,7	69,4	33,68	62,23	0,188	0,119
5- зовнішність;	38,8	75,2	53,48	72,52	0,001	0,482
6 -впевненість у собі	36,9	74,9	48,48	82,45	0,150	0,005

Усереднені дані опитуваних респондентів першого і другого тестування за Методикою Стефансона наведені нижче (див. табл. 3.2)

Таблиця 3.2

**Повторна оцінка результати дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "Q-сортування"**

Найменування характеристики	Середнє значення показників при первинному тестуванні	Середнє значення показників при вторинному тестуванні	Значення t-критерію Стьюдента
Залежність	40,00%	76,67%	0,048
Незалежність	46,67%	20,00%	0,001
Однаково	13,33%	3,33%	0,004
Товариськість	6,67%	46,67%	0,135
Нетовариськість	56,67%	13,33%	0,001
Однаково	36,67%	40,00%	0,001
Прийняття боротьби	50,00%	3,33%	0,048
Неприйняття боротьби	30,00%	93,33%	0,001
Однаково	20,00%	3,33%	0,004

Після проведення тренінгу зросла «товаристкість» і значно збільшилось «неприйняття боротьби», що говорить про прагнення зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень а також внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних. Товариськість буде викликати контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки як у своїй групі, та за її межами.

Слід відмітити, що зменшилась кількість однакових відповідей, яка свідчила про наявність внутрішніх конфліктів за показниками «прийняття - неприйняття боротьби» та «залежності – незалежності».

Усереднені дані опитуваних респондентів першого і другого тестування за методикою С. Бубнової наведені нижче (див. табл. 3.3).

**Таблиця 3.3**

**Повторна оцінка за методикою С. Бубнової**

Найменування характеристики	Перше тестування	Друге тестування	Значення t-критерію Стьюдента
Відпочинок	57.78%	72,78%	0.002
Високий матеріальний стан	56.11%	58,33%	0.479
Пошук та насолодження	45.00%	33.33%	0.004
Допомога іншим людям	60.00%	65.00%	0.249
Любов	47.78%	50.00%	0.570
Нове в світі	38.89%	50.00%	0.005
Високий соціальний статус	48.33%	66.11%	0.010
Визнання та повага до інших	17.22%	35.00%	0.003
Соціальна активність для позитивних змін	39.44%	57.22%	0.001
Спілкування	46.67%	47.22%	0.886
Здоров'я	47.22%	47.78%	0.887

Після проведення тренінгу і проведення повторного тестування за обраними методиками спостерігаємо, що підвищилися всі досліджувані показники. Показники «спілкування» та «здоров'я» збільшилися найменше.

Також незначуще підвищився показник «любов» та «високий матеріальний стан». Підвищення їх середнього визначення склало біля 2 %.

Найбільших змін зазнав показник «визнання та повага до інших». Підлітки стали приділяти увагу цьому питанню на 50 % більше, від первинного опитування.

Підвищення значення показника «допомога іншим людям» хоча невелика (з 60 % до 65 %), але також лишається важливою для опитуваних підлітків.

Також важливим для них залишається «високий соціальний статус», що збільшився до 66, 11 %, «нове в світі», «соціальна активність до позитивних змін» (виросла з 39 % до 57 %) і «відпочинок», що підвищився з 57 % до 77%. А ось «пошук та насолодження» для опитуваних підлітків втратило сенс і знизилось з 45 % до 33 %.

Значимість t-критерію Стьюдента вказує на статистично значущу динаміку показника.

#### **Анкета «Я в умовах мирного та воєнного часу»**

Проаналізувавши відповіді на анкету можна зробити висновок, що найпоширеніші емоції, які викликає ситуація вимушеного переміщення по причині переміщення через військових дій це: агресія, лють, жага боротьби, злість на певних людей, злість на події, що відбуваються, відчуття небезпеки, незахищеності, страх за власне життя, долю, страх за життя рідних людей, їх долю, постійне відчуття тривоги, страх за своє життя, здоров'я.

Розкривають, наскільки часто підлітки замислюються над військовими подіями. Допомагають визначити вплив вимушеного переміщення через військових подій на рівень втоми та концентрації, а також їхню здатність зосереджуватися. За допомогою анкети можна встановити зміни в соціальних ставленнях та ставленні до світу, а також розглянути сферу емоційного стану, пов'язаного зі страхами та тривогою підлітків. Провести оцінку

саморегуляція та самокритики, наскільки ефективно підлітки регулюють на свої емоції та оцінюють свої дії.

В роботі з цією анкетною вдасться перевірити рівень енергії для активного життя, що може свідчити про загальний рівень життєстійкості, тобто про енергію та активність опитуваних. Вказує на можливу втрату віри у власну безпеку та підвищений рівень тривожності, розгортає аспекти турботи та страху за близьких людей. Перевіряє, наскільки підлітки вивчають себе та формують свою ідентичність.

Останні питання визначають додаткові аспекти. Питання дозволяють розкрити деталі самосприйняття, реакції на втрати та вплив війни на цінності. Оцінюється наявність цілей та мотивацію для особистісного розвитку під час важких обставин.

Частіше, у порівнянні з довоєнним часом підлітки думають про події, пов'язані з війною і не можете викинути це з голови (90 % відповідей), а також 70 % опитуваних швидко втомлюється під час виконання будь-яких завдань, 20 % не втомлюються, а 10 % не помітили змін.

Зросло і негативне ставлення до інших людей або світу в цілому, через частіший прояв такого ставлення у 79 % респондентів, 21 % своє ставлення не визначають як негативне.

Значна більшість частіше, у порівнянні з довоєнним часом раптово відчуваєте страх, коли боятися нічого, і 34 % не відчувають цього.

Зміни у порівнянні з довоєнним часом не відбулося стосовно важкості зосереджуватися, втраті ясності думки у 65 %, 25 % відповіли що їм легко зосереджуватись і мислити, а от 10 % вказали на частіше, у порівнянні з довоєнним часом явище зосередження.

Більшість підлітків відмітили відсутність змін до критичного ставлення до власних вчинків, хоча 23 % відзначають, що часіще стали критично ставитись до власних вчинків. За результатами цього опитування підлітки заявляють про достатню кількість енергії для активних дій. Якщо

говорити про страх залишатись дома наодинці то або респонденти не бояться, або відмічають що змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося (43 % та 57 % відповідно).

Усі підлітки переживаєте, що з рідними може трапитись щось жахливе частіше, у порівнянні з довоєнним часом. І частіше, у порівнянні з довоєнним часом досліджують себе, свою особистість, не можуть визначитись з цим питанням 10 %.

Частіше вимогливо ставитись до себе стало 46 % опитуваних, не змінилось ставлення у 23 %, «ні» відповіли 14 %, 17 % не можуть визначитись і дати відповідь.

На питання «Що для тебе означає «бути собою»?» звучала відповідь про прояв своєї особистості, власних емоцій. Але 90 % не дали відповідь на це питання. Більше половини опитуваних мають речі, звички, які допомагають їм розуміти себе краще, і стовідсотково відмітили, що війна вплинула на їх усвідомлення себе, своїх цінностей. Одноголосно у всіх опитуваних підлітків є сенс, причина, мотив, який мотивує і надихає тебе дорослішати і проживати життя на повну.

Анкета комплексно та структуровано враховує емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти психічного здоров'я. Результати опитувань за цією анкетною можуть служити підґрунтям для індивідуалізованих психологічних втручань та розвитку програм підтримки для вимушено переміщених підлітків.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В даному розділі було представлено психокорекційний тренінг для формування особистісних характеристик в умовах життєвих змін на сучасному етапі у формі групової роботи. Метою програми було формування адекватного сприйняття світу, розширення знань та встановлення необхідних психосоціальних та життєво важливих цінностей серед підлітків.

Результати формувального експерименту, який був проведений після психокорекційного тренінгу, свідчать про певні зміни в показниках респондентів, а саме:

- зазнали суттєвих змін стратегії реалізації життєвих цінностей респондентів;
- зросла «товариськість» і значно збільшилось «неприйняття боротьби», що говорить про прагнення зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень а також внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних.

Результати діагностики відображають зниження показників за всіма тестами відносно норми, проте життєстійкість у більшості респондентів на високому рівні, що дає підстави стверджувати про досягнення мети дослідження.



## ВИСНОВКИ

У роботі теоретично обґрунтовано та експериментально досліджено психологічні особливості формування Я-концепції у підлітковому віці ВПО.

1. Проведено аналіз психологічних особливостей формування Я-концепції підлітків.

Когнітивна та емоційно-оцінкова складові Я-концепції підлітка виступають одночасно як передумови для здійснення поведінкових дій, під час яких ключовим є компонент – вчинково-творчий. Якщо перша та друга складові Я-концепції містять позитивні – адекватні чи навіть допустимо завищені – якості, то вчинкова складова буде включати гуманні характеристики взаємодії. У випадку, коли когнітивний компонент особи є негативним, емоційно-оцінковий компонент тяжітиме до заниження. Особа із такими характеристиками відчуватиме невпевненість у собі та власному успіху, що може перешкоджати здійсненню вчинкових дій.

Часто виникають випадки, які свідчать про таке: сформований негативний Я-образ може бути першопричиною завищеної самооцінки, але із від'ємним знаком, тобто самосвідомість працює у напрямку недовіри, агресії, ворожнечі, підлості тощо. В такому випадку особа може виявляти у своєму життєдіянні негативні поведінкові акти з сценами жорстокості, що часто називається "здійсненням поганого вчинку".

2. Визначено вплив вимушеного переміщення на психологічні особливості формування Я-концепції у підлітків.

Науковцями доведено, що підлітки, які переживають війну та досвід внутрішнього переміщення страждають від надмірного стресу, гострих реакцій на стрес, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, частіше обирають добровільну соціальну ізоляцію та асоціальну поведінку. Такі стани можуть призвести до проблем зі здоров'ям як фізичним, так і психічним, погіршать процеси адаптації до нових умов життя. У свою чергу

досвід внутрішнього переміщення може викликати синдром жертви, що проявляється у людини відчуттям низького рівня задоволеності життям, підвищеною агресивністю, набутою беспорядністю, труднощами у ефективній адаптації та соціалізації на новому місці проживання.

3. Підбрано методики для дослідження особливостей Я-концепції у підлітковому віці, проведено емпіричне дослідження.

Для проведення дослідження було підбрано наступні методики: методика дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн), «Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової, методика В. Стефансона "Q-сортування", анкета «Я в умовах мирного та воєнного часу».

Обрані психодіагностичні методики спрямовані на вивчення внутрішнього світу підлітка: самооцінки особистості, структури ціннісних орієнтацій, міжособистісних стосунків, психологічного стану та особливостей сприйняття власної особистості й суб'єктивної оцінки впливу війни на систему уявлень про себе. Вибір методик для першого діагностичного етапу дослідження зумовлений вивченням базисних переконань, вимірюванням самооцінки мотивації схвалення, для ідентифікації психоемоційних станів підлітків та їх особистісних характеристик під час проживання вимушеного переміщення.

За результатами емпіричного дослідження зроблено висновок, що вимушене переміщення через військові дії напряму впливає на самооцінку підлітків, підвищує тривожність, піднімає страхи щодо безпеки, здоров'я і життя близьких людей, призводить до певної зміни соціального оточення та різко зменшує рівень товарищескості. Таким чином, можна говорити про негативний вплив переміщення на особистість підлітка.

4. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу формування позитивного образу Я-концепції підлітків "Формування особистісних опор як запорука життєстійкості". Метою програми було

формування адекватного сприйняття світу, розширення знань та встановлення необхідних психосоціальних та життєво важливих цінностей серед підлітків.

За допомогою психологічних ігор в програмі надано можливість коригування особистості підлітка, що сприяє формуванню особистісних опор які є запорукою життєстійкості в умовах стресу та невизначеності.

5. Проведено формувальний експеримент та на основі отриманих результатів оцінено ефективність корекційних заходів.

Отримані результати дають змогу зробити висновок, що участь у тренінгу позитивно впливає на формування психологічних особливостей та Я-концепції підлітків. Цей вплив виражений через наступні ключові моменти:

- підвищення самоусвідомленості підлітків, які ретельно вивчали та розбирали власні емоції, думки та прагнення, що сприяє формуванню ясної та позитивної Я-концепції;

- отримання учасниками тренінгу засобів для ефективного управління стресовими ситуаціями, що сприяє створенню стійкої психологічної основи, тобто стресостійкості;

- участь у групових діях та активностях посприяло розвитку навичок спілкування, емпатії та підтримки від оточуючих. Це позитивно впливає на взаємодію з оточенням та формування позитивних міжособистісних відносин.

- простимульовано внутрішню мотивацію підлітків, надана допомога в виявленні внутрішні цінності та мети, що сприяло формуванню стійкого позитивного бачення себе.

- шляхом роботи над особистісним розвитком учасники почали краще розуміти себе, свої уподобання та цінності, що є важливим для формування стійкої ідентичності та самовизначення.

Проаналізувавши результати, можна зробити висновок, що після апробації психокорекційної тренінгової програми спостерігаємо як результат підвищення ціннісних орієнтацій особистості вимушено переміщених підлітків.

Значимість  $t$ -критерію Стьюдента вказує на статистично значущу динаміку показників, а отже можна зробити висновок що розроблена психокорекційна програма має позитивний вплив на підлітків.

Вважаю, що участь у даній програмі може стати важливим кроком у формуванні позитивних психологічних особливостей та Я-концепції підлітків, особливо тих, що пережили вимушене переміщення через військові дії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєнко Т.Ф. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф. Алексєєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
2. Баклицька О.П. Психодіагностика. Психологічний практикум: навч. посібн. / Баклицька О.П., Баклицький І.О., Сірко Р.І., Слободяник В.І. – Львів: СПОЛОМ, 2015. – 464 с.
3. Балл Г.О. До аналізу категорії особистості/ Г.О. Балл // Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посібник / під. ред. О.Б. Мельничук, З.Ф. Пасічняк, Л.М. Вольнова та ін. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 532 с.
4. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка / С. М. Белякова, К. О. Шовкова // Молодий вчений. - 2018. - № 5(2). - С. 454-458.
5. Белякова Ю. А. Аналіз поглядів і становлення теорії Я – концепції особистості/ Ю. А. Белякова// Пробл. Загальн. та пед. Психології: зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ за ред. С. Д. Максименка. – К, 2005.– Т XII, вип. 3. – С. 35–43.
6. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі: монографія/ Луган. держ. ун-т внутр. справ. ім. Е. О. Дідоренка. – Луганськ, 2011 – 410 с.
7. Бондаревич С. Взаємозв'язок я-концепції, самооцінки та копінг-стратегій особистості у формуванні психосоматичних розладів/ С. Бондаревич// Вісник Львівського університету. – Серія психологічні науки. В.13 – 2022. С. 21–31
8. Бондаренко Л. О. Навички майндфулнес в освітньому просторі/ Л. О. Бондаренко, Ю. Л. Твердохвалова // Психічне здоров'я особистості у

кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.) / Львів. держ. ун-т внутр. справ. – Львів, 2022. – С. 32-36.

9. Бондарчук Ю. Реалізація прав дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах війни/ Ю. Бондарчук// Проблеми становлення правової демократичної держави. – №1. 2023. – С. 11- 25.

10. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія/ І. С. Булах. – К. : КНПУ ім. Драгоманова, 2003. – 340 с.

11. Варій М. Й. Загальна психологія.: підрч./ М. Й. Варій // [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.

12. Васильченко О. М. Етносоціальні уявлення в структурі «Я»-концепції університетської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук :19.00.05 «Соціальна психологія» / О. М. Васильченко. – К., 2003 – 19 с.

13. Визначення психоемоційного стану та потреб дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів. Підсумковий звіт за результатами соціологічного дослідження// Громадська організація "Громадський холдинг "ГРУПА ВПЛИВУ". – 2020. – 12 с.

14. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. – Київ, 2016. – 448 с

15. Волинець Н. В. Прикладні аспекти діяльності психологів та соціальних працівників в соціономічній сфері: монографія/ Н. В. Волинець, С. М. Кондратюк, Л. В. Левицька, О. С. Ковтун та ін.; за ред. Н. В. Волинець. Київ: Університет «Україна», 2023. – 544 с.

16. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2005. – Т.1. – Вип. 26. – С. 22-28.

17. Глоба О. П. Програма соціалізації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату/ О.П. Глоба/ Освіта та пед. Наука. – 2014. – № 1. – С. 44-50.

18. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник./ О. Є. Гуменюк – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
19. Гуменюк О. Є. Я-концепція у плинні соціального докiлля /О. Є. Гуменюк// Психологія і суспільство. – 2004. – № 2. – С. 125-143.
20. Дембiцький С. Українське суспільство в умовах війни: монографія / С. Дембiцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. Член.-кор. НАН України, Д. Філосо, Н. Головахи, Д. Соц. Н. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. – 410 с.
21. Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості/ О. А. Демчук// Молодий вчений. – 2016. – № 12. – С. 240-243.
22. Джей Джи (J. G.), Список позитивних і негативних емоцій, Електронне джерело, режим доступу: <https://dovidka.biz.ua/spysok-pozytyvnyh-i-nehatyvnyh-emotsiy>
23. Дмитрова Т. В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.07 / Т. В. Дмитрова. – К. 1993. – 187с.
24. Дудник О.А. Безпорадність у структурі Я-концепції особистості: автореф...дис... канд. псих. наук: 19.00.07 / О.А. Дудник – Луцьк. 2020. 23 с.
25. Дудник О.А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: зб. наук. праць. матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. – Вип. 56. – С. 234–237.
26. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук – Чернівці, 2018 – 180 с.
27. Жданович Ю. М. Соціально-педагогічна підтримка дітей вимушених переселенців як наукова проблема / Ю. М. Жданович //

Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. - 2015.  
- Вип. 19(1). - С. 204-213

28. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків/ К. Журба// Нова педагогічна думка. – 2022, №2 (110) – С. 105-109.

29. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти: монографія/ О. В. Завгородня, Л. О. Курганська – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – С. 43–50.

30. Зверева Т.М., Збірка ігор та вправ для формування соціальної зрілості підлітків з ООП, Електронне джерело, режим доступу: <https://naurok.com.ua/zbirka-igor-ta-vprav-dlya-formuvannya-socialno-zrilosti-pidlitkiv-z-oor-229832.html>

31. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. / Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

32. Іванов Д.І. Психологічний аналіз системи дитячо-батьківських стосунків у парадигмі глибинної психології: автореф. дис. на здобуття канд. психол. наук: 19.00.07 / Д.І. Іванович; Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського. – Одеса, 2005. – 17с.

33. Карелін П. А. Функціональні відмінності психологічних меж особистості на прикладі психоаналізу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : збірник наукових праць. Серія: Психологічні науки. 2012. – Вип. 105. Т. 1. – С. 135–139.

34. Карелін П.А. Особливості психологічних меж особистості у різних комунікативних контекстах: дис.. канд. психол. н.: 19.00.05/ П.А. Карелін – Київ, 2019. – 291 с.

35. Католик Г. В. Інноваційний онтогенетичний підхід до розуміння розвитку Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик // Наукові



записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія. - 2016. – Вип. 3. – С. 94-107.

36. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога: монографія/ Г. В. Католик. – Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2013 – 405 с.

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

38. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: монографія/ О. М. Кікінежді. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 400 с.

39. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога сім'ї / З.Г. Кісарчук. – К., 2002. – 128 с.

40. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія / А. В. Кічук. – Ізмаїл: ІДГУ. 2020. – 406 с.

41. Козак М. Психологічна допомога дітям з тимчасово переселених родин/ М. Козак// Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання. 2019. №1(2). – С. 252-254.

42. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості: монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 400 с.

43. Колотій Т. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка: дис....канд. псих. н.: 19.00.07/ Т.М. Колотій – Харків, 2003. – 203 с.

44. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: навч. посіб. / Т.С. Яценко, Б.Б. Іваненко, С.М. Аврамченко та ін.; за ред.Т.С. Яценко. – К.: Вища школа, 2008. – 324с.

45. Корчевина О. В. Проблема становлення, розвитку, формування та змін “Я-концепції” особистості / О. В.Корчевина // Актуальні проблеми

навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наукових праць.  
– К.: Університет “Україна”, 2004. – 448 с.

46. Костецька Н. М., Тренінгове заняття. Знайомство із собою.  
електронне джерело, режим доступу:

<https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-tema-znayomstvo-iz-soboyu-204017.html>

47. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці:  
монографія / О. А. Краєва – Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. – 218  
с.

48. Краєва О. Психологічний аналіз аспектів «Я-концепції» в структурі  
особистості підліткового віку в період трансформаційних змін/ О. Краєва//  
Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія  
«Психологічні науки». – Випуск 5, 2017 – С. 65-69.

49. Лефтеров В. О. Проблеми психологічного здоров'я та надання  
психологічних послуг населенню/ В. О. Лефтеров // Інтегративна  
антропологія. – 2013. – № 2. – С. 47-50.

50. Максименко Ю. Психологічні особливості особистісних змін  
переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії)/ Максименко Ю.,  
Морозова-Йоханнесен О.// Вісник Національного університету оборони  
України. Питання психології. 2022. – №5 (69). – С. 90-97

51. Маслова Н.А. , Психокорекційний комплекс з проблеми:  
«Психологічний супровід підлітків у закладі освіти», електронне джерело,  
режим доступу:

<https://vseosvita.ua/library/embed/01000ug5-8362.docx.html>

52. Мельничук І.Я. Психологічні особливості «Я-концепції» підлітків,  
які навчаються у сільських і міських школах. Актуальні проблеми психології:  
збірник наукових праць інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН  
України. Т.Х. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.  
– Випуск 12, 2019. – С.177-185.

53. Міхеєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни / Л. В. Міхеєва // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. ун-т «Одес. Юрид. Акад.» – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. – С.152-156.

54. Ольховська І. І. Роль самоствердження підлітків у сучасному просторі / І. І. Ольховська, В. С. Варга // Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол. ред. В.В. Гоблик. – Мукачєво : МДУ, 2018. – № 2(2). – С. 91-101.

55. Орлова Г. В. Проблема виховання Я-концепції особистості у наукових джерелах ХХ ст.. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017. – Вип. 21(2) – С. 115-124.

56. Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку я-концепції особистості в різні вікові періоди / Д. Д. Отич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 43. – С. 258-265.

57. Отрощенко Н. Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2016, – №1(29) – С. 257-263.

58. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.

59. Петриненко Л.В., Подолання кризових ситуацій та техніки зцілення у конфліктний і постконфліктний період, електронне джерело, режим доступу: <https://naurok.com.ua/podolannya-krizovih-situaciy-ta-tehniki-zcilennya-u-konfliktnij-i-postkonfliktnij-period-trening-dlya-psihologiv-ta-pedagogichnih-pracivnikov-224489.html>

60. Підлубна О.П., Фізкультхвилинка "Австралійський дощ" для учнів молодшої школи, Електронне джерело, режим доступу: <https://naurok.com.ua/fizkulthvilinka-avstraliyskiy-dosch-167464.html>

61. Подофей С.О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності/ С. О. Подофей// «Молодий вчений» – № 10.2 (50.2), 2017 – С. 79-83.

62. Потапчук Т.В. Національний характер українців як складова національно-культурної ідентичності / Т. В. Потапчук. // Науковий вісник Донбасу. – 2013 – С. 4-41

63. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. - 616 с.

64. Романовська. Д.Д., Ящук М.Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук – Чернівці, 2018 – 180 с.

65. Ройз Світлана, Картки для дихальних практик стабілізації, UNICEF/Смарт освіта, Електронне джерело, режим доступу:

[https://www.unicef.org/ukraine/media/26001/file/Breathe\\_cards\\_Royz.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/26001/file/Breathe_cards_Royz.pdf)

66. Ройз Світлана. Твоя сила. Практикум дітей та підлітків. Електронне джерело, Режим доступу:

[https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya\\_syla.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya_syla.pdf)

67. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. – 2022. – Вип. 18. – С. 141–152.

68. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко; ред.: Т. А. Дічевська. - 2-ге вид., доповн. - К. : Академвидав, 2011. - 382 с.

69. Саннікова О.П. Макроструктура особистості: психологічний опис/ О.П. Саннікова // Наука і освіта. Тематичний спецвипуск: «Психологіч особистості: теорія, досвід, практика», 7'2013/СХVII – Одеса, 2013, С. 7- 12.

70. Семенова А. (2021). Особливості формування Я-концепції підлітків. *Psychology travelogs*. – №(2) – С. 191–198.

71. Семікіна О. Ю. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб/ Семікіна О. Ю. Федченко В.Ю., Явдак І.О.// Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2020, №13. – С.32-41.

72. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки життєвих завдань стосовно психологічного здоров'я / Ж.В. Сидоренко // Соціальна психологія. – 2010. – №2. – С. 85–93.

73. Слободянюк К. І. Якісний аспект формування Я-концепції особистості/ К.І. Слободянюк// Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2013. – Вип. 45(1). – С. 218-226.

74. Слюсаревський М. Соціально-психологічна проблематика дитинства в умовах війни: виклики і відповіді/ М. Слюсаревський// Проблеми політичної психології, 12(26). 2022. – С. 9-30.

74. Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень: навч. посібн., 2-ге вид. – К.: Каравела, – 2011.

75. Сучасний тлумачний словник української мови : 50000 слів / за заг. ред. д-ра філол. н., проф. В. В. Дубічинського. – Х. : ВД «Школа», 2006. – 832 с.

76. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

77. Толкунова І.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В. Толкунової. Київ, – 2018. – 156 с.
78. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними / І. М. Трубавіна // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2015.
79. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ О.Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. Дім “Персонал”, 2017. – 160 с.
80. Ушакова К. Ю. Феномен «Я-концепція» особистості : психологічний науковий дискурс / К. Ю. Ушакова // Наук. вісник Чернівецького ун-ту. Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – Чернівці : Чернівецький національний університет, 2014. – Вип. 712. – С. 186-193.
81. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири: монографія/ В.М. Шахрай, Т. Ф. Алексеєнко, Л. В. Гончар, Л. В. Канішевська, Р. В. Малиношевський. – Київ, 2019. – 136 с.
82. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «я» в працях українських і зарубіжних дослідників/ Г.В. Чайка// Актуальні проблеми психології. – Том XI. Випуск 14. – С.215-226.
83. Чіп Р. Становлення особистості сучасного підлітка в умовах соціокультурних змін: гендерний аспект/ Р. Чіп // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Психологія. – 2016. – Вип. 38. – С. 142-150.
84. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості / А. М. Шевченко // Організаційна психологія. Економічна психологія. – 2018. – № 1. – С. 108-115.
85. Шевченко О. В. Національна ідентифікація у становленні Я-образу особистості: дис. канд. Психол. Наук: 19.00.07 / О. В. Шевченко. – К., 2005. – 217 с.

86. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні// Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 2. С. 30-36.

87. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України /за ред. Акад. С.Д. Максименка – К.: Ніка-Центр, 2010. – Вип.38. – 392 с. – С. 378-387.

**ДОДАТОК А****Опитувальник до «Методика діагностики реальної структури  
ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнова**

1. Ви любите лежати на дивані та нічого не робити?
2. Ви любите самі заробляти гроші й отримувати від цього задоволення?
3. Вам часто хочеться сходити в театр, або на виставку?
4. Ви часто допомагаєте своїм близьким по господарству?
5. Чи вважаєте Ви, що любов — визначальне почуття в житті?
6. Ви любите читати книги, про щось нове, ще не відоме Вам?
7. Ви хочете стати босом, керівником якоїсь компанії?
8. Чи хочете, щоб Вас поважали друзі за Ваші особисті якості?
9. Ви хочете самі брати участь у якихось громадських заходах (страйках, демонстрація) на користь близького Вам прошарку населення?
10. Ви вважаєте, що без спілкування з друзями ваше життя буде безрадісним?
11. Ви вважаєте, що було б здоров'я, а все решта додасться?
12. Чи часто Вам хочеться розслабитися (наприклад, послухати інструментальну музику)?
13. Ви вибрали свою професію в основному тому, що вона приносить великий матеріальний прибуток?
14. Чи вважаєте Ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати і т.ін.?
15. Якщо хтось з Ваших знайомих захворів чи знайдете Ви час, щоб його провідати?
16. Ваш шлюб Ви побудуєте (побудували) на коханні?
17. Чи любите Ви читати науково-популярні книги?
18. Чи хотіли б Ви у школі бути організатором?



## Продовження ДОДАТКУ А

19. Якщо Ви зкоїли поганий вчинок повідношенню до друзів, або співпрацівників, чи будете переживати з цього приводу?
20. Чи вважаєте, що шляхом громадських дій, зібрань, можна щось змінити у суспільному житті?
21. Чи можете Ви спокійно обходитись без спілкування зі своїми знайомими?
22. Чи вважаєте Ви, що необхідно якимось чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс)?
23. Головне для Вас — Ваш настрій у даний момент, а що буде потім неважливо?
24. Чи вважаєте Ви, що головне це придбати дім (квартиру) та інші матеріальні блага?
25. Чи любите Ви гуляти в лісі, парку?
26. Як Ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тому, хто просить милостиню?
27. Любов — це почуття, яке народжується і вмирає?
28. Чи хотіли б Ви стати вченим, або науковим співробітником?
29. Влада — це почесно і значимо, чи від неї більше клопоту і всіляких неприємностей?
30. Ви хотіли б, щоб у Вас було більше друзів?
31. Ви хотіли б зайнятися реорганізацією якого-небудь суспільного закладу (клубу, консультаційного пункту, інституту)?
32. Чи багато свого вільного часу Ви хотіли б приділити спілкуванню?
33. Чи часто Ви задумуєтеся про своє здоров'я?
34. Ви вважаєте, що дуже важливо вміти отримувати задоволення?
35. Ви хотіли б зайнятися фотографією?
36. Чи вважаєте Ви, що потрібно обов'язково допомогти людині, яка спіткнулася?

## Продовження ДОДАТКУ А

37. Якщо все почати спочатку, вибрали б Ви зараз більш високооплачувану роботу ніж маєте зараз?
38. Почуття любові для Вас — це першооснова життя, чи ні?
39. Ви часто задаєте собі питання "А чому це саме так?".
40. Чи хотіли б Ви займатися політикою?
41. Ваш внутрішній голос часто задає питання: "А чи поважають мене оточуючі?".
42. Для Вас суспільні явища є предметом обговорення вдома, або на роботі?
43. Якщо Ви три дні проведете на безлюдному острові, чи помрете від самотності?
44. Ви катаєтесь на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?
45. Ви часто довго мрієте, лежачи з закритими очима?
46. Головне в житті — це заробляти гроші та створювати власний бізнес?
47. Ви часто купуєте картини й інші художні твори, або хотіли б їх купити?
48. Якщо хтось із близьких Вам людей досить довго хворіє, чи будете Ви терпляче виконувати його обов'язки по господарству?
49. Ви любите маленьких дітей?
50. Ви хотіли б створити яку-небудь свою "теорію відносності", "таблицю Менделєєва" тощо.
51. Чи хочете Ви бути схожим на якусь відому людину (актора, політика, бізнесмена)?
52. Для Вас важливо, щоб Вас поважали співробітники за професійні знання?
53. Чи хотіли б Ви в цей момент що-небудь самі зробити в політиці?
54. Ви людина комунікабельна?

## Продовження ДОДАТКУ А

55. Ви ходите в сауну, басейн, лазню, займаєтеся аеробікою для підтримання хорошої фізичної форми?
56. Нормальний відпочинок — це надзвичайно важливо, правда ж?
57. У житті дуже важливо накопичувати матеріальні статки, і передавати їх дітям?
58. Вам коли-небудь хотілось намалювати картину, створити музичний твір?
59. Коли маленька дитина плаче — це нормальне явище чи крик про допомогу?
60. Для Вас важливіше кохати самому, чи бути коханим?
61. "Мені у всьому хочеться дійти до самої суті" — це про Вас?
62. Чи хотіли б Ви, щоб Ваші діти стали знаменитими?
63. Чи хотіли б Ви, щоб співпрацівники зверталися би до Вас за допомогою в особистісному плані, як до людини?
64. Спілкування — це лише марна трата часу?
65. У суспільному житті хай залишається все так, як є?
66. Здоров'я — це не найголовніше в житті, правда ж?

**ДОДАТОК Б****Опитувальник до методики щодо дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "О-сортування"**

## Текст методики

1. Критичний щодо товаришів.
2. Виникає тривога, коли у групі назріває конфлікт.
3. Схильний діяти, зважаючи на поради лікаря.
4. Не схильний створювати надто близькі стосунки з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.
6. Схильний протистояти лідеру.
7. Відчуває симпатії до одного-двох членів групи.
8. Уникає зустрічей і зборів у групі.
9. Подобається схвалення лідера.
10. Незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Готовий пристати на будь-яку сторону у дискусії.
12. Схильний керувати товаришами.
13. Радий спілкуванню з одним-двома друзями.
14. Зовнішньо спокійний під час вияву ворожості з боку інших членів групи.
15. Схильний підтримувати настрої своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
17. Схильний відволікати групу від її мети.
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Бажав би зблизитися з деякими членами групи.
20. Віддає перевагу нейтральності в суперечці.
21. Подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Віддає перевагу беземоційному обговоренню суперечностей.
23. Недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагне згуртувати довкола себе однодумців.

## Продовження ДОДАТКУ Б

25. Незадоволений надто формальними стосунками.
26. Коли звинувачують - хвилюється і мовчить.
27. Згоден з основними напрямками діяльності групи.
28. Прив'язаний до групи більше, ніж до певних її членів.
29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
30. Прагне бути в центрі уваги.
31. Бажав би бути членом вузького угруповання.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішнє хвилювання, коли лідер учиняє щось, що не відповідає його сподіванням.
34. Надто чутливо ставиться до зауважень товаришів.
35. Може бути підступним і улесливим.
36. Схильний взяти на себе керівництво у групі.
37. Щирий у групі.
38. Виникає нервове хвилювання під час групових суперечок.
39. Віддає перевагу лідерові, що бере на себе відповідальність під час планування робіт.
40. Не схильний до виявів дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається налаштувати інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
44. Намагається уникати того, щоб бути втягнутим у суперечку.
45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Чинить опір створенню угруповань у колективі.
47. Виявляє іронію і сарказм, коли роздратований.
48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддає перевагу меншій, але більш довірливій групі.

## Продовження ДОДАТКУ Б

50. Намагається не виявляти своїх істинних почуттів.
51. Пристає на бік лідера у групових суперечках.
52. Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникає критикування товаришів.
54. Віддає перевагу можливості звертатися до лідера частіше, ніж до інших.
55. Не подобається, коли стосунки у групі надто фамільярні.
56. Подобається створювати суперечки.
57. Прагне втримати свій високий статус у групі.
58. Схильний вступати в контакти з товаришами і швидко руйнувати їх.
59. Схильний до суперечок, задерикуватий.
60. Схильний виражати невдоволення лідером.

## ДОДАТОК В

## Анкета «Я в умовах мирного та воєнного часу»

Анкета складається з 16 запитань закритого та відкритого характеру, які стосуються психологічного стану досліджуваного, особливостей сприйняття власної особистості та суб'єктивної оцінки респондента впливу війни на його систему уявлень про себе.

Інструкція: *«Шановний респонденте, запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні серед українців стосовно Вашого психологічного та емоційного стану у період воєнного часу. Опитування має на меті розглянути як змінилось Ваше сприйняття себе у порівнянні з мирним часом (до 24 лютого 2022 року). Дослідження проводиться дотримуючись анонімності та конфіденційності. Результати аналізуються в узагальненому вигляді і не розглядають індивідуальні випадки. Розраховуємо на вашу відвертість та чесність».*

1. З 24 лютого 2022 року до сьогодні, які емоції частіше охоплюють вас? (оберіть не більше 8 найчастіших для Вас):

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> агресія, лютя                            | <input type="checkbox"/> паніка (панічні атаки, істерика, вас періодично трясє, ви плачете) |
| <input type="checkbox"/> безпорадність (я нічого не можу зробити) | <input type="checkbox"/> постійне відчуття тривоги  |
| <input type="checkbox"/> відчай (що робити, все жахливо)          | <input type="checkbox"/> страх за своє життя, здоров'я                                      |
| <input type="checkbox"/> віра (все буде добре)                    | <input type="checkbox"/> страх за свій емоційний стан                                       |
| <input type="checkbox"/> жага боротьби                            |   |
| <input type="checkbox"/> жах                                      |   |
| <input type="checkbox"/> злість на певних людей                   |   |
| <input type="checkbox"/> злість на події, що відбуваються         |   |
| <input type="checkbox"/> відчуття небезпеки, незахищеності        |   |
| <input type="checkbox"/> страх за власне життя, долю              |   |
| <input type="checkbox"/> страх за життя рідних людей, їх долю     |   |
| <input type="checkbox"/> страх за домівку, житло, майно родини    |   |

## Продовження ДОДАТКУ В

2. Часто думаєте про події, пов'язані з війною і не можете викинути це з голови?
- Події війни мене не цікавлять
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
3. Швидко втомлюєтесь під час виконання будь-яких завдань?
- Не втомлююсь
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
4. Негативно ставитесь до інших людей або світу в цілому?
- Не ставлюсь негативно
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
5. Раптово відчуваєте страх, коли боятися нічого?
- Не відчуваю
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
6. Важко зосереджуватися, втрачаєте ясність думки?
- Легко зосереджуюсь і мислю
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
7. Критично ставитесь до власних вчинків?
- ні
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
8. Немає енергії для активних дій
- Енергії достатньо
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Не можу визначити



## Продовження ДОДАТКУ В

9. Боїтеся залишатись дома наодинці?
- Не боюся
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
10. Переживаєте, що з рідними може трапитись щось жахливе?
- Не переживаю
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
11. Досліджуєте себе, свою особистість?
- Ні, не досліджую
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Не можу визначити
12. Вимогливо ставитесь до себе?
- Ні
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Не можу визначити
13. Що для тебе означає «бути собою»?
14. Чи є речі, звички, які допомагають тобі розуміти себе краще?
15. Чи вплинула війна на твоє усвідомлення себе, своїх цінностей?
16. Чи є сенс, причина, мотив, який мотивує і надихає тебе дорослішати і проживати життя на повну?

Дякуємо Вам за щирість та приділений час!

## ДОДАТОК Г

Заповнений бланк з відповідями одного із респондентів на анкету  
про Я в умовах воєнного та мирного часу

**Анкета «Я в умовах мирного та воєнного часу»**

Інструкція: «Шановний респонденте, запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні серед українців стосовно Вашого психологічного та емоційного стану у період воєнного часу. Опитування має на меті розглянути як змінилось Ваше сприйняття себе у порівнянні з мирним часом (до 24 лютого 2022 року). Дослідження проводиться дотримуючись анонімності та конфіденційності. Результати аналізуються в узагальненому вигляді і не розглядають індивідуальні випадки. Розраховуємо на вашу відвертість та чесність».

1. З 24 лютого 2022 року до сьогодні, які емоції частіше охоплюють вас?  
(оберіть не більше 8 найчастіших для Вас):

- агресія, лють
- безпорадність (я нічого не можу зробити)
- ✓ відчай (що робити, все жахливо)
- віра (все буде добре)
- ✓ жага боротьби
- ✓ жах
- ✓ злість на певних людей
- злість на події, що відбуваються
- ✓ відчуття небезпеки, незахищеності
- ✓ страх за власне життя, долю
- ✓ страх за життя рідних людей, їх долю
- страх за домівку, житло, майно родини
- паніка (панічні атаки, істерика, вас періодично трясє, ви плачете)
- постійне відчуття тривоги
- ✓ страх за своє життя, здоров'я
- страх за свій емоційний стан

## Продовження ДОДАТКУ Г

2. Часто думаєте про події, пов'язані з війною і не можете викинути це з голови?
- Події війни мене не цікавлять
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
3. Швидко втомлюєтесь під час виконання будь-яких завдань?
- Не втомлююся
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
4. Негативно ставитесь до інших людей або світу в цілому?
- Не ставлюсь негативно
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
5. Раптово відчуваєте страх, коли боятися нічого?
- Не відчуваю
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
6. Важко зосереджуватися, втрачаєте ясність думки?
- Легко зосереджуюсь і мислю
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
7. Критично ставитесь до власних вчинків?
- ні
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося
  - Частіше, у порівнянні з довоєнним часом
8. Немає енергії для активних дій
- Енергії достатньо
  - Рідше, у порівнянні з довоєнним часом
  - Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося

## Продовження ДОДАТКУ Г

Частіше, у порівнянні з довоєнним часом  
Не можу визначити

9. Боїтеся залишатись дома наодинці?

Не боюся

Рідше, у порівнянні з довоєнним часом

✓ Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося

Частіше, у порівнянні з довоєнним часом

10. Переживаєте, що з рідними може трапитись щось жахливе?

Не переживаю

Рідше, у порівнянні з довоєнним часом

Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося

✓ Частіше, у порівнянні з довоєнним часом

11. Досліджуєте себе, свою особистість?

Ні, не досліджую

Рідше, у порівнянні з довоєнним часом

Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося

✓ Частіше, у порівнянні з довоєнним часом

Не можу визначити

12. Вимогливо ставитесь до себе?

Ні

Рідше, у порівнянні з довоєнним часом

Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося

✓ Частіше, у порівнянні з довоєнним часом

Не можу визначити

13. Що для тебе означає «бути собою»? *Не боятись проявляти свою особистість та власні емоції на людях*

14. Чи є речі, звички, які допомагають тобі розуміти себе краще? *Так*

15. Чи вплинула війна на твоє усвідомлення себе, своїх цінностей? *Так*

16. Чи є себе, причина, мотив, який мотивує і надихає тебе дорослішати і проживати життя на повну? *Так*

## ДОДАТОК Д

Бланк з відповідями за дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона "О-сортування"

Інструкція

Вашій увазі пропонується 60 тверджень, що стосуються поведінки людини в групі. Прочитайте послідовно кожне з них і дайте відповідь «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», а то й відповідає йому.

## ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА:

1. Критичний до оточуючих товаришів. *Ні*
2. Виникає тривога, коли в групі починається конфлікт. *Так*
3. Схильний слідувати порадам лідера. *Так*
4. Не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами. *Так*
5. Подобається дружити у групі. *Так*
6. Схильний суперечити лідеру. *Ні*
7. Відчуває симпатії до одного - двох членів групи. *Так*
8. Уникає зустрічей і зборів в групі. *Так*
9. Подобається похвала лідера. *Так*
10. Незалежний у судженнях і манері поведінки. *Ні*
11. Готовий стати на чиюсь сторону в суперечці. *Ні*
12. Схильний керувати товаришами. *Ні*
13. Радіє спілкуванню з одним - двома друзями. *Так*
14. Зовні спокійний при прояві ворожості з боку членів групи. *Так*
15. Схильний підтримувати настрій своєї групи. *Ні*
16. Не надає значення особистим якостям членів групи. *Так*
17. Схильний відволікати групу від її цілей. *Ні*
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру. *Ні*
19. Хотів би зблизитися з деякими членами групи. *Так*
20. Віддає перевагу залишатися нейтральним у спорі. *Так*
21. Подобається, коли лідер активний і добре керує. *Так*
22. Віддає перевагу холоднокровно обговорювати розбіжності. *Так*
23. Недостатньо стриманий у вираженні почуттів. *Так*
24. Прагне згуртувати навколо себе однодумців. *Ні*
25. Незадоволений занадто формальними відносинами. *Ні*
26. Коли звинувачують - втрачається і мовчить. *Так*
27. Віддає перевагу погоджуватися з основними напрямками в групі. *Так*
28. Прив'язаний до групи в цілому більше, ніж до певних товаришів. *Ні*
29. Схильний затягувати і загострювати суперечку. *Ні*
30. Прагне бути в центрі уваги. *Ні*
31. Хотів би бути членом більш вузького угруповання. *Так*
32. Схильний до компромісів. *Так*

## ДОДАТОК Е

## Бланк з відповідями за методикою діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. Бубнової

Інструкція. Даний опитувальник спрямований на дослідження вашої особистості і ваших відносин. Відповідайте по можливості швидко, довго не роздумуйте над кожним питанням.

Пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає. У бланку подано 66 питань на які потрібно «так» або «ні». Фінальні відповіді вносяться в таблицю та підраховуються результати.

## Тест

1. Чи любите Ви лежати на дивані і нічого не робити? **так**
2. Любителі Ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення? **ні**
3. Чи часто вас відвідує думка, що хочеться сходити в театр або на виставку? **так**
4. Чи часто ви допомагаєте близьким по господарству? **ні**
5. Вважаєте Ви, що любов – визначальне почуття в житті? **так**
6. Чи любите Ви читати книги про щось нове, ще невідоме вам? **ні**
7. Чи хочете ви стати босом (начальником якої-небудь компанії)? **так**
8. Чи хочете Ви, щоб вас поважали друзі за ваші особистісні якості? **ні**
9. Чи хочете Ви самі приймати участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близького вам шару населення? **так**
10. Вважаєте Ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяним і безрадісним? **ні**
11. Вважаєте Ви, що було б здоров'я, а все інше додасться? **так**
12. Чи часто Вам хочеться розслабитися (послухати легку музику, наприклад)? **ні**
13. Ви обрали свою професію в основному тому, що вона може вам приносити великий матеріальний достаток? **так**
14. Вважаєте Ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати, тощо? **ні**
15. Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи виберете ви час, щоб його відвідати? **так**
16. Ваш шлюб укладено (буде укладено) по любові? **ні**
17. Чи любите ви читати науково-популярні книги? **так**
18. Чи хотіли Ви в школі стати організатором чогось? **ні**
19. Якщо Ви скоїли непорядний вчинок по відношенню до друзів або співробітників, чи будете ви переживати з цього приводу? **так**
20. Вважаєте Ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зібрань) можна що-небудь змінити в суспільному житті? **ні**
21. Чи можете Ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими? **так**
22. Вважаєте Ви, що необхідно будь-яким чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс, тощо)? **ні**
23. Головне для Вас – ваш настрій в даний момент, а що буде потім – не так важливо? **так**
24. Вважаєте Ви, що головне – це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага? **ні**
25. Чи любите Ви гуляти лісом, парком? **так**
26. Як Ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні? **ні**
27. Любов – це почуття, яке народжується і помирає? **так**
28. Хотіли б Ви стати вченим або науковим співробітником? **ні**
29. Влада – це почесно і значимо або від неї більше клопоту і всяких неприємностей? **так**
30. Хотіли б Ви, щоб у вас було більше друзів? **ні**
31. Чи спало вам на думку зайнятися перебуваючою якоюсь громадською організацією? **так**
32. Чи багато свого вільного часу Ви хотіли б приділяти спілкуванню? **ні**
33. Чи часто Ви замислюєтесь про своє здоров'я? **так**
34. Вважаєте Ви, що дуже важливо вміти приносити собі задоволення? **ні**

## Продовження ДОДАТКУ Е

35. Якщо все почати спочатку, обрали б Ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж справжня? *УЧ*
36. Хотіли б яви зайнятися фотографією? *У*
37. Вважаєте Ви, що потрібно обов'язково допомагати людині яка впала? *мак*
38. Почуття любові для вас – це першооснова життя чи ні? *У*
39. Чи часто Ви задаєте собі питання: «А чому саме так?»? *мак*
40. Хотіли б Ви «робити» політику? *У*
41. Чи часто ваш внутрішній голос задає вам питання: «А чи поважають мене оточуючі?»? *мак*
42. Чи є для вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі? *У*
43. Якщо Ви три дні проведете на безлюдному острові, помрете Ви від самотності? *мак*
44. Катаєтеся Ви на лижах, щоб зміцнити свій здоров'я? *У*
45. Чи часто Ви мрієте, лежачи з закритими очима? *мак*
46. Головне в житті – це робити гроші і створювати власний бізнес? *У*
47. Чи часто Ви купите картини та інші художні вироби або хотіли б їх купити? *мак*
48. Якщо хтось із близьких досить довго хворіє, чи будете Ви за нього виконувати його обов'язки по господарству смиренно і покірно? *У*
49. Чи любите Ви маленьких дітей? *мак*
50. Хотіли б Ви створити якусь свою «теорію» (відносності, тощо)? *У*
51. Чи хочете Ви бути схожими на якусь відому людину (актора, політика, бізнесмена)? *мак*
52. Важливо вам, щоб вас поважали товариші по службі за ваші професійні знання? *У*
53. Хотіли б Ви в даний час що-небудь самі зробити в політиці? *мак*
54. Ви людина рішуча? *У*
55. Чи ходите Ви в сауну, басейн, лазню, чи займаєтеся аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану? *У*
56. Нормальний відпочинок – це надзвичайно важливо, чи не так? *мак*
57. У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям? *У*
58. Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або скласти музику? *мак*
59. Коли маленька дитина плаче – «це крик про допомогу»? *У*
60. Для Вас важливіше любити самому, ніж бути коханим? *мак*
61. «У всьому хочеться дійти до самої суті» - це про вас? *У*
62. Ви хотіли б, щоб ваші діти стали знаменитими людьми? *мак*
63. Хотіли б Ви, щоб товариші по службі зверталися до вас за допомогою в особистому плані, як до людини? *У*
64. У суспільному житті нехай здішчається все як є? *мак*
65. Спілкування – це лише марна трата часу? *У*
66. Здоров'я – це не найголовніше в житті, чи не так? *мак*

## ДОДАТОК Ж

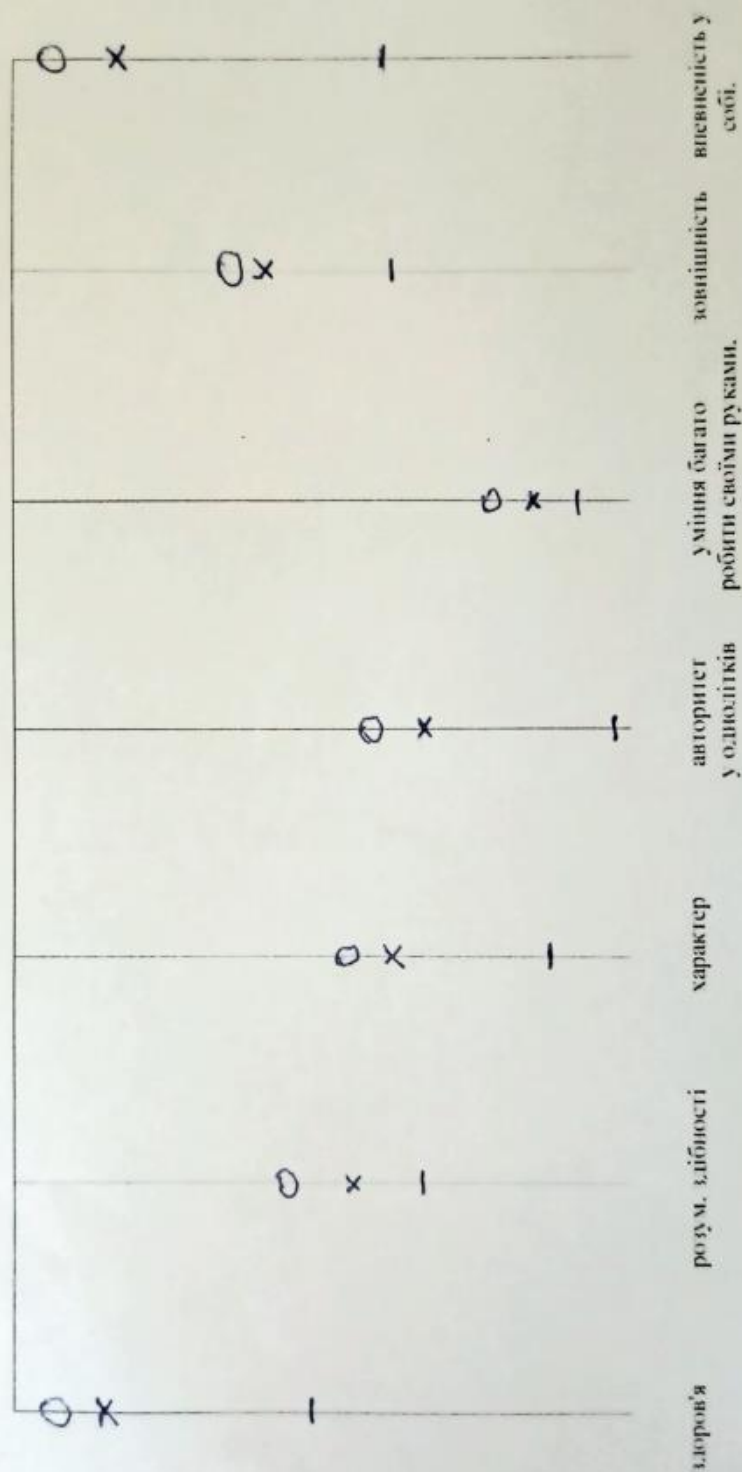
Бланк з відповідям по методиці дослідження самооцінки  
(Дембо-Рубінштейн)



Пропонуйтеся на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку ваших якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх.

Верх лінії – це стан максимальної межі показника (наприклад, шасливий, розумний, красивий), низ – мінімальне значення (нешасливий, дурний, потворний). Подумайте та поставте рисочки на лініях там, де знаходиться ваш поточний стан.

Тепер, після роздумів, намалюйте кружечки («про») там, де ви хотіли б (мріяли б) бути. І нарешті, хрестики — там, де ви все-таки можете бути об'єктивно, якщо докладати старань. Потренуйтеся спочатку на шкалі «Здоров'я»



### ДОДАТОК 3

Результати дослідження міжособистісних стосунків за методикою



## Продовження ДОДАТКУ 3

31	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
37	-1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
43	1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1
49	-1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
52	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
4	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1
10	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1
34	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
40	-1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
46	1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
55	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	-1	1	-1	1	1	-1	1	1	-1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
11	-1	1	1	1	-1	1	-1	1	1	-1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	-1
17	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
23	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1
29	-1	1	-1	1	1	-1	-1	1	1	1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
35	-1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
41	1	1	1	-1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
47	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1
56	-1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
59	-1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1
2	1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	-1	1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1
8	1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1
41	1	1	1	-1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
47	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1
56	-1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1



## Продовження ДОДАТКУ 3

-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	-1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	-1	1
1	1	-1	1	1	1	1	-1	1	1	-1
-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	-1	1	-1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	-1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1	1	-1
-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	1









## Продовження ДОДАТКУ К

Д	Д	Д	Д	Х	Д	Д	Д	Д	Д	Д
14	14	13	13	13	15	15	13	14	14	13
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	-1	1
1	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1	1	-1
-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	-1	1	1	1	1	-1	1	1	-1
1	-1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1
-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	1
-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	1	-1
-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	1	-1	-1	-1
1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	-1	1	1
1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	-1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1

## Продовження ДОДАТКУ К

1	1	1	1	-1	1	1	-1	1	-1	1
-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	-1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1
1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	-1	1	1	-1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1



## Продовження ДОДАТКУ Л

38	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1
49	1	1	-1	1	1	-1	-1	1	1	1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
60	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1
6	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
17	1	1	-1	-1	-1	1	1	-1	1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
28	1	-1	-1	1	-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	1	-1
39	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1
50	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1
61	1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
7	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1
18	1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
29	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1
40	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1
51	1	1	1	-1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
62	1	1	-1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1
8	-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1
19	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1
30	-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1
41	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
52	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1
63	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
9	1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
20	-1	-1	1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1
31	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1
42	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1
53	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
64	1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
10	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1
21	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1
32	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
54	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1





63	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
9	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
38	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
49	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
60	1	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1
6	-1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
17	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
28	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
39	1	1	1	1	-1	1	1	-1	1	1	1
50	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
18	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1
29	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
40	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1
51	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1
19	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
30	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
41	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
52	1	-1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
63	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1
38	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1

## Додаток М

Повторне тестування за методикою діагностики реальної структури  
ціннісних орієнтацій особистості С. Бубнової

Стать	Х	Д	Д	Д	Д	Х	Х	Д	Д	Д	Д	Д	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
вік	14	16	13	14	16	14	13	15	15	15	14	16	14	14	14	15	16	16	15
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
23	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
34	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
45	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
56	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	-1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
13	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1
35	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1
57	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	1	1	-1
3	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	-1	1	1
14	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	1	-1	-1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1
36	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	1	1	-1	1
47	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
58	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1	-1	-1	-1	1	-1	-1
15	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1	1	-1	1	1	-1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	-1	1	-1	1	-1	1	-1	-1
59	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1
16	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	1	1	1	-1	1	1
27	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
38	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	1	-1
49	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	-1	1	1





## Продовження Додатку М

43	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
54	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	1	-1	1	1
65	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-1	1	-1	1	-1	1	1	1	1
22	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
33	-1	1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
44	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	-1	1	1
55	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
66	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1

## Повторне тестування за методикою діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. Бубнової

Д	Д	Д	Д	Х	Д	Д	Д	Д	Д	Д
14	14	13	13	13	15	15	13	14	14	13
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	1	-1	-1	1	-1	-1	1	-1	-1	-1



## Продовження Додатку М

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	-1	-1	1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1
1	1	1	-1	-1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
-1	-1	-1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1

## ДОДАТОК Н

Результати первинного тестування за методикою дослідження самооцінки  
(Дембо-Рубінштейн)

Р	Оцінка показника в балах														Стать	Вік
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	50,0	95,0	60,0	100,0	35,0	65,0	82,0	90,0	5,0	67,0	76	89	44	86	Х	14
2	51,0	90,0	34,0	71,0	13,0	37,0	3,0	34,0	7,0	50,0	39	100	41	85	д	16
3	73,0	100,0	40,0	70,0	93,0	100,0	53,0	84,0	36,0	73,0	25	95	49	88	д	13
4	60,0	95,0	60,0	75,0	35,0	65,0	82,0	90,0	9,0	45,0	76	85	44	68	д	14
5	58,0	88,0	32,0	78,0	57,0	80,0	10,0	63,0	35,0	76,0	41	92	32	83	д	16
6	79,0	85,0	20,0	98,0	19,0	49,0	62,0	89,0	44,0	55,0	31	51	40	57	х	14
7	75,0	75,0	60,0	75,0	46,0	56,0	28,0	54,0	21,0	61,0	37	80	42	76	х	13
8	54,0	98,0	30,0	67,0	72,0	94,0	10,0	58,0	16,0	68,0	25	50	19	90	д	15
9	82,0	85,0	40,0	70,0	71,0	85,0	48,0	95,0	60,0	68,0	37	89	46	60	д	15
10	50,0	81,0	13,0	90,0	23,0	42,0	29,0	99,0	38,0	52,0	13	64	17	77	д	15
11	63,0	88,0	40,0	71,0	30,0	50,0	40,0	50,0	24,0	57,0	37	92	33	77	д	14
12	77,0	99,0	40,0	70,0	42,0	78,0	23,0	70,0	34,0	88,0	39	76	38	81	д	16
13	56,0	79,0	27,0	78,0	26,0	68,0	59,0	81,0	61,0	63,0	7	60	14	80	х	14
14	56,0	89,0	34,0	82,0	40,0	96,0	31,0	94,0	45,0	67,0	43	70	80	91	х	14
15	63,0	85,0	85,0	97,0	46,0	54,0	47,0	89,0	59,0	100,0	13	47	17	69	х	14
16	63,0	75,0	60,0	75,0	86,0	95,0	16,0	80,0	37,0	78,0	22	86	58	60	х	15
17	59,0	100,0	52,0	66,0	42,0	66,0	52,0	93,0	31,0	52,0	57	70	64	82	х	16
18	71,0	85,0	35,0	74,0	18,0	27,0	12,0	38,0	27,0	89,0	46	99	22	84	х	16
19	50,0	95,0	60,0	75,0	25,0	56,0	40,0	84,0	23,0	83,0	40	60	17	90	х	15
20	61,0	100,0	21,0	91,0	77,0	87,0	28,0	46,0	29,0	77,0	50	95	35	50	д	14
21	73,0	85,0	75,0	77,0	19,0	51,0	35,0	83,0	27,0	80,0	62	98	35	75	д	14
22	52,0	79,0	58,0	62,0	24,0	100,0	33,0	77,0	45,0	98,0	37	79	29	79	д	13
23	57,0	100,0	23,0	45,0	62,0	95,0	43,0	48,0	66,0	100,0	39	83	21	64	д	13
24	73,0	100,0	91,0	98,0	37,0	48,0	47,0	90,0	19,0	63,0	16	65	39	90	х	13
25	58,0	75,0	23,0	88,0	61,0	93,0	37,0	51,0	72,0	90,0	75	95	36	73	д	15
26	77,0	100,0	61,0	100,0	65,0	83,0	50,0	82,0	24,0	43,0	93	95	39	67	д	15
27	65,0	85,0	42,0	46,0	38,0	79,0	56,0	82,0	20,0	49,0	20	50	62	81	д	13
28	66,0	98,0	71,0	77,0	31,0	61,0	25,0	97,0	33,0	72,0	31	86	65	93	д	14
29	52,0	94,0	21,0	51,0	43,0	87,0	51,0	66,0	39,0	86,0	37	67	42	70	д	14
30	55,0	100,0	21,0	48,0	26,0	46,0	47,0	61,0	54,0	96,0	33	56	18	90	д	13

Р - респонденти

## Додаток П

Результати вторинного тестування за методикою дослідження самооцінки  
(Дембо-Рубінштейн)

Р	Оцінка показника в балах														Стать	Вік
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	53,0	80,0	61,0	77,0	36,0	69,0	84,0	96,0	13,0	56,0	79	88	47	82	Х	14
2	55,0	90,0	35,0	48,0	56,0	68,0	52,0	68,0	18,0	28,0	47	61	44	96	д	16
3	73,0	86,0	42,0	74,0	100,0	100,0	66,0	85,0	42,0	74,0	34	62	51	97	д	13
4	61,0	77,0	64,0	76,0	42,0	72,0	86,0	93,0	24,0	49,0	76	85	44	68	д	14
5	59,0	90,0	36,0	49,0	74,0	78,0	16,0	35,0	28,0	84,0	47	70	45	87	д	16
6	80,0	86,0	41,0	71,0	100,0	100,0	56,0	87,0	47,0	78,0	47	66	52	90	х	14
7	75,0	77,0	63,0	89,0	43,0	66,0	84,0	90,0	18,0	55,0	79	91	76	72	х	13
8	55,0	89,0	37,0	58,0	36,0	92,0	25,0	37,0	12,0	17,0	45	62	43	88	д	15
9	83,0	86,0	42,0	76,0	95,0	100,0	55,0	88,0	38,0	85,0	37	64	54	92	д	15
10	50,0	79,0	65,0	78,0	38,0	67,0	89,0	96,0	45,0	54,0	82	97	47	74	д	15
11	64,0	89,0	36,0	47,0	17,0	40,0	56,0	68,0	54,0	76,0	43	68	46	91	д	14
12	78,0	86,0	41,0	71,0	96,0	100,0	54,0	85,0	39,0	89,0	65	93	52	90	д	16
13	57,0	76,0	64,0	76,0	44,0	68,0	85,0	92,0	19,0	48,0	85	92	67	71	х	14
14	58,0	91,0	38,0	49,0	35,0	42,0	48,0	59,0	27,0	38,0	44	68	45	88	х	14
15	64,0	88,0	41,0	71,0	94,0	100,0	59,0	88,0	59,0	92,0	32	67	51	91	х	14
16	64,0	77,0	66,0	81,0	46,0	66,0	83,0	91,0	23,0	48,0	78	89	45	78	х	15
17	60,0	90,0	35,0	48,0	25,0	68,0	41,0	89,0	31,0	42,0	56	61	44	87	х	16
18	72,0	92,0	43,0	73,0	98,0	100,0	55,0	88,0	48,0	86,0	28	67	54	90	х	16
19	50,0	78,0	61,0	79,0	37,0	67,0	89,0	99,0	24,0	84,0	79	88	46	71	х	15
20	62,0	91,0	37,0	48,0	56,0	75,0	14,0	45,0	27,0	76,0	43	68	47	92	д	14
21	73,0	86,0	44,0	72,0	98,0	100,0	58,0	87,0	65,0	79,0	34	66	52	90	д	14
22	53,0	79,0	68,0	78,0	45,0	84,0	88,0	92,0	26,0	58,0	88	90	45	70	д	13
23	57,0	89,0	35,0	51,0	27,0	44,0	54,0	97,0	17,0	36,0	41	69	49	97	д	13
24	75,0	86,0	41,0	74,0	98,0	100,0	55,0	88,0	41,0	98,0	36	65	58	93	х	13
25	60,0	77,0	63,0	82,0	41,0	69,0	87,0	100,0	48,0	76,0	87	96	45	74	д	15
26	78,0	90,0	35,0	64,0	36,0	54,0	43,0	86,0	47,0	55,0	41	66	43	86	д	15
27	65,0	85,0	44,0	84,0	95,0	100,0	54,0	89,0	37,0	73,0	35	67	59	90	д	13
28	67,0	82,0	68,0	77,0	38,0	76,0	94,0	91,0	25,0	47,0	81	88	45	69	д	14
29	53,0	94,0	39,0	49,0	16,0	41,0	18,0	39,0	34,0	56,0	56	62	45	95	д	14
30	56,0	88,0	41,0	76,0	95,0	100,0	78,0	85,0	63,0	87,0	27	66	55	90	д	13

Р-респонденти









## Продовження ДОДАТКУ Р

<input type="checkbox"/> Не ставлось негативно									+										
<input type="checkbox"/> Рідше, у порівнянні з довоєнним часом																			
<input type="checkbox"/> Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося			+																
<input type="checkbox"/> Частіше, у порівнянні з довоєнним часом	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Раптово відчуваєте страх, коли боятися нічого																			
<input type="checkbox"/> Не відчуваю																			
<input type="checkbox"/> Рідше, у порівнянні з довоєнним часом	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<input type="checkbox"/> Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося																			
<input type="checkbox"/> Частіше, у порівнянні з довоєнним часом			+													+	+		
6. Важко зосереджуватися, втрачаєте ясність думки?																			
<input type="checkbox"/> Легко зосереджуюсь і мислю											+								
<input type="checkbox"/> Рідше, у порівнянні з довоєнним часом	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+							+
<input type="checkbox"/> Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося																			
<input type="checkbox"/> Частіше, у порівнянні з довоєнним часом				+					+										
7. Критично ставитесь до власних вчинків?																			
<input type="checkbox"/> ні											+	+	+						+
<input type="checkbox"/> Рідше, у порівнянні з довоєнним часом	+	+	+	+		+	+	+							+	+			
<input type="checkbox"/> Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося																			
<input type="checkbox"/> Частіше, у порівнянні з довоєнним часом	+	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+			
8. Немає енергії для активних дій										+									
<input type="checkbox"/> Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося																			+
<input type="checkbox"/> Частіше, у порівнянні з довоєнним часом											+	+							
<input type="checkbox"/> Не можу визначити																			
12. Вимогливо ставитесь до себе?							+	+	+		+	+	+	+	+				
<input type="checkbox"/> Ні			+																
<input type="checkbox"/> Рідше, у порівнянні з довоєнним часом	+									+									
<input type="checkbox"/> Змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося		+		+	+														
<input type="checkbox"/> Частіше, у порівнянні з довоєнним часом																			
<input type="checkbox"/> Не можу визначити																			
13. Що для тебе означає «бути собою»?	+	+	+	+							+	+						+	+
14. Чи є речі, звички, які допомагають тобі розуміти себе краще?							+	+							+	+			

