

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
Факультет психології
Кафедра психодіагностики та клінічної психології**

**Особливості самореалізації українських матерів неповнолітніх дітей в
умовах вимушеної міграції у Польщі**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»,
заочна форма навчання)

Печової Ольги Анатоліївни

Науковий керівник:

канд. психол. наук,

доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології

Васьківська Світлана Василівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол № _____ від _____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ 2023

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження самореалізації особистості в умовах міграції.	6
1.1. Поняття самореалізації в психології.....	6
1.2. Особливості самореалізації жінок-матерів неповнолітніх дітей.	10
1.3. Вплив умов вимушеної міграції на самореалізацію жінок-матерів.	12
Висновки до розділу 1	16
РОЗДІЛ 2. Організація емпіричного дослідження самореалізації українських матерів неповнолітніх дітей в умовах вимушеної міграції.....	18
2.1. Організація та методологія дослідження.	18
2.2. Вибірка дослідження.	19
2.3. Опис методики дослідження.....	20
Висновок до Розділу 2	25
РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження самореалізації українських жінок-матерів, що опинились у вимушеній міграції.	27
3.1. Аналіз показників самоактуалізації українських жінок-матерів.	27
3.2. Математично-статистичне порівняння показників самоактуалізації та посттравматичного зростання жінок-матерів у вимушеній міграції та тих, що не виїжджали	35
3.3. Якісний аналіз зразків малюнків жінок, що виїхали за кордон та тих, що не виїхали.....	47
3.4. Психологічні рекомендації щодо успішної самореалізації	55
жінок-матерів.	55
Висновок до Розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	59
ЛІТЕРАТУРА.....	62
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

Рятуючись від військової агресії, що почалась 24 лютого 2022 року на території України, значна кількість українців (третина всього населення) виїхали за межі країни. За даними ООН близько 5 млн. із них попросили тимчасового захисту в країнах ЄС. Так, Мірослав Скорка, президент Об'єднання українців у Польщі зазначає, що на початок 2023 року кількість українських військових мігрантів із діючим 33 польським номером PESEL становила 955 тисяч осіб. За оцінками Фундації «Української наукової діаспори в Польщі» обсяги військових мігрантів з числа науково-педагогічного персоналу та експертної спільноти охоплює біля 1000 осіб, і це тільки тих, хто офіційно долучились до спільноти діаспори. Загальна кількість в Європі військових мігрантів з України становила 5 828 000 осіб, станом на вересень 2023 р., а за межами Європи - 369 200 осіб, та всього у всьому світі 6 197 200 осіб. [1]

Більша частина вимушених мігрантів - жінки з неповнолітніми дітьми. Країни західної Європи прийняли найбільшу кількість людей з України. Наше дослідження самоактуалізації стосується саме жінок-матерів, що виїхали з неповнолітніми дітьми в найближчу країну ЄС - Польщу. На сьогоднішній час дослідження процесів, які пов'язані з впливом військової агресії на суспільство вкрай актуальні та затребувані. Нові виклики вимагають нових рішень, нових підходів та нових досліджень.

Н.Корчакова та В.Безлюдна в своїй науковій праці (2023) «Материнство у міграції: огляд зарубіжних наукових досліджень» описали ситуацію щодо необхідності глибшого дослідження теми вимушеної міграції матерів з дітьми. Вони підтвердили, що попри глобалізацію в світі і поширення такої проблеми як міграція матерів в тому числі через війни, кількість психологічних досліджень на цю тему є недостатньою. На сьогодні глибоке вивчення психологічних трансформацій, які відбуваються з матерями у вимушеній міграції, тільки розпочинаються. Найчастіше попередні дослідження щодо адаптації матерів в іншій країні стосувались таких широких аспектів як

гендерна рівність та проблеми економічної міграції. До досліджень, що наближались до проблеми вимушеної міграції жінок, увійшли: Bruno, Tringale, & Al-Delaimy (2020) щодо емоційного та психологічного благополуччя жінок-мігранток з Сомалі та Іраку та дослідження Celero (2014) щодо адаптації жінок-філіппінок у Японії. Також вивчали емоційний зв'язок між матір'ю та дітьми у вимушеній міграції в дослідженні Cheah et al (2015) [2].

Мета дослідження: визначити особливості самореалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено виїхали до Польщі на початку військової агресії в Україні. Узагальнити досвід жінок-матерів, розробити на цій основі практичні поради та рекомендації для матерів, що опинились в складних соціальних умовах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати самоактуалізацію як психологічний феномен та спроектувати його на ситуацію вимушеної міграції під час військових дій.
2. Дослідити стимули самореалізації українських матерів неповнолітніх дітей у вимушеній міграції;
3. Провести емпіричне дослідження самореалізації української жінки-матері в умовах вимушеної міграції;
4. Порівняти особливості самоактуалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено мігрували з тими, що не виїжджали;
5. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності самореалізації жінок з неповнолітніми дітьми за кордоном;

Об'єкт: самореалізація людини як психологічний феномен.

Предмет: особливості самореалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено виїхали за кордон та тих, що залишились в Україні на початку повномасштабного вторгнення.

Гіпотеза: рівень самореалізації жінки не залежить від зовнішніх факторів, а базується на особистісних якостях людини.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених задач був використаний комплекс теоретичних, емпіричних методів для двох груп вибірки: досліджуваної та контрольної. Психодіагностичні методики:

структуроване інтерв'ю-анкетування, тест на самоактуалізацію Е.Шострома; опитувальник посттравматичного зростання Р.Тедескі і Л.Калхун, проективна методика «Людина, яка зриває яблуко».

Обробка результатів: кількісний та якісний аналіз, математично-статистичний аналіз за допомогою програмного комплексу SPSS Statistiks.

Наукова новизна отриманих результатів: вперше досліджувались особливості самореалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено мігрували і мали потребу в швидкій адаптації за кордоном.

Вибірка: дослідження проводилось в 2 етапи: навесні 2022 року опитані 20 жінок-матерів, що вимушено приїхали до Польщі в місто Зелена Гура (особисті зустрічі) та інших містах (онлайн); восени 2023 року опитані 20 жінок-матерів в Київській області, які не виїжджали за кордон з початку військової агресії. В загальній сукупності прийняло участь 40 жінок-матерів віком від 30 до 49 років. Жінки мали по 1-2 неповнолітніх дитини.

Практичне значення отриманих результатів: на основі дослідження створені психологічні рекомендації для допомоги психологам, які будуть працювати з жінками, що були вимушені виїхати за кордон. Результати можуть бути корисними для лекцій, публікацій і подальшого глибшого дослідження даної теми.

Апробація результатів дослідження: отримані результати були використані для консультацій жінок, які приймали участь у дослідженні.

Структура роботи: робота складається з вступу, 3х розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження самореалізації особистості в умовах міграції.

1.1. Поняття самореалізації в психології.

Самореалізація - це процес розкриття можливостей і здібностей особистості. Самореалізація є невід'ємною частиною життя кожної людини, яка формує відчуття сенсу життя і власної значущості.

Самореалізація є формою, складовою самоактуалізації, яка є більш ширшим поняттям. Самоактуалізацію особистості досліджували в якості предмету дослідження в своїх роботах українські вчені: Г.О. Балл, З.Г. Кісарчук, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, В.О. Татенко, О.М. Ткаченко, Н.В. Чепелева, О.П. Щотка, а також зарубіжні: К. Юнг, А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, Е. Фромм та інші.

В другій половині ХХ століття поняття самореалізації та самоактуалізації ототожнювались, хоча в подальшому набули різних ліній розвитку: самореалізація - як практична діяльність індивіда, а самоактуалізація - як розкриття внутрішнього потенціалу, самовираження. Об'єднуючим ланцюжком цих понять є опора на спроможність і силу особистості. В гуманістичній науці і дотепер не сформовано остаточних, кінцевих меж самоактуалізації, тим цікавіше дослідження даної теми. В сучасних дослідженнях самоактуалізація розглядається як пошук свого шляху, розуміння своїх цінностей і впровадження їх у свої дії в кожен момент часу життя.

Слід зазначити, що ступінь, інтенсивність самоактуалізації кожної особистості змінюється на різних етапах вікового онтогенезу. К. Г. Юнг дослідив самоактуалізацію саме в контексті вікової кризи. Він вважав, що людина, навіть та, що досягла високих соціально схвальних успіхів, в середині життя стикається з переосмисленням свого буття і починає шукати нові сенси. За К. Юнгом, якщо людина в середньому віці продовжує орієнтуватися на цінності

першої половини свого життя, то вона терпить невдачу. У цьому випадку втрачаються можливості подальшого розвитку своєї особистості. Водночас Юнг припускав, що результатом звертання до себе й осмислення життя є помітні зміни у зовнішній ситуації людини середнього віку: починається втілення забутих планів і мрій, та більше, навіть здійснення змін у своїй кар'єрі. [3]

За К. Г. Юнгом, самоактуалізація в кінцевому підсумку припускає свідому реалізацію людиною своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток і вираження всіх елементів особистості [4]. Сутність самореалізації для нього - це підсумок здійснення індивідуації як процесу «становлення себе», який передбачає потребу бути собою. Мета життя при цьому - знаходження самості.

Згідно гуманістичній теорії особистості Альфреда Адлера, самореалізація - процес формування свого особистого стилю життя під впливом творчих здібностей та можливостей. Адлер описує людину як єдину цілісну істоту, що самовизначається.

За Е. Фроммом, самореалізація - це практичний процес, який втілюється в життя через діяльність, через "взаємообмін сутнісними силами з іншими". Передбачає потребу особистості в самосвідомості та самооцінці. [5]

Наступними продовжувачами гуманістичної традиції став американський психотерапевт Карл Роджерс та американський філософ та психолог Абрахам Маслоу. К. Роджерс розвинув свою феноменологічну теорію, в якій досліджував самість та з нею пов'язані переживання. Він вважав, що самоактуалізація - це прагнення людини до повного прояву і розкриттю своїх здібностей. А. Маслоу вкладав в поняття "самоактуалізації" найвищу людську потребу та мотивацію. Тільки людина, яка стала на шлях самоактуалізації, живе в гармонії з собою та перебуває в гармонійних відносинах з буттям. Тому, що ця людина усвідомила своє призначення, вона відчуває прагнення жити відповідно до своєї природи, яке можна висловити: "Людина повинна бути тим, ким вона може бути". Таким чином - це найбільш сутнісна потреба людини, котра замикає цикл людських потреб, яка надає людині цілісності та гармонії [6]. Спільним в поглядах Роджерса та Маслоу була думка про необмежений

людський потенціал на шляху до самовдосконалення.

На думку В. Франкла самоактуалізація — це не кінцеве призначення людини. Це навіть його не первинне прагнення. "Якщо перетворити самоактуалізацію на самоціль, вона вступить у суперечність із самотрансцендентністю людського існування. Подібно до щастя, самоактуалізація є лише результатом, наслідком здійснення сенсу. Лише тією мірою, якою людині вдається здійснити сенс, що він знаходить у світі, він здійснює і себе. Якщо він має намір актуалізувати себе замість здійснення сенсу, сенс самоактуалізації відразу втрачається".[7] Франкл розвинув свій метод психотерапії - логотерапію та екзистенціальний аналіз у 1930-х роках минулого тисячоліття. Час, який він провів у концтаборах під час Другої світової війни, був першим випробуванням його вчення. У екстремальних умовах виживання він піддав випробуванню своє переконання в безумовній значущості буття та незнищенній гідності людини, і знайшов це підтвердження у самому собі і в оточенні.

Слід відмітити, що більшість наукових підходів серед умов, що суттєво впливають на процес становлення особистості, здійснення себе в різних сферах життєдіяльності, є результати рефлексивної здатності людини, осмислення людиною сенсу своєї свідомості, своєї діяльності. Саме рефлексивність є основним механізмом розвитку особистості, який відіграє важливу роль в психічній організації особистості та включений у всі психічні процеси особистості.

На сьогоднішній день, в психологічній науці не визначено остаточно глибинної феноменології самоактуалізації. Розуміння самоактуалізації як складного процесу, що складається з окремих частин, дозволяє говорити про наявність проміжних результатів самоактуалізації, досягнення певного рівня самоактуалізованої особистості на своєму етапі. Результат самоактуалізації можна відчутти, визначивши наявність певних показників — характеристик самоактуалізованої особистості.

Самоактуалізація розглядається у взаємозв'язку з процесами самореалізації, самовдосконалення та саморозвитку. Усі виділені аспекти, пов'язані із

самоактуалізацією, уточнюють різні її грані, гармонійно доповнюють кожне значення. Але різні підходи до аналізу основ цих понять призводять до досить широкого трактування поняття самоактуалізації. Багатогранність досліджуваного явища вимагає чіткого визначення й характеристики функціональної значущості тих чи інших категорій, з огляду на методологію науки.

Можна зробити висновок про те, що на сьогоднішній день, питання самоактуалізації та її чинників перебуває на стадії розробки. Сучасна психологічна наука не має кінцевої відповіді на питання, які саме фактори чи стимули відіграють головну роль, мають вирішальний вплив на прояв та забезпечення самоактуалізації особистості. Але є багато гіпотез та теорій, які цікаво та корисно досліджувати.

Цікаво дослідити, як змінювалось поняття саме жіночої самореалізації в часі, який зміст вкладало суспільство за останні століття в нього. Розглянемо західну культуру ХХ століття, коли відбувався перехід від тоталітарного до демократичного режиму. Під час панування тоталітарного режиму життєві цілі жінки окреслювались здебільшого межами сім'ї. Жінка реалізовувала себе в материнстві, вихованні дітей, підтримці чоловіка, підтриманні сімейного затишку. В якості відпочинку і місця отримання моральних настанов - відвідування церкви. Кухня, сім'я, церква - ось сфери розвитку жінки того часу.

Деяким амбітним пані вдавалось вирватись з цього обмеження. Яскраві представниці жінок, що здобули реалізацію як творці культури Ж. Санд, Д. Остін, Ш. Бронте. Цікаво, що навіть псевдоніми у жінок чоловічі, що цілком відповідає патріархальному устрою того часу. Серед українок такою відомою та нестандартно реалізованою жінкою була Леся Українка. Якщо узагальнити ці поодинокі приклади відомих жінок на всіх жінок, що змогли в умовах патріархального устрою світу реалізуватись подібно чоловікам, то найімовірнішими чинниками тут виступили особистісні амбітні якості жінок, вдача та сильне бажання такої реалізації.

На відміну від тоталітарного, демократичний режим відкрив жінкам

можливості самореалізації в суспільстві і культурі на рівні з чоловіками, хоча труднощі, стереотипи минулих часів нікуди не поділись. Сучасні дослідження підтверджують, що жінки частіше отримують вищу освіту, але мають нижчу самооцінку свого становища на шаблях соціальної драбини, отримують менше грошове винагородження, підпадають під гендерну дискримінацію від роботодавців тощо [8].

Як підсумок визначення «жіночої самореалізації», доречно підкреслити, що для жінки-матері потрібен певний баланс розкриття особистості як в родині так і в соціальній і культурній площині, який зробив би життя жінки цілісним та гармонійним.

1.2. Особливості самореалізації жінок-матерів неповнолітніх дітей.

Самореалізація жінки в культурі демократичного суспільства націлена на взаємодію зі світом і прагненням до творчості та співтворчості. Акцент на співтворчості є дуже важливим. В філософській теорії це можна узагальнити так: особистість жінки рухається від буденного та граничного буття до метаграничного, в якому розгортається не лише воля до влади чи навіть воля до пізнання і творчості, а воля до любові, толерантності і співтворчості з іншим [9]. Це означає андрогінність – внутрішню цілісність особистості й співтворчої пари особистостей [10].

Поєднання творчості і співтворчості у культурній самореалізації жінки по-справжньому розвиває всі її таланти і робить її самореалізацію гідною. А гідна самореалізація людини, як слушно зазначають С. Пірожков та Н.Хамітов, – це мета цивілізаційного проекту України й основа цивілізаційної суб'єктності нашої країни [11].

Україна від набуття незалежності стала на шлях підтримки гендерної рівності: в сфері виборчого законодавства закріплені зміни щодо представництва осіб однієї статі у виборчих списках кандидатів в депутати місцевих рад, встановлено додаткове фінансування за умови дотримання політичними партіями гендерних квот. У сфері кримінальних злочинів прийняті закони, які допомагають врегулювати проблему домашнього насильства, від якого

страждають переважно жінки. А в законі «Про державну допомогу суб'єктам господарювання» з'явилося визначення «гендерна нерівність». КЗпП також забороняє дискримінацію у сфері праці за гендерною ознакою (ст. 2.1). Крім того, уряд скасував указ МОЗ №256, що визначає 450 заборонених для жінок професій. 20 червня 2022 року Україна ратифікувала Стамбульську конвенцію, яка була підписана ще в 2011 році, ухваливши Закон України від 20.06.2022 № 2319-IX «Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами».

Таким чином декларуються рівні права та можливості, хоча реальність показує, що в суспільстві існують гендерні стереотипи, які служать не на користь жінкам, а особливо жінкам-матерям маленьких дітей.

Однак така кризова подія як повномасштабне вторгнення в нашу країну вплинула на всі аспекти життя, в тому числі на самореалізацію. Для більш ширшої і повної оцінки проблеми самореалізації жінок-матерів в нашому дослідженні приділено увага тим, хто лишився в своїй країні в цей складний час. Що відбувалось з їх самоактуалізацією на початку повномасштабної військової агресії на території України?

По-перше, що мало вплив на специфіку самоактуалізації, це регіон проживання. Самоактуалізацією матерів, що перебували в прикордонних або окупованих територіях була гостра виражена потреба в забезпеченні збереження життя та здоров'я. Такий самий виклик повстав перед всіма матерями, що не змогли, або не захотіли виїхати.

По-друге, це статус або місце роботи. Залишились жінки, що задіяні в критичній інфраструктурі, на державних посадах, які відчули ще більше навантаження та значущість своєї діяльності.

По-третє, кожна жінка, що відчувала потенціал та можливість, в цей час могла долучитись до волонтерської діяльності, що певною мірою допомагало боротися зі стресом та прямо впливало на самоактуалізацію. Більше того, велика кількість українських жінок пішла на військову службу. Зараз військовослужбовці-жінки особливо широко репрезентовані у таких спеціальностях, як лікар, викладач, перекладач, психолог, юрист, криміналіст,

слідчий. Вони проходять військову службу в штабах, секретаріатах, адміністративно-господарських управліннях, військово-медичних службах, відділах інформації і преси, управліннях фінансового контролю та матеріального забезпечення, центрах освіти і навчання [12].

Однак, слід враховувати і сильно негативний вплив військових подій, що позначився на всіх сферах: самореалізація, материнство, робота, бізнес, стосунки. І здоров'я, на жаль, не стало винятком. Внаслідок щоденної дії стресу серед жінок почастишали випадки панічних атак, зросла кількість тривожних та депресивних розладів, емоційних зривів – і це все призводить до погіршення якості життя в цілому. Здорова жінка (фізично та ментально) – це запорука емоційного балансу в родині, джерело любові та турботи для дітей, підтримка чоловіка. А ще, саме ментальне здоров'я допомагає жінці реалізовувати свої таланти та розкривати потенціал її особистості на максимум.

На даний час вже видно наслідки соціальної кризи, яка сталась в нашому суспільстві. Дуже багато жінок лишились самі, бо їх чоловіки на війні. Нажаль, з'явилося багато вдів. І наостанок, велика частина жінок, що перебувала за кордоном на початку військової агресії, повернулася зараз до України. Тобто сталась велика трансформація суспільства і всі розуміють, що як було вже не буде. Люди набули досвід, який впливатиме на подальші дії, цінності, вибори та самореалізацію жінок в тому числі. Саме на жіночих плечах насамперед зараз лежить задача відновити та посилити наше суспільство.

1.3. Вплив умов вимушеної міграції на самореалізацію жінок-матерів.

До початку повномасштабного вторгнення в Україні основною мобільною міграційною групою виступала освічена молодь та трудові мігранти робочих професій.

Самореалізація за межами своєї країни завжди було непростим завданням і вимагало від мігранта додаткових зусиль для адаптації в новому середовищі: вивчення іноземної мови, культурних особливостей нової країни, пошук житла та роботи, побудова нових соціальних відношень і все це, як

правило, без підтримки родини чи близьких людей.

Специфікою міграції, що відбулась після 24 лютого 2022 року з України, стала її масовість, раптовість, вимушеність та соціальний склад: матері, що вивозили неповнолітніх дітей, батьків пенсійного віку та студенти до 18 років. Таким чином саме жінки середнього віку стали основною дієздатною верствою в цьому міграційному потоці. Швидкий і незапланований переїзд став руйнівною силою для існуючих систем і опор, на які спиралось життя людей. Обставини поставили виклик: віднайти сили, цінності та орієнтири.

Фактори раптовості та вимушеної необхідності потребують окремого дослідження, адже впливали на психоемоційний стан осіб, що виїхали. Люди їхали всіма можливими засобами: на власному авто, евакуаційних потягах та автобусах, зібравши наспіх обмаль речей, перебуваючи в страху, паніці та невизначеності, найчастіше не знаючи кінцевого пункту призначення. Сильним стресовим фактором виявилось у багатьох роз'єднання родин через заборону перетину кордону чоловікам у віці від 18 до 60 років, за винятком багатодітних та тих, хто має інвалідність. Жінки їхали в складному емоційному стані в невідомість при цьому з великою відповідальністю за своїх дітей. Такі стресові події мають вплив як на фізичному рівні так і на рівні особистості. Спочатку на організм і психіку діє мобілізаційний ефект на рівні гормонального впливу. Всі системи організму працюють на максимальну можливу силу. Але такий стан не може тривати довго. Жінки по мірі свого розселення, отримання допомоги, забезпечення базових потреб, починають усвідомлювати, що життя продовжується, треба рухатись далі. На цьому етапі повстають екзистенціальні питання, в тому числі питання самореалізації і застосування свого особистісного потенціалу.

Науковців особливо цікавить такий феномен як посткризове зростання, яке настає після значущих негативних подій у людини. Проблеми, що були актуальні до події модифікуються, людина здатна в цей період стати сильнішою. Популярний термін «посттравматичне зростання» завдячує своїй появі роботі Р. Тедескі та Л. Калхун, у якій вони спираються на розуміння цього явища давньогрецькими філософами, мислителями раннього християнства, буддизму,

іудаїзму, ісламу, а також на роботи В. Франкла, Е. Фрома, І. Ялома та інших авторів, які пишуть про можливість позитивних змін, стимульованих життєвими випробуваннями. В 1996 році Р.Тедескі та Л. Калхун представили світу свій опитувальник, що вимірює посттравматичне зростання, після чого цей термін набув популярності та вжитку в науці. Сучасні дослідники також все частіше звертають свою увагу на посттравматичний стан в позитивно орієнтованій парадигмі на протипагу традиційно та широко представленому деструктивному впливу стресу на людину. Так в своїй оглядовій статті на тему «позитивні зміни після травматичних подій», С. Джозеф та А.Лінлей, визначали 39 наукових робіт, в яких повідомлялося про позитивні зміни, що відбулися з тими, хто пережив травматичну подію [13]. На сьогоднішній день таких робіт в рази більше. Але феномен посттравматичного зростання залишається майже невідомим для вітчизняної психологічної науки. Єдиними вітчизняними напрацюваннями в цьому напрямку є серія статей опублікованих О.А. Шелюг та С.Л. Чачко [14].

Дослідження підтверджують, що пережиті травми можуть служити поштовхом до позитивних зрушень, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості. Під впливом набутого життєвого досвіду ймовірно відбувається перебудова стилю життя як результат посттравматичного зростання. Немає гарантій, що позитивна трансформація настане, але вона можлива за наявності стресової події. ПТЗ (позитивна трансформація зростання) – це пізнання себе та світу наново, що приносить користь, хоча багато досліджуваних Р. Тедескі та Л. Калхуна стверджували, що краще б вони не проходили через такі випробування. Повернутись у минуле і переписати життя неможливо, тому важливо винести щось цінне із негативного досвіду, встати і піти далі. До речі, Р. Тедескі та Л. Калхун прийшли до висновку, що жінки сильніше переживають наслідки травми, але також у них і вищі можливості зростання ніж у чоловіків, а у молоді та освічених людей є більше шансів до ПТЗ.

Розглянемо передумови виникнення та процес ПТЗ. Позитивні зміни активуються стресовою ситуацією, яка в значній мірі загрожувала життю або

сколихнула фундаментальні схеми мислення, поведінки та життєдіяльності людини. Р. Тедескі та Л. Калхун у своїй моделі ПТЗ порівнюють цю критичну подію із землетрусом, заявляючи, що вона має бути «сейсмічною» за своєю природою, тобто такою, що несе небезпеку для існування та укладеного способу функціонування, характеризується своєю незвичністю, некерованістю, потенційно незворотними якостями [15]. Саме таке «потрясіння» систем людини змусить її переглянути свої попередні погляди, основні припущення про світ, своє місце в ньому та почати відбудовувати своє життя наново. Зміна власних переконань закладає фундамент для нової перспективи на всі ці питання. Коли людина помічає, що певні цілі більше недосяжні і деякі компоненти уявного світу не можуть бути втілені у реальність після травми, то особа починає формулювати нові цілі та формувати нові цінності.

В ситуації, що відбулась після 24.02.22 року, можливими варіантами самореалізації українських жінок стала участь в громадських соціальних проектах, волонтерських рухах. Країни ЄС висловили свою солідарність і підтримку мігрантам з України у вигляді надання статусу тимчасового захисту, прийняття до своїх систем освіти та охорони здоров'я та соціального забезпечення.

В багатьох країнах ЄС були запроваджені проекти з інтеграції українців в країні їх перебування, що включали безкоштовне вивчення мови. В Польщі в навчальних закладах запровадили «українські» класи, де працював перекладач або міжкультурний асистент. На цю посаду залучали українок (в першу чергу педагогів), які знали польську мову на достатньому рівні. Також українські освітяни могли реалізуватись в дитячих садках, яслах в групах з українськими дітьми. Психологів активно залучали до роботи в соціальних проектах для психологічної допомоги українцям. Особливістю соціальної політики в Польщі щодо мігрантів, які приїхали після 24.02.22, було надання особі спеціального статусу (PESEL з позначкою UKR), який відкриває доступ до медицини, освіти, ринку праці, соціальних виплат на рівні з резидентами країни. Таким чином кожна матір змогла оформити соціальну допомогу на кожну дитину у віці до 18 років у розмірі 500 злотих, яку отримують усі поляки. Перший рік також

працювала житлова програма, завдяки якій українці зі статусом тимчасового захисту могли жити в мешканні поляка, що погодився на прихисток українця з отриманням винагороди від держави в розмірі 40 злотих/добу.

Мешканці Польщі дуже активно допомагали українцям, що вимушено приїхали після 24.02.22 р. з одягом, продуктами харчування та іншими необхідними для життя речами. Були запроваджені численні безкоштовні курси з вивчення польської мови. Всі ці заходи допомогли українським матерям пережити перший час в чужій країні. Але соціально-політична ситуація саме в Польщі диктувала необхідність шукати житло на подальший період часу. Цей фактор спонукав жінок влаштовуватись на роботу. Дуже багато жінок працюють на теперішній час в Польщі на підприємствах та в сфері торгівлі. Такі висококваліфіковані спеціалісти як лікарі, інженери, викладачі в короткі терміни опанували польську мову і працюють за спеціальністю. Але слід зауважити, і сьогодні це вже первинно досліджено, умови міграції з якими стикнулись наші жінки на шляху до тимчасової адаптації в Польщі, відчули різноманітні проблеми зі здоров'ям: депресія, панічно-тривожні розлади, фізично-емоційне виснаження, а також маніфестація тяжких соматичних захворювань. Велика кількість жінок з дітьми, не зважаючи на небезпеку в Україні, на сьогоднішній день повернулись додому.

Висновки до розділу 1

В підсумку теоретичного аналізу поняття самореалізації, а також розгляду посттравматичного зростання та особливостей впливу умов міграції на становлення людини :

1. Самореалізація - є невід'ємною та значущою частиною життя людини. Це реалізація людиною своїх можливостей, досягнення життєвих цілей, продуктивна діяльність, що гармонізує та визначає сенс буття особистості.
2. Поняття самореалізації входить до складу самоактуалізації. Саме в такому тандемі було широко досліджено зарубіжними та вітчизняними науковцями.
3. Самореалізація жінка має свою складну історію змін розуміння і змісту,

який покладений у поняття. В нашому дослідженні вивчалась самореалізація сучасної жінки, що опинилась в стресових умовах під час військової агресії. Самореалізація жінок нашого сьогодення є складним конструктом і найчастіше розглядається як баланс життєвих сфер таких як родина, материнство, професіональна діяльність, соціальність. Та хоча демократичне суспільство відійшло від старих догм, де жінка займалась тільки родиною та допомогою чоловіку та набула з ним рівних прав, гендерні стереотипи мають місто бути.

4. В нашому дослідженні вивчалось поняття самореалізація жінки-матері, що виїхала за кордон на початку повномасштабного вторгнення в Україні, тому приділено увагу феномену посттравматичного зростання та загального впливу умов міграції на особистість. Попередні дослідження підтверджують проявлення нових якостей після травматичної події, якою в нашому випадку є вимушений небезпечний виїзд за кордон, як зміцнення особистості, набуття нових можливостей та сенсів. А стресові умови міграції негативно позначаються на емоційному та фізичному стані вимушених мігрантів.

В теоретичному огляді були розглянуті особливості самореалізації матерів, що не виїхали за кордон для можливості подальшого порівняння з жінками, що виїхали. В цьому контексті був розкритий сучасний стан прав та можливостей жінок, а також культурні особливості щодо сприйняття жінки та її діяльності в Україні. Окремо виділено значення жінок-військовослужбовців під час військового стану.

РОЗДІЛ 2. Організація емпіричного дослідження самореалізації українських матерів неповнолітніх дітей в умовах вимушеної міграції.

2.1. Організація та методологія дослідження.

Мета дослідження: визначити особливості самореалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено виїхали з дітьми до Польщі на початку військової агресії в Україні. Узагальнити досвід жінок, розробити на цій основі психологічні рекомендації для матерів, що опинились в складних соціальних умовах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати самоактуалізацію як психологічний феномен та спроектувати його на ситуацію вимушеної міграції під час військових дій.
2. Дослідити стимули самореалізації українських матерів неповнолітніх дітей у вимушеній міграції;
3. Провести емпіричне дослідження самореалізації української жінки-матері в умовах вимушеної міграції;
4. Порівняти особливості самоактуалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено мігрували з тими, що не виїжджали;
5. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності самореалізації жінок з неповнолітніми дітьми за кордоном;

Об'єкт: самореалізація людини як психологічний феномен.

Предмет: особливості самореалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено виїхали за кордон та тих, що залишились в Україні на початку повномасштабного вторгнення.

Гіпотеза: рівень самореалізації жінки не залежить від зовнішніх факторів, а базується на особистісних якостях людини.

В якості дослідницької методики використано:

- структуроване інтерв'ю (17 питань);
- опитувальник самоактуалізації Е.Шострома (126 питань);

- опитувальник посттравматичного зростання Р.Тедескі і Л.Калхун (21 питань);

- проективна методика «Людина, яка зриває яблуко» Л.Гантт і К.Табон.

Кількість вибірки невелика, але обсяг методик для кожної досліджуваної особи об'ємний (4 позиції). Жінки відповідали як в особистій бесіді так і онлайн.

2.2. Вибірка дослідження.

В нашому дослідженні приймали участь жінки, які є матерями неповнолітніх дітей. 1 група (досліджувана): 20 жінок, що вимушено виїхали за кордон (до Польщі) разом з дітьми після 24.02.22 року. 2 група (контрольна): 20 жінок, що не виїхали за кордон на початку повномасштабного вторгнення в Україну.

Дослідження в 1й групі відбувалось в травні 2022 року особисто в місті Зелена Гура Польща серед жінок, що перебували в тимчасовому прихистку гуртожитка Зеленогурського університету. Вони були розселені в блочні номери (2х-кімнатні) по 2 мами з дітьми в блок. А також частину вибірки склали інші жінки, що приїхали на територію Польщі. З ними дослідження проводилось онлайн.

Дослідження в 2й групі відбувалось в жовтні 2023 року особисто та онлайн в місті Вишневе Київської області, а також частину вибірки склали мешканки Києва.

Жінки в 1й групі були віком від 30 до 49, в основному мали 1-2 дитини, за виключенням жінки, що має 4 (2 з них неповнолітніх). В другій групі - від 30 до 45 років , мали в основному 1-2 дитини. В кожній з груп 19 з 20 жінок мали вищу освіту, що відповідає вимогам обраних опитувальників для дослідження.

Серед досліджуваних жінок:

- 1а група (виїхали): викладач геотехніки (кандидат наук), викладач економіки (професор), архітектор, логопед, домогосподарка, вчитель,

корекційний педагог, психолог, інженер-будівельник, майстер макіяжу, керівник гуртка дитячої творчості, лікар-офтальмолог, реабілітолог.

- 2а група (не виїхали): держслужбовець, керівник дитячого центру, медсестра, інженер-будівельник, власниця онлайн-магазину, вчитель, мама в декреті, майстер манікюру, лаборант.

Розподіл наявності роботи у жінок, що брали участь у дослідженні: виїхали за кордон і мають роботу - 60%; виїхали за кордон і не мають роботу- 40%; не виїхали за кордон і мають роботу-90%; не виїхали за кордон і не мають роботу -10%.

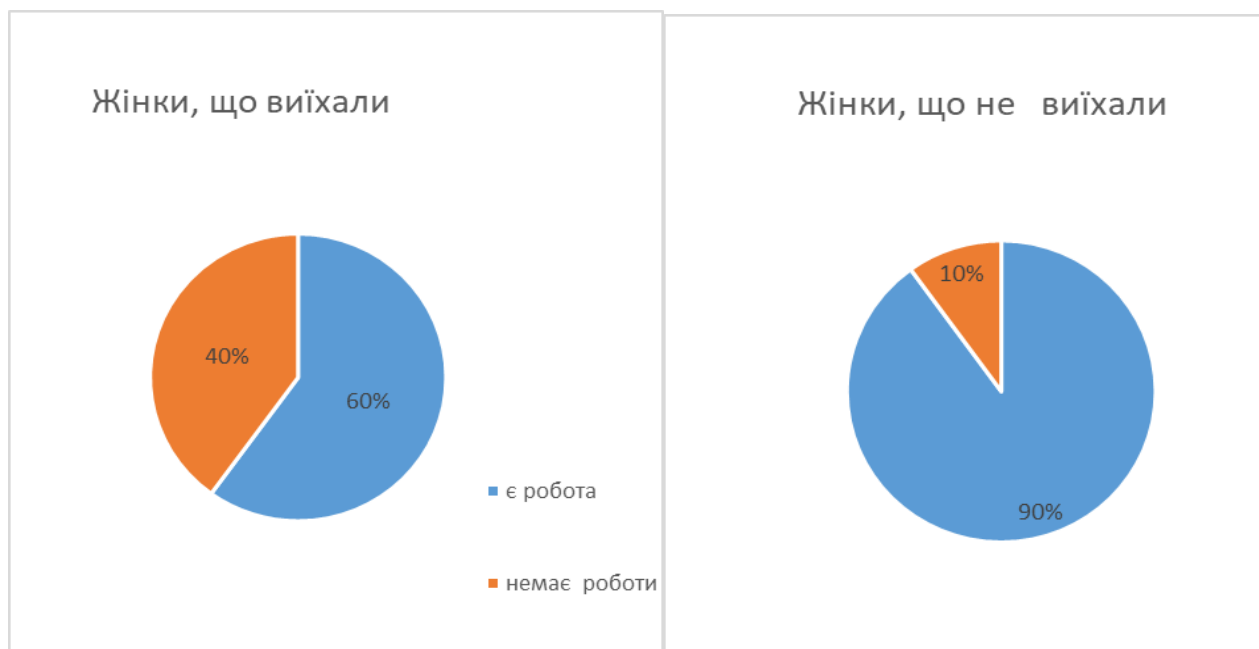


Рис 2.1 Кругові діаграми процентного розподілу наявності роботи у жінок на час дослідження.

2.3. Опис методики дослідження.

Першою дослідницькою методикою є анкета, що складається з 17 питань, що мають на меті виявити чи виїхала жінка за кордон на початку повномасштабного вторгнення, метричні дані такі як вік, кількість дітей, освіта. Великий блок питань присвячено темі праці, виходу з декрету, відношенню до своєї діяльності та самореалізації. Анкета містить відкриті питання та закриті з варіантом відповіді так/ні.

В якості основної методики дослідження було обрано самоактуалізаційний тест (САТ) Е.Шострома.

Еверетт Шостром - американський психотерапевт, що в 1963 році в Інституті терапевтичної психології (Каліфорнія), склав опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory- POI). Даний опитувальник вимірює самоактуалізацію багатовимірно. Продовжуючі ідеї А. Маслоу, Е.Шостром дає своє визначення особистості, що самоактуалізується: "компетентність у часі". Ця особистість має справу з життям всебічно в теперішньому часі, хоча і використовує минуле та майбутнє для збагачення сенсом теперішнього часу.

САТ побудований так само як і POI: має 126 пунктів, кожний з якого включає 2 варіанти судження поведінкового та ціннісного характеру. Респонденту пропонується обрати один з двох варіантів відповіді, той що найбільш співпадає з його баченням. САТ вимірює самоактуалізацію за двома основними та декілька додаткових шкал.

Основними є шкали орієнтації в часі та підтримки: «орієнтація в часі» – це здатність людини планувати, раціонально та ефективно використовувати свій час, відчувати і орієнтуватися в часі. На думку Е. Шострома ці вміння характеризують загальну здатність людини до самоактуалізації. В опитувальнику по цій шкалі можна отримати максимально 17 балів. Особистість, яка має найвищу кількість балів за шкалою, вміє жити в теперішньому часі і відчуває зв'язок минулого, теперішнього та майбутнього, бачить цілісність власного життя. Низький бал свідчить про фіксацію на якомусь одному відрізку часу або вузьке сприйняття свого життєвого шляху.

«Підтримка»- це здатність людини бути опорою самому собі, функціонувати самостійно. Максимальна кількість балів -91. Людина, що має високий бал за цієї шкалою відносно незалежна в своїх діях, не піддається зовнішньому впливу. Низький бал вказує на залежність, конформність, несамостійність і сприйняття зовнішнього контролю. Шкали «орієнтація в часі» та «підтримка» є незалежними на відміну від додаткових, не мають загальних пунктів.

На відміну від основних шкал, які характеризують глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані на окремі її

аспекти. Високий бал додаткових шкал характеризує високий рівень самоактуалізації. Блок цінностей: «шкала ціннісної орієнтації» - вимірює ступень цінностей, характерну для особистості яка самоактуалізується. Максимальна кількість балів -20; шкала «гнучкість поведінки» - діагностує ступінь гнучкості поведінки людини у взаємодії з оточенням та в реалізації своїх цінностей, 24 бали. Блок почуттів: «сензитивність» - показує наскільки людина розуміє свої потреби та почуття, 13 балів; шкала «спонтанності» - характеризує можливість людини вести себе природньо, демонструвати свої емоції, при цьому не виключає здатності до виважених дій. Блок самосприйняття: шкала «самоповаги»- показує ступінь здатності людини цінувати свої переваги, поважати себе за свої позитивні риси характеру, 15 балів максимум; шкала «самосприйняття» - відображає як людина сприймає самого себе незалежно від оцінки своїх переваг та недоліків, 21 пункт. Блок концепції людини: шкала «уявлення про природу людини» - здатність досліджуваного позитивно сприймати природу людину, вважати людей скоріше добрими , 10 балів; шкала «синергія» - характеризує здатність особи до цілісного сприйняття світу, до розуміння зв'язку протилежних понять таких як тіло та дух, життя та смерть і т.д., 7 балів. Блок міжособистісної чутливості: шкала «прийняття агресії» - високий бал свідчить про здатність людини приймати свій гнів, роздратованість як прояв природи людини, 16 балів; «контактність»- характеризує здатність досліджуваного до швидкого встановлення тісних взаємозв'язків та емоційних контактів, 20 балів. Блок відношення до пізнання: шкала « потреби в пізнанні» - показує чи є у людини прагнення до отримання знань про навколишній світ, 11 балів; шкала «креативності» - досліджує творчу направленість особистості, 14 балів.

Кожний пункт тесту входить до однієї чи більше додаткових шкал та в основному в одну базову. Додаткові шкали вміщуються в основні , таким чином це дозволяє дослідити більше показників, не збільшуючи суттєво обсяг. Специфіка феномену самоактуалізації та складність суджень тесту, що потребують виваженого осмислення, дозволяють рекомендувати його для

дослідження людей переважно з вищою освітою. Саме такою є наша вибірка досліджування.

З метою виявлення наявності та рівня посттравматичного зростання застосована методика - опитувальник Р.Тедескі та Л. Калхун. Він дає змогу побачити та зрозуміти персональні налаштування проходження кризових ситуацій. Результати теста допомагають усвідомити, як життєві виклики та їх подолання сприяють особистісному зростанню.

Опитувальник посттравматичного зростання розроблений складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Результати тесту розподілені за п'ятьма шкалами, що фіксують ваші власні орієнтири посттравматичного розвитку. Під час проходження тестування необхідно для кожного твердження відмітити ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи шкалу від 0- жодних змін до 5- дуже суттєві зміни. Даний тест допомагає побачити та зрозуміти персональні якості під час проходження кризових ситуацій. Питання стосуються змін поглядів та сприйняття таких понять та явищ: пріоритети життя, цінність власного життя, інтереси, відчуття впевненості в собі, духовні питання, відношення до людей, вибір нового шляху в житті, нових можливостей, власні емоції та почуття, власні сили та здібності, сприйняття обставин.

В опитувальнику виділяють такі субшкали:

Фактор 1. Ставлення до інших (взаємодія з людьми) - 7 тверджень. Наприклад, пункти «Знання, що я можу розраховувати на інших в складні часи», «Наявність співчуття до інших» тощо.

Фактор 2. Нові можливості - 5 тверджень. Наприклад, «Я розвинув нові інтереси», «Я повернув своє життя на новий шлях» тощо.

Фактор 3. Особистісна сила- 4 твердження. Наприклад, «Знання, що я можу впоратися із проблемами», «Я відкрив, що є сильнішим, ніж думав досі» тощо.

Фактор 4. Духовні зміни- 2 твердження. Наприклад, «Краще розуміння духовних справ», «Я маю сильнішу віру».

Фактор 5. Цінування життя- 3 твердження. Наприклад, «Цінування кожного дня», «Визнання цінності мого власного життя» тощо. Для обробки результатів

необхідно користуватись також нормативною таблицею, за допомогою якої можна визначити інтенсивність та індекс ПТЗ за кожною із шкал. Індекс посттравматичного зростання – це сума балів, виставлених до кожного з тверджень.

В 2018 році з'явилась українська версія опитувальника. Здійснили адаптацію науковці О.О. Новак та О. В. Гуковський [15].

Окрім кількісних методик, за допомогою яких відносно легко можна охопити велику вибірку та обчислити результати, в нашому дослідженні використана проєктивна методика, яку крім оцінки формальних шкал, можна інтерпретувати якісно. За допомогою даної методики можна зануритись в особливий світ кожного досліджуваного, відчутти «чим він живе», побачити індивідуальні прояви особистості. Також такі методики дозволяють людині, що проходить опитування, виплеснути свої емоції екологічно, творчо проявити себе, отримуючи при цьому цілющий ефект. В якості проєктивної методики в нашому дослідженні використана графічна проєктивна методика розроблена арт-терапевтами Ліндою Гантт і Кармелло Табон [16].

Інструкція: «Намалюйте людину, яка зриває яблуко з дерева».

Матеріали: папір формату А4, набір олівців.

Зображення оцінюється за чотирнадцятьма формальними критеріями (14 шкал). Ступінь виразності кожної формальної ознаки враховується кількісно (в балах від 0 до 5). Реєструється і підраховується частота зустрічі ознаки (елементу), далі проводиться змістовна інтерпретація результатів статистичного аналізу.

Арт-терапевтичні шкали формальних елементів: «значимість кольору» - дозволяє оцінити, наскільки значущий колір в зображенні. «Адекватність кольору» - характеризує, наскільки колір відповідає предмету зображення. «Енергія» - відображає загальну кількість витрачених при створенні малюнку сил (наскільки енергійним, трудомістким був процес малювання). «Простір» - дозволяє оцінити, скільки місця на аркуші займає зображення (просторові особливості зображення). «Інтеграція»- досліджує взаємопов'язаність елементів зображення. «Логіка»- показує наявність випадкових, не пов'язаних зі змістом

завдання елементів зображення. «Реалізм»- дозволяє оцінити ступінь правдоподібності зображення. «Рішення проблеми»- яким чином зображена людина дістає яблуко з дерева і чи дістає вона його взагалі. «Рівень розвитку»- оцінює ступінь зрілості образотворчої мови досліджуваного (відповідно до критеріїв Маргарет Ловенфельд). «Деталі об'єктів і навколишнього простору»- дозволяє оцінити ступінь деталізації зображення. «Якість лінії» - дозволяє оцінити ступінь уміння досліджуваного малювати лінії (свідчить також про міру контролю процесу малювання лінії). «Людина» - визначає правдоподібність зображення людської фігури (дана ознака пов'язана з самоідентифікацією і відчуттям схеми власного тіла). «Ротація» - дозволяє оцінити ступінь нахилу дерева і людини по відношенню до вертикальної осі. «Персеверація» - характеризує наявність неадекватної багаторазової відповідної реакції на стимул.

Кожній жінці було запропоновано всі 4 методики. Дослідницький матеріал збирався влітку 2022 року, за виключенням методики посттравматичного зростання (вересень 2023 року).

Дослідження проводилось в 2 етапи:

-1 етап – дослідження жінок, що виїхали за кордон на початку повномасштабного військового вторгнення в Україні, в травні 2022 року на території тимчасового розміщення в місті Зелена Гура та інших містах Польщі особисто та онлайн.

-2 етап – дослідження жінок, що не виїжджали з території України на початку повномасштабного військового вторгнення, в жовтні 2023 року в місті Вишневе Київської області особисто та онлайн.

Висновок до Розділу 2

1. Емпіричне дослідження самореалізації української жінки проведено з метою визначення особливостей самореалізації матерів неповнолітніх дітей, що вимушено виїхали до Польщі разом з дітьми з на початку військової агресії в Україні.

2. Дослідження самореалізації проведено в 2 етапи з 2ма групами за використання наступних методик:

- структуроване інтерв'ю – анкета, що складає 17 питань;
- опитувальник самоактуалізації Е.Шострома, містить 126 питань з альтернативними відповідями;
- опитувальник посттравматичного зростання, що вміщує 21 питання з варіантами відповіді від 0 (жодних змін) до 5 (дуже суттєві зміни);
- проективна графічна методика «Людина, яка зриває яблуко».

3. В дослідженні прийняло участь 40 жінок-матерів (по 20 в 2х незалежних групах) віком від 30 до 49 років. Кожній жінці було запропоновано 4 вищезазначених методики.

РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження самореалізації українських жінок-матерів, що опинились у вимушеній міграції.

3.1. Аналіз показників самоактуалізації українських жінок-матерів.

Отримані результати були оброблені в програмі ISPPS Statistik (математично-статистичний аналіз):

1. Були визначені середні показники за всіма досліджуваними шкалами опитувальника самоактуалізації.
2. Виконано порівняння між значеннями результатів всіх шкал в двох групах за поділяючим критерієм (виїхали/ не виїхали) за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні.
3. Виконано однофакторний дисперсійний аналіз за поділяючим фактором «виїхали / не виїхали» шкал самоактуалізації, які задовільняють вимоги параметричного тесту (перевірка статистичної гіпотези про відмінності середніх значень шкал).
4. Виконано порівняння отриманих результатів шкали «орієнтація в часі» в залежності від наявності чи відсутності праці у жінки на момент опитування за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

U-критерій Манна-Уїтні (англ. Mann — Whitney U-test) — непараметричний статистичний критерій, що використовується для оцінки різниці між двома вибірками за рівнем будь-якої якісної ознаки. Дозволяє виявити відмінності в значенні параметра між малими вибірками. Цей метод визначає, чи досить мала зона значень, що перехрещуються, між двома рядами (ранжованим рядом значень параметра в першій вибірці і таким же в другій вибірці). Чим менше значення критерію, тим імовірніше, що відмінності між значеннями параметра у вибірках достовірні.

Метод дисперсійного аналізу має позначення ANOVA – скорочення написання терміну ANALYSIS OF VARIANCE. У психологічних дослідженнях найчастіше застосовуються однофакторний ANOVA. За допомогою

однофакторного ANOVA перевіряються статистичні гіпотези про відмінності середніх значень деякої властивості у вибірці, що класифікована за однією основою, так званому одному фактору. Тобто перевіряються статистичні гіпотези про відмінності середніх значень однієї змінної, що має три і більше градацій одного фактору.

5. Порівняно 2 групи за рівнем посттравматичного зростання за допомогою непараметричного критерію U Манна-Уїтні.

6. Проаналізовано 40 малюнків «Людина, яка зриває яблуко» за 14 формальними шкалами. Проективна методика – допоміжний візуальний інструмент дослідження. Крім приведення його до табличних показників, малюнки вибірково оцінювались якісним аналізом.

Результати дослідження самоактуалізації за допомогою опитувальнику Е. Шострома в балах, для 20 жінок, які виїхали за кордон разом з дітьми на початку військового вторгнення (середній бал) представлені на рис. 3.1.

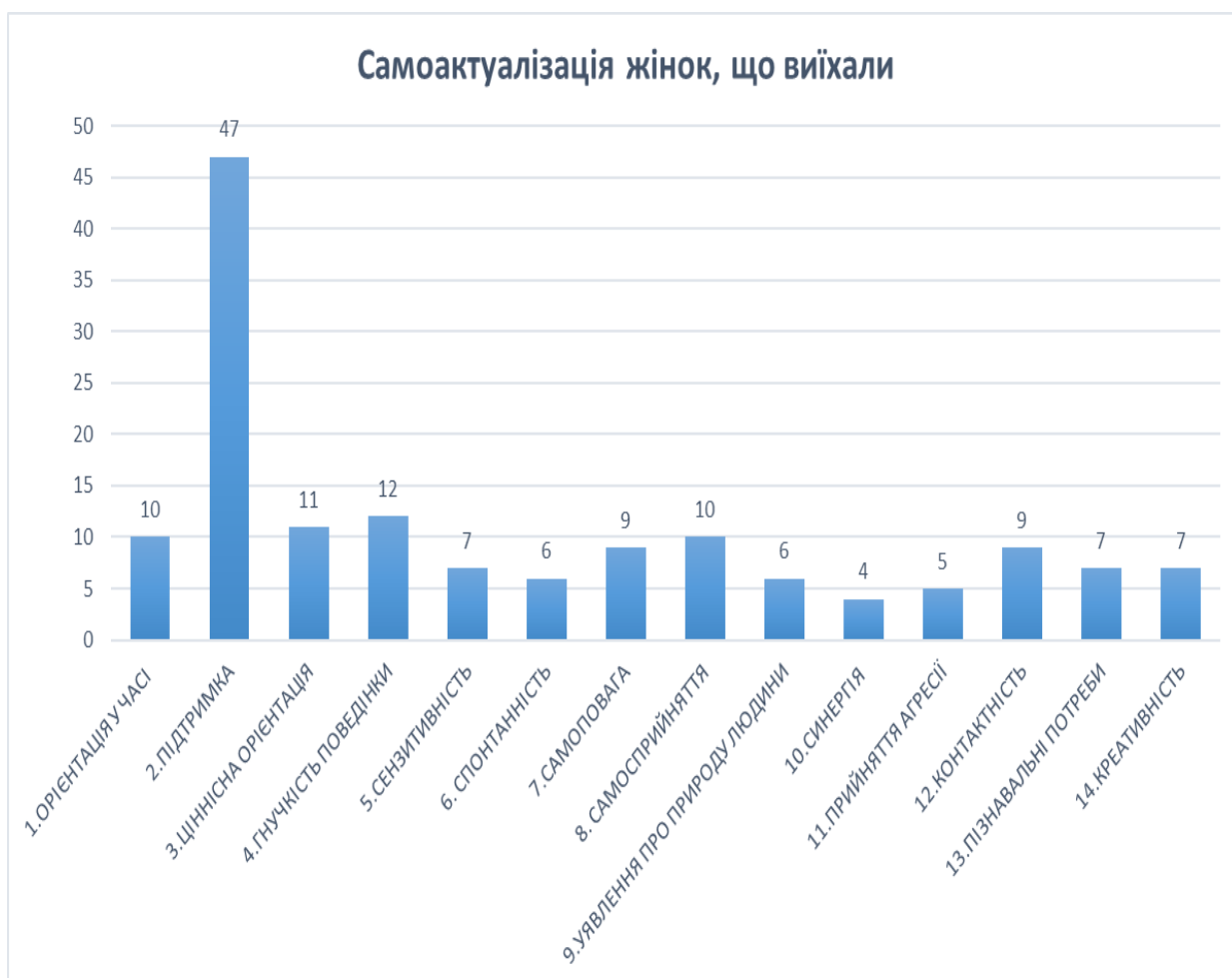


Рис. 3.1 Стопчикова діаграма шкал самоактуалізації українських жінок-матерів, що вимушено виїхали за кордон.

1. «Орієнтація у часі»: отримано середній бал 10 з 17 можливих балів. Такий результат свідчить про контроль та вміння користатись своїм часом на рівні вище середнього. Е. Шостром вважав цей параметр одним з самих головних для визначення рівня самоактуалізації особистості. Розподіл результатів представлений на гістограмі (рис.3.2). На гістограмі можна побачити, що мінімальним результатом було 4 бали (2 людини), а максимальним -15 балів (теж 2 людини).

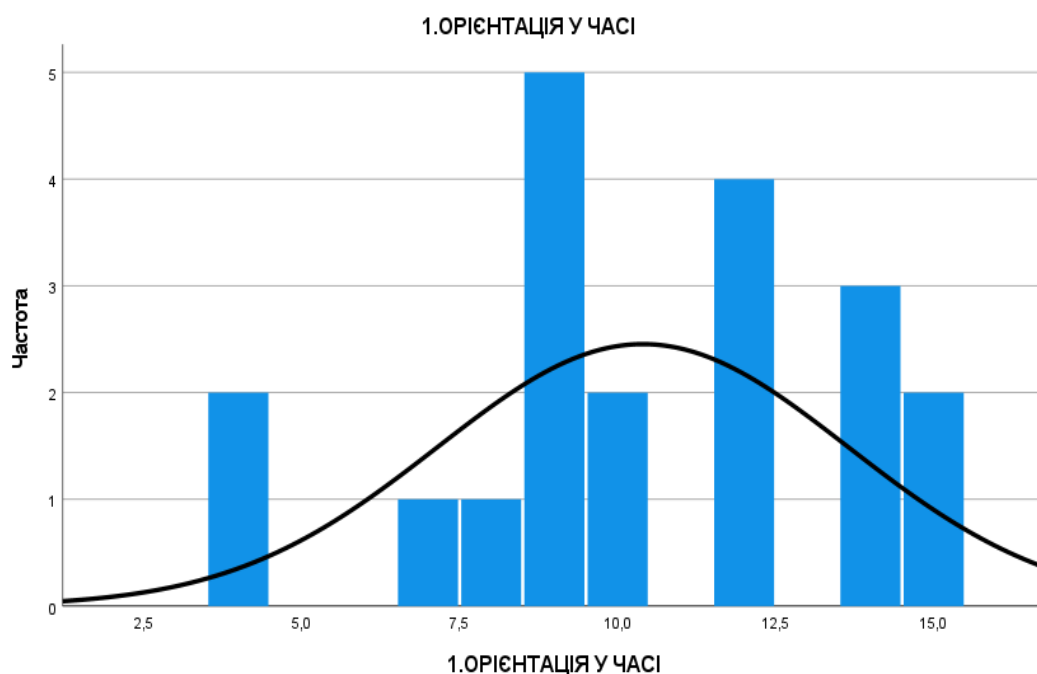


Рис. 3.2 Гістограма шкали «орієнтація у часі» українських жінок у вимушеній міграції.

2. Шкала «підтримка» також відноситься до основних шкал, що описують самоактуалізацію людини. Для жінок, що перебувають у вимушеній міграції середній бал за шкалою виносить 47 з 91 максимальних, що свідчить про невисоку здатність людини бути самому собі опорою. Отриманий результат підтверджує стан розгубленості та потребу в додатковій зовнішній підтримці у жінок, які вимушено виїхали за кордон і перебувають там перші місяці. Розподіл результатів представлений на гістограмі (рис.3.3). На гістограмі можна побачити, що мінімальним результатом було 30 балів (1 людина), а максимальним -62 бали (4 людини).

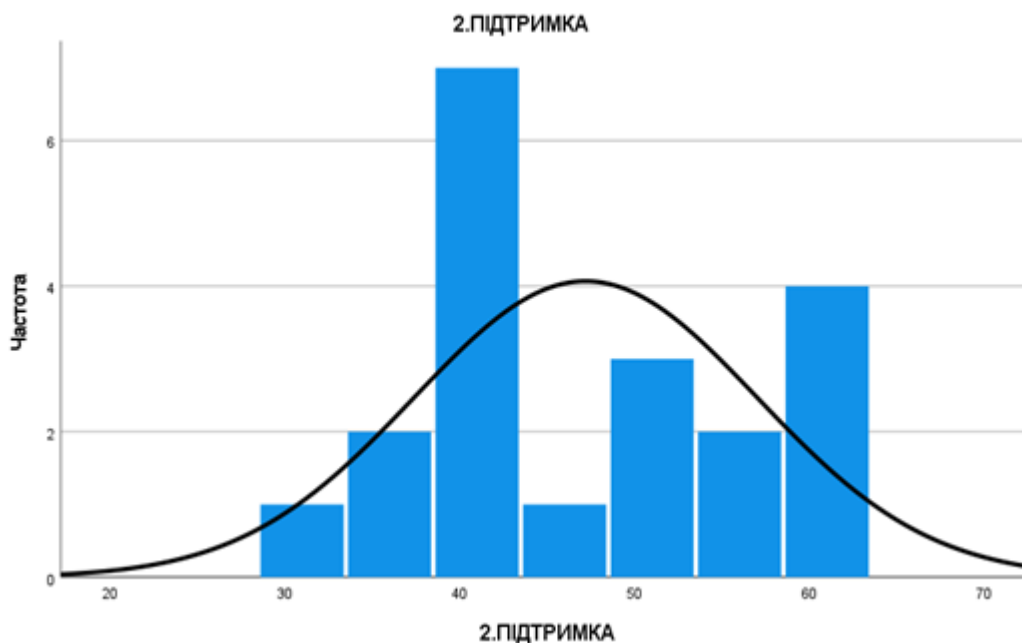


Рис.3.3 Гістограма шкали «підтримка» українських жінок у вимушеній міграції.

3. Результат за шкалою «ціннісна орієнтація»: середній бал - 11 з 20 максимальних. Цей показник вказує наскільки цінності досліджуваного близькі до цінностей людини, що самоактуалізується: діяльність, ініціатива, проявлення, високі комунікативні здібності, соціальність, впевненість. Отриманий результат в нашому дослідженні описує середній рівень наявності даних цінностей у жінок у вимушеній міграції.

4. Середній результат за шкалою «гнучкість поведінки»: 12 з 24 максимально можливих в тесті балів. Середній показник свідчить про досить стриманий, негнучкий стан жінок. Цей параметр діагностує здібність швидко приймати рішення та реагувати на змінення ситуації. Можна припустити, що жінки, що проходили опитування на 3 місяць свого перебування вирішили свої першочергові питання і зараз знаходяться в стадії відновлення від отриманого стресу.

5. «Сензитивність»: середній бал 7 з 13 максимально можливих пунктів. Говорить про посередній рівень чутливості.

6. «Спонтанність»: середній бал 6 з 14 можливих за шкалою. Не виражена тенденція до спонтанних рішень.

7. «Самоповага»: середній результат - 9 з 15 можливих за шкалою. Результат підтверджує гідний рівень самоповаги серед жінок у міграції.

8. Результат за шкалою «самосприйняття» -10 з можливих 21 пунктів. Параметр показує ступінь досліджуваного сприймати себе таким як є не дивлячись на недоліки. Ймовірно, у української жінки, що вимушено знаходиться в чужій країні є труднощі з самосприйняттям. Розподіл результатів представлений на гістограмі (рис.3.4.) На гістограмі можна побачити, що мінімальним результатом було 4 бали (2 людини), а максимальним -16 бали (4 людини).

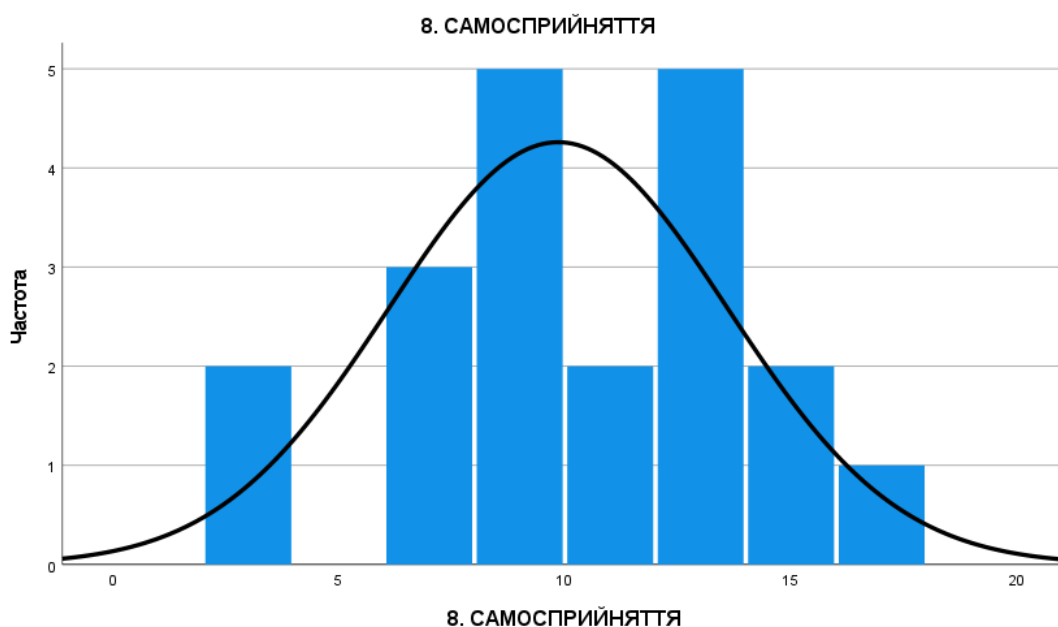


Рис. 3.4 Гістограма шкали «самосприйняття» українських жінок у вимушеній міграції.

9. Результат за шкалою «уявлення про природу людину» - 6 балів з 10. Цей результат свідчить про схильність досліджуваного вважати людей добрими. Такий результат може свідчити проте, що жінки були добре прийняті в Польщі.

10. «Синергія» - здатність людини до сприйняття цілісного світу: середній бал - 4 з 7 можливих балів за шкалою.

11. «Прийняття агресії»: середній бал- 5 з 16 максимально можливих балів за шкалою. Отриманий результат доводить несприйняття жінками у вимушеній міграції свого гніву та роздратованості.

12. Шкала «контактність» - 9 з 20 максимально можливих пунктів. Результат характеризує низький рівень готовності до тісних та емоційних контактів в перші місяці перебування в чужій країні.

13. Шкала «пізнавальних потреб»: середній бал 7 з 11 можливих. Отриманий результат ймовірно свідчить про зацікавленість жінками новим місцем свого перебування, адже не дивлячись на сумні події, що привели їх на чужину, багато хто опинився в новому для себе місці.

14. Шкала «креативність»: середній бал 7 з 14 можливих балів. Цей показник більше характеризує не стан, а рису, що притаманна або ні особистості і ступень її проявлення на момент дослідження.

Гістограми на шкали, що не представлені в цьому розділі, додані в додатки (дод .7).

Результати дослідження самоактуалізації за допомогою опитувальнику Е. Шострома в балах, для 20 жінок, які не виїхали за кордон на початку військового вторгнення (середній бал) представлені на рис.3.5:



Рис. 3.5 Стовпчикова діаграма шкал самоактуалізації українських жінок, що не виїхали за кордон на початку повномасштабного військового вторгнення.

1.«Орієнтація у часі»: отримано середній бал 11 з 17 можливих балів. Такий результат свідчить про контроль та вміння користатись своїм часом на рівні вище середнього. Розподіл результатів представлений на гістограмі (рис.3.6). На гістограмі можна побачити, що мінімальним результатом було 8 бали (2 людини), а максимальним -15 балів (теж 2 людини).

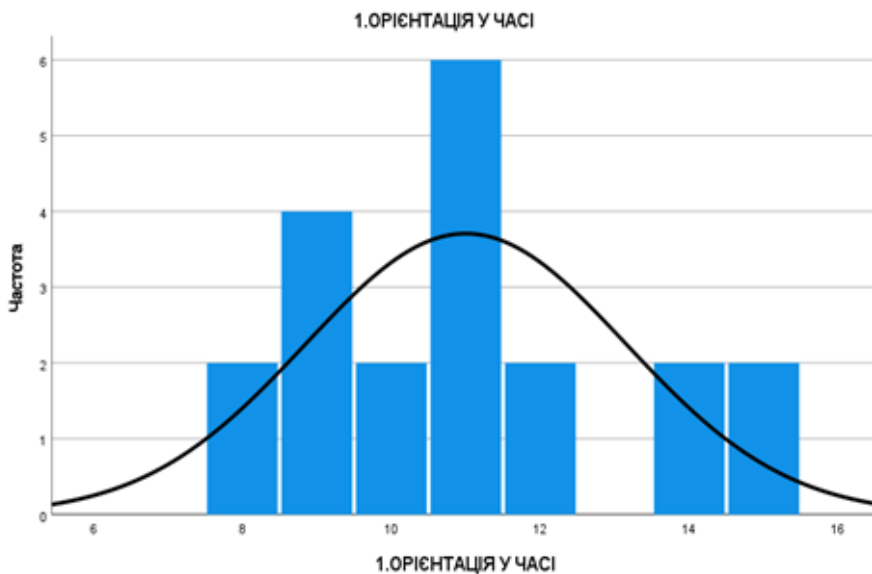


Рис. 3.6 Гістограма шкали «орієнтація у часі» українських жінок, що не виїхали за кордон.

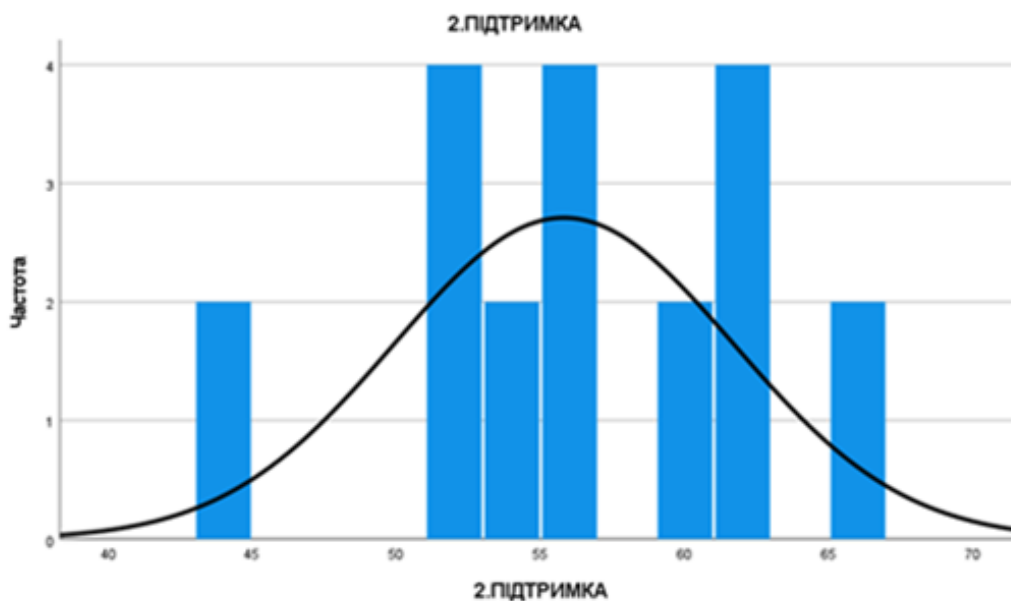


Рис.3.7. Гістограма за шкалою «Підтримка» жінок, що не виїхали за кордон.

2. Шкала «підтримка» у жінок, що не виїжджали за кордон середній бал за шкалою виносить 56 з 91 максимальних, що свідчить про середню здатність людини бути самому собі опорою. Отриманий результат вище ніж у жінок у вимушеній міграції. Розподіл результатів представлений на гістограмі (рис.3.7). На гістограмі можна побачити, що мінімальним результатом було 45 балів (2 людини), а максимальним -65 бали (теж 2 людини). Мінімальні і максимальні показники також як і середнє значення вищі у цій групі.

3. Результат за шкалою «ціннісна орієнтація»: середній бал - 12 з 20 максимальних. Отриманий результат в нашому дослідженні описує вище середнього рівень наявності цінностей особистості, що самоактулізується, та є на 1 бал більший ніж у жінок у вимушеній міграції.

4. Середній результат за шкалою «гнучкість поведінки»: 13 з 24 максимально можливих в тесті балів. Показник трохи вище середнього свідчить про посередній стан гнучкості поведінки жінок. Але, знову ж таки, у групи жінок, що не виїхали середній бал на 1 більше.

5. «Сензитивність»: середній бал 7 з 13 максимально можливих пунктів. Говорить про посередній рівень чутливості і повністю співпадає з середнім результатом жінок у вимушеній міграції.

6. «Спонтанність»: середній бал 8 з 14 можливих за шкалою. Рівень готовності до спонтанних рішень вище середнього і на 2 бали вище ніж у жінок, що виїхали.

7. «Самоповага»: середній результат - 11 з 15 можливих за шкалою. Результат підтверджує високий рівень самоповаги серед жінок, що не виїхали. На 2 бали вищий ніж у жінок у вимушеній міграції.

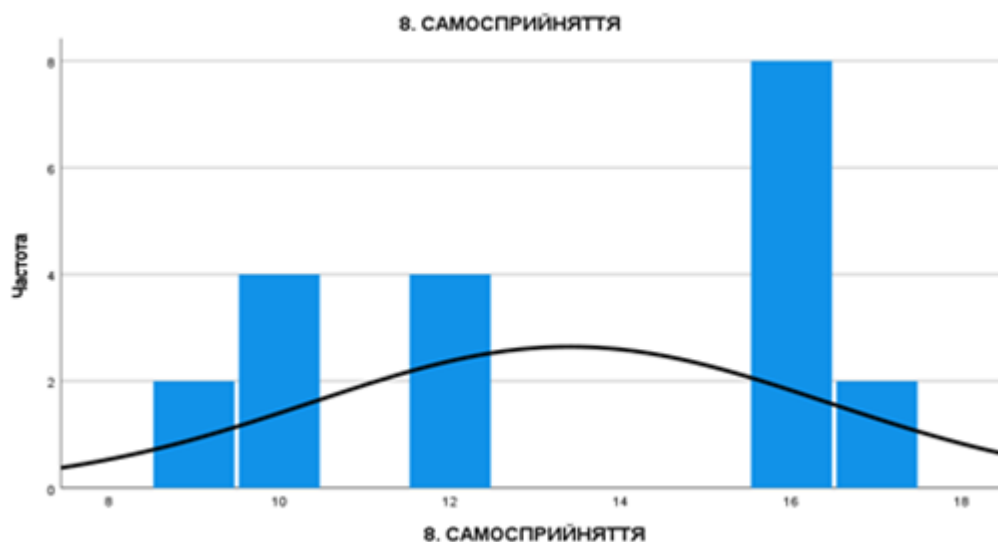


Рис. 3.8 Гістограма шкали «самосприйняття» українських жінок, що не виїхали за кордон.

8. Результат за шкалою «самосприйняття» -13 з можливих 21 пунктів. Розподіл результатів представлений на гістограмі (рис.3.8.) На гістограмі можна

побачити, що мінімальним результатом було 9 бали (2 людини), а максимальним -17 бали (2 людини). І середній результат, і мінімум і максимум вище ніж у жінок, що виїхали за кордон.

9. Результат за шкалою «уявлення про природу людини» - 6 балів з 10. Результат дорівнює результату жінок у вимушеній міграції.

10. «Синергія» - здатність людини до сприйняття цілісного світу: середній бал - 5 з 7 можливих балів за шкалою. Високий бал може описувати тенденцію до єднання у суспільстві на початку повномасштабного вторгнення.

11. «Прийняття агресії»: середній бал- 6 з 16 максимально можливих балів за шкалою. Результат нище середнього, так само як і у жінок, що виїхали за кордон, жінки в Україні не схильні до прийняття своєї агресії.

12. Шкала «контактність» - 10 з 20 максимально можливих пунктів. Результат характеризує середній рівень готовності до контактів. Результат вище ніж у українських жінок за кордоном.

13. Шкала «пізнавальних потреб»: середній бал 8 з 11 можливих. Результат вище середнього свідчить про активізацію пізнання у жінок. Рівень на 1 бал вищий ніж у жінок, що виїхали.

14. Шкала «креативність»: середній бал 8 з 14 можливих балів. На 1 бал вище респондентів дослідження, що знаходяться у вимушеній міграції.

В цілому, якщо порівнювати результати за шкалами опитувальника, між групою жінок, що виїхали та групою, що не виїхали, отримані дані дещо вище у другої групи. Але чи є та різниця між групами статистично значущою побачимо за результатом математично-статистичного порівняння, використовуючи фактор поділу - виїхали/не виїхали.

Гістограми за іншими шкалами тесту самоактуалізації додані до додатків.

3.2. Математично-статистичне порівняння показників самоактуалізації та посттравматичного зростання жінок-матерів у вимушеній міграції та тих, що не виїжджали .

Важливим завданням нашого дослідження було порівняти параметри самоактуалізації у українських жінок, що виїхали на початку повномасштабного вторгнення в Україні з тими, які не виїхали. Для порівняння параметрів самоактуалізації українських жінок, що виїхали та тих, що не виїхали, застосуємо порівняльний непараметричний критерій U-Манна-Уїтні.

Різниця між групами «виїхали» / «не виїхали» за шкалами «орієнтація (компетентність) у часі», «ціннісна орієнтація», «гнучкість поведінки» «сензитивність», «спонтанність», «самоповага», «уявлення про природу людини», «синергія», «прийняття агресії», «пізнавальні потреби», «контактність», «креативність» виявилась статистично не значущою. Тобто $p > 0,005$ і ми не можемо відхилити гіпотезу H_0 (яка стверджує, що немає різниці між групами).

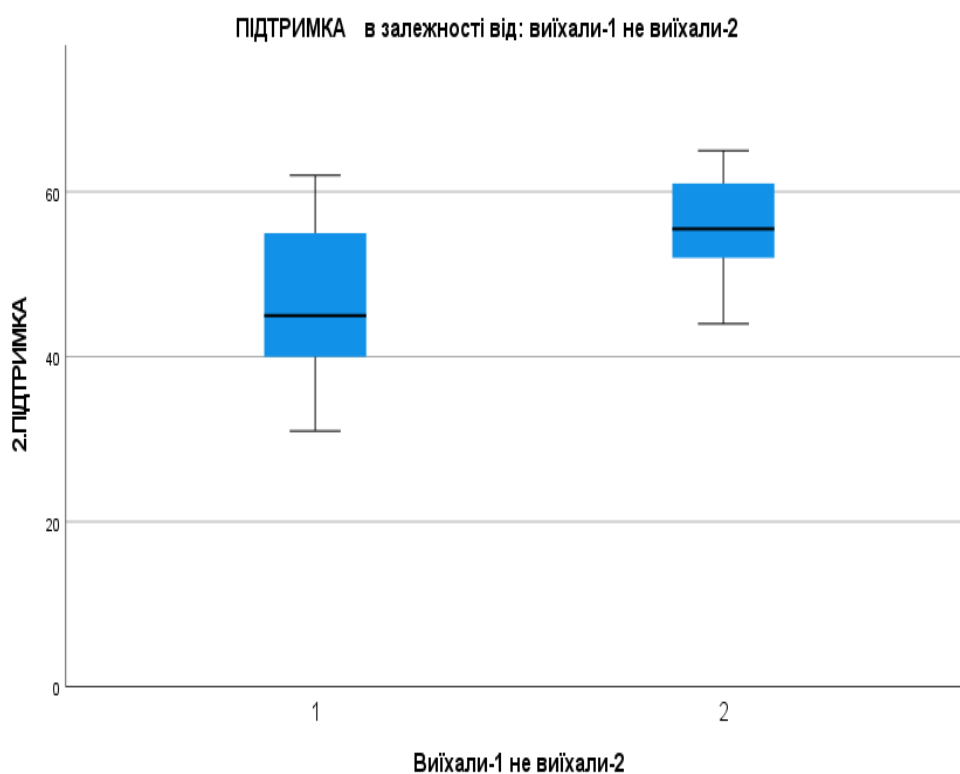


Рис.3.9 Діаграма «прості ящики» для шкали «підтримка» в залежності від фактору «виїхали/не виїхали».

Розглянемо детально результати за шкалами, за якими виявлено статистичнозначущу різницю. Це шкали «підтримка» та «самосприйняття». Діаграма «прості ящики» шкали «підтримка» показує візуально різницю між групами, медіану (середнє значення) та крайні значення за шкалою (див. рис. 3.9).

Точні кількісні статистичні дані представлені в таблицях 3.2 та 3.3:

Табл.3.2 Ранги за критерієм U-Манна-Уїтні для шкали «підтримка»

	Виїхали-1 не виїхали-2	N	Середній ранг	Сума рангів
2.ПІДТРИМКА	1	20	15,40	308,00
	2	20	25,60	512,00
	Всього	40		

Чим більша сума рангів, тим більше показник за шкалою «підтримка» в групі.

Табл.3.3 Статистичні критерії «Підтримки» в залежності від критерія «виїхали/не виїхали».

	2.ПІДТРИМКА
U Манна-Уїтні	98,000
W Уїлкоксона	308,000
Z	-2,767
Асимп. знач. (двохстороння)	,006
p	,005 ^b

z- стандартизований показник для U-значення,

n- кількість досліджуваних.

p- статистична значущість.

Розмір ефекту $r = z / (\sqrt{n}) = 0,44$

Згідно Дж. Коена інтерпретація розміру ефекту:

$0,3 \leq ES < 0,5$ -середній

Рівень показника «підтримка» в нашому дослідженні вище у тих, хто не виїжджав за кордон. Різниця між групами «виїхали/не виїхали» статистично значуща, розмір ефекту середній.

Друга шкала за якою є статистично значуща різниця при порівнянні груп «виїхали/не виїхали» - шкала «самосприйняття». Діаграма «прості ящики» шкали «самосприйняття» показує візуально різницю між групами, медіану (середнє значення) та крайні значення за шкалою (див. рис. 3.10):

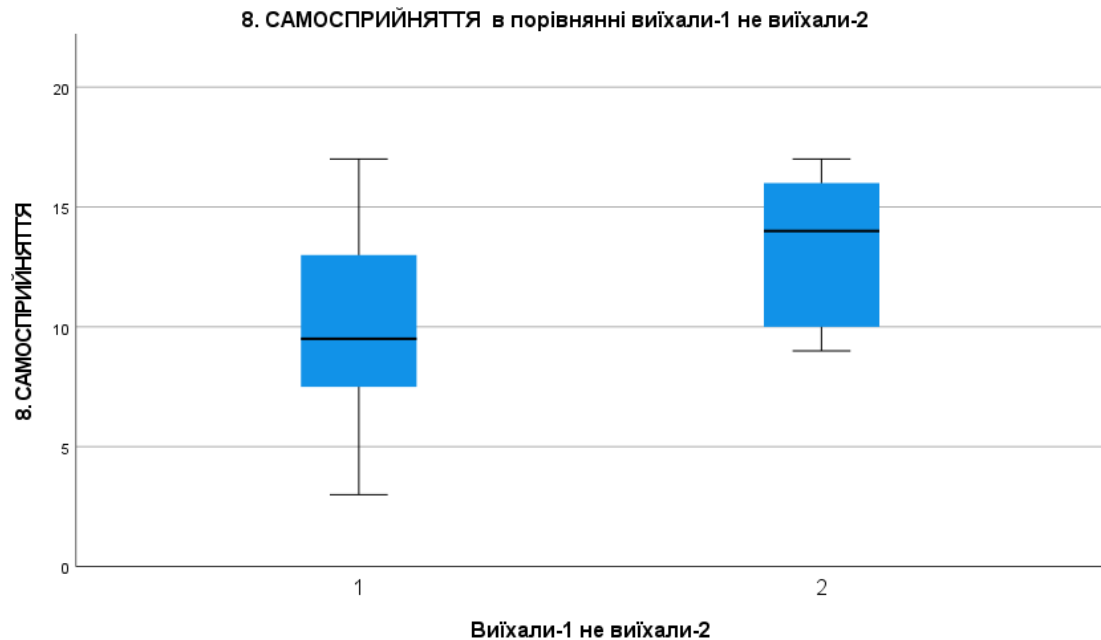


Рис.3.10 Діаграма «прості ящики» для шкали «самосприйняття» в залежності від фактору «виїхали/не виїхали».

Точні кількісні статистичні дані представлені в таблицях 3.4 та 3.5:

Табл.3.4 Ранги за критерієм U-Манна-Уїтні для шкали самосприйняття»

	Виїхали-1 не виїхали-2	N	Mean Rank	Sum of Ranks
8. САМОСПРИЙНЯТТЯ	1	20	15,35	307,00
	2	20	25,65	513,00
	Total	40		

Табл.3.5 Статистичні критерії «самосприйняття» в залежності від критерія «виїхали/не виїхали»

Mann-Whitney U	97,000
Wilcoxon W	307,000
Z	-2,809
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,005 ^b

z- стандартизований показник для U-значення,

n- кількість досліджуваних.

Розмір ефекту $r = z / (\sqrt{n}) = 0,44$

Згідно Дж. Коена інтерпретація розміру ефекту:

$0,3 \leq ES < 0,5$ -середній

Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу перевірено статистичну гіпотезу про відмінності середніх значень шкал самоактуалізації за фактором «виїхали / не виїхали». Цей параметричний метод вимагає нормального розподілу в вибірці і дисперсійну однорідність. Таким вимогам в нашому дослідженні відповідають наступні шкали, які увійшли до аналізу (див. табл. 3.6

Табл. 3.6 Порівняння результатів шкал за фактором «виїхали / не виїхали».

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1.ОРІЄНТАЦІЯ У ЧАСІ	Between Groups	3,600	1	3,600	,474	,495
	Within Groups	288,800	38	7,600		
	Total	292,400	39			
2.ПІДТРИМКА	Between Groups	739,600	1	739,600	11,303	,001
	Within Groups	2486,400	38	65,432		
	Total	3226,000	39			
4.ГНУЧКІСТЬ ПОВЕДІНКИ	Between Groups	3,025	1	3,025	,281	,599
	Within Groups	408,950	38	10,762		
	Total	411,975	39			
8. САМОСПРИЙНЯТТЯ	Between Groups	126,025	1	126,025	10,900	,001
	Within Groups	439,350	38	11,562		
	Total	565,375	39			
11.ПРИЙНЯТТЯ АГРЕСІЇ	Between Groups	13,225	1	13,225	4,304	,045
	Within Groups	116,750	38	3,072		
	Total	129,975	39			
12.КОНТАКТНІСТЬ	Between Groups	28,861	1	28,861	3,480	,070
	Within Groups	306,832	37	8,293		
	Total	335,692	38			
13.ПІЗНАВАЛЬНІ ПОТРЕБИ	Between Groups	16,900	1	16,900	5,935	,020
	Within Groups	108,200	38	2,847		
	Total	125,100	39			
14.КРЕАТИВНІСТЬ	Between Groups	9,025	1	9,025	2,402	,129
	Within Groups	142,750	38	3,757		
	Total	151,775	39			

Статистично значущу відмінність за фактором «виїхали/не виїхали» має місце у шкали «підтримка» та «самоприйняття»- $p < 0,001$. Нагадуємо, що

шкала «підтримка» відображає здібність людини підтримувати саму себе, бути собі опорою. В нашому дослідженні параметр «підтримка» вищий у тих жінок, що не виїхали. Тобто можна зробити висновок, що жінки які виїхали і це були перші місяці перебування в чужій країні, потребували додаткової зовнішньої підтримки. Шкала «самосприйняття» показує наскільки людина приймає себе з усіма перевагами та недоліками. В нашому дослідженні показник «самосприйняття» також більший у жінок, що не виїхали.

За багатьма шкалами (12шт) не виявлено статистичної значущості, але ми дослідили різницю на прикладі шкали «пізнавальні потреби» в процентному співвідношенні балів (рис.3.11):

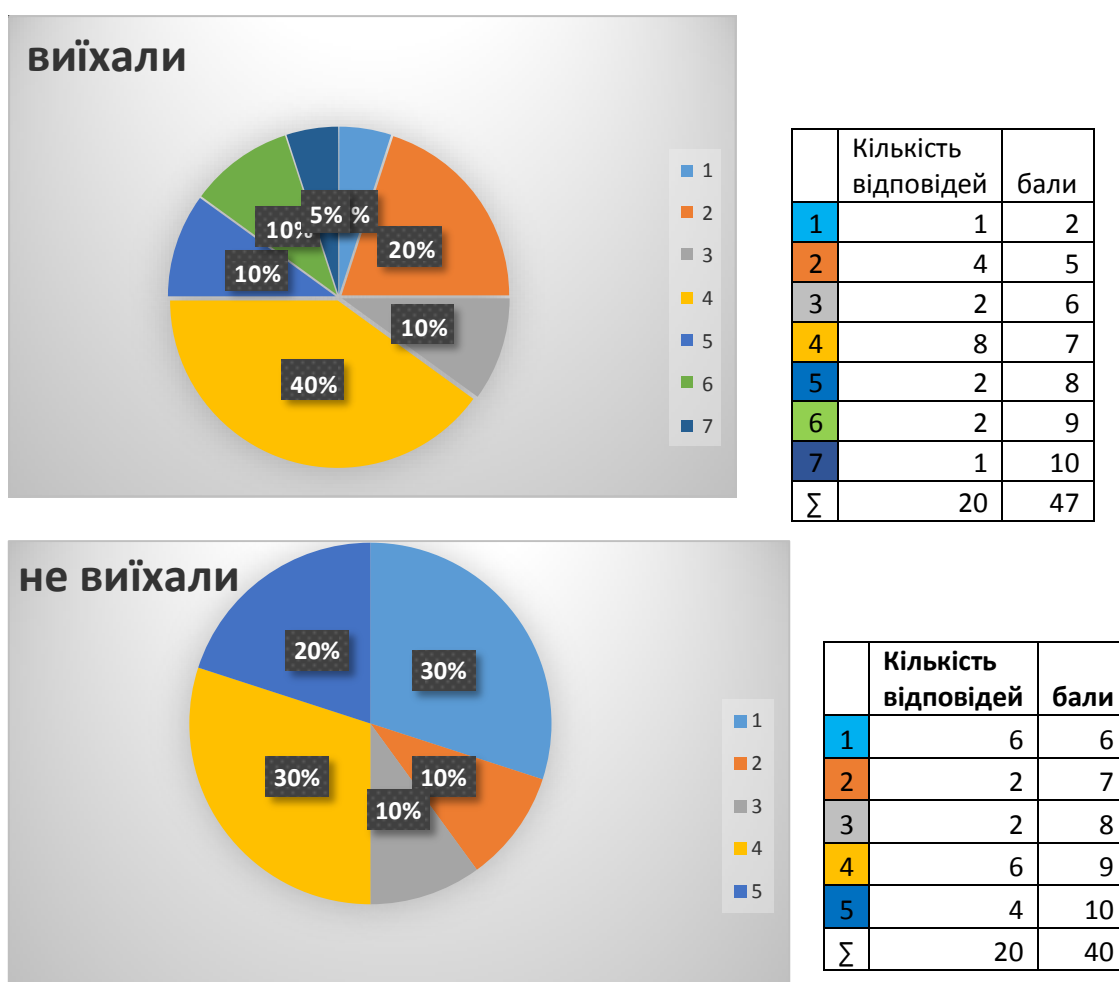


Рис.3.11 Розподіл балів шкали «пізнавальні потреби» жінок у вимушеній міграції та тих, що не виїхали.

Також важливим завданням дослідження було виявити, які чинники можуть впливати на самореалізацію жінок, що опинились у вимушеній міграції. Для цього розділили групу жінок, що виїхали за кордон за чинником «Робота». 0- немає роботи, 1- є робота (дані з анкети жінок про роботу) та порівняли групи за показником «Орієнтація в часі».

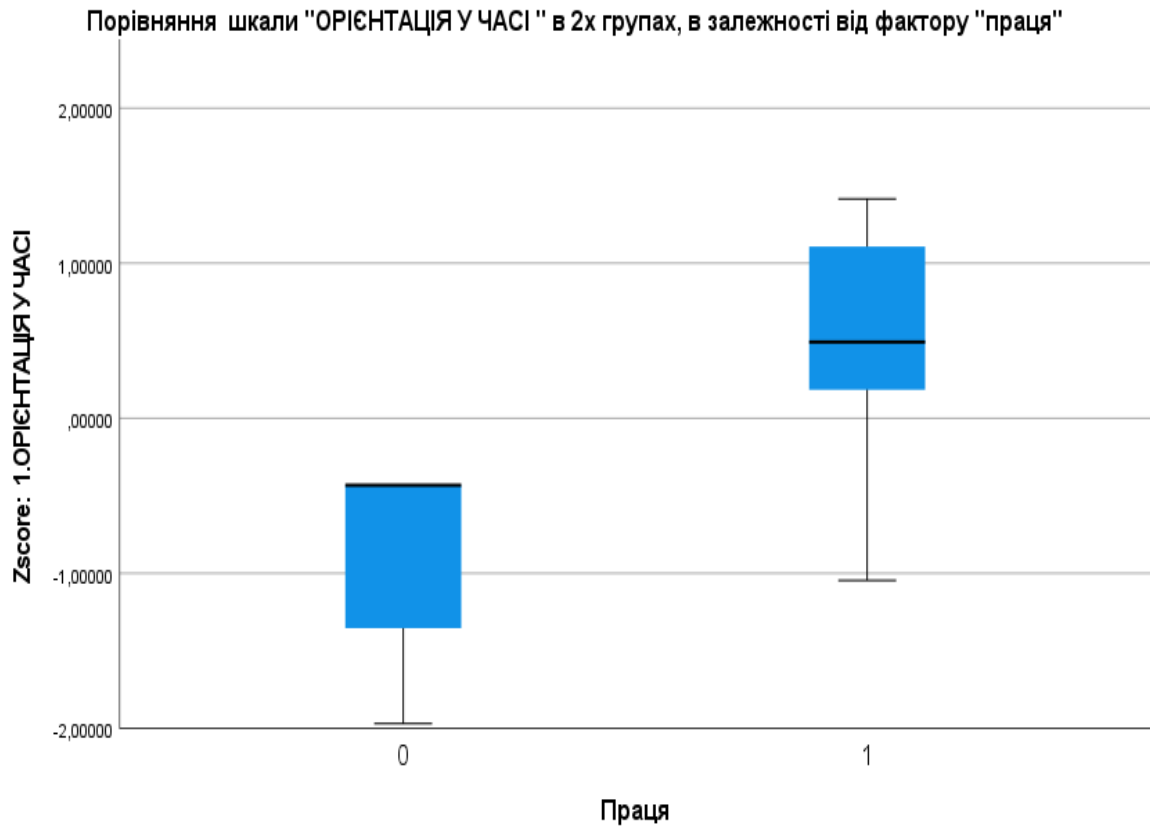


Рис.3.10 Діаграма « прості ящики» для порівняння 2х груп.

На діаграмі «прості ящики» (рис.3.10) бачимо візуально різницю між групами, медіану (середнє значення) і крайні значення. Точні статистичні результати порівняння за критерієм У- Манна Уїтні подані в табл. 3.5 та 3.6.

Табл 3.5 Ранги за критерієм U-Манна-Уїтні для шкали «орієнтація в часі»

	Праця	N	Середній ранг	Сума рангів
Zscore: 1.ОРІЄНТАЦІЯ У ЧАСІ	0	8	5,25	42,00
	1	12	14,00	168,00
	Всього	20		

Табл.3.5 Статистичні критерії «Орієнтації у часі» в залежності від критерія є робота/немає роботи.

Zscore:	
1.ОРІЄНТАЦІЯ У ЧАСІ	
U Мана-Уїтні	6,000
W Уїлкоксона	42,000
Z	-3,286
Асимп. знач. (двохстороння)	,001
Точне знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,000 ^b

z- стандартизований показник для U-значення,

n- кількість досліджуваних.

Розмір ефекту $r=z / (\sqrt{n})= 0,52$

Згідно Дж. Коена інтерпретація розміру ефекту:

$0,5 \leq ES < 1$ - великий

Результат за шкалою «орієнтація у часі» у українських жінок, що знаходяться у вимушеній міграції, вища у тих, хто мав роботу на момент дослідження. Різниця статистично значуща, розмір ефекту великий.

Наступним порівнянням в нашому дослідженні було порівняння показників посттравматичного зростання жінок, що виїхали за кордон та тих, хто не виїжджав. Візуально середні результати можна побачити на стовпчастій діаграмі (рис.3.11).

Індекс посттравматичного зростання складається з суми результатів 5 шкал: сила особистості, ставлення до інших, нові можливості, підвищення цінності життя, духовні зміни. В опитувальнику 21 твердження, то неважко порахувати, що можливий індекс посттравматичного зростання варує в інтервалі від 0 до 105 балів. Середній результат ПЗ жінок, що вимушено виїхали за кордон на початку повномасштабного вторгнення в Україну складає 69 балів. (рис.3.11).

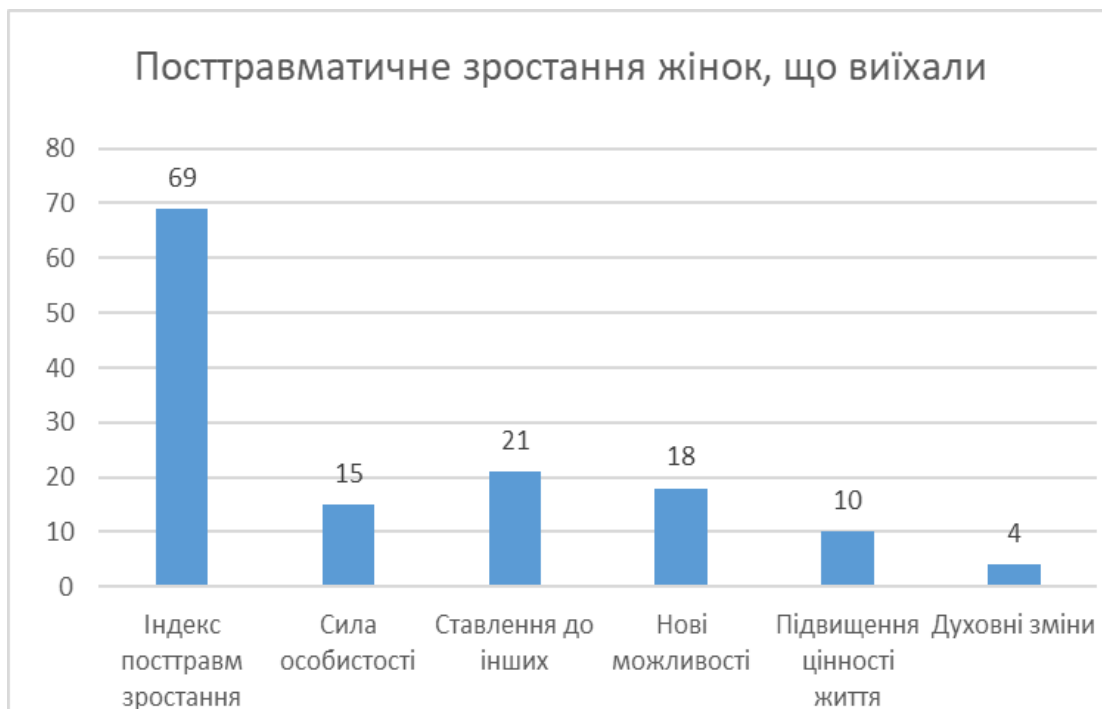


Рис.3.11 Стовпчаста діаграма середніх показників шкал посттравматичного зростання для жінок у вимушеній міграції.

Розподіл результатів індексу посттравматичного зростання українських матерів, що виїхали за кордон можна побачити на гістограмі (рис. 3.12)



Рис.3.12 Гістограма результатів ІПЗ жінок, що виїхали за кордон.

На гістограмі бачимо, що ІПЗ коливається від мінімальних 50 (2 людини) до 80 (3 людини). При цьому у 14 жінок з 20 ІПЗ 70 балів та вище.

Далі розглянемо результати показників посттравматичного зростання жінок в групі, що не виїхали за кордон (рис. 3.13):

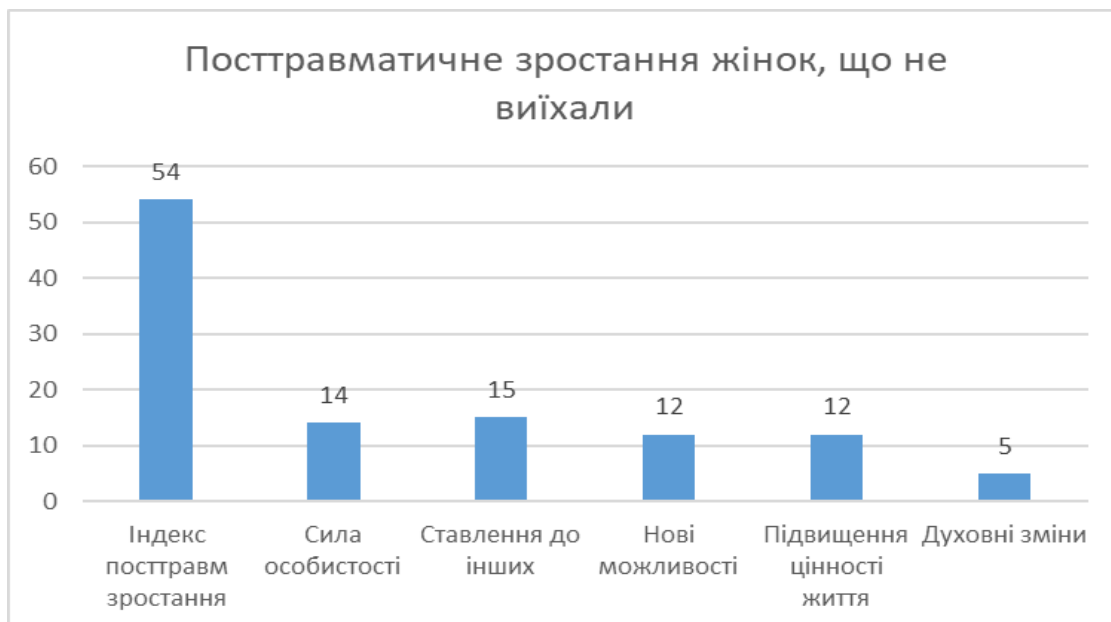


Рис.3.13 Стовпчаста діаграма середніх показників шкал посттравматичного зростання для жінок, що не виїхали за кордон.

Середній результат ІПЗ жінок, що вимушено виїхали за кордон на початку повномасштабного вторгнення в Україну складає 54 балів. Розподіл показників індексу посттравматичного зростання матерів в групі, що не виїхали за кордон можна побачити на гістограмі (рис.3.14).

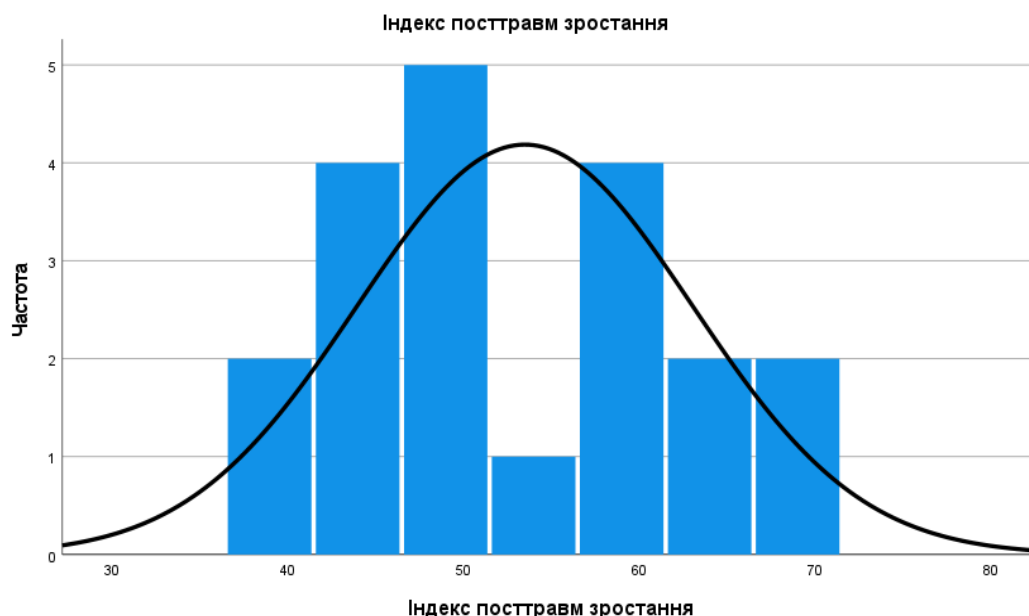


Рис.3.14 Гістограма результатів ІПЗ жінок, що не виїхали за кордон.

На гістограмі бачимо, що ІПЗ жінок-матерів, що залишились в Україні на початку повномасштабного вторгнення знаходиться в границях від 40 (2 людини) до 70 (2 людини) балів. Вище 70 балів результатів в цій групі немає.

Як бачимо середній рівень ІПЗ вище у українських жінок-матерів, що виїхали за кордон. Перевіримо статистичну значущість різниці ІПЗ двох груп за допомогою критерію U Мана-Уїтні. Діаграма «прості ящики» візуально показує різницю між групами, медіану і крайні показники в групах (рис. 3.15):

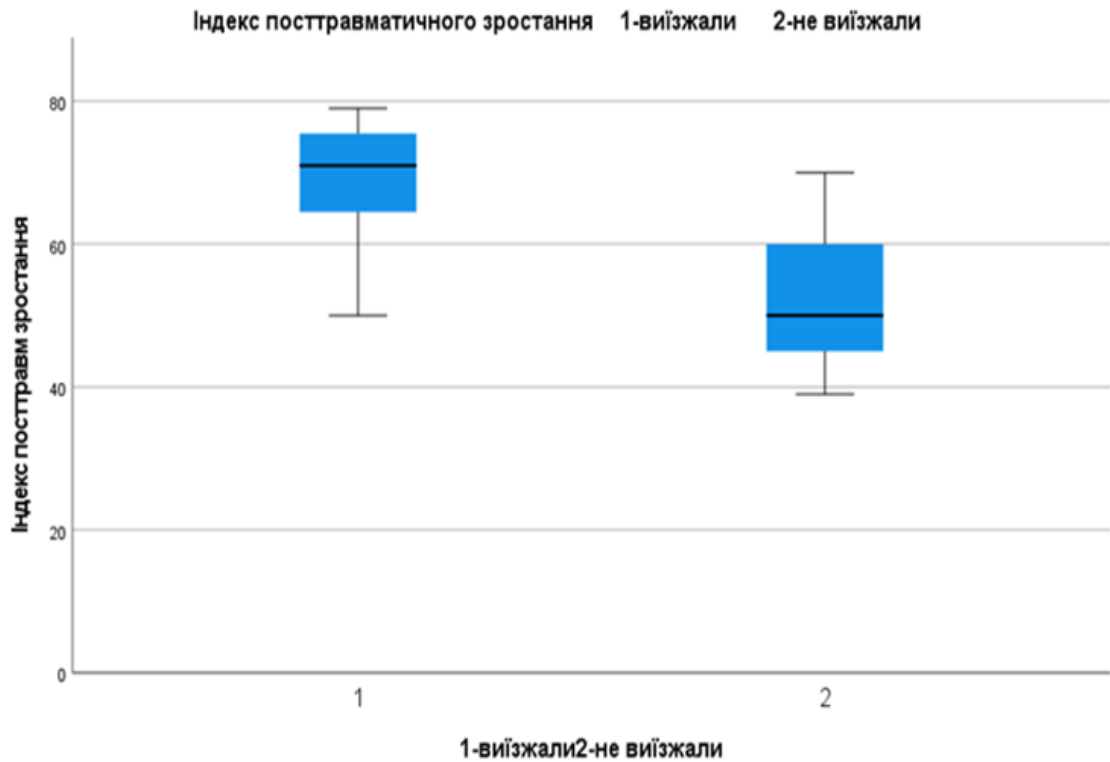


Рис.3.15 Діаграма «ящики» для порівняння ІПЗ 2х груп.

Точні статистичні результати порівняння бачимо в таблицях «Ранги» та «Статистичні критерії» (табл.3.4, 3.5).

Табл 3.4 Ранги за критерієм У-Манна-Уїтні для ІПЗ .

	1-виїжджали	2-не виїжджали	N	Середній ранг	Сума рангів
	виїжджали	не виїжджали			
Індекс посттравм зростання	1	2	20	28,08	561,50
			20	12,93	258,50
	Всього		40		

Табл. 3.5 Статистичні критерії індексу посттравматичного зростання в залежності від критерія виїжджали/не виїжджали.

	Індекс посттравм зростання
U Манна-Уїтні	48,500
W Уїлкоксона	258,500
Z	-4,116
Асимп. знач. (двохстороння)	,000
Точне знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,000 ^b

z- стандартизований показник для U-значення,

n- кількість досліджуваних.

Розмір ефекту $r=z / (\sqrt{n})= 0,65$

Згідно Дж. Коена інтерпретація розміру ефекту:

$0,5 \leq ES < 1$ - великий

Різниця між індексом посттравматичного зростання українських матерів, що виїхали за кордон та тими, хто не виїжджав статистично значуща, розмір ефекту великий.

Порівняння результатів проєктивної методики «Людина, що зриває яблуко» за формальними шкалами представлені в табл. 3.6.

№	Значимість кольору	Адекват ність кольору	Енергія	«Прос тір»	«Інтег рація»	«Логік а»	«Реалі зм»	«Рішен ня пробле ми»	«Рівен ь розви тку»	«Детал і об'єкті в і ь лінії	«Якіст на»	«Люди на»	«Ротац ія»	Разом балів
Малюнки жінок, що виїхали за кордон														
20	2,45	2,85	3,35	3,75	4,25	4,1	3,5	4,85	3,4	3,25	3,2	3,65	4,6	47,2
Малюнки жінок, що не виїхали за кордон														
20	3,9	4,05	3,65	3,65	4,2	3,6	3,35	4,65	3,05	3	3,15	3,8	4,05	48,1

Табл 3.6. Результати кількісного аналізу малюнків за формальними шкалами.

Кількісний аналіз за формальними шкалами показує загальну більшість балів за методикою у жінок, що не виїхали за кордон. Також слід зауважити, що

параметрами, що мали максимальну різницю були «значимість кольору» та «адекватність кольору».



Рис. 3.16 Діаграми розподілу кольорових та чорно-білих малюнків серед жінок.

На діаграмах видно, що є суттєва різниця між шкалами «значимість кольору» між групами жінок, що виїхали за кордон та тими, хто не виїжджав.

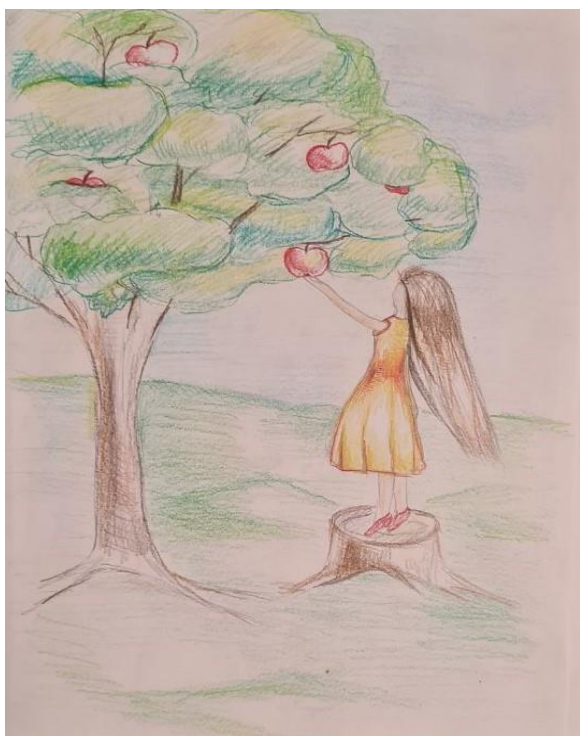
За якісним аналізом проективної методики «Людина, яка зриває яблуко» використання простого олівця в поєднанні з низькою «енергією» малюнку може свідчити про депресивний емоційний стан досліджуваного. Тому було прийняте рішення, провести вибіркового якісний аналіз розглянувши детально декілька чорно-білих та кольорових малюнків в обох групах дослідження.

Порівняння для 2х груп:

Роблячи аналіз результатів оцінки малюнків за формальними 14 шкалами, можна зробити висновок, що сумарний індекс приблизно однаковий і різниця статистично не значуща для даної вибірки: 47,2 для групи, що виїхали (1 група) та 48,1 для групи, що не виїхали (2га група). Найбільша різниця в групах за критерієм кольору, використаному в проективній методиці: «Значимість кольору» -2,45 та 3,9 для 1ї та 2ї відповідно. «Адекватність використання кольору» -2,85 і 4,05 для 1ї та 2ї відповідно.

3.3. Якісний аналіз зразків малюнків жінок, що виїхали за кордон та тих, що не виїхали

Дані роботи виконані в травні 2022 року. Жінки з дітьми живуть за кордоном 3 місяці. Для детального якісного аналізу ми відібрали декілька кольорових та чорно-білих малюнка. Малюнки пронумеровано від 1 до 5.



1 малюнок

Жінка 34 роки, розлучена, має 1 сина 10 років та перенесла трагічну втрату доньки в 5-річному віці. В Україні працювала в університеті викладачем (кандидат наук), а також практичним фахівцем в своїй сфері. Мала високий рівень самореалізації. Виходила з декретної відпустки в 1,5 роки дітей. Ефективно поєднувала роботу та материнство.

По приїзду до Польщі в березні 2022 року разом зі своїм сином, одразу почала активно вивчати польську мову і обговорювати з колегами свою подальшу роботу. Дуже швидко знаходить високооплачувану роботу за фахом і онлайн викладає в українському університеті. Має активну життєву позицію. За характером – екстраверт.

Що нового ми побачили з тесту в контексті самореалізації?

Малюнок підтверджує високий рівень енергії, бажання виконати все якнайкраще. На малюнку також відображена велика трагедія життя – втрата дитини – це зрубане дерево, на якому стоїть жінка. Ми бачимо вітер на малюнку. І жінка дуже старається будь-що дістати найкрасивіше яблуко, для цього вона встає навшпиньки. В цьому малюнку багато життєдайної сили.

2 малюнок

Жінка 37 років, заміжня, має 2х дітей: 14 та 4 роки. В Україні була домогосподаркою і вважала себе реалізованою. Має вищу освіту, але працювала тільки до народження дітей. Їй дуже подобалось займатися хатнім побутом, приготуванням якісної та різноманітної їжі для родини. В останній час були виклики реалізуватись за межами родини, але через військові події була виїхала разом з дітьми до Польщі в кінці лютого 2022 року. З самого початку активно зайнялась вивченням польської мови. Знаходиться в пошуках роботи. Розглядає вакансії в торгівлі. Пішла на навчання В Польщі за фахом працівник торгівлі.

За характером – інтроверт.

Інтерпретація малюнку.

Малюнок намальовано схематично та примітивно. Задіяно мало енергії для його створення. Виражає нестачу життєвих сил, пригнічений настрій, апатію. Порушена самоідентифікація себе (дуже простий лисий чоловічок). Але ж він все ж таки досягає своєї цілі з зусиллями у вигляді нереалістично витягнутої

руки. Ймовірно, навіть має місце фізичне виснаження, що прикривається натягнутою посмішкою. Жінка потребує тепла (зображення сонечка).

Малюнок 3

Жінка 30 років, розлучена, має 2-х дітей 8 та 4 роки. В Україні працювала Архітектором. Проходила терапію в зв'язку з депресією перед виїздом.

Приїхала вимушено до Польщі в березні 2022 року. Активно вивчала польську мову та шукала роботу за фахом. Часами відчувала сильно пригнічений стан, але трималась заради дітей. Була дуже активна та діяльна.

Про що малюнок?

Ця жінка вміє малювати на професійному рівні, але не мала достатньо сил під час дослідження. Вона дуже переживає через розлучення з батьком своїх дітей. Проблеми з самоідентифікацією. Яблуко зриває сильний чоловік, яким вона була вимушена стати долаючи самотужки відстань більше 1000 км з України до західної Польщі. Їй потрібно забезпечувати своїх дітей і вона активно шукає роботу.

Малюнок 4

Жінка 39 років, заміжня, має 2-х дітей, 15 та 2 роки. Дуже довго вагалась перед виїздом за кордон. За фахом інженер-будівельник, але нещодавно змінила сферу діяльності. Працює майстром макіяжу, поєднуючи з материнством. Завжди виглядає доглянутою та вишуканою. За кордоном в комфортному режимі вивчає мову. Займається вихованням дітей.

Про що розповідає малюнок?

На малюнку жінки разом з нею зображені її маленький син та донька-підліток. Вона досить легко досягає своїх цілей, багато часу приділяє турботі за дітьми, вирішує їх проблеми. Цікавий зачинений ракурс зі спини свідчить про небажання усвідомлювати свої емоції в даний час. Вона все також намагається бути красивою та ресурсною.



Малюнок 5

Окремо хочемо виділити малюнок 5. Він виконаний через 1,5 року перебування жінки з 2-ма дітьми за кордоном. Фото малюнку робила автор і це фото затемнене.

Жінка 36 років, заміжня, має 2х дітей 10 та 2 роки. В Україні працювала інженером і була задоволена своєю самореалізацією. На момент початку військових дій якраз вийшла з декретної відпустки на роботу. В Польщі вивчала мову тільки на побутовому рівні, основний час приділяла дітям. Не працює. Зараз зізнається, що відчуває депресивний стан і дуже сумує за домівкою.

Інтерпретація малюнку.

На малюнку зображені, що людина (сама автор) зриває яблуко за допомогою драбини. Це говорить про її ускладнений шлях до мети. Зображення на малюнку всієї своєї родини разом з чоловіком і будинком підтверджують її тугу за домівкою. Жінка потребує допомоги з боку її чоловіка.

Загальний висновок за малюнками матерів, що виїхали за кордон:

Цікаво, що малюнки жінок проективної методики «Людина, яка зриває яблуко» відображають реальний стан на момент малювання. Всі роботи, які виконані простим олівцем і з меншими затратами енергії, відповідали пригніченому стану жінок та труднощами з самореалізацією. Досліджування проводилась особисто та онлайн в період первинної адаптації жінок в чужій

країні. Більшість жінок були в стресовому стані. Частина жінок, що приймали участь в дослідженні на сьогоднішній день повернулася додому.

Зразки малюнків матерів, що не виїжджали за кордон.

Малюнки були виконані в вересні- жовтні 2023 року, тобто вже на 2му році військового положення в країні. Частина жінок виїхали тимчасово з дому на початку військового вторгнення, але на західну Україну. Брали участь у цьому дослідженні перебуваючи у себе вдома.

Малюнок 1

Жінка 40 років, заміжня, має сина 14 років та на момент дослідження вагітна другою дитиною . Працює інженером в будівельній компанії довгий період часу. З декретної відпустки вийшла, коли дитині виповнилося 3 роки і весь час до 2ї вагітності працювала в будівельній сфері. Свою роботу любить і задоволена своєю самореалізацією. На початку військових дій нікуди не виїжджала, продовжувала працювати, а також доглядала важкохвору матір.

Інтерпретація малюнку

Один з небагатьох малюнків, що виконаний простим олівцем. На малюнку зображена жінка з нормальною самооцінкою, впевнена, нарядна. Вона легко досягає цілі. Складається враження нібито можливості самі падають до її рук. Ймовірно, останнім часом вона відчувала багато тривоги або сильно втомилась. Ймовірно, є якісь нездійснені потреби, які жінка наче просить.





Малюнок 2

Жінка 48 років, заміжня, має 1 довгоочікувану дитину 6 років. Працює лаборантом в державній установі довгий період часу. З декретної відпустки вийшла, коли дитині виповнився 1 рік. Займається творчістю. Вважає свою самореалізацію успішною. На початку військових дій нікуди не виїжджала, продовжувала працювати.

Інтерпретація малюнку

Жінка забирається за яблуком драбиною, що ймовірно свідчить про непростий шлях та труднощі на шляху до життєвих цілей. Статеві ознаки особи на малюнку слабо виражені. Жінка схожа на чоловіка, що вказує на чоловічі риси характеру або домінацію в родині, колективі. Не переймається зовнішньою красою. Половина аркушу порожня і складається враження, що жінка живе під девізом: «бачу ціль – не бачу перешкод». Цілеспрямована та активна.

Малюнок 3

Жінка 35 років, заміжня, має доньку 6 років. Працює в державній установі. Вийшла з декрету, коли дитині було 3 роки. На початку військової агресії виїжджала на західну Україну. Роботу не покидала. Захоплюється стильним одягом.

Інтерпретація малюнку

Не бачить всіх своїх можливостей (не видно дерево, а лише тільки гілля з яблуками). Але досить легко («однією лівою») досягає цілей. Є скритною, самодостатньою. Не вистачає опори в житті. Потребує теплоти. Модна та стильна – і в цьому також її самореалізація.

Малюнок 4

Жінка 34 роки, заміжня, має доньку 6 років. За фахом фармацевт, але після народження дитини на роботу не виходила, а створила власний маленький бізнес з продажу косметичних засобів онлайн. На початку повномасштабного вторгнення тимчасово виїхала на західну Україну.

Інтерпретація малюнку.

Живе в моменті «тут і зараз», самовпевнена, любить гарне вбрання, добре стоїть на ногах та легко досягає цілей.

Малюнок 5

Жінка 40 років, заміжня, має 15 річну доньку. Працює методистом в університеті. На початку повномасштабного вторгнення не виїжджала. Задоволена своєю роботою. Захоплюється творчістю та рукоділлям. Кожного року дійсно родиною зривають яблука в селі.

Інтерпретація

Жінка має багато здібностей, потенціалу, можливо ще не використаного (багато яблук залишилось після збору). Вона дуже сімейна, любить свого чоловіка. І на малюнку людина, що зриває яблука – чоловік жінки. Малюнок відображає нездійснені ще плани, цілі та життєві сили. Ймовірно, жінка приділяє собі недостатньо уваги, віддаючи багато сил та енергії родині.

Загальний висновок за малюнками жінок, що не виїжджали за кордон.

Досліджувані малюнки відображають стан жінок. Серед жінок, що не виїжджали суттєво менше чорно-білих малюнків. Можливо, це пов'язано з тим, що дослідження з ними проводилось вже на 2му році військового стану, коли люди більш менш адаптувались до існуючих умов. Всі досліджувані жінки, що не виїжджали, проживають в Києві та Київській області і під час дослідження був сприятливий період щодо військової ситуації.

За вищенаведеним порівнянням формальних шкал та на основі якісного вибіркового аналізу, можна зробити висновок про більш пригнічений стан і менший рівень самореалізації у жінок-матерів, що виїхали за кордон на початку повномасштабного вторгнення в Україні.

3.4. Психологічні рекомендації щодо успішної самореалізації жінок-матерів.

Як показало наше дослідження, самореалізація людини за кордоном може бути успішною завдяки особистісним якостям, цілям і можливостям, а також якнайшвидшої адаптації в новій країні.

Психологічні рекомендації жінкам при вимушеній еміграції в самореалізації:

1. Саме головне - це ваше здоров'я і психічний стан. Спочатку необхідно подбати про забезпечення базових потреб: фізіологічні, потреба в безпеці, захисті. Це житло, їжа, сон, відновлення. Здатність людини до відновлення – це не риса характеру, яка є або її немає, а здібність, якої можна і треба вчитись.

2. Шукайте допомогу для здійснення бюрократичних важливих дій: оформлення документів, що дають підстави для легального перебування в країні, соціальних виплат, пошук садочків і шкіл для дітей. Без місцевих в цих питаннях не обійтись.

3. Найважливішим чинником адаптації і подальшої самореалізації є вивчення мови країни вашого перебування. Шукайте зручні для вас курси якнайшвидше. Приділіть цьому пункту ваш час і сили.

4. Підпишіться на пабліки, групи в соцмережах міста вашого перебування. Там дуже часто є вакансії з працевлаштування, різноманітні корисні оголошення з навчання та відпочинку для вас та ваших дітей.

5. Складіть грамотне резюме за своїм професійним навиком. Заявляйте про себе, де це тільки можливо.

6. Якщо ваша освіта не підходить в цій країні, необхідно «нострифікувати» (підтвердити диплом). Зверніться в найближчий університет для роз'яснення. На сайтах університетів як правило також є інформація про підтвердження дипломів.

7. Гарним варіантом є навчання в країні проживання. В Польщі розповсюджені «поліціальні школи», в яких ви можете за 1 рік здобути затребувану професію і одночасно працювати. Навчання, як правило, по вихідних. Пропонуються такі спеціальності як флорист, продавець, помічник вихователя, зубний технік і т.д.

8. Дослідження підтвердили, що наявність роботи позитивно впливає на рівень самоактуалізації людини. В вимушеній міграції робота до того ж стає часто життєвою потребою. З одного боку, робота додає організованості, дисципліни в щоденне життя, а з другого вимагає багато часу та енергії. Для

попередження фізично-емоційного вигорання необхідно вчитись тримати баланс між навантаженням та відпочинком.

9. Пам'ятайте, що вимушена міграція - це частина вашого єдиного та цінного життя. Скільки б не тривав цей період, намагайтесь віднайти своє джерело енергії та натхнення.

10. Спілкуйтесь з людьми, які вам симпатичні. Шукайте однодумців. Находьте спільноти з українцями. Обмінюйтесь цінною інформацією з ними. В разі потреби, звертайтеся до фахівців в благодійні соціальні проекти.

11. Підтримуйте зв'язок з близькими та друзями з України.

12. Пам'ятайте, що кожна людина здатна до відновлення і в тому числі до самовідновлення. Рекомендую ознайомитися з роботою Титаренко Т. М. [19]. А також знайти в мережі матеріали до тренінгу «Самодопомога +» від ВООЗ[20].

Висновок до Розділу 3

Результати нашого дослідження були математично-статистично проаналізовано в програмі SPSS Statistk (опитувальник самоактуалізації та посттравматичного зростання), а також кількісний (за формальними шкалами) та якісний аналіз структурованого інтерв'ю-анкети та проективної методики «Людина, яка зриває яблуко».

Встановлено:

1. Статистично значуща різниця між рівнем самоактуалізації українських жінок-матерів, що виїхали за кордон та тими, що не виїхали присутня за шкалою «підтримка» та «самосприйняття». Ці параметри вищі у жінок, що не виїхали з України. Порівняння в 2х групах (1- виїхали, 2-не виїхали) за цими шкалами виконані за допомогою непараметричного критерію U-Манна Уїтні. За всіма іншими шкалами статистичнозначуща різниця між групами не виявлена.

2. За результатами параметричного однофакторного дисперсійного аналізу з поділяючим фактором «виїхали/не виїхали» виявлено статистично статущу різницю аналогічно за шкалами «підтримка» та «самосприйняття».
3. Рівень самоактуалізації, а саме його головна шкала, що характеризує самореалізацію за Е. Шостромом «орієнтація в часі» має статистично значущу різницю між групами жінок, що мають або не мають роботу на момент дослідження. Порівняння за допомогою критерію U-Манна Уїтні. В нашому дослідженні виявилось, що показник за шкалою «орієнтація в часі» вищий у жінок, що мають роботу (для груп, що виїхали та не виїхали).
4. Рівень посттравматичного зростання вищий у жінок, що вимушено виїхали за кордон. Різниця статистично значуща. Порівняння за допомогою критерію U-Манна Уїтні.
5. В результаті аналізу проєктивної методики сумарний індекс : 47,2 для групи, що виїхали (1 група) та 48,1 для групи, що не виїхали (2 група). Найбільша різниця в групах за критерієм кольору, використаному в проєктивній методиці: «Значимість кольору» -2,45 та 3,9 для 1ї та 2ї відповідно. «Адекватність використання кольору» -2,85 і 4,05 для 1 та 2 групи відповідно.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проаналізовано самоактуалізацію як психологічний феномен та спроектовано його на ситуацію вимушеної міграції під час військових дій в Україні. Отже, самореалізація є формою, складовою самоактуалізації, яка є більш ширшим поняттям. Самоактуалізацію особистості досліджували в якості предмету дослідження в своїх роботах українські вчені: Г.О. Балл, З.Г. Кісарчук, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, В.О. Татенко, О.М. Ткаченко, Н.В. Чепелева, О.П. Щотка, а також зарубіжні: К.Юнг, А.Маслоу, В. Франкл, К.Роджерс, Е.Фромм. Підсумовуючи дану частину роботи, можна виділити збірну інтерпретацію поняття самореалізації: це невід'ємна частина життя кожної людини, яка формує відчуття сенсу життя, власної значущості та проявляється в діяльності на шляху до самовдосконалення. Розглянуто еволюцію та особливості жіночої самореалізації: перехід від стереотипної жіночої активності в родині до виходу в соціально-культурний простір. Та як підсумок визначення «жіночої самореалізації», підкреслили, що потрібен певний баланс розкриття жінки як в родині так і в соціальній і культурній площині, який робив би життя жінки цілісним та гармонійним. В нашому дослідженні здійснено спробу спроектувати термін самореалізації на ситуацію вимушеної міграції. Був розглянутий вплив умов міграції до Польщі на початку російсько-української війни на процес самореалізації жінок з неповнолітніми дітьми. Виділено, що складний процес вимушеної міграції внаслідок військових дій, супроводжувався протилежними явищами такими як негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я та водночас посттравматичне зростання у жінок, що виїхали до Польщі. Також для всебічного аналізу і змоги порівняння, була розглянута ситуація з самоактуалізацією жінок, що лишились в Україні на початку повномасштабного вторгнення.

Досліджено стимули самореалізації жінок-матерів у вимушеній міграції. Проведено емпіричне дослідження самореалізації української жінки-матері в умовах вимушеної міграції. Вибірка 40 українських жінок, 20 з яких виїхали до Польщі на початку повномасштабного вторгнення в Україні та 20, що не виїжджали з території України (Київська область). Дослідження виконано за

допомогою 4 методик: структуроване інтерв'ю-анкета, опитувальник самоактуалізації Шострома, опитувальник посттравматичного зростання Тедескі та Калхун, проєктивна методика «Людина, яка зриває яблуко».

За результатами, що отримані за 4-ма методиками, проведено математично-статистичний та якісний аналіз. Важливим завданням нашого дослідження було порівняти параметри самоактуалізації у українських жінок, що виїхали на початку повномасштабного вторгнення в Україні з тими, які не виїхали.

1. Ми заклали гіпотезу, що рівень самореалізації жінки не залежить від зовнішніх факторів, а базується на особистісних якостях людини. Вважаємо, що гіпотеза ствердилась, бо в нашому дослідженні при порівнянні всіх шкал самоактуалізації непараметричним критерієм та однофакторним дисперсійним аналізом за поділяючим фактором «виїхали» за кордон чи «не виїхали» статистично значуща різниця виявилась за шкалою «підтримка» та «самосприйняття». Стимулами виступили націленість на роботу та риси особистості, що тотожні до цінностей особистості, яка самоактуалізується.

2. Статистично значуща різниця між рівнем самоактуалізації українських жінок-матерів, що виїхали за кордон та тими, що не виїхали присутня за шкалами «підтримка» та «самосприйняття». Показники «підтримка» і «самосприйняття» вищі у жінок, що не виїжджали з України на початку повномасштабного вторгнення. Інші шкали тесту на самоактуалізацію не показали статистично значущої різниці між двома групами.

3. Рівень посттравматичного зростання вищий у жінок, що вимушено виїхали за кордон. Різниця за непараметричним критерієм статистично значуща.

4. Показники самоактуалізації в 2х групах в залежності від наявності чи відсутності роботи у жінки на момент опитування показують статистично значущу різницю. Тобто за результатами дослідження жінки, які мають роботу, мають вищий бал за основною шкалою самоактуалізації – «орієнтація або компетентність у часі» ніж ті, які не мають роботу.

5. Якісний аналіз виконаний за проєктивною методикою показав, що формальні показники різняться в групах «виїхали / не виїхали», («значимість та

адекватність кольору»). Висновок такий, що більш пригнічений стан у жінок, що виїхали за кордон. І другий висновок полягає в тому, що найбільш «депресивні» малюнки (чорно-білі, з низькою «енергією») мали жінки, які не працюють.

Щодо шкал самоактуалізації, які показали суттєву різницю в групах «виїхали /не виїхали»: шкала «підтримка» описує здатність людини бути опорою самій собі. Враховуючи, що жінки опинились за кордоном в стресовій потенційно травмуючій ситуації, це цілком природній та очікуваний результат, коли жінки у вимушеній міграції мали нижчий показник «підтримки», ніж жінки, які не виїхали. «Самосприйняття» українських жінок за кордоном ймовірно дістало невисоких позначок через необхідність підлаштовуватись під запропоновані побутові умови, приймати гуманітарну допомогу, відчувати себе «біженкою», що було незвично більшості освідчених, самодостатніх у себе на батьківщині жінок (інформація на основі анкетних даних нашої вибірки).

Стосовно ж головної шкали самоактуалізації - «орієнтація у часі», то отримана статистично значуща відмінність при поділі на групи за фактором наявності або відсутності роботи на момент дослідження.

На основі проведеного дослідження розроблено психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності самореалізації жінок-матерів за кордоном. Основними психологічними рекомендаціями для жінок з дітьми, що вимушені виїхати за кордон в результаті військових дій, були: збереження та відновлення свого емоційного стану, піклування про себе, усвідомлення про відновленність психіки, звертатися за допомогою в оформленні документів та соціальних виплат, шукати заклади освіти для дітей, вчити мову країни вашого перебування та займатись пошуком роботи, укріплювати опору на себе.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ukraine Refugee Situation : UNHCR Data Explanatory Note – 14 June 2023.
<https://data.unhcr.org/en/working-group>
2. Н.Корчакова та В.Безлюдна «Материнство у міграції: огляд зарубіжних наукових досліджень» 2023.
3. (S.Waad, 1991). Гуляс І.А., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чуйко Г.В
4. Юнг К.Г. Структура особистості і процес індивідуації.
5. В.Є.Харченко «Теоритичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічні літературі»2014р.
6. Маслоу А.» Мотивація і особистість».
7. В.Франкл "Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі".
8. «Гендерні відмінності у сфері зайнятості, освіти, навчання в Україні в контексті Угоди про асоціацію», дослідження професорки Світлана Оксамитна, Києво-Могилянська Академія.
9. Хамітов Н.В. Філософська антропологія: актуальні проблеми. Від теоретичного до практичного повороту. 4-е видання, виправлене і доповнене. Київ : КНТ, 2022. 405 с., с. 13–68
- 10.Хамітов Н., Крилова С. Філософський словник. Людина і світ. 2-е видання, виправлене і доповнене. Київ : КНТ, 2018. 200 с., с. 9–12.
- 11.Пірожков С.І., Хамітов Н.В. Цивілізаційна суб'єктність України: від потенцій до нового світогляду і буття людини. Київ : Наукова думка, 2020. 255 с.
- 12.О.Ю. Андрущук, О.Л. Луцький «Гендерний аспект у військовій сфері»
- 13.Linley P.A. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review / P.A. Linley, S. Joseph // Journal of Traumatic Stress . – 2004. – №1. – Vol. 17. – P. 11–21.
- 14.Чачко С. Л. Проблема посттравматичного зростання : спроба теоретичного аналізу / С.Л. Чачко // Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. – 2010. – №15. – випуск 11. – С. 140– 148. 3. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість. – 2014. – №1. – С. 112–129.
- 15.Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. J. of Traumatic Stress. 1996. Vol. 9
- 16.Новак, Гуковський, 2018.

17. Gantt L. & Tabone C. Formal Elements Art Therapy Scale. The Rating Manual. Gargoyle Press Morgantown, WV. 1998.
18. Титаренко Т. М. «Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації» (Титаренко, 2018)
19. «Самопоміг+» ВООЗ (2022).
20. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
21. Титаренко, Т. М. (2018в). Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності, 6-9.
22. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання / Тетяна Титаренко // Актуальні проблеми психології. Т.2. Психологічна герменевтика. – К.: Інформаційно-аналітична агенція, 2010. – Вип. 6. – С. 5-14.
23. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. Особистість та її історія, 102-112.
24. Титаренко Т. М. Соціально-конструктивістська природа життєвих завдань особистості/ Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології; [ред. рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.]. – К., 2008. – Вип.19 (22). – С. 131-139.
25. Климчук В.О. «Психологія посттравматичного зростання» Монографія(2020).
26. Tedeschi, Richard G., and Lawrence G. Calhoun. "The Posttraumatic
27. Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma." *Journal of traumatic stress* (1996): 455-471
28. Богосвятська А. Акмеологія: вищий ступінь індивідуального розвитку / А. Богосвятська // Всесвітня література та культура в навчальних закладах України: науково-методичний. – Київ, 2013. – №3. – С. 14–19.
29. Лаптева Г. Р. Теоретичні підходи до проблеми духовної самореалізації особистості у сучасній психології / Р. Лаптева // Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний та освітньо-методичний. – К., 2013. – №10. – С. 16–19.
30. Мосійчук В. В. Особливості самовизначення особистості в процесі професійного становлення / Мосійчук, В. В. Федько // Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : монографія / за ред. С. Д. Максименка. – Кіровоград : Імекс-ЛТД. – ISBN 978-966-189-252-0. – 2013. – С. 379–399.
31. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема / В. І. Муляр – Житомир : ЖІТІ, 1997. –214 с.

32. Радул В. Соціальна зрілість як вершина акмеологічного розвитку особистості / В. Радул // Рідна школа: науково-педагогічний журнал. – ISSN 0131-6788. – 2011. – № 3. – С. 15–20.
33. Сохань Л. Драма життєвої нереалізованості : обставини життя та особиста відповідальність / Л. Сохань // Філософія освіти: науковий. – Київ, 2008. – №1/2. – С. 116–135.
34. Стойков І. Самореалізація особистості (гештальт-терапевтичний напрямок) / І. Стойков // Персонал: науковий. – Київ, 2011. – №3. – С. 74–82.
35. Тимофеева Н. М. Формування позитивної Я-концепції як чинник особистісного зростання / Н. М. Тимофеева // Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : монографія (2013)
36. Крилова С.А. Краса людини в життєвих практиках культури. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Київ : КНТ, 2022. 563 с.
37. Harry Harrison. West of Eden/ URL: <https://www.audible.ca/pd/West-of-Eden-Audiobook/>.
38. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості / Д. О. Шутько // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2014. Випуск 24. – С. 752 – 762.
39. Шестопалова К. Психологічні механізми взаємозв'язку антиципування та життєвої компетентності особистості / К. Шестопалова // Психологія і суспільство. – 2013. – № 4. – С. 120-127.
40. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник / А. В. Фурман, О. Є. Гуменюк // – Львів: Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.
41. Ткалич М. Г. Гендерна психологія: Навч. посібник / М. Г. Ткалич. – К.: Академвидав, 2011. – 248 с.
42. Толкунова І. Кар'єра і соціальні стереотипи.
43. Гасюк М. Вплив фактору сімейного стану на суб'єктно-ціннісні особливості самоактуалізації жіноцтва / М. Гасюк // Психологія особистості. – 2012. – № 1 (3). – С. 13-21.
44. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві / За ред. Ю. І. Саєнка. – К.: ВАІТЕ, 2007. – 143 с.
45. Глінка А. І. Дослідження критичних суперечностей між сімейною та професійно-організаційною ролями жінки-керівника / А. І. Глінка // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 8. – С. 77-80.
46. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В. О. Гомонюк // Психологія и социология. – Режим доступу: <http://www.rusnauka.com>. (дата звернення: 17.11.2018). – Назва з екрана.
47. Грабіщук С. В. Аналіз моделей самоактуалізації майбутніх фахівців у сучасній психологічній літературі / Світлана Грабіщук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.

- Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. – 2017. – № 2 (18). – С. 33-39
48. Грабіщук С. В Новітні дослідження проблеми самоактуалізації в зарубіжній психологічній науці / Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – № 2. – С. 119-123.
49. Івченко Ю. В. Гендерний підхід у професійній самореалізації особистості / Ю. В. Івченко // Філософські та методологічні проблеми права. – 2012. – № 2. – С. 72-83.
50. Ковальова Т. Теоретико-методологічне обґрунтування інтегральної концепції самоактуалізації в сучасній психології / Т. Ковальова // Психологія і суспільство. – 2010. – № 2. – С. 140-163.
51. Копець Л. В. Психологія особистості: навчальний посібник / Л. В. Копець. – К: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2008. – 458 с.
52. Безверхий О. С., Грабіщук С. В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності / Олег Безверхий, Світлана Грабіщук // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». – 2016. – Том 21. – Випуск 1 (39). – С. 20-30.
53. Безверхий О. С., Грабіщук С. В.. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінки у професійній діяльності / Олег Безверхий, Світлана Грабіщук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць / за ред. Н. О. Євдокимової. – 2016. – № 1 (16). – С. 46-52.
54. Безверхий О. С., Грабіщук С. В.. Моделі самоактуалізації в сучасній психології / Олег Безверхий, Світлана Грабіщук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. – 2017. – № 1 (17) – С. 56-62.
55. Бех І. Д. «Я» як джерело духовного саморозвитку особистості / Іван Бех // Педагогіка і психологія. Науково-теоретичний та інформаційний вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2011. – № 3. – С. 10-11.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Структуроване інтерв'ю

1. Ваш вік.
2. Сімейний стан.
3. Скільки у вас дітей?
4. Яка у вас освіта?
5. Ви виїхали за кордон після 24.04.22 року?
6. Чи мали ви оплачувану роботу до 24.02.22 року в Україні?
7. Чи подобалась вам ваша робота?
8. Скільки було дитині, коли ви змогли працювати?
9. Чи влаштовує вас ваша самореалізація?
10. Чи влаштувалися ви там на роботу?
11. Скільки часу ви були у пошуку роботи?
12. Чи задоволені ви цією роботою?
13. Яку роботу ви хочете?
14. В чому отримуєте енергію та задоволення в житті?
15. Ваші основні життєві цінності?
16. Що для вас самореалізація?
17. Чи вважаєте себе реалізованою зараз?

Додаток 2

Самоактуалізаційний тест САТ Шострома

Інструкція до тесту

"Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами "а" і "б". Уважно прочитайте кожну пару і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке в більшій мірі відповідає Вашій точці зору. (Поставте хрестик у квадраті під відповідною буквою)".

Методика

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.
б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.
2. а. Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
б. Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться.
б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться.
4. а. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, так як це гарантує успіх.
б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.
7. а. Для мене важливо, поділяють інші мою точку зору.
б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.
8. а. Мені здається, що людина має спокійно ставитися до того неприємного, що він може почути про себе від інших.
б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.
9. а. Я можу без жодних докорів сумління відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
10. а. Іноді я буваю так зол, що мені хочеться "кидатися" на людей.
б. Я ніколи не буваю настільки зол, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.
11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.
б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.
12. а. Чоловік повинен залишатися чесним у всьому і завжди.
б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесним.
13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.
б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли воно може привести до поганих наслідків.
14. а. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування своїх дій, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.
б. Я не прагну завжди уникати прикростей.
16. а. Я часто відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
б. Я рідко відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів, навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.

б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього треба було б трохи відійти від своїх принципів.

18. а. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а як ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

б. Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутньої "справжньої" життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19. а. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з одним.

б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрозувати ускладненнями у відносинах з одним.

20. а. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.

б. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.

21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в марних мріях.

б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.

22. а. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.

б. Я рідко думаю про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.

23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.

б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.

24. а. Головне в нашому житті - це створювати щось нове.

б. Головне в нашому житті - приносити людям користь.

25. а. Мені здається, що було б краще, якщо б у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок - традиційно жіночі.

б. Мені здається, що було б краще, якби чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі риси характеру.

26. а. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед доставити задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів.

б. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед висловити свої почуття в противагу прагненню зробити приємність іншому.

27. а. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їх людської природи.

б. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їх людської природи.

28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.

б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.

29. а. Я впевнений у собі.

б. Я не впевнений у собі.

30. а. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.

б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.

31. а. Я ніколи не пліткую.

б. Іноді мені подобається брехати.

32. а. Я мирюся з протиріччями в самому собі.

б. Я не можу миритися з протиріччями в самому собі.

33. а. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я відчуваю себе зобов'язаним йому.

б. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаним йому.

34. а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.

б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

35. а. Мене рідко турбує почуття провини.

б. Мене часто турбує почуття провини.

36. а. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основних законах фізики.

б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.

38. а. Я вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

б. Я не вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.

40. а. Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.

б. Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.

41. а. Я волію залишати приємне "на потім".

б. Я не залишаю приємне "на потім".

42. а. Я часто приймаю спонтанні рішення.

б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.

43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей.

б. Я намагаюся не виявляти відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.

44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюся.

б. Я можу сказати, що я собі подобаюся.

45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.

б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.

46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.

47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

48. а. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.

б. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.

49. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.

б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.

б. Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.

51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.

б. Досягнення щастя - це головна мета людських відносин.

53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.

б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.

54. а. При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок.

б. Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.

55. а. Мої почуття іноді дивують мене самого.

б. Мої почуття ніколи не наганяють мене в подив.

56. а. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

57. а. Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.

б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми.

58. а. Я часто перечитую сподобалися мені книги по кілька разів.

б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.

59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.

б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.

60. а. Я незадоволений своїм минулим.
 б. Я задоволений своїм минулим.
61. а. Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
 б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
 б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.
63. а. В прагненні розібратися в характері і почуття оточуючих, люди часто бувають надмірно безтактні .
 б. Прагнення розібратися в характері і почуття оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.
64. а. Зазвичай я засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.
 б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.
65. а. Я відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.
 б. Я не відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.
66. а. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини.
 б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки.
67. а. Іноді я боюсь бути самим собою.
 б. Я ніколи не боюсь бути самим собою.
68. а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.
 б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.
69. а. Лише гонорові люди думають про своїх достоїнствах і не думають про недоліки.
 б. Не тільки гонорові люди думають про свої достоїнства.
70. а. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.
71. а. Чоловік повинен каятися у своїх вчинках.
 б. Людина зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх вчинках.
72. а. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
 б. Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
73. а. У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам.
 б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.
74. а. Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".
 б. Я дозволяю собі бути "білою вороною".
75. а. Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.
 б. Навіть коли я подобаюся сама собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
76. а. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.
 б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.
77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
 б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
78. а. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, так як вони приносять користь людям.
 б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони доставляють людині емоційне задоволення.
79. а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
 б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
80. а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.
 б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.
81. а. Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.
 б. Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.
82. а. Досить часто мені буває нудно.
 б. Мені ніколи не буває нудно.
83. а. Я часто проявляю своє ставлення до людини, незалежно від того, взаємно.
 б. Я рідко проявляю своє ставлення до людини, не будучи впевненим, що воно взаємно.
84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.
 б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85. а. Я намагаюся в усьому і завжди поступати чесно.
 б. Іноді я вважаю можливим шахраювати.
86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.
 б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.
87. а. Зазвичай я відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.
 б. Зазвичай я не відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.
88. а. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.
 б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.
89. а. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
 б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти
 б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
91. а. Минуле, сьогодні і майбутнє уявляються мені як єдине ціле.
 б. Моє справжнє видається мені слабо пов'язаних з минулим і майбутнім.
92. а. Я віддаю перевагу проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язане з великими незручностями.
 б. Я віддаю перевагу проводити відпустку спокійно, в комфортабельних умовах.
93. а. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.
 б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.
94. а. Людям від природи властиво розуміти один одного.
 б. За своєю природою людині властиво піклуватися про своїх власних інтересах.
95. а. Мені ніколи не подобаються сальні жарти.
 б. Мені іноді подобаються сальні жарти.
96. а. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
 б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов оточуючих.
97. а. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині не суперечать один одному.
 б. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині суперечать один одному.
98. а. Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.
 б. Я відчуваю себе невпевненим у відносинах з іншими людьми.
99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.
 б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають інтереси оточуючих.
100. а. Я завжди можу покласти на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
 б. Я далеко не завжди можу покласти на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
101. а. Я вважаю, що здатність до творчості - природна властивість людини.
 б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.
102. а. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
 б. Я часто засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
103. а. Іноді я боюся здатися занадто ніжним.
 б. Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.
104. а. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.
 б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.
105. а. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
 б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
 б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
107. а. Вибираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки це необхідно.
 б. Людина завжди повинен займатися тільки тим, що йому цікаво.
108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
 б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
109. а. Іноді я не проти того, щоб мною командували.
 б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.
110. а. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.
 б. Мені не легко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

111. а. Я часто боюся зробити яку-небудь помилку.
б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку.
112. а. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.
б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.
113. а. Про людину ніколи з упевненістю можна сказати, добрий він чи злий.
б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий.
114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
115. а. Люди часто дратують мене.
б. Рідко Люди дратують мене.
116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг.
117. а. Зрілий чоловік завжди повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточують.
б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточують.
119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.
120. а. Мені подобається брати участь у палких суперечках.
б. Мені не подобається брати участь в палких суперечках.
121. а. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва та літератури.
б. Я постійно стежу за новинками в світі мистецтва та літератури.
122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.
б. Мені не часто вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.
123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.
б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.
124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій області.
б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями в цій області.
125. а. Я боюся невдач.
б. Я не боюся невдач.
126. а. Мене часто турбує питання про те, що станеться в майбутньому.
б. Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

Ключі до тесту

Шкала Орієнтації в часі: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, **29а**, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ціннісної орієнтації: 17а, **29а**, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гнучкості поведінки: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивності: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанності: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоповаги: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самоприйняття: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала Уявлень про природу людини: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергії: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Прийняття агресії: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактності: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Пізнавальних потреб: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативності: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Додаток 3

Результати самоактуалізаційного тесту САТ Шострома

№	вік	кількість дітей	освіта	Праця	Вихальні-1 не вихальні-2	1.ОРІЄНТ	2.ПІДТРИ	3.ЦІННІС	4.ГНУЧКІ	5.СЕНЗИТ	6.	7.САМОП	8.	9.УЯВЛЕ	10.СИНЕ	11.ПРИЙ	12.КОНТА	13.ПІЗНА	14.КРЕАТ	
						АЦІЯ У ЧАСІ	МКА	НА ОРІЄНТА ЦІЯ	СТЬ ПОВЕДІН КИ	ВІВНІСТЬ	СПОНТА ННІСТЬ	ОВАГА	САМОСП РИЙНІЯТТ Я	ННЯПРО ПРИРОД У	РПЯ	НІЯТТЯ АГРЕСІЇ	КТНІСТЬ	ВАЛЬНІ ПОТРЕБИ	ІВНІСТЬ	
1	38	2	вища	1	є	1	10	55	15	14	9	7	12	13	7	4	6	9	7	7
2	40	2	вища	0	немає	1	9	43	9	13	7	2	7	8	3	2	4	10	7	8
3	49	4	вища	1	є	1	14	61	15	17	8	9	12	14	5	5	7	15	5	11
4	38	2	вища	0	немає	1	9	42	10	10	7	4	10	13	8	4	4	8	7	10
5	38	2	вища	1	є	1	12	53	11	9	4	5	12	10	7	3	3	5	8	5
6	34	1	вища	1	є	1	12	34	9	10	2	2	7	9	6	4	4	4	7	6
7	30	2	вища	0	немає	1	4	40	9	11	7	8	6	3	8	4	3	10	6	8
8	37	2	вища	0	немає	1	8	39	9	13	5	6	8	8	6	4	7	5	2	6
9	36	2	вища	0	немає	1	9	31	9	8	4	5	9	7	4	2	3	7	5	4
10	40	2	вища	1	є	1	7	49	14	12	8	10	9	7	8	5	5	12	5	6
11	44	7	вища	1	є	1	15	60	11	19	8	8	10	17	5	4	10		9	5
12	42	2	вища	1	є	1	14	47	10	15	19	9	10	12	5	5	6	12	10	10
13	39	2	вища	1	є	1	15	62	11	10	6	5	8	6	7	4	6	5	9	6
14	38	2	вища	1	є	1	10	55	15	14	9	7	12	13	7	4	6	9	7	7
15	40	2	вища	0	немає	1	9	43	9	13	7	2	7	8	3	2	4	10	7	8
16	49	4	вища	1	є	1	14	61	15	17	8	9	12	14	5	5	7	15	5	11
17	38	2	вища	0	немає	1	9	42	10	10	7	4	10	13	8	4	4	8	7	10
18	38	2	вища	1	є	1	12	53	11	9	4	5	12	10	7	3	3	5	8	5
19	34	1	вища	1	є	1	12	34	9	10	2	2	7	9	6	4	4	4	7	6
20	30	2	вища	0	немає	1	4	40	9	11	7	8	6	3	8	4	3	10	6	8
1	32	1	вища		є	2	11	61	10	18	9	8	9	16	5	4	6	12	6	9
2	30	1	вища		є	2	9	51	10	10	4	5	12	17	4	4	7	7	8	4
3	45	1	вища		є	2	12	55	11	8	9	8	12	10	5	4	4	10	9	10
4	42	2	вища		є	2	15	65	14	17	7	6	11	10	8	5	3	15	9	10
5	44	1	вища		є	2	14	56	17	13	8	8	12	16	7	5	8	11	7	8
6	35	2	вища		немає	2	8	44	11	10	8	10	8	9	8	6	5	9	6	7
7	39	1	вища		є	2	11	54	14	11	8	9	10	12	4	4	7	10	9	9
8	41	2	вища		є	2	9	52	11	11	5	6	13	16	5	5	8	8	10	8
9	35	1	вища		є	2	10	59	9	12	6	7	10	12	7	6	7	9	10	9
10	33	1	вища		є	2	11	61	10	18	9	8	9	16	5	4	6	12	6	9
11	32	1	вища		є	2	11	61	10	18	9	8	9	16	5	4	6	12	6	9
12	30	1	вища		є	2	9	51	10	10	4	5	12	17	4	4	7	7	8	4
13	45	1	вища		є	2	12	55	11	8	9	8	12	10	5	4	4	10	9	10
14	42	2	вища		є	2	15	65	14	17	7	6	11	10	8	5	3	15	9	10
15	44	1	вища		є	2	14	56	17	13	8	8	12	16	7	5	8	11	7	8
16	35	2	вища		немає	2	8	44	11	10	8	10	8	9	8	6	5	9	6	7
17	39	1	вища		є	2	11	54	14	11	8	9	10	12	4	4	7	10	9	9
18	41	2	вища		є	2	9	52	11	11	5	6	13	16	5	5	8	8	10	8
19	35	1	вища		є	2	10	59	9	12	6	7	10	12	7	6	7	9	10	9
20	33	1	вища		є	2	11	61	10	18	9	8	9	16	5	4	6	12	6	9

Додаток 4

Тест посттравматичного зростання Тедескі та Калхун

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу: 0- жодних змін, 1- дуже незначні зміни, 2- невеликі зміни, 3- помірні зміни, 4- великі зміни, 5 –дуже суттєві зміни.

1. Я змінила свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я стала більш впевненою у собі
5. Я стала краще розуміти духовні питанняб. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерувала своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатна приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, які не були мені доступні раніше
15. Я стала більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін

Додаток 5

Результати тесту посттравматичного зростання

№	1- виїзжали 2-не виїзжали	Індекс посттравм зростання	Сила особистос ті	Ставлен ня до інших	Нові можливо сті	Підвищен ня цінності життя	Духовні зміни
1	1	69	13	22	17	11	6
2	1	69	13	22	17	11	6
3	1	79	18	25	24	5	7
4	1	71	10	26	18	15	2
5	1	50	13	10	14	11	2
6	1	76	19	23	22	11	1
7	1	72	17	24	13	10	8
8	1	62	12	20	17	13	0
9	1	64	16	20	12	12	4
10	1	79	18	25	24	5	7
11	1	61	8	21	16	12	4
12	1	50	13	10	14	11	2
13	1	76	19	23	22	11	1
14	1	72	17	24	13	10	8
15	1	55	15	10	17	5	0
16	1	65	17	15	20	11	5
17	1	75	19	18	17	10	3
18	1	69	13	22	17	11	6
19	1	69	13	22	17	11	6
20	1	79	18	25	24	5	7
1	2	39	13	5	9	9	3
2	2	70	14	18	16	12	10
3	2	60	19	26	22	15	5
4	2	60	19	20	15	10	10
5	2	45	19	10	5	10	5
6	2	64	13	18	15	10	8
7	2	50	10	18	9	10	3
8	2	50	13	10	5	15	0
9	2	39	13	5	9	9	3
10	2	70	14	18	16	12	10
11	2	60	19	26	22	15	5
12	2	60	19	20	15	10	10
13	2	45	19	10	5	10	5
14	2	64	13	18	15	10	8
15	2	50	10	18	9	10	3
16	2	50	13	10	5	15	0
17	2	44	12	15	9	15	8
18	2	45	10	16	15	15	3
19	2	55	10	10	15	10	5
20	2	50	10	18	15	15	3

Додаток 6

Таблиця результатів аналізу за формальними шкалами проективної методики «Людина, яка зриває яблуко»

№	Значимість кольору	Адекватність кольору	Енергія	«Просіра»	«Інтеграція»	«Логіка»	«Реалізм»	«Рішення проблеми»	«Рівень розвитку»	«Деталі об'єкту»	«Якість лінії»	«Людина»	«Ротація»	
Малюнки жінок, що ввійшли за кордон														
1	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	
2	0	1	2	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	
5	0	1	2	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
7	0	1	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	5	
8	1	1	3	4	5	5	4	5	3	3	3	4	5	
9	0	1	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	
10	5	4	5	4	4	3	2	5	3	3	4	4	5	
11	4	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	4	
12	0	1	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	5	
13	1	1	3	4	5	5	4	5	3	3	3	4	5	
14	0	1	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	
15	5	4	5	4	4	3	2	5	3	3	4	4	5	
16	4	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	4	
17	0	1	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	
18	5	4	5	4	4	3	2	5	3	3	4	4	5	
19	4	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	4	
20	0	1	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	5	Σ
	2,45	2,85	3,35	3,75	4,25	4,1	3,5	4,85	3,4	3,25	3,2	3,65	4,6	47,2
Малюнки жінок, що не ввійшли за кордон														
1	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	
2	5	5	4	4	5	3	3	5	3	3	3	4	4	
3	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	
4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	
5	5	5	4	4	5	3	3	5	3	3	3	4	4	
6	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	
7	0	1	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	
8	5	4	5	4	4	3	2	5	3	3	4	4	5	
9	4	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	4	
10	0	1	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	
11	5	4	5	4	4	3	2	5	3	3	4	4	5	
12	4	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	4	
13	0	1	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	5	
14	5	5	4	4	5	3	3	5	3	3	3	4	4	
15	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	
16	0	1	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	
17	5	4	5	4	4	3	2	5	3	3	4	4	5	
18	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	
19	5	5	4	4	5	3	3	5	3	3	3	4	4	
20	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	Σ
	3,9	4,05	3,65	3,65	4,2	3,6	3,35	4,65	3,05	3	3,15	3,8	4,05	48,1

Додаток 7

Гістограми розподілу результатів за шкалами тесту самоактуалізації жінок-матерів, що не виїхали за кордон

