

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА  
ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ  
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу 1 групи

**Аліни МУСАЄВОЇ**

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психодіагностики

та клінічної психології

**Тетяна ЯБЛОНСЬКА**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри: д.психол.н., доц.

**Наталія ДЕМБИЦЬКА**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Київ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b> .....	8
1.1 Вплив воєнних дій та переміщення на психіку людини.....	8
1.2. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб як актуальна психологічна проблема.....	14
1.3. Специфіка психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб.....	19
1.4. Теоретична модель дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	24
Висновки до розділу 1.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b> .....	31
2.1. Операціональна модель дослідження.....	31
2.2. Організація та процедура проведення дослідження.....	32
2.3. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження.....	35
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
Висновки до розділу 2.....	52
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СПРІЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b> .....	55
3.1. Аналіз підходів та програм роботи з ВПО.....	55
3.2. Розробка та впровадження програми психологічної допомоги для ВПО.....	60
3.3. Аналіз ефективності програми психологічної допомоги ВПО.....	64

3.4. Практичні рекомендації щодо покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.....	74
Висновки до розділу 3.....	78
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>81</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>84</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>93</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Військова агресія сусідньої країни по відношенню до України, яка розпочалася ще 2014 року і триває весь цей час, змусила тисячі людей покинути свої будинки та шукати притулку як в інших регіонах України (в західній та центральних областях країни), так і закордоном. За зведеними даними Міністерства закордонних справ України, Міністерства соціальної політики та міжнародних організацій, в Україні станом на грудень 2023 року офіційно зареєстровано 4 843 633 внутрішньо переміщених осіб. Можна виокремити низку проблемних питань та викликів, які є спільними для багатьох переселенців, проте ситуація кожної окремої внутрішньо переміщеної особи визначається конкретними особистими обставинами.

Чинники, які змушують людей залишати свої будинки і впливають на їхнє рішення повернутися додому або залишитися на постійне проживання в іншому місці, досить різноманітні та індивідуальні. Поспішний від'їзд був зумовлений, насамперед, питаннями безпеки, а також сукупністю економічних та політичних мотивів. Нестійка і напружена соціально-політична та економічна ситуація у нашій країні зумовлює зростання відчуженості, тривожності, проявів духовної спустошеності, невпевненості в мабутньому та у власних силах. Дослідженням психологічної адаптації вимушених переселенців, а також питаннями їх інтеграції у нове соціальне середовище займалися такі дослідники, як В. Зінченко, П. Кузнецов, В. Марченко, Я. Подоляк, О. Безпалько, І. Галицька, С. Ларіонова, С. Лісгард, А. Налджанян, К. Оберг, О. Ткачишина та інші.

В умовах воєнних дій цивільне населення країни живе в стані підвищеного стресу, що знижує рівень емоційного благополуччя, ускладнює повноцінний розвиток, професійну діяльність. При цьому психологічний стан вимушених переселенців, як правило, ще складніший через пережитий ними психотравматичний досвід, втрату домівки і майна, суттєві зміни у різних

сферах життя. Слід сказати, що за роки, які минули від початку військової агресії 2014 року, в Україні накопичено значний досвід розв'язання проблем внутрішніх переселенців, зокрема і успішної психологічної адаптації переселенців та їх інтеграції у нове соціальне середовище.

**Методологічна і теоретична основа дослідження:** теоретичні положення щодо соціально-психологічної адаптації (В. Зінченко, Г. Костюк, Б. Ломов, Н. Лунченко, С. Максименко, Т. Титаренко, В. Слободчиков), теорія про закономірності і механізми адаптації до діяльності (Г. Балл, Ф. Березін, А. Боднар, П. Кузнецов, В. Марченко, Я. Подоляк, Ю. Урманцев), теоретичні положення соціальної психології про соціально-психологічні механізми взаємодії (Н. Забродін, А. Завалова, Ю. Кузнецов, В. Лебедев, А. Леонова, Н. Макаренко, В. Моросанова, Н. Обозов, С. Шапкін, Ю. Ярошок).

**Метою дослідження** є теоретико-емпіричне вивчення психологічної адаптації вимушених переселенців, а також їх інтеграції в соціальне середовище.

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

1. Здійснити теоретичне вивчення феномену психологічної адаптації особистості та її інтеграції у соціальне середовище.
2. Емпірично дослідити чинники психологічної адаптації вимушених переселенців та їх інтеграції у соціальне середовище.
3. Охарактеризувати проблеми та стилі психологічної адаптації вимушених переселенців.
4. Розробити програму психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб з метою покращення їх психологічної адаптації та інтеграції у соціальне середовище.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація особистості.

**Предмет дослідження** – чинники психологічної адаптації вимушених переселенців та їх інтеграції у соціальне середовище.

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

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

2) *емпіричні* – діагностика особливостей соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб; у дослідження використано психодіагностичні методики, а саме: Тест тривожності Бека; Методика виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна; Методика «Особистісна готовність до змін» (А. Роднік, С. Хезер, М. Голд, К. Хал); Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса, Р. Даймонда).

3) *методи статистичної обробки даних*, а саме: описова статистика, частотний аналіз, кореляційний та регресійний аналіз.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у вивченні психологічної адаптації вимушених переселенців, зокрема у розгляді унікальних механізмів їх інтеграції у соціальне середовище. На відміну від попередніх досліджень, що фокусувалися переважно на загальних психологічних наслідках переміщення, дане дослідження виявляє специфічні стратегії адаптації, які використовують вимушені переселенці в різних соціокультурних умовах. Зокрема, виокремлено і систематизовано динаміку змін у психологічних станах залежно від тривалості перебування в новому середовищі та взаємодії з місцевим населенням. Також проаналізовано конкретні програми психологічної підтримки, розроблені спеціально для цієї категорії осіб, що є новим кроком у практичній психології.

**Практичне значення одержаних результатів.** Запропоновано методи дослідження особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців та їх інтеграції у соціальне середовище. Ця система може використовуватися в подальшій діяльності психологів, які працюють з жертвами війни, з людьми, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, в роботі соціальних

працівників, які тісно співпрацюють із внутрішньо переміщеними особами та сприяють їх інтеграції в суспільство. У ході дослідження розроблено програму та практичні рекомендації щодо покращення психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їх інтеграції у соціальне середовище.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 70 найменувань, додатків. Загальний обсяг роботи становить 127 сторінок, з яких 82 сторінок основного тексту.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 1.1. Вплив воєнних дій та переміщення на психіку людини

Сучасними дослідженнями встановлено, що внутрішня міграція через війну та пов'язані з нею соціально-економічні та соціально-психологічні проблеми вкрай негативно позначаються на психічному здоров'ї людей. Внутрішнє переміщення тісно пов'язане з психологічною травмою внаслідок війни та конфліктних ситуацій і є серйозною проблемою суспільної охорони здоров'я у всьому світі, в тому числі й в Україні [37, с. 32-38].

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

У психологічних дослідженнях наголошується, що внутрішнє переміщення тісно пов'язане з погіршенням психічного здоров'я серед внутрішньо переміщених осіб. Однак дослідження з питань ментального здоров'я цієї категорії людей на сьогоднішній день обмежені, в наявній літературі не висвітлені особливості клінічних проявів емоційних і психічних розладів у цих осіб, їхньої динаміки як в аспекті соціалізації, так і в часовому аспекті [36, с. 15-24].

«Травмовані війною» – саме так сьогодні говорять про тих, хто є свідками воєнних злочинів, що коять російські війська з часу їх агресивного нападу на Україну. Війна стала психотравмою для мільйонів наших громадян, серед яких десятки тисяч тих, які перебували у зоні бойових дій,

які були вимушені залишити свої домівки та перейти до більш безпечніших міст.

Різноманітні дослідження в галузі психології і психіатрії продемонстрували, що війна стає причиною довготривалих страждань, наприклад, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, різноманітних дисоціативних розладів, до яких можна віднести добровільну соціальну дереалізацію, ізоляцію, деперсоналізацію, небажання розмовляти, кататонічний синдром тощо. Також мова йде про поведінкові розлади, наприклад, агресію, асоціальну та злочинну поведінку, схильність до насильства тощо [29].

У відповідності до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), внаслідок збройних конфліктів приблизно 10% осіб, які пережили травматичну подію, в майбутньому матимуть різноманітні симптоми психологічної травми, а ще десь 10-12% демонструють поведінкові зміни чи психологічні розлади, які стануть на заваді для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами вважається тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) [27].

На сьогодні в Україні вже 75% дітей зазнали травматизації психіки на тлі війни. Тобто три чверті українських дітей демонструють симптоми травматизації психіки: кожна п'ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення бажання спілкуватися, нічні кошмари та погіршення пам'яті [27]. Це призводить до станів соціальнопсихологічної дезадаптації, а у складніших випадках – до психічних розладів як наслідку порушення регулятивної функції психіки.

Через військові події, що не припиняються в нашій країні, достатньо гостро стоїть питання розселення та подальшої адаптації внутрішньо переміщених осіб в українському суспільстві. Якщо звернутися до офіційних документів, то в них вимушені мігранти визначаються як внутрішньо переміщені особи (ВПО).

Причинами масового внутрішнього переміщення осіб в Україні виступає бажання убезпечити своє життя, перебувати в безпечному місці, виїхати з-під обстрілів, неможливість та небажання проживати на окупованих територіях, а також на території, на якій відсутні умови для повноцінного розвитку, виховання та догляду за дітьми, життя і роботи дорослих. Зазвичай в таких населених пунктах відсутні продукти харчування, вода, електроенергія, опалення, необхідна медична допомога, медикаменти, можливість отримувати освіту, навчатися, користуватися транспортом, високий ризик руйнування житла тощо). Велика кількість будинків у таких місцях, на жаль, зруйновані, що робить неможливим повернення туди переселенців навіть після того, як військовий конфлікт буде завершено. Тобто мова йде про те, що переважна більшість переселенців знаходяться у складних життєвих обставинах та потребують допомоги.

Українці з категорії внутрішньо переміщених осіб мають різноманітні проблеми: від побутових, матеріальних, психологічних та педагогічних до різних форм психосоціальної та педагогічної дезадаптації. Велика кількість таких людей демонструють незадовільний рівень у навчанні, слабкий рівень ініціативності, велику кількість проблем особистісного розвитку, до яких можна віднести низьку самооцінку, підвищений рівень тривожності, низькі адаптаційні можливості, депресивний стан, прояви агресії, порушення поведінки тощо.

Основні проблеми таких родин було з'ясовано за допомогою різноманітних інтерв'ю, спостережень та бесід з ними. Серед основних груп проблем можна виокремити наступні [12]:

#### I. Психологічні проблеми:

1) загальні проблеми, які притаманні всім членам сім'ї, наприклад, відчуття невизначеності, невпевненість у своєму майбутньому та теперішньому житті, психологічні травми через те, що люди були свідками руйнувань та насильства тощо;

2) проблеми, характерні для чоловіків: почуття провини за те, що вони відчувають себе нездатними захищати та забезпечувати сім'ю, боронити Батьківщину, за безробіття;

3) проблеми, характерні для жінок: страхи, переживання щодо минулих подій, а також майбутніх, систематичне переживання та хвилювання за дітей і членів родини в нових умовах, тривожність та підвищений рівень відповідальності за родину, почуття самотності;

4) проблеми, характерні для дітей, до яких можна віднести порушений емоційний розвиток через війну, через те, що вони стали свідками військових подій, учасниками вимушеної міграції. Страхи, високий рівень стресу, злість, агресія, сум, відчуття незахищеності та безпорадності, тривога за своє майбутнє, очікування чогось «поганого», страх перед змінами, низький рівень самооцінки, почуття провини.

II. Економічні проблеми, які доволі часто пов'язані з відсутністю роботи за фахом, труднощами з працевлаштуванням на новому місці проживання, недостатністю часу та коштів, відсутністю вміння сімейної економіки в екстремальних умовах.

III. Матеріальні проблеми, до яких можна віднести відсутність власного житла, проблеми купівлі житла або пошуку житла через 6 місяців проживання в наданих владою безкоштовних приміщеннях, проблеми проживання у місцях, непристосованих для щоденного побуту сімей тощо (на базах відпочинку, в дитячих таборах відпочинку).

IV. Соціально-медичні проблеми – в основному характерні для осіб, які мають різноманітні хронічні хвороби (видача ліків для хворих на цукровий діабет, проведення гемодіалізу тощо) [33].

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

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

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

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

Психологічні наслідки війни також значно різняться залежно від віку людей. Так, люди похилого віку більш негативно і важко переживають такі події. Це відбувається через те, що у людей похилого віку наявні різні хронічні захворювання, які загострюються під впливом стресу. В них спостерігається зниження самооцінки, рівня соціальної адаптованості та фрустраційної толерантності, переважає тонус симпатичної нервової системи над парасимпатичною, може підвищуватися тиск, нервові напруження, з'являється високий рівень тривожності, знижується емоційна стабільність. Проявляється особистісна та реактивна тривожність, зниження емоційної стабільності. Вони вважають, що їхнє життя розділено на *до* і *після*, а їхня дійсність болісна, майбутнього нібито немає або воно здається примарним – бажання, плани, цілі – все, що рухає людиною в звичайному житті, паралізовано. У них спостерігається яскраво виражене відчуття скороченої життєвої перспективи і небажання будувати які б то не було плани на майбутнє [13, с. 108-112].

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

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

Тривалі емоційні переживання здатні зберігатися навіть тоді, коли ситуація нормалізується; при цьому емоційна перенапруга не слабшає, а продовжує негативно впливати на організм, тим самим ускладнюючи діяльність внутрішніх органів та систем. Це може спричинити зміни у нормальному функціонуванні серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, імунної системи тощо [5, с. 58-66].

Для вимушених переселенців характерний частий прояв проблем психологічного характеру, зумовлених, насамперед, тим, що люди були вимушені покинути рідні домівки, майно, зіткнулися з матеріальними проблемами та соціальною депривацією, тобто опинилися в ситуації відсутності близьких, роботи, друзів тощо. Все це перетворюється на великий ком проблем, що починає негативно проявлятися як на психологічному, так і психопатологічному рівнях. В даному випадку більш вразливими за дорослих є підлітки та діти через те, що в них відсутній

життєвий досвід та не сформований достатній психологічний захист. Якщо говорити загалом, то посттравматичні стресові розлади серед вимушених переселенців виникають через кілька місяців, а то й років після дії психотравми [1].

Усе викладене вище свідчить про необхідність своєчасної діагностики емоційних порушень внутрішньо переміщених осіб та надання їм адекватної психологічної допомоги та підтримки.

## **1.2. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб як актуальна психологічна проблема**

Як свідчить аналіз психологічних досліджень, внаслідок травматичних подій доросла особа переживає стани, які призводять до нестабільності та втрати контролю над ситуацією та своїм життям:

- 1) Втрата власної автономності.
- 2) Втрата суб'єктивної думки.
- 3) Порушення ідентичності.
- 4) Розгубленість.
- 5) Регрес.
- 6) Почуття незахищеності.
- 7) Стан жертви.
- 8) Злість та бажання знайти того, хто має відповісти за скоєні злочини.
- 9) Відсутня можливість прогнозувати своє майбутнє, навіть найближче.
- 10) Низький рівень самооцінки, почуття провини.
- 11) Психосоматичні розлади.
- 12) Можливі вживання психоактивних речовин.
- 13) Реакція на тяжкий стрес та порушення адаптації, що може проявлятися посттравматичним стресовим розладом.

Загалом психологічна адаптація – це складний процес, пов'язаний з тим, наскільки швидко людина може засвоїти певний соціальний досвід та наскільки вона готова його засвоїти. Коли індивід планує переїзд до іншого міста чи іншої країни, то він має для цього достатній рівень готовності та мотивації, розраховує свої сили, можливості, готовий зіштовхнутися з можливими психологічними та соціальними труднощами, які можуть виникнути. Проте, якщо мова йде про екстрену ситуацію, про воєнний період, коли людина вимушено виїхала, то практично з перших днів зіштовхується з психологічними та фінансовими складнощами, тому що такий переїзд неможливо запланувати та підготуватися до нього. Обставини, які змушують українців залишити свої домівки, стають причиною появи психологічної втомлюваності, нервової напруги, послаблення мисленнєвої діяльності, пам'яті тощо. Це призводить до зниження захисних та пристосувальних можливостей.

Досвід психологічної допомоги переселенцям впродовж останніх років дає змогу виділити основні функції психолога та психологічної служби щодо надання психологічної та соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам:

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

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

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

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

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

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

Здебільшого адаптацію визначають як «складний, багатогранний процес ознайомлення, звикання і пристосування внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя» [9, с. 91-95]. Поряд із тим, важливо розуміти, що у приймаючому соціумі теж відбуваються складні процеси пристосування до новоприбулих осіб, їхніх потреб, інтересів, способу життя. Тобто у широкому значенні цього слова адаптацію можна розглядати як багатосторонній процес взаємного пристосування, суб'єктами якого виступають мігранти та члени приймаючого соціуму, а також відповідні соціальні інститути.

При аналізі проблем адаптації внутрішньо переміщених осіб розрізняють її внутрішню (психологічну) та зовнішню (соціокультурну, економічну) форми. Одним з важливих індикаторів зовнішньої адаптованості внутрішньо переміщених осіб може слугувати статус їх зайнятості (або активні спроби пошуку роботи, здобуття освіти). Про внутрішню адаптованість внутрішньо переміщених осіб може свідчити їх психологічний стан рівноваги, відчуття задоволеності новим середовищем перебування та життям в цілому. Сам процес адаптації може відбуватись по-різному і приводити до різних результатів. Все залежить як від індивідуальних особистісних характеристик внутрішньо переміщених осіб, так і від того, яку модель державної політики щодо інтеграції іммігрантів реалізує те чи інше суспільство.

Питання адаптації вимушених переселенців у новому соціальному середовищі посідає важливе місце в дослідженнях, оскільки саме успішна

адаптація цих осіб до умов та вимог приймаючого суспільства дасть змогу забезпечити плідне, взаємно комфортне співіснування. Дослідники багатьох дисциплін аналізують наявні моделі адаптації вимушених переселенців та проводять порівняння ступеня впливу тих чи тих чинників на характер взаємодії. Одним із нагальних питань у вітчизняній соціології є узагальнення наявних зарубіжних та вітчизняних теоретичних моделей адаптації внутрішньо переміщених осіб в новому середовищі.

Можна зазначити, що адаптація вимушених переселенців та їх поступова інтеграція у соціальне середовище суттєво відрізняється від запланованої зміни місця проживання. Війна є додатковим фактором стресу для будь-якої людини, саме тому вимушена адаптація проходить набагато складніше. Людина втрачає відчуття індивідуальності, не розуміє, як будувати своє подальше життя тощо

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

У психології адаптація внутрішньо переміщених осіб вивчається як комплекс особливостей вчинків та поведінки мігрантів, що має соціокультурне походження, завдяки якому особа чи група осіб забезпечує собі успіх взаємодії з представниками інших груп, які спільно проживають на одній території.

Дослідження базових принципів процесу адаптації, насамперед, відбувалося у сфері природничих наук у межах двох напрямків. Перший напрям наукових пошуків базувався на тому, що адаптація дуже тісно

розглядалася в аспекті всього живого, що для того, щоб вижити, треба було пристосуватися до навколишнього середовища. І цей процес існує незалежно від людини – об'єктивно. У межах другого напрямку адаптація розглядалася як феномен фізичної активності людини і соціально-біологічна проблема.

Канадський соціальний психолог Дж. Беррі співставляє ці два поняття та дає пояснення їх взаємозалежності та взаємозаміни, оскільки адаптація, за визначенням ученого, є стратегією самого процесу акультурації та безпосередньо її результатом [13, с. 108-116]. Дослідник поділяє адаптацію на два види, а саме – на соціокультурну та психологічну. З точки зору соціальної психології, психологічна адаптація пов'язана зі взаємодією особи й соціального середовища, що приводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особи та групи. Цей вид адаптації припускає пошукову активність особи до самоідентифікації, усвідомлення нею свого соціального статусу і соціально-рольової поведінки, її місце в процесі виконання спільної діяльності, власне ставлення до норм, цінностей і традицій соціальної групи [24, с. 47-53].

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

1. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених сімей та дітей. Слід зазначити, що в умовах воєнних дій та їх наслідків в Україні з'явилася нова вразлива категорія, якій, на жаль, притаманні такі негативні явища, як бідність, розірваність соціальних зв'язків, відсутність житла, роботи, психологічні травми; нині близько 27 000 осіб – це діти в сім'ях внутрішньо переміщених осіб;

2. Допомога в соціалізації та інтеграції осіб, у яких є складність з адаптуванням до нових умов, відсутністю житлових умов, соціальних послуг, підтримки тощо;

3. Психологічна допомога тим особам, які пережили травму чи втрату, наприклад, через стихійне лихо чи військові дії. Збройний конфлікт, що

триває вже понад два роки, стає причиною зростання кількості тих осіб, які зазнають певних травм або втрат.

### **1.3. Специфіка психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб**

На сьогоднішній день можна відзначити суттєве збільшення кількості осіб з внутрішньо переміщених сімей, які мають різноманітні емоційні порушення, до яких, в тому числі, можна віднести прояви агресії та високий рівень тривожності. За наявності психотравмуючої ситуації це в подальшому може призводити до серйозних наслідків, тож практичний психолог має вчасно надати кваліфіковану допомогу як дітям, так і батькам-переселенцям. Походження порушень емоційної сфери особистості на даний час вважається однією з найбільш теоретично та експериментально досліджених проблем вікової, педагогічної, соціальної та клінічної психології.

Тривожність та агресія вважаються найбільш вираженими емоційними порушеннями, які можна спостерігати в поведінці внутрішньо переміщених осіб. Традиційно тривога розглядається як негативний емоційний стан, який характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю страхів, негативних передчуттів, надлишкової напруги та хвилювання. Відмінністю тривоги від страху є те, що стан тривоги в основному безпредметний, тоді як страх припускає наявність об'єкту, який його викликав, певної людини, події чи ситуації [22, с. 32-36].

Агресія, на відміну від тривожності, розглядається як ворожа поведінка, що обумовлюється переживанням фрустрації щодо іншої особи або групи осіб. Агресія може розглядатися як інстинкт або як наслідок фрустрації.

Велика кількість науковців у своїх дослідженнях під тривожністю розуміють [30]:

- готовність особистості до страху;

- стан доречного підготовчого підвищення сенсорної уваги, а також моторної напруги в ситуації можливої небезпеки.

Традиційно тривожність пов'язують з такими феноменами, як страх, тривога, занепокоєння. Потрібно звернути увагу на те, що існує суттєва різниця між тривогою і страхом, тому що страх – це афективний (емоційно загострений) стан, який залишає у свідомості людини інформацію про конкретну загрозу для її життя та благополуччя, а тривога – це більш емоційно загострене впочуття можливої майбутньої загрози.

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

1. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених сімей та дітей. Слід зазначити, що в умовах воєнних дій та їх наслідків в Україні з'явилася нова вразлива категорія, якій, на жаль, притаманні такі негативні явища, як бідність, розірваність соціальних зв'язків, відсутність житла, роботи, психологічні травми; нині близько 27 000 осіб – це діти в сім'ях внутрішньо переміщених осіб;

2. Допомога в соціалізації та інтеграції осіб, у яких є складність з адаптуванням до нових умов, відсутністю житлових умов, соціальних послуг, підтримки тощо;

3. Психологічна допомога тим особам, які пережили травму чи втрату, наприклад, через стихійне лихо чи військові дії. Збройний конфлікт, що триває вже понад два роки, стає причиною зростання кількості тих осіб, які зазнають певних травм або втрат.

В сучасних психологічних дослідженнях в основному виокремлюються два типи джерел стійкої тривожності: довготривала зовнішня стресова ситуація, яка з'явилася через переживання стану тривоги і внутрішні – психологічні чи психофізіологічні причини.

Посттравматичний стрес в літературі пояснюється як ще одне екстремальне зовнішнє джерело тривожності. Тривожність – одна з основних складових посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Такі психічні

розлади, як іпохондрія, фобії, obsесивно-компульсивний розлад, істерія тощо, також пов'язані з тривожністю. Отже, загальна тривожність виступає центральною частиною посттравматичного синдрому у дітей і дорослих.

Інші симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР):

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

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

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

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

5. Порушення пам'яті та концентрація уваги. Надмірна психологічна напруга, страх та інші негативні емоції можуть стати причиною тимчасового погіршення пам'яті. Люди, котрі пережили жахи війни, часто не можуть зосередитися навіть на простих речах, перебувають у режимі зависання свідомості. У деякі моменти концентрація може бути чудовою, але з появою якогось подразника людина вже не в змозі зосередитися.

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

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

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

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

10. Проблеми зі сном. Регулярне недосипання, що веде до крайнього нервового виснаження, доповнює картину симптомів посттравматичного стресового розладу. Безсоння також буває викликане високим рівнем тривожності, нездатністю розслабитися, а також почуттям фізичного або «душевного» болю, що не проходить [34].

Опинившись в новому місці, вимушені переселенці можуть відчувати наступні симптоми:

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

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

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

На даний час найбільш актуальним і важливим можна вважати дослідження тривожності як прояву посттравматичних станів, які виникають через воєнні події в Україні. Психоемоційні порушення істотно перешкоджають адаптації, інтеграції та ресоціалізації внутрішньо переміщених осіб у нове середовище.

Підсумовуючи результати теоретичного огляду, варто зауважити, що ключовим психологічним предиктором психотравми стає стрес та його наслідки. Внаслідок дії стресора настає порушення психічного стану – гострий стресовий розлад, пізніше може розвинути посттравматичний стресовий розлад. У цьому контексті відмічається лінійний зв'язок між стресом як неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що перенавантажує адаптаційні можливості людини, і розладами особистості. Психосоціальний та клінічний аспекти розладів особистості характеризуються чітким виокремленням певних рис, які в подальшому проявляються у внутрішніх та міжособистісних конфліктах. Розлади особливо активуються в дитячому та підлітковому віці й тривають протягом усього життя. На противагу невротичним розладам, розлад особистості супроводжується відсутністю здатності керувати своєю поведінкою.

#### **1.4. Теоретична модель дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб**

Актуальність вивчення питання психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб зумовлена соціальними та економічними змінами в суспільстві, які призводять до значних змін. Дослідження даної проблематики стає все більш важливим у зв'язку із погіршенням якості життя людей, що зумовлено об'єктивними умовами соціальної, політичної та економічної невизначеності. Вплив військового конфлікту на життєдіяльність людей розглядається як соціально травматичний, і в процесі пристосування до умов і наслідків формуються різні моделі адаптації та способи їх реалізації – відповідні психологічні стратегії.

Вивчення психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб набуває актуальності в умовах соціальних і економічних змін, що відбуваються в сучасному суспільстві. Серед значних чинників, що впливають на якість життя ВПО, є постійна невизначеність у соціальному, політичному, і економічному аспектах, посилені впливом військових конфліктів.

На основі теоретичних і емпіричних даних науковцями було розроблено модель психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, яка зосереджується на визначенні конкретних адаптаційних стратегій, специфічних для цієї групи. Модель базується на двох основних адаптаційних стратегіях: консервативно-рутинних та проактивно-трансформаційних.

Консервативно-рутинні стратегії часто зустрічаються у ВПО, що прагнуть зберегти стабільність і використовують традиційні методи для вирішення щоденних проблем. Ці стратегії включають переживання та розглядання, які не вимагають радикальних змін у поведінці або світогляді.

Проактивно-трансформаційні стратегії, навпаки, базуються на активному пошуку нових можливостей та використанні потенціалу для

подолання труднощів, пов'язаних з переміщенням. Ці стратегії включають дії, спрямовані на реалізацію змін, які можуть сприяти психологічному розвитку та адаптації до нових умов життя.

Ця модель психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволяє не тільки краще розуміти динаміку адаптаційних процесів у цій групі, але й розробляти цілеспрямовані підходи для психологічної підтримки та інтеграції ВПО в нове соціальне середовище.

Під впливом умов і наслідків військового конфлікту суб'єкт адаптації здійснює спроби осмислити їх, зосередити та мобілізувати зусилля, що веде або до використання загальноприйнятих стереотипних моделей поведінки, консервативно-рутинних стратегій та реалізації такого типу адаптації, яка може бути успішною і призводити до консервації наявного досвіду, або невдалим, внаслідок чого можуть виникнути дезадаптивні прояви, безпорадність, зневіра тощо, або до продовження адаптаційного процесу, пошуку нових шляхів вирішення проблеми, нових стратегій, активного, свідомого пошуку нових можливостей, реалізації невикористаного потенціалу та прихованих резервів, обрання проактивних моделей поведінки, що мають внутрішнє підґрунтя та виявляються в здатності протистояти зовнішнім впливам та активно впливати на них, орієнтуватися на майбутнє – іншими словами, до розробки практично-трансформаційних психологічних стратегій [5].

На основі отриманих в результаті теоретичного та емпіричного дослідження даних про вплив військового конфлікту та його наслідків, а також особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб можна стверджувати, що:

- цей вплив на життєдіяльність людей розумно трактувати як соціально травматичний;

- фактори, які визначають важкість наслідків, що виникають внаслідок колективної травми, впливають на психологічний простір значної частини мешканців України (їх травмує вторгнення на їхню територію, відчуття гніву

щодо загарбників, економічна нестабільність, яка ускладнює процеси передбачення майбутнього тощо) і спонукає їх до пошуку реальних або символічних шляхів виходу з травматичної ситуації;

- у процесі індивідуального і колективного пристосування до умов та наслідків воєнного конфлікту формуються різні моделі адаптації, засобами реалізації яких є психологічні стратегії [7].

На основі результатів наукових досліджень колективні стратегії пристосування до змінених умов життєдіяльності (у цьому випадку – умови та наслідки воєнного конфлікту) можна розглядати як систему, що в основному є нечітко структурованою, і складається із взаємно вироблених методів поведінки, організованих та виконуваних дій, спрямованих на адаптацію до існуючих (невигідних) або змінених умов життєдіяльності. Успішним результатом такого пристосування є створення умов для досягнення адаптивності, значущих для колективних та індивідуальних цілей [27].

Висновки досліджень дають підставу стверджувати, що психологічна адаптація до умов воєнного конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, до ситуацій, що викликають передусім негативні почуття. Під час адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту активізуються процеси емоційної саморегуляції: подолання, усвідомлення змін у власному становищі та в ситуації тощо; когнітивні зусилля (орієнтування в нових умовах, зміни оцінних конструктів, подолання когнітивних дисонансів); актуалізуються поведінкові патерни та стратегії адаптації відповідно до змінених умов.

Підсумовуючи результати досліджень психологічних стратегій адаптації різних груп осіб (міських мешканців, волонтерів, учасників АТО, родичів учасників АТО, внутрішньо переміщених осіб, педагогічного персоналу) до умов і наслідків воєнного конфлікту, науковці лабораторії психології мас врахували індивідуальні особливості кожного дослідженого. В результаті було виділено кілька варіантів стратегій адаптації на основі

різних параметрів (збереження – трансформація; переживання – розглядання – дія): консервативні переживання, консервативні розглядання, консервативні дії, трансформаційні переживання, трансформаційні розглядання, трансформаційні дії. Ці стратегії в сукупності формують дві загальні психологічні стратегії адаптації групи: консервативно-рутинні і проактивно-трансформаційні [30].

Аналіз отриманих результатів показав, що учасники адаптаційного процесу частіше вибирають стратегії, які вже були випробувані ними раніше; вони вірять перевіреним часом, консервативним методам; діють за установленими шаблонами, використовують готові адаптивні форми (засновані на власному досвіді або взяті за приклад у інших). Ці так звані консервативно-рутинні стратегії (найбільш поширені) ґрунтуються на консервативних переживаннях, міркуваннях та консервативних діях.

На основі узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження науковцями було розроблено модель психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. Ця модель підтверджує, що адаптація спільноти до умов воєнного конфлікту відбувається під тиском об'єктивних обставин (умов і наслідків воєнного конфлікту). Воєнний конфлікт має соціально травматичний вплив на життєдіяльність людей, що одночасно спонукає їх використовувати вже випробувані, стереотипні засоби для виживання та шукачі нових можливостей, утілення нереалізованого потенціалу та резервів, а також розробку нових, трансформаційних психологічних стратегій адаптації.

Реалізація ефективної проактивної адаптації призводить до набуття позитивного досвіду та готовності до подальшого розвитку, досягнення вищого рівня функціонування в певних сферах та спрямованості на розвиток нових сил і ресурсів для адаптації. В цьому контексті йдеться про зміни, коли система (особа, група, спільнота) може переструктуруватися і модифікуватися, і коли в ній виникає можливість переходу від консервативних стратегій до проактивно-трансформаційних стратегій.

Ці зміни можуть відбутися внаслідок тривалої компрометації традиційних стереотипів у переживаннях, розгляданнях і діях, які неодноразово виявилися неефективними у пристосуванні до нових умов. Проактивно-трансформаційні стратегії базуються на трансформаційних переживаннях, думках і діях, що вказують на потребу перегляду емоційних пріоритетів, переосмислення досвіду, готовності до змін, росту і взяття відповідальності за своє життя. Ці стратегії створюють умови для реалізації преадаптації, що ґрунтується на мотивації розвитку і готовності до змін.

У ході втілення проактивної моделі адаптації, розробленої Зінченком та Шевченком, представники спільноти можуть використовувати навички моніторингу реальності. Вони аналізують можливі альтернативи, виявляючи здатність до самодистанціювання та адекватної самооцінки. Таке сприйняття допомагає активно впливати на зміни у своєму житті.

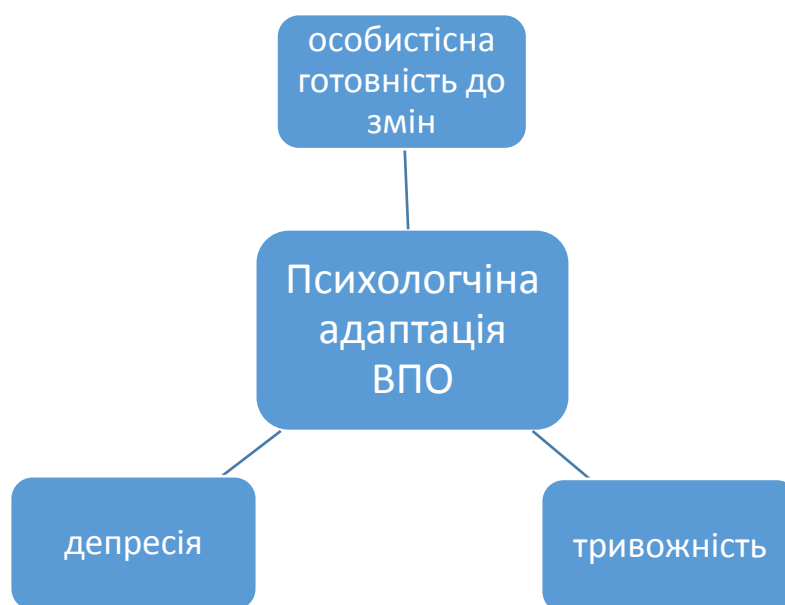
Структурно-процесуальна модель стратегій адаптації спільноти до умов воєнного конфлікту виявляє, що адаптація відбувається під впливом об'єктивних обставин війни. Деякі особи успішно застосовують проактивні стратегії, демонструючи глибоку рефлексію, тоді як інші зберігають стереотипність у своїх діях і сприйнятті, що уповільнює їх адаптаційний процес.

Результати дослідження показують, що частина спільноти переходить від рутинних до проактивно-трансформаційних стратегій, які ефективно впливають на їхнє адаптаційне поведіння у різних сферах життя. Однак, повний перехід потребує часу та зусиль для рефлексії на основі усвідомлення причин і наслідків подій.

В контексті нашого дослідження особливу увагу було приділено впливу індивідуальних особливостей на процес психологічної адаптації. Емпіричні дані вказують на те, що основними чинниками успішної адаптації є індивідуально-особистісні відмінності, такі як стійкість до стресу та рівень тривожності. Ці характеристики значно впливають на здатність особи

впоратися з викликами та здійснювати необхідні зміни в умовах кризи та нестабільності.

Теоретична модель дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб представлена на Рис 1.1.



**Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження.**

Схема, представлена на рис. 1.1, підкреслює зв'язок між особистісною готовністю до змін та психологічною адаптацією внутрішньо переміщених осіб (ВПО), де депресія та тривожність виступають як медіатори адаптаційного процесу. Особистісна готовність до змін є вирішальним чинником, який дозволяє індивідам не просто виживати в умовах кризи, але й ефективно адаптуватися, використовуючи проактивні підходи до перебудови своєї поведінки та взаємодії з новим соціальним середовищем. Ця модель підкреслює, що, окрім внутрішніх ресурсів, на успішну адаптацію впливають зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, доступ до ресурсів, та можливості для соціальної інтеграції. Інтегруючи ці елементи, можна зміцнити адаптаційні стратегії ВПО, сприяючи їх психологічному благополуччю та соціальній адаптації.

Крім того, зовнішніми чинниками адаптації виступають ефективна психологічна та соціальна підтримка, можливості для зайнятості та

соціальної інтеграції, наявність міцної соціальної мережі, а також доступ до освіти та медичних послуг.

## **Висновки до розділу 1**

Сьогодні особливо гострим є питання психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які часто стикаються з відчуженістю, тривожністю, духовною спустошеністю та невпевненістю в собі та у власних силах. Психологічна адаптація ВПО означає процес відновлення та зміцнення психічного стану осіб після пережитого стресу внаслідок переселення, що включає соціальну інтеграцію та особистісне відновлення. Специфіка ситуації ВПО полягає у їх постійному почутті невизначеності та втрати контролю над власним життям, що поглиблює їхні психологічні проблеми.

На основі аналізу вивчення процесу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб створено теоретичну модель дослідження, що базується на оцінці депресії, тривожності, особистісної готовності до змін та соціально-психологічної адаптації через відповідні методики, дозволяє систематизувати підхід до визначення ступеню адаптації та відновлення ВПО. Ця модель стосується внутрішніх чинників адаптації; зовнішніми ж факторами виступають психологічна підтримка, доступ до медичних послуг та освіти, що є важливими для повноцінної адаптації.

Подальші напрями роботи з ВПО мають включати використання комплексного підходу, який враховує індивідуальні потреби та контекст їхнього переселення, а також інтегрує досвід, набутий у процесі попередньої роботи з цією групою. Підходи мають бути спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів ВПО та створення умов для їхньої активної участі у соціальному житті.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 2.1. Операціональна модель дослідження

На основі теоретичної моделі дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб було створено операціональну модель, що представлена у Таблиці 2.1. Ця модель спирається на виокремлені ключові психологічні чинники, які впливають на процес адаптації, та використовує ряд методик для їх вимірювання. Основні компоненти цієї моделі включають депресію, тривожність, особистісну готовність до змін, та соціально-психологічну адаптацію. Кожен з цих компонентів детально досліджується через відповідні методики та шкали, що дозволяє оцінити стан внутрішньо переміщених осіб та ідентифікувати особистісні особливості, які сприяють або перешкоджають їхній адаптації (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

#### Операціональна модель дослідження

Чинники/складові і психологічної адаптації	Шкали/показники	Методики
Депресія	Рівень депресії	Тест депресії Бека
Тривожність	Особистісна тривожність Ситуативна тривожність	Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна
Особистісна готовність до змін	Пристрасність Винахідливість Оптимізм Сміливість Підприємливість Адаптивність Впевненість Толерантність до	Методика «Особистісна готовність до змін» (автори Ролнік, Хезер, Голд, Халл, переклад і адаптація Н.А.Бажанової та Г. Л. Бардієр)

	двозначності	
Психологічна адаптація	Адаптація Прийняття інших Інтернальність Самосприйняття Емоційна комфортність Прагнення до домінування	Методика «Соціально-психологічна адаптація» (К. Роджерс та Р. Даймонд)

Таким чином, для визначення рівня психологічної адаптації та особистісних особливостей вимушених переселенців під час війни як чинників цієї адаптації було визначено такі методики:

1. Тест тривожності Бека (додаток А).
2. Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (додаток Б).
3. Методика «Особистісна готовність до змін» (автори Ролнік, Хезер, Голд, Халл, переклад і адаптація Н.А.Бажанової та Г. Л. Бардієр) (додаток В).
4. Методика «Соціально-психологічна адаптація» (К. Роджерс та Р. Даймонд).

## 2.2. Організація та процедура проведення дослідження

Індивіди, які перебувають у постійних стресових обставинах, особливо під час військових конфліктів, схильні до виникнення моральної травми через постійне спостереження та участь у ситуаціях, що кардинально суперечать їхнім моральним переконанням. Щоденні випробування війни, що забирають здоров'я та життя, змушують людей залишати свої роботи, домівки та звичне життя, спричиняють довготривалі наслідки для психічного здоров'я, які триватимуть навіть після завершення конфлікту.

У зв'язку з різноманіттям проблем, з якими стикаються особи під час війни, є необхідним залучення фахівців різного профілю, включаючи

психологів, для забезпечення комплексної підтримки, спрямованої на відновлення психологічного благополуччя. Психологи повинні шукати оптимальний баланс між розумовим та емоційним розвитком особистості, здоровим впливом на індивіда та збереженням його свободи та відповідальності, між засвоєнням суспільного досвіду та підтримкою особистісної самореалізації.

За словами багатьох психіатрів, майже всі випадки психічних розладів, що розвиваються в умовах війни, мають в основі психічну травму. Зазначається, що посттравматичний стресовий розлад та депресії, які виникають серед цивільного населення під час та після воєнних дій, можуть призвести до значно гіршого стану здоров'я порівняно з випадками, коли присутній лише один із цих розладів.

Результати теоретичного аналізу особливостей психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, які опинилися в складних життєвих обставинах через військові події в Україні, показали важливість та необхідність проведення емпіричного дослідження психологічного змісту, щодо з'ясування стану та рівня психологічної адаптації в умовах військового стану та її чинників задля того, щоб допомогти їм в процесі адаптації та інтеграції у соціальне середовище.

Це завдання було вирішено під час констатувального етапу дослідження, у якому вивчалися особливості та чинники психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

При застосуванні психодіагностичних методів необхідно дотримуватися принципів необхідності та достатності для збору інформації, що сприятиме вирішенню дослідницьких завдань. Діагностика передбачає не лише збір даних, але й аналіз результатів, їх обговорення з колегами та формулювання наукових висновків, які можуть бути використані для подальшого наукового дослідження. Спеціалісти повинні підходити з особливою обережністю до висновків та рекомендацій, заснованих на

результатах діагностики, забезпечуючи об'єктивність та наукову достовірність отриманих даних.

З цією метою було проведено діагностичне обстеження. Вибірка досліджуваних складалася зі 100 осіб, які були поділені на дві групи по 50 осіб в кожній. Перша група була визначена як експериментальна. Друга група – контрольна. Усі досліджувані – жінки та чоловіки, які були вимушені залишити свої домівки після початку повномасштабної вторгнення та переїхати в більш безпечні регіони України. Вік досліджуваних склав від 18 до 43 років, середній вік 33,2 роки. До експериментальної групи зараховано 27 жінок та 23 чоловіки, а до контрольної 24 жінок та 26 чоловіків.

Дослідження було організоване за допомогою онлайн-опитувань, що дозволило забезпечити широкий охоплення та зручність для учасників, які знаходяться в різних географічних регіонах. Цифрова платформа була обрана як найбільш ефективний спосіб збору даних з урахуванням сучасних вимог до дистанційної комунікації та потреб учасників дослідження, які могли бути внутрішньо переміщеними особами або знаходитися в зонах обмеженого доступу.

Принцип добровільності був основоположним: всі учасники були поінформовані про мету та методи дослідження та давали згоду на участь через онлайн-форму згоди. Конфіденційність учасників гарантована засобами анонімізації даних та застосуванням сучасних заходів забезпечення безпеки інформації. Жодна особиста інформація учасників не була оприлюднена чи передана третім особам без їх згоди.

Дослідження було розроблено таким чином, щоб зібрані дані могли використовуватися для наукового аналізу, спрямованого на розуміння особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб та розробки ефективних підходів до психологічної допомоги. Застосування цих принципів та методів забезпечує високий рівень надійності та валідності отриманих результатів. Метою констатувального етапу емпіричного

дослідження стало визначення особистісних особливостей вимушених переселенців як чинників їх психологічної адаптації.

Для реалізації поставленої мети було сформульовано наступні завдання:

1) обґрунтувати методики, які допоможуть продіагностувати психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб як чинники їх адаптації;

2) провести емпіричне дослідження;

3) здійснити математико-статистичну обробку та аналіз отриманих результатів проведеного дослідження.

Дослідження було проведено у декілька основних етапів:

I етап – організаційний етап експерименту, на якому було здійснено підбір діагностичних методик, формування групи досліджуваних, поділ їх на експериментальну і контрольну групи.

II етап – діагностичний етап, на якому відбувалося діагностичне дослідження психологічної адаптації осіб підчас та після війни.

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

### **2.3. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження**

Обґрунтуємо детальніше вибір психодіагностичного інструментарію.

**Шкала депресії Бека** – це клінічна тестова методика, яка призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її виразності. Вона складається з 21 твердження. Кожне з тверджень включає в себе симптоми депресії, та має оцінки: від 0 – зовсім не стосується мене до 3 – цілком про мене. Шкала депресії Бека являє собою простий для проходження та зручний для оцінки депресії тест. Інтерпретація тесту не складна, робиться підрахунок балів за всіма питаннями, та має наступні оцінки:

до 21 балу – незначний рівень депресії,

22-35 балів – середня виразність депресії,  
від 36 балів – високий рівень депресії.

**Методика виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна** належить до тих методик, які допомагають дослідити психологічний феномен тривожності. Опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (ситуативна тривожність) та 20 висловлювань для визначення тривожності як диспозиційної риси особистості.

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

Досліджуванам пропонується уважно прочитати кожне з наведених тверджень в бланку та закреслити відповідну цифру справа в залежності від того, як особистість себе почуває в даний момент. Не потрібно довго замислюватися над питаннями. Адже перша відповідь, яка приходить в голову, зазвичай є більш правильною та відповідає стану людини.

Якщо рівень тривожності не більше, ніж 30, то досліджуваний не відчуває особливої тривоги, тобто на даний час можна говорити про низьку тривожність. Якщо сума знаходиться в межах від 31 до 45, то це свідчить про помірну тривожність. Якщо 46 балів та більше – тривожність знаходиться на високому рівні. Дуже високий рівень тривожності (більше 46 балів) прямо корелює з наявним невротичним конфліктом, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. Низький рівень тривожності (менше 12 балів) характеризує стан людини як ареактивний, депресивний, з низьким рівнем мотивації. Проте інколи дуже низький рівень тривожності є

результатом витіснення особою високої тривоги з метою показати себе у більш вигідному та кращому світлі.

**Методика «Особистісна готовність до змін».** Методика розроблена канадськими вченими А. Джерелом, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом, містить прямі твердження та зворотні. Для отримання результатів відбувається підрахунок кількості балів по кожній з семи шкал:

- пристрасність,
- винахідливість,
- оптимізм,
- сміливість, підприємливість,
- адаптивність,
- впевненість,
- толерантність до двозначності.

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваної властивості.

**Методика «Соціально-психологічна адаптація» К. Роджерса та Р. Даймонд** є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки рівня адаптації особистості у соціальному середовищі. Ця методика включає в себе кілька шкал, кожна з яких дозволяє оцінити окремі аспекти соціальної та психологічної адаптації.

1. Адаптація - Ця шкала оцінює загальний рівень впевненості особистості в своєму соціальному оточенні та здатність адаптуватися до змін у соціальних взаємодіях.

2. Прийняття інших - Оцінює ступінь, до якого індивід відчуває комфорт та відкритість у відносинах з іншими людьми, його здатність приймати інших такими, які вони є.

3. Інтернальність - Фокусується на ступені, у якому людина вважає, що контроль над її життям знаходиться в її власних руках, а не зумовлений зовнішніми обставинами.

4. Самосприйняття - Вимірює рівень самооцінки та самоприйняття, включаючи впевненість у власних здібностях і вартості як особистості.

5. Емоційна комфортність – Шкала, яка вказує на здатність індивіда відчувати стабільність і емоційну зрілість, відчуття внутрішньої гармонії та спокою.

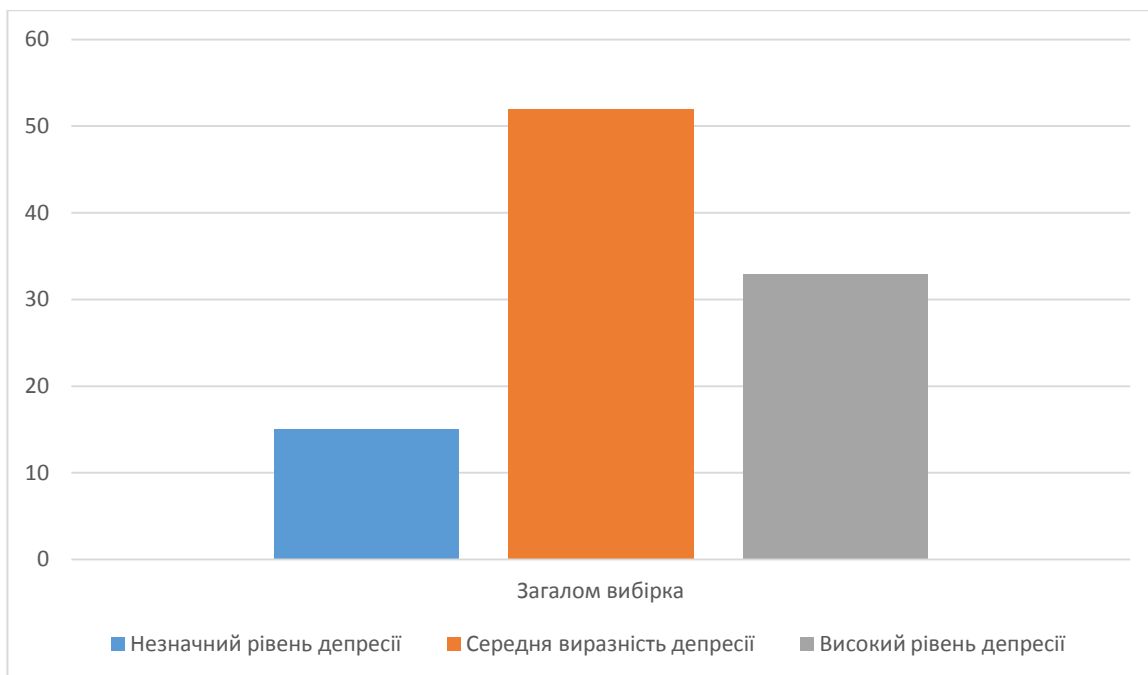
6. Прагнення до домінування – Оцінює бажання та здатність особистості домінувати або керувати у соціальних взаємодіях.

Кожна шкала методики містить низку тверджень, на які респонденти відповідають за певною шкалою, що дозволяє кількісно оцінити кожен аспект адаптації. Результати по кожній шкалі сумуються для отримання інтегрального показника адаптації особистості у соціальному середовищі. Це допомагає визначити ступінь психологічної адаптації та виявити потенційні проблемні зони, які можуть вимагати додаткової психологічної підтримки або втручання.

#### **2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

В результаті констатувального експерименту було отримано дані, які характеризують досліджуваних з точки зору вираженості в них депресії, ситуаційної та особистісної тривожності, готовності до змін. Проаналізуємо отримані результати відповідно за кожною із методик.

Результати, які було отримано за допомогою тесту депресії Бека, подано на Рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Результати за тестом депресії Бека.**

Детальний аналіз графіка, представленого на Рис. 2.1, дає змогу глибше зрозуміти розподіл рівнів депресії серед внутрішньо переміщених осіб, який був виявлений за допомогою тесту тривожності Бека. Відповідно до візуалізації даних, спостерігається, що мінімальний рівень депресії, представлений синім кольором, займає відносно малу частку в загальній вибірці. Цей результат може бути інтерпретований як ознака того, що невелика кількість осіб може мати природні стратегії справляння або менший ступінь впливу стресових факторів, що супроводжують процес переміщення.

Найбільше виражений (45%) середній рівень тривожності, який є найпоширенішим серед досліджуваних. Цей істотний розподіл вказує на високу ймовірність наявності помірних депресивних симптомів серед внутрішньо переміщених осіб, що може впливати на їхню здатність до адаптації та соціалізації в новому середовищі. Такий стан може бути зумовлений багатofакторними причинами, включаючи втрату звичного життєвого устрою, відсутність стабільності та тривалу невизначеність щодо майбутнього.

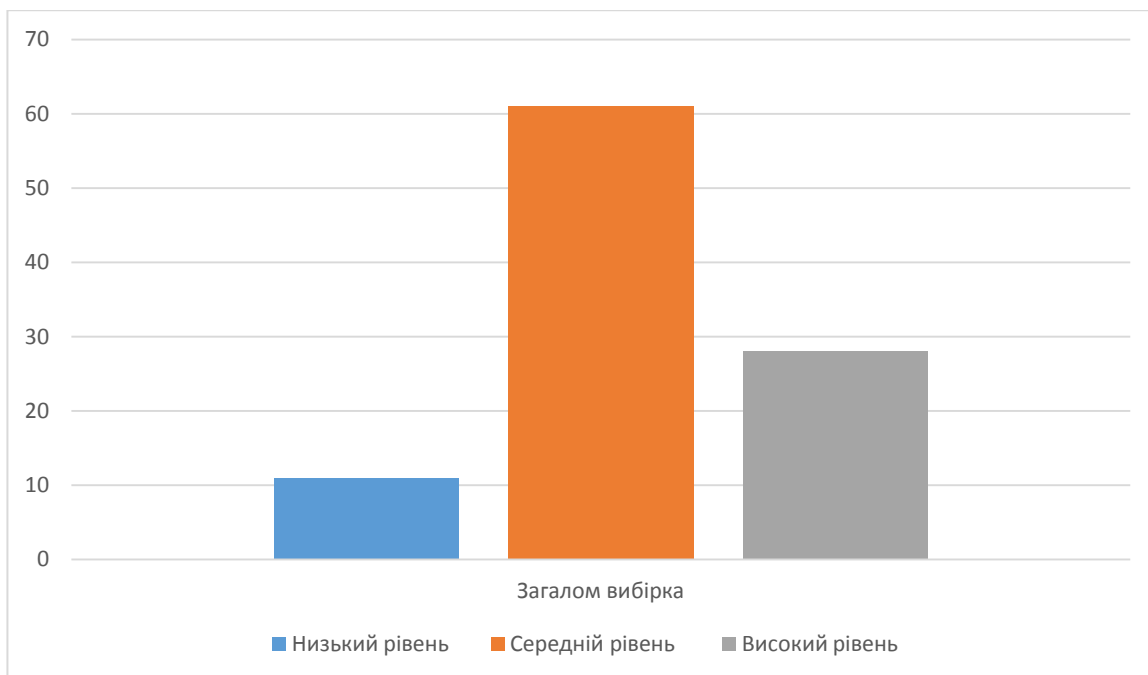
40% опитаних мають високий рівень депресії, що вказує на серйозні психоемоційні виклики, з якими стикаються ці особи, та необхідність

звернення за спеціалізованою допомогою. Важливість цього показника полягає у тому, що він може бути пов'язаний з глибокими психологічними травмами, створюючи потенціал для тривалих негативних наслідків без відповідного терапевтичного втручання.

Загальна кількість осіб, які проявляють депресивні реакції, свідчить про значний негативний психологічний вплив воєнних дій та переміщення на людей. Ці результати вимагають глибшого розуміння механізмів адаптації та розробки комплексних програм психологічної підтримки. Серйозність даних показників не може бути ігнорована, оскільки вони мають прямий вплив на якість життя цих осіб, їх здатність відновити особисте життя, працевлаштування, соціальні зв'язки та здоров'я загалом. Інтеграція таких даних в ширші соціальні програми та політики може сприяти створенню більш стабільного та здорового суспільства.

Переважає більшість досліджуваних мають середній рівень виразності депресії, також висока кількість досліджуваних із високим рівнем депресії. Загалом можна зазначити, що ці показники свідчать про те, що досліджувані мають невпевненість в своєму майбутньому, у власних силах, їх притамані замкнутість та страх перед новими перешкодами для досягнення нових цілей. Крім того, високий рівень депресії може сприяти розвитку невротичних розладів та виникнення психосоматичних захворювань. Крім того, дезадаптивні стани осіб посилюються такими симптомами, як емоційна напруженість, підвищений рівень дратівливості, неконтрольовані приливи депресії. Можна спостерігати відстороненість, відчуження, почуття провини за те, що залишилися жити, нічні кошмари, нав'язливі спогади про психотравмуючі події.

Результати, які було отримано за допомогою методики Спілбергера-Ханіна, представлено у вигляді діаграм на Рис. 2.2:



**Рис. 2.2. Результати за методикою виміру особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)**

На Рис. 2.2 представлено результати, які дозволяють оцінити рівень тривожності серед досліджуваної вибірки. Було виявлено, що низький рівень тривожності мають відносно менше число осіб (8%). Такий результат може свідчити про наявність сильних адаптивних механізмів у деяких індивідів або менше впливу стресових факторів на їхнє життя.

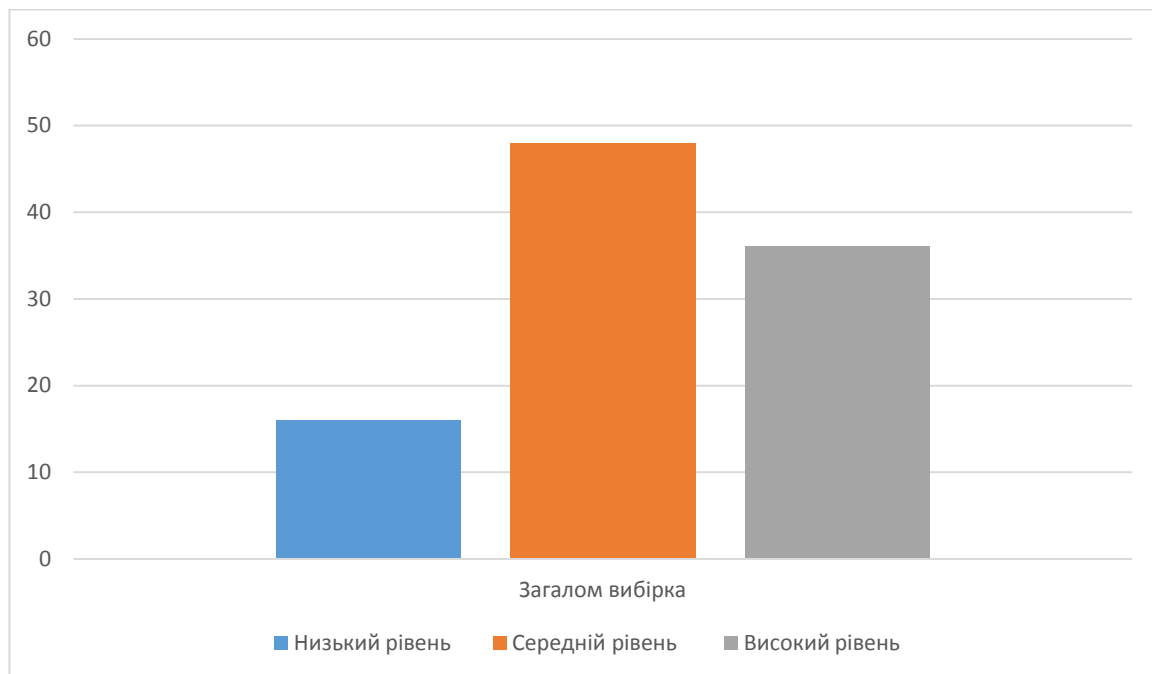
Середній рівень тривожності є переважаючим серед респондентів (58%). Цей високий показник вказує на широке поширення помірних станів тривожності серед учасників дослідження. Подібні рівні тривожності можуть виникати у відповідь на стрес, пов'язаний з нестабільністю соціально-економічних умов, політичною ситуацією або особистими життєвими обставинами, і часто є відображенням загального рівня напруження у суспільстві.

Високий рівень тривожності мають 34% вибірки. Це свідчить про наявність глибоких тривожних розладів, які можуть вимагати фахової психологічної допомоги та підтримки. Високі рівні тривожності можуть

значно впливати на здатність особи ефективно функціонувати в повсякденному житті та можуть бути пов'язані з підвищеним ризиком розвитку інших психічних розладів.

Важливість аналізу рівня тривожності ВПО полягає в забезпеченні інформації про емоційний стан учасників та ідентифікації потенційних потреб у психологічній допомозі. Отримані дані можуть бути використані для розробки цільових інтервенцій та програм підтримки, спрямованих на зменшення рівня тривожності та поліпшення якості життя осіб, які переживають значний стрес або знаходяться в умовах підвищеної тривожності. Аналіз також може вказувати на соціальні та психологічні фактори, що сприяють виникненню тривожності, і надавати орієнтири для соціальної політики та втручань.

Результати, які було отримано за допомогою методики Спілбергера-Ханіна щодо ситуативної тривожності опианих, представлено у вигляді діаграми на Рис. 2.3:



**Рис. 2.3. Результати виміру ситуативної тривожності (за методикою Спілбергера-Ханіна).**

Аналіз результатів щодо вираженості ситуативної тривожності свідчить, що найменший відсоток учасників дослідження має низький рівень тривожності (10% опитаних). Це може свідчити про те, що лише обмежена кількість людей здатна підтримувати стабільний емоційний стан у ситуативно стресових умовах або ж що такі особи мають ефективні стратегії впорядкування зі стресом.

Найбільшу частку серед вивчених осіб складають ті, хто характеризується середнім рівнем тривожності (52% опитаних). Така значна кількість може бути індикатором того, що переважна більшість учасників дослідження переживає помірний стрес у реакції на поточні обставини. Це підтверджує, що ситуативна тривожність є поширеною реакцією на виклики сучасного життя, особливо в контексті соціальних змін та нестабільності.

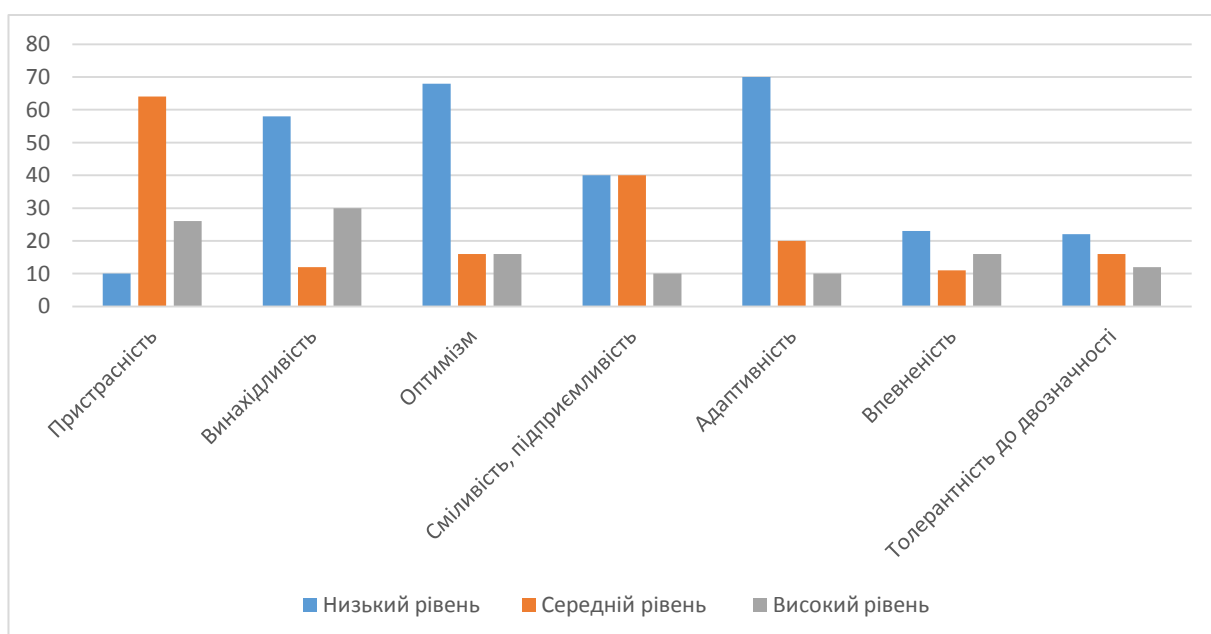
Що стосується високого рівня тривожності, представленого в останньому стовпчику (38%), можна відзначити, що ця категорія учасників дослідження також достатньо велика, але не перевищує чисельність тих, хто має середній рівень тривожності. Висока тривожність може вказувати на значний рівень душевного дискомфорту та може бути пов'язана з ризиком розвитку тривожних розладів чи депресії, якщо не забезпечено відповідної підтримки та втручання.

В цілому, результати дослідження виміру ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна відображають ступінь емоційної напруженості у вибірці і підкреслюють потребу в подальших дослідженнях емоційного стану осіб, особливо з огляду на потенційний вплив ситуативної тривожності на загальне самопочуття та функціонування. Підсумовуючи, можна сказати, що отримані дані надають важливу інформацію для розробки стратегій зниження рівня тривожності та поліпшення якості життя, а також для впровадження ефективних заходів психосоціальної підтримки.

Ті особи, які отримали низькі показники, потребують підвищення почуття відповідальності та усвідомленні реальних мотивів власної діяльності. Досліджуваним з середніми показниками притаманні часті зміни

настрою, вони весь час перебувають у розмірковуваннях про своє майбутнє і не бачать сприятливих прогнозів. Переважає дратівливий та сумний настрій. Досліджуваним з високим рівнем притаманна пригніченість, поганий настрій, небажання вступати в контакт. Вони схильні часто плакати та легко ображаються іноді без видимої причини. Внутрішньо переміщені особи проявляють ознаки невпевненості в собі, мають нестійку самооцінку та постійно відчують страх перед майбутнім.

Результати загалом по вибірці, отримані за методикою «Особистісна готовність до змін», подано на Рис. 2.4:



**Рис. 2.4. Результати за методикою «Особистісна готовність до змін»**

Результати, отримані за методикою «Особистісна готовність до змін», представлені на Рис. 2.4, відображають динаміку рівнів готовності до змін у різних аспектах. Було встановлено, що вираженість готовності до змін коливається залежно від конкретної підшкали, що свідчить про комплексний характер особистісної адаптивності.

Дослідження показало, що найвищий показник готовності до змін спостерігається у сфері оптимізму, і це вказує на позитивний настрій більшості респондентів щодо майбутніх змін та очікувань. Натомість, нижчий рівень готовності до змін зафіксовано у підшкалах пригніченості та

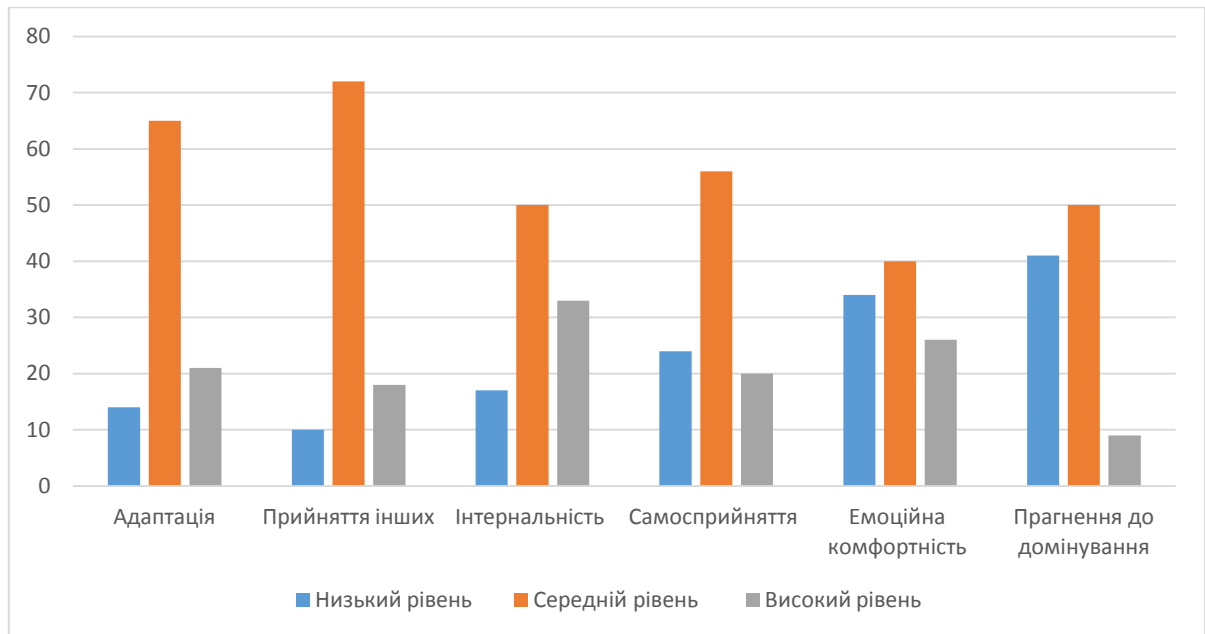
винахідливості, стовпчики є відносно невисокими, це може вказувати на певний опір до змін або негативне ставлення до нових викликів.

Інтерес представляє середній рівень готовності до змін у таких аспектах, як адаптивність та впевненість, де виявлена помірна готовність до змін. Це може відображати баланс між певною відкритістю до нових можливостей та необхідністю збереження стабільності в особистісній структурі.

Суттєвим є високий рівень готовності до змін у сфері толерантності до двозначності. Це може бути індикатором того, що учасники дослідження виявляють гнучкість у своєму ставленні до неоднозначних та непередбачуваних обставин, що є важливим аспектом психологічної адаптації.

Оцінка готовності до змін є важливою для розуміння того, як індивіди сприймають та реагують на трансформації у своєму житті. Отримані дані вказують на різноманітність готовності до змін та можуть служити основою для подальшої роботи щодо підтримки людей у процесі адаптації до нових життєвих ситуацій. Важливо зауважити, що різні рівні готовності до змін у різних сферах вимагають врахування під час розробки програм психологічної допомоги, адже це може впливати на успішність адаптації особистості до мінливих умов.

Результати досліджуваних за методикою соціально-психологічної адаптації, подано на Рис. 2.5:



**Рис. 2.5. Результати за методикою «Соціально-психологічна адаптація».**

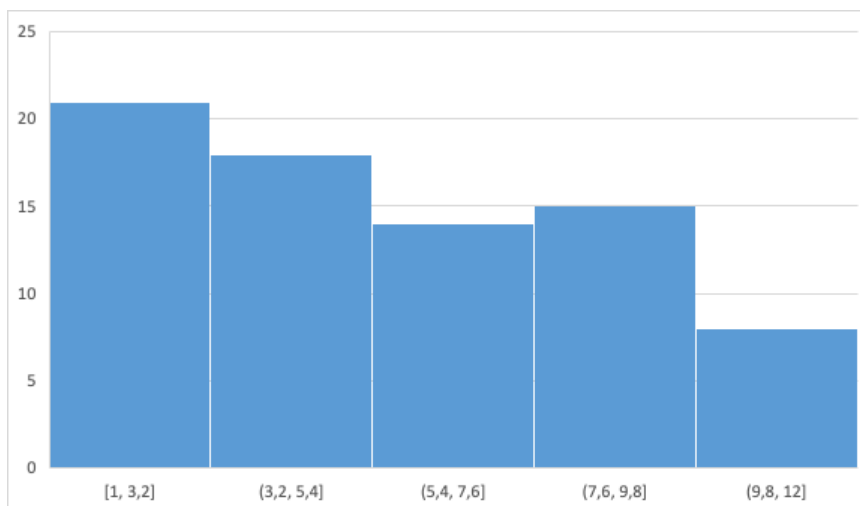
Було встановлено, що різні аспекти адаптації варіюють серед учасників дослідження. На діаграмі можна помітити, що найвищий рівень адаптації був виявлений у категорії «прийняття інших», що вказує на високий ступінь соціальної інтеграції серед учасників. Стовпчики середнього рівня в цій же категорії також високі, свідчаючи про здатність більшості учасників до позитивного ставлення до оточуючих і соціальної гнучкості.

Значні показники у сфері «емоційної комфортності» та «прагнення до домінування» з високими і середніми рівнями також виокремлюються на графіку. Це може свідчити про те, що учасники дослідження здатні досягати емоційної рівноваги і мають певну мотивацію до лідерства та контролю у соціальних взаємодіях.

Водночас, найнижчий рівень адаптації виявлено в аспекті «адаптації», де низькі показники можуть відображати складнощі у пристосуванні до змін у соціальному середовищі. Схожі тенденції простежуються у сфері «самосприйняття», де низькі рівні можуть вказувати на невпевненість учасників у своїх соціальних ролях та власній самооцінці.

Середні показники в аспекті «інтерналізації» свідчать про наявність помірної залежності респондентів від власних внутрішніх переконань і цінностей при прийнятті рішень і встановленні соціальних контактів.

Оцінка респондентами труднощів з адаптацією (суб'єктивна, на основі анкети) від 1 до 10, подана на Рис. 2.6:



**Рис. 2.6. Результати опитування щодо труднощів адаптації**

На Рис. 2.6 представлено розподіл самооцінок респондентів стосовно труднощів адаптації, де респонденти оцінювали свої виклики в процесі адаптації в діапазоні від 1 до 10. Було встановлено, що переважна кількість респондентів відчуває найменші труднощі з адаптацією, оцінивши їх у найнижчий інтервал [1,0-3,2], кількість опитаних сумарно склала 28%. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних змогли ефективно пристосуватися до змін, з якими вони зіткнулися.

Помірні труднощі з адаптацією, представлені інтервалом [3,2 - 5,4], мають дещо нижчий показник, але все ж значну кількість респондентів. Це може вказувати на наявність деяких перешкод у процесі адаптації, але такі, що не перешкоджають функціонуванню осіб у нових умовах.

Далі, інтервали [5,4- 7,6] та [7,6 - 9,8] показують зменшення кількості респондентів, що вказує на те, що вищий рівень труднощів з адаптацією

відчуває менша частина учасників дослідження. Високі труднощі з адаптацією можуть вимагати додаткової уваги і ресурсів для надання підтримки цим особам, щоб сприяти їхній адаптації.

Найменша кількість досліджуваних (11%) мають рівень адаптації в межах 9,8 – 12 балів; це демонструє, що вкрай високі труднощі з адаптацією є незначними серед опитаних. Це вказує на те, що серед опитаних лише невелика кількість осіб відчуває екстремальний рівень труднощів з пристосуванням до нових умов.

Загальний аналіз результатів опитування дозволяє зробити висновок, що основна частина респондентів долає труднощі адаптації відносно успішно, хоча є й ті, хто потребує більшої уваги та підтримки.

Для визначення зв'язків між різними аспектами психологічного стану досліджуваних було проведено кореляційний аналіз (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

### Результати кореляційного аналізу

Змінна	Депресія	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Готовність до змін	Соціально-психологічна адаптація	Суб'єктивні труднощі адаптації
Депресія	1	0,43*	0,21	0,09	-0,15	0,29*
Особистісна тривожність	0,43*	1	0,93*	-0,23	0,58*	0,06
Ситуативна тривожність	0,21	0,93*	1	-0,73*	-0,76	0,67*
Готовність до змін	0,09	-0,23	-0,73*	1	-0,08	0,56*
Соціально-психологічна адаптація	-0,15	0,58*	-0,76	-0,08	1	-0,17
Суб'єктивні труднощі адаптації	0,29*	0,06	0,67*	0,56*	-0,17	1

Примітка. \*  $p \leq 0,05$

Кореляційний аналіз показав наявність помірної позитивної кореляції між рівнем депресії та особистісною тривожністю з коефіцієнтом 0,43, що свідчить про тенденцію зростання особистісної тривожності при збільшенні

симптомів депресії. Ситуативна тривожність корелює з особистісною тривожністю навіть сильніше (коефіцієнт 0,93), що може вказувати на взаємозв'язок між загальним рівнем тривожності та її проявами у конкретних стресових ситуаціях.

Зафіксовано високу негативну кореляцію між ситуативною тривожністю та готовністю до змін (-0,73), що може вказувати на те, що студенти, які більш адаптивні до змін, зазвичай відчують менше тривожності у нових ситуаціях. Також було зафіксовано негативний зв'язок між соціально-психологічною адаптацією та ситуативною тривожністю (-0,76); це підтверджує припущення про те, що високий рівень адаптації може знижувати рівень тривожності.

Кореляція між депресією та суб'єктивно відчуваними труднощами адаптації також була позитивною (0,29), що може свідчити про вплив депресивних настроїв на сприйняття власної адаптації до нових умов. Це може мати важливе значення для розробки програм психологічної підтримки, адже підтверджує потребу у врахуванні рівня депресії при плануванні втручань для поліпшення адаптації.

У свою чергу, було помічено, що взаємозв'язок між готовністю до змін та суб'єктивно відчуваними труднощами адаптації є досить сильним (0,56), це дає підстави припустити, що опитані, які більш відкриті до змін, можуть відчувати менше труднощів під час адаптації. Розуміння цих взаємозв'язків між різними аспектами психоемоційного стану внутрішньо перміщених осіб та їх рівнем соціально-психологічної адаптації може допомогти у розробці цілеспрямованих стратегій для психологічної підтримки ВПО.

*Таблиця 2.2*

**Результати побудови регерсійної моделі «Соціально-психологічної адаптації»**

Змінна	R	R <sup>2</sup>	F	P значення
Соціально-психологічна адаптація	0,81	0,65	32,5	0,001

Було проаналізовано результати побудови регресійної моделі «Соціально-психологічної адаптації», які наведено у Таблиці 2.2. Аналіз цієї моделі виявив, що коефіцієнт кореляції ( $R$ ) дорівнює 0,81, що свідчить про високий ступінь взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Коефіцієнт детермінації ( $R^2$ ) становить 0,65, що означає, що 65% варіації у соціально-психологічній адаптації можна пояснити змінами незалежних змінних, включених до моделі. Це досить високий показник, який вказує на значущість незалежних змінних у впливі на рівень соціально-психологічної адаптації.

Крім того, значення  $F$ -статистики, яке дорівнює 32,5, свідчить про високу статистичну значущість регресійної моделі. Таке високе значення  $F$ -статистики вказує на те, що модель добре підходить для опису даних і що незалежні змінні значно впливають на залежну змінну. Значення  $P$ , яке дорівнює 0,001, підтверджує, що результати є статистично значущими. Оскільки значення  $P$  є меншим за 0,05, можна зробити висновок, що гіпотеза про відсутність впливу незалежних змінних на залежну змінну відхиляється. Це підтверджує значущість побудованої моделі.

Результати побудови регресійної моделі свідчать про те, що незалежні змінні значно впливають на соціально-психологічну адаптацію. Високе значення коефіцієнта кореляції та коефіцієнта детермінації, а також значущі значення  $F$ -статистики та  $P$ , вказують на те, що побудована модель є надійною і може бути використана для прогнозування рівня соціально-психологічної адаптації на основі досліджуваних незалежних змінних. Було встановлено, що така модель дає змогу глибше зрозуміти механізми соціально-психологічної адаптації і може бути корисною для розробки програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

**Коефіцієнти регресійної моделі «Соціально-психологічної адаптації»**

Змінна	Тип змінної	Коефіцієнт впливу	Р значення	ANOVA
Соціально-психологічна адаптація	Регресант	3,21	-	-
Депресія	Регресор	-2,21	0,001	0,001
Особистісна тривожність	Регресор	-1,10	0,001	0,001
Ситуативна тривожність	Регресор	-1,34	0,001	0,001
Готовність до змін	Регресор	0,76	0,021	0,001
Суб'єктивні труднощі адаптації	Регресор	-0,51	0,034	0,001

Примітка. \*  $p \leq 0,05$

Було проведено детальний аналіз коефіцієнтів регресійної моделі «Соціально-психологічної адаптації», наведеної в Таблиці 2.3. Ця модель включає декілька незалежних змінних, кожна з яких має певний вплив на рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Центральною змінною є «Соціально-психологічна адаптація», яка виступає регресантом із коефіцієнтом впливу 3,21. Це свідчить про базовий рівень адаптації, який не залежить від інших змінних, включених до моделі.

Серед регресорів першим є «Депресія», яка має негативний коефіцієнт впливу -2,21. Значення Р для цієї змінної дорівнює 0,001, що вказує на високу статистичну значущість впливу депресії на соціально-психологічну адаптацію. Аналіз ANOVA також підтверджує значущість цього впливу з аналогічним значенням Р. Це означає, що підвищення рівня депресії суттєво знижує рівень адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Другою змінною є «Особистісна тривожність», яка також має негативний коефіцієнт впливу -1,10. Значення Р для цієї змінної складає 0,001, що свідчить про її значущість. Вплив особистісної тривожності на адаптацію підтверджується і через аналіз ANOVA. Отже, підвищення рівня особистісної тривожності також негативно впливає на процес адаптації.

«Ситуативна тривожність» як третій регресор також має негативний вплив з коефіцієнтом  $-1,34$ . Значення  $P$  дорівнює  $0,001$ , що вказує на статистичну значущість, підтверджену ANOVA. Це означає, що вищий рівень ситуативної тривожності значно ускладнює процес соціально-психологічної адаптації.

«Готовність до змін» має позитивний вплив на адаптацію з коефіцієнтом  $0,76$ . Значення  $P$  для цієї змінної складає  $0,021$ , що свідчить про її значущість, хоча й менш виражену порівняно з попередніми змінними. Аналіз ANOVA підтверджує значущість цієї змінної. Таким чином, вища готовність до змін сприяє кращій соціально-психологічній адаптації

Останньою змінною є «Суб'єктивні труднощі адаптації», яка має негативний коефіцієнт  $-0,51$ . Значення  $P$  для цієї змінної становить  $0,034$ , що також свідчить про статистичну значущість, підтверджену через аналіз ANOVA. Це означає, що суб'єктивні труднощі в адаптації негативно впливають на загальний рівень соціально-психологічної адаптації.

Отже, результати аналізу регресійної моделі показують, що рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб значно залежить від рівня депресії, особистісної та ситуативної тривожності, готовності до змін і суб'єктивних труднощів адаптації. Ці результати є статистично значущими і підтверджуються через аналіз ANOVA, що підкреслює важливість врахування цих факторів у розробці програм психологічної підтримки для ВПО.

## **Висновки до розділу 2**

З метою вивчення особливостей психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та її зв'язку з особистісними особливостями було проведено емпіричне дослідження. Вибірка досліджуваних складалася зі 100 осіб, серед яких жінки склали 54%, чоловіки 46%. Усі респонденти були

вимушені залишити свої домівки та переїхати в більш безпечні регіони України. Вік досліджуваних – від 18 до 43 років.

Для реалізації поставленої мети було обґрунтовано операціональну модель дослідження та психодіагностичні методики: Тест депресії Бека, Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, методика «Особистісна готовність до змін» (автори Ролнік, Хезер, Голд, Халл, переклад і адаптація Н.А.Бажанової та Г. Л. Бардієр).

Отримані результати підтверджують, що переважна більшість досліджуваних мають середній рівень вираженості тривоги, також значна кількість досліджуваних із високим рівнем тривоги. Загалом можна зазначити, що показники тривожності свідчать про те, що для досліджуваних характерна невпевненість в своєму майбутньому, у власних силах, їм притаманні замкнутість та страх перед новими перешкодами для досягнення нових цілей. Високий рівень тривожності може спричиняти розвиток невротичних розладів та виникнення психосоматичних захворювань. Крім того, посилюються дезадаптивні стани осіб, що виражаються такими симптомами, як емоційне притуплення, депресія. Можна спостерігати відстороненість, відчуження, почуття провини за те, що залишилися жити, нічні кошмари, нав'язливі спогади про психотравмуючі події.

Кореляційний аналіз виявив важливі зв'язки: депресія і особистісна тривожність мають помірний позитивний зв'язок ( $r = 0.43$ ), ситуативна тривожність сильно корелює з особистісною тривожністю ( $r = 0.93$ ) та негативно з готовністю до змін ( $r = -0.73$ ) і соціально-психологічною адаптацією ( $r = -0.76$ ). Депресія також позитивно пов'язана з суб'єктивними труднощами адаптації ( $r = 0.29$ ). Ці результати підкреслюють необхідність інтервенцій, які б знижували тривожність та підвищували адаптивність переміщених осіб.

Аналіз регресійної моделі «Соціально-психологічної адаптації» показав, що коефіцієнт кореляції ( $R$ ) дорівнює 0,81, а коефіцієнт детермінації ( $R^2$ ) становить 0,65, що свідчить про високий ступінь взаємозв'язку між

змінними та пояснює 65% варіації в соціально-психологічній адаптації. Значення F-статистики (32,5) та P (0,001) підтверджують високу статистичну значущість моделі. Негативні коефіцієнти впливу виявлені у змінних «Депресія» (-2,21), «Особистісна тривожність» (-1,10), «Ситуативна тривожність» (-1,34) і «Суб'єктивні труднощі адаптації» (-0,51), що вказує на їхній негативний вплив на адаптацію, тоді як «Готовність до змін» (0,76) позитивно впливає на адаптацію. Усі ці результати є статистично значущими і підтверджуються через аналіз ANOVA, що підкреслює необхідність врахування цих факторів у розробці програм психологічної підтримки для ВПО.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ПРОГРАМА СПРИЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **3.1. Аналіз підходів та програм роботи з внутрішньо переміщеними особами**

На сьогоднішній день, на сучасному етапі розвитку психологічної допомоги наявні три основні підходи щодо трактування цього поняття:

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

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

В цілому, психологічна адаптація переселенців, складається з таких етапів:

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

розпочинати кожну зустріч із комплексу вправ, які будуть направлені на роботу з тілом.

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

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

IV. Сприяння активації природніх механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин, активації природнього середовища самоізоляції. Це завершальний етап психологічної допомоги переселенцям. Важливо сприяти розширенню сфери їх інтересів, зміцненню соціальних зв'язків. Варто визначити, що особливу увагу необхідно приділити процесу адаптації людей в новому середовищі.

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

Військові конфлікти спричиняють глибокі психосоціальні наслідки, включаючи збільшення рівнів стресу, тривожності та депресії серед постраждалих. Відновлення психічного здоров'я вимагає від соціальної служби та фахівців системи заходів, спрямованих на відновлення та зміцнення психічного стану зазначеної категорії населення.

Актуальність таких заходів підтверджується численними дослідженнями, які вказують на високу ефективність інтегрованих підходів у наданні психологічної підтримки. Програми, що включають індивідуальні консультації, групову терапію та методи кризової психологічної інтервенції, здатні значно зменшити деструктивний вплив військових дій на психологічний стан переміщених осіб. Розробка та реалізація цих програм вимагає злагодженої роботи між різними організаціями, у тому числі урядовими структурами, некомерційними організаціями та міжнародними партнерами, щоб забезпечити всебічну та доступну підтримку для тих, хто цього потребує.

Розвиток та впровадження спеціалізованих програм, що враховують унікальні потреби внутрішньо переміщених осіб в Україні, є вирішальним для подолання психологічних наслідків війни. Важливість цього аспекту в умовах конфлікту не може бути недооцінена, оскільки відновлення психічного здоров'я є фундаментальним для відновлення стабільності та добробуту всього суспільства.

Українські спеціалісти у сфері психічного здоров'я спрямовують свої сили та ресурси на розробку та впровадження програм психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Проаналізуємо деякі з них.

Проєкт «Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб з регіонів України, що постраждали в результаті російсько-української війни» – це комплексна програма допомоги переселенцям, які знайшли тимчасовий притулок у громадах Львівщини. Комплекс складається з трьох основних напрямків – групова та індивідуальна робота внутрішньо переміщених осіб з психологами, курс із оздоровлення «Сила духу та сила тіла» і тваринотерапія.

Зміст компоненту психологічної підтримки спрямований на активізацію пізнавальної потреби (в тому числі і потреби в самопізнанні), розвиток мотиваційної сфери особистості та найбільшою мірою на покращення соціальних навичок взаємодії. Розробниками програми були враховані переломні моменти, що обумовлені зміною способу життя, статусних ролей та кризовими обставинами, що відбулися в житті внутрішньо переміщених осіб. На етапі вступного анкетування відбувається знайомство з учасниками програми, вивчення їх ситуації, індивідуальних та сімейних проблем. Серед своїх проблем учасники програми наголошували на складнощах у спілкуванні з членами родини та іншими людьми, міжособистісних конфліктах, незадоволенні соціальними відносинами, проблемах з офіційними організаціями, емоційному виснаженні, недостатній адаптації, втраті взаємності тощо. Тож програма психологічної підтримки була розроблена таким чином, щоб підвищити різні рівні самоусвідомлення учасників: тілесний рівень, емоційно-вольову, потребово-мотиваційну, діяльнісну сферу та соціальний рівень самоусвідомлення [29].

Шпиталь Шептицького розпочав новий соціальний проєкт, спрямований на забезпечення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та тим, хто постраждав внаслідок війни в Україні. Головна мета ініціативи – полегшити адаптацію людей, які тимчасово проживають в громадах Львівської та Тернопільської областей, через надання безкоштовних психологічних консультацій. Методологія проєкту базується на застосуванні соціологічних, психологічних та соціально-педагогічних методах. Зокрема, використовується комунікаційна кампанія для формування інтересу та залучення ВПО. Проєкт орієнтований на ВПО у масових поселеннях Львівської та Тернопільської областей, зокрема, в громадах, які мають обмежені медичні ресурси [51].

У Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ (ДДУВС) стартувала програма психологічної підтримки для курсантів, що мають статус внутрішньо переміщених осіб. З метою збереження

ментального та соматичного здоров'я курсантів, фахівці відділення психологічного забезпечення університету організували проведення спеціальних занять, які вчать боротися зі стресовими ситуаціями, ефективно пристосовуватися до зміни життєвих обставин та знаходити сили для поповнення власного ресурсу [66].

Варто звернути увагу на комплексну програму підтримки внутрішньо переміщених осіб Харківської області на 2023-2027 роки. Метою Програми є зменшення впливу негативних наслідків внутрішнього переміщення, зумовленого збройною агресією проти України, шляхом запровадження комплексних та дієвих механізмів реагування на виклики, які виникають з моменту прийняття особою рішення про переміщення, в ході її соціальної адаптації та інтеграції в приймаючий громаді, а також у разі добровільного повернення особи до місця проживання та її реінтеграції.

Аналіз психологічного змісту програм роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) відіграє ключову роль у розумінні та вдосконаленні методів психологічної допомоги цій вразливій категорії населення. Розгляд психологічних технологій, застосованих у програмах, дозволяє оцінити їхню ефективність та вплив на процес адаптації ВПО. Нинішнє дослідження зосереджується на критичному аналізі цих аспектів, спираючись на актуальні дані та практики.

Вивчення програм психологічної допомоги виявило, що підходи до процесу терапії психологічних наслідків вимушеного переміщення часто включають когнітивно-поведінкову терапію, групову підтримку та методики кризового втручання. Основним завданням таких програм є не лише надання тимчасової підтримки, а й сприяння довготривалій адаптації особистості до змінених життєвих умов.

Конкретні психологічні технології, що були ідентифіковані в рамках аналізованих програм, включають техніки релаксації, роботу з травматичними спогадами і розвиток стратегій впорядкування стресу. Використання цих методик спрямоване на зниження рівня тривожності та

депресії серед ВПО, що, у свою чергу, сприяє поліпшенню загального психологічного стану.

Щодо оцінки ефективності застосованих підходів, слід зазначити, що багато програм демонструють позитивний вплив на психологічне самопочуття учасників. Зокрема, зменшення симптомів ПТСР та зростання рівня соціальної адаптованості вказують на важливість продовження та розширення таких ініціатив. Однак варто відзначити потребу у подальших дослідженнях для глибшого розуміння довготривалих наслідків втручань.

На підставі проведеного аналізу, можна зробити висновок про значущість інтеграції спеціалізованих психологічних технологій у програми допомоги ВПО. Активне впровадження науково обґрунтованих методів сприятиме не лише ефективній адаптації переміщених осіб, але й забезпечить їхнє психологічне відновлення та соціальну інтеграцію. Для забезпечення стійкості позитивних змін рекомендується регулярно переглядати та оновлювати програмні засоби, базуючись на новітніх наукових дослідженнях та практичних потребах внутрішньо переміщених осіб.

### **3.2. Розробка та впровадження програми прийняття психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб**

Результати кореляційного аналізу вказують на те, що взаємозв'язки між рівнем депресії, тривожності та адаптації внутрішньо переміщених осіб є складними і багатогранними (див. Табл. 2.1). Зокрема, спостерігається значуща кореляція між депресією та особистісною тривожністю, що свідчить про зростання тривожних симптомів на фоні депресивного стану. Водночас, негативний зв'язок між готовністю до змін та ситуативною тривожністю вказує на можливість успішної адаптації тих, хто краще психологічно налаштований на прийняття нових умов життя. Це підкреслює потребу

глибшого аналізу особистісних чинників, що впливають на стійкість до стресу та ефективність адаптації.

Необхідно також відзначити, що дані не підтверджують гіпотезу про низький рівень психологічної адаптації в більшості вимушених переселенців. Навпаки, результати свідчать про змішану картину з вираженими індивідуальними відмінностями. Емоційна комфортність та прийняття інших виявилися пов'язаними з більшою адаптивністю, тоді як суб'єктивно відчувані труднощі адаптації мали зворотній зв'язок з емоційною стабільністю.

Враховуючи вищезазначене, стає очевидним, що діагностика та підтримка вимушених переселенців мають включати комплексний підхід, який бере до уваги не тільки емоційні та поведінкові реакції, а й спрямований на розуміння глибшої структури особистісних рис, які можуть сприяти або перешкоджати процесу адаптації та інтеграції в нове соціальне середовище.

В корекційній роботі з такими особами доречно використовувати психологічний тренінг, адже він представляє собою сукупність групових методів для формування умінь, навичок самопізнання, спілкування, взаєморозуміння. На відміну від традиційних форм навчання такі тренінги сприяють тому, що між учасниками відбувається взаємний обмін досвідом та взаємонавчання, активізується апробація нових поведінкових моделей.

Беручи до уваги теоретичні узагальнення та враховуючи результати емпіричного дослідження, було виокремлено напрями роботи, які сприятимуть адаптації вимушених переселенців та їх інтеграції у соціальне середовище, на основі чого розроблено тренінгову програму.

Мета програми: корекція дезадаптивних форм поведінки внутрішньо переміщених осіб, сприяння адаптації ВПО та їх інтеграції у соціальне середовище.

Завдання програми:

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

2. Розвиток здатності здійснювати самоконтроль над стресовими переживаннями.

3. Формувати уміння ефективної комунікації.

Методи та форми роботи:

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

Форма роботи: групова.

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

Зустрічі рекомендовано проводити двічі на тиждень.

Очікувані результати: усвідомлення внутрішньо переміщеними особами особливостей власних емоційних реакцій і поведінки в ситуаціях стресу, вдоконалення умінь емоційної саморегуляції в стресові ситуації, вдоконалення навичок та умінь ефективного спілкування, що допоможе їм адаптуватися та інтегруватися у соціальне середвище.

Тематичний план тренінгу подано в Таблиці 3.1:

**Тематичний план корекційної роботи з внутрішньо переміщеними особами**

№	Завдання роботи
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– навчити сприймати та розпізнавати власні емоції, які викликають труднощі адаптації: страх, агресія, тривога, образа тощо;</li> <li>– формувати вміння виражати емоції, які викликають труднощі адаптації;</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– розвивати навички емоційної та особистісної рефлексії;</li> <li>– аналіз ситуацій з власного досвіду, поведінки та почуттів у той момент;</li> <li>– розігрування ситуацій з метою простежування причинно-наслідкових зв'язків між діями та емоціями.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– корекція здатності до тілесної та поведінкової саморегуляції;</li> <li>– виконання вправ на зниження тілесного збудження;</li> <li>– формування і дотримання плану дій відповідно до короткострокової мети.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формувати та продовжувати розвивати навички соціальної взаємодії та підтримки дружніх зв'язків;</li> <li>– розвивати здатність сприймати та розуміти переживання, інтереси та емоційні стани інших;</li> <li>– розвиток спостережливості за емоційним станом інших людей.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обговорення ситуацій, які викликають негативні емоції;</li> <li>– формувати вміння розпізнавати та усвідомлювати тілесні прояви емоцій;</li> <li>– розширити уявлення та знання про конструктивні та деструктивні способи вираження емоцій та почуттів</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– аналіз ситуацій воєнного та мирного життя, в яких деструктивне чи конструктивне вираження емоцій призвело до бажаних чи небажаних наслідків;</li> <li>– усвідомлення власних особистісних якостей, негативних та позитивних;</li> <li>– визначення важливих та неважливих пріоритетів в житті.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– аналіз власної комунікативної поведінки;</li> <li>– розвиток здатності прогнозувати ситуації взаємодії;</li> <li>– формування асертивності, вміння протистояти негативному тиску соціального оточення.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– використання технік контролю над злістю;</li> <li>– аналіз пускових механізмів агресивної поведінки;</li> <li>– усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю;</li> <li>– аналіз прийнятних та більш адекватних способів вирішення конфлікту</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– розвиток з опорою на власний досвід здатності розрізняти причини виникнення емоцій та почуттів;</li> <li>- простеження наслідків негативних особистісних якостей у родинних, дружніх стосунках, в побутовій діяльності;</li> <li>– розвиток здатності до усвідомлення своїх вмінь та переваг, слабких та сильних сторін свого власного Я.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формування відчуття своїх границь у групі;</li> <li>– усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю.</li> </ul>

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

Конспекти занять соціально-психологічного тренінгу подано в Додатку Г.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику внутрішньо переміщених осіб із залученням і експериментальної, і контрольної груп досліджуваних.

### 3.3. Аналіз ефективності програми психологічної допомоги ВПО

Повторні результати, які було отримано за допомогою тесту тривожності Бека, подано на Рис. 3.1.

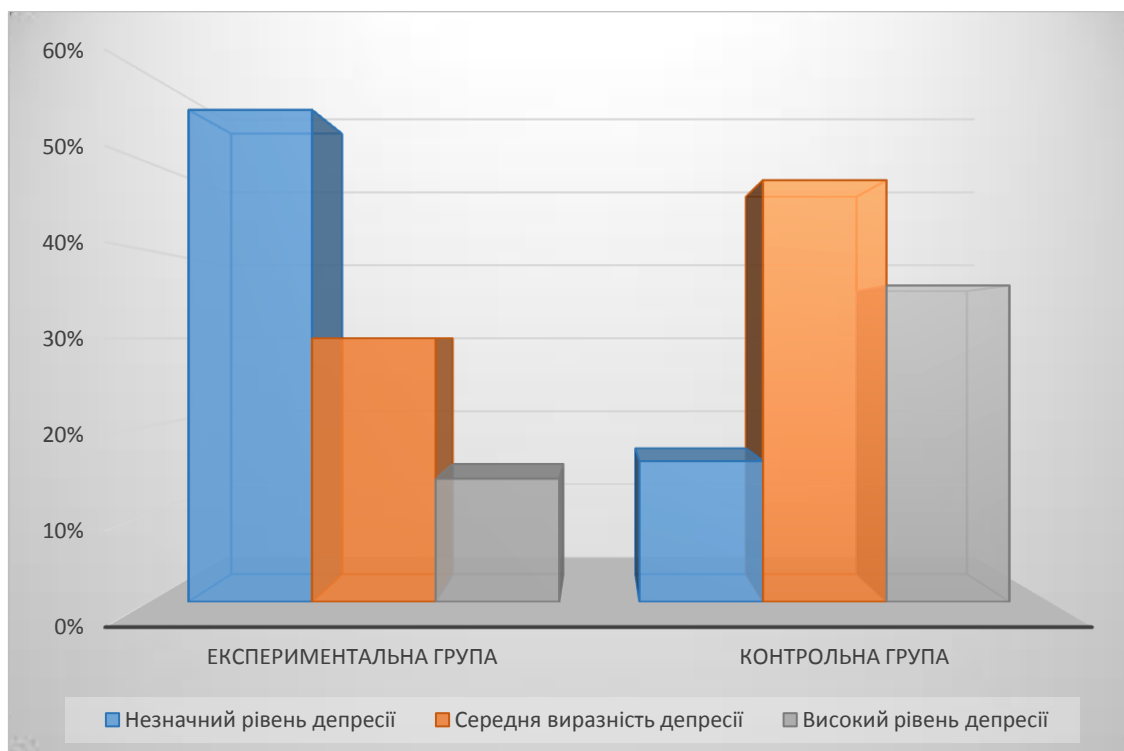


Рис. 3.1. Результати за тестом депресії Бека.

В експериментальній групі отримано наступні результати:

- незначний рівень депресії – 56% (28 осіб);
- середня вираженість депресії – 30% (15 осіб);
- високий рівень депресії – 14% (7 осіб).

В контрольній групі результати залишилися практично без змін:

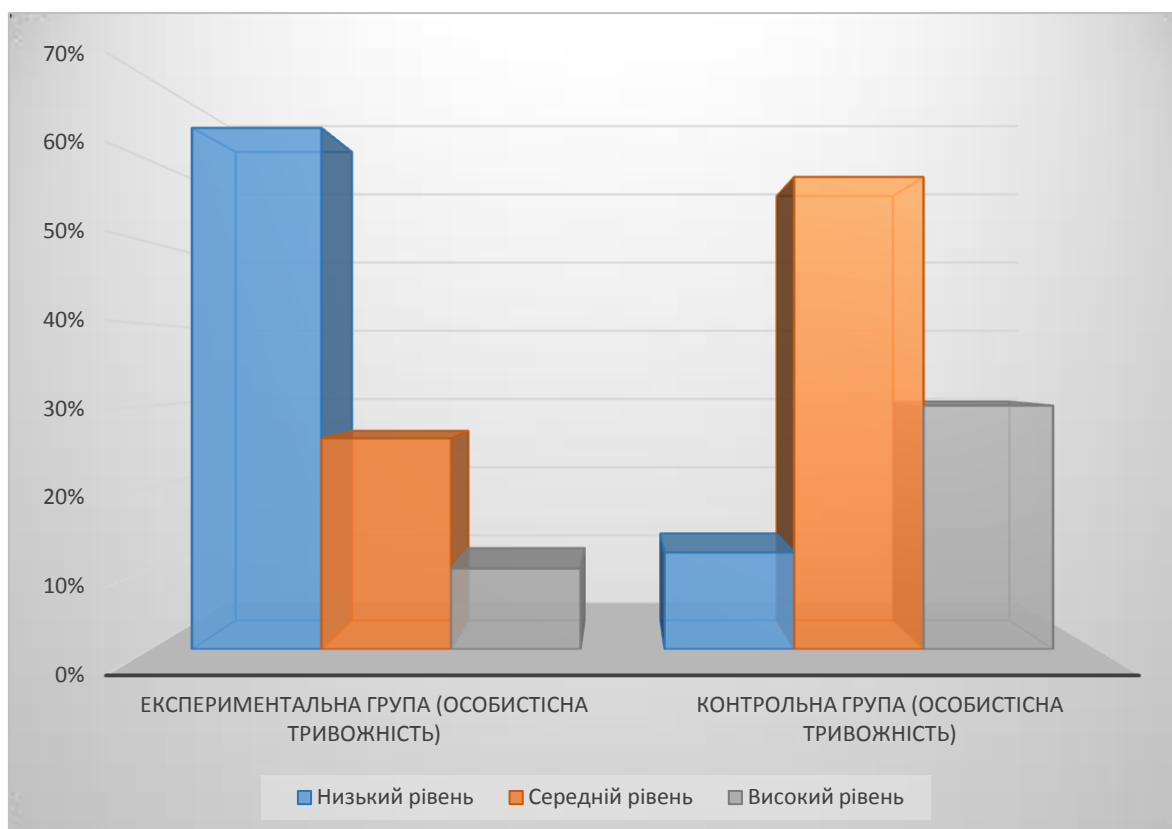
- незначний рівень депресії – 16% (8 осіб);
- середня вираженість депресії – 48% (24 особи);
- високий рівень депресії – 36% (18 осіб).

Було досліджено рівні депресії за тестом Бека у двох групах: експериментальній та контрольній. В експериментальній групі більша частина осіб (56%) показала незначний рівень депресії, тоді як в контрольній цей показник значно менший – лише 16%. Середня вираженість депресії в експериментальній групі зафіксована у 30% осіб, що майже на третину менше, ніж у контрольній групі з показником 48%. Найбільш відчутним є різниця у високому рівні тривожності, де в експериментальній групі він становить 14% у порівнянні з 36% в контрольній групі.

Ці результати вказують на значне покращення стану учасників експериментальної групи після втручання. Встановлено, що програма мала позитивний вплив, внаслідок чого спостерігалось зменшення рівня високої тривожності та збільшення впевненості осіб у своїх силах та майбутньому.

На відміну від експериментальної групи, в контрольній групі не було виявлено змін у рівнях тривожності, що підкреслює стабільність стану осіб, які не проходили відповідну програму. Це може вказувати на ефективність проведеної програми та її вплив на психоемоційний стан осіб у експериментальній групі. Суттєве збільшення кількості осіб з незначним рівнем депресії свідчить про позитивні зрушення в переживанні стресових станів та краще пристосування до життєвих викликів. Такі зміни можуть мати важливе значення для загального благополуччя та якості життя учасників.

Повторні результати, які було отримано за допомогою методики Спілбергера-Ханіна представлено на Рис. 3.2:



**Рис. 3.2. Результати за методикою виміру показнику тривожності (Спілбергера-Ханіна)**

Отримані результати в експериментальній групі наступні:

- низький рівень – 64% (32 особи);
- середній рівень – 26% (13 осіб);
- високий рівень – 10% (5 осіб).

В контрольній групі результати виявилися практично без змін:

- низький рівень – 12% (6 осіб);
- середній рівень – 58% (29 осіб);
- високий рівень – 30% (15 осіб).

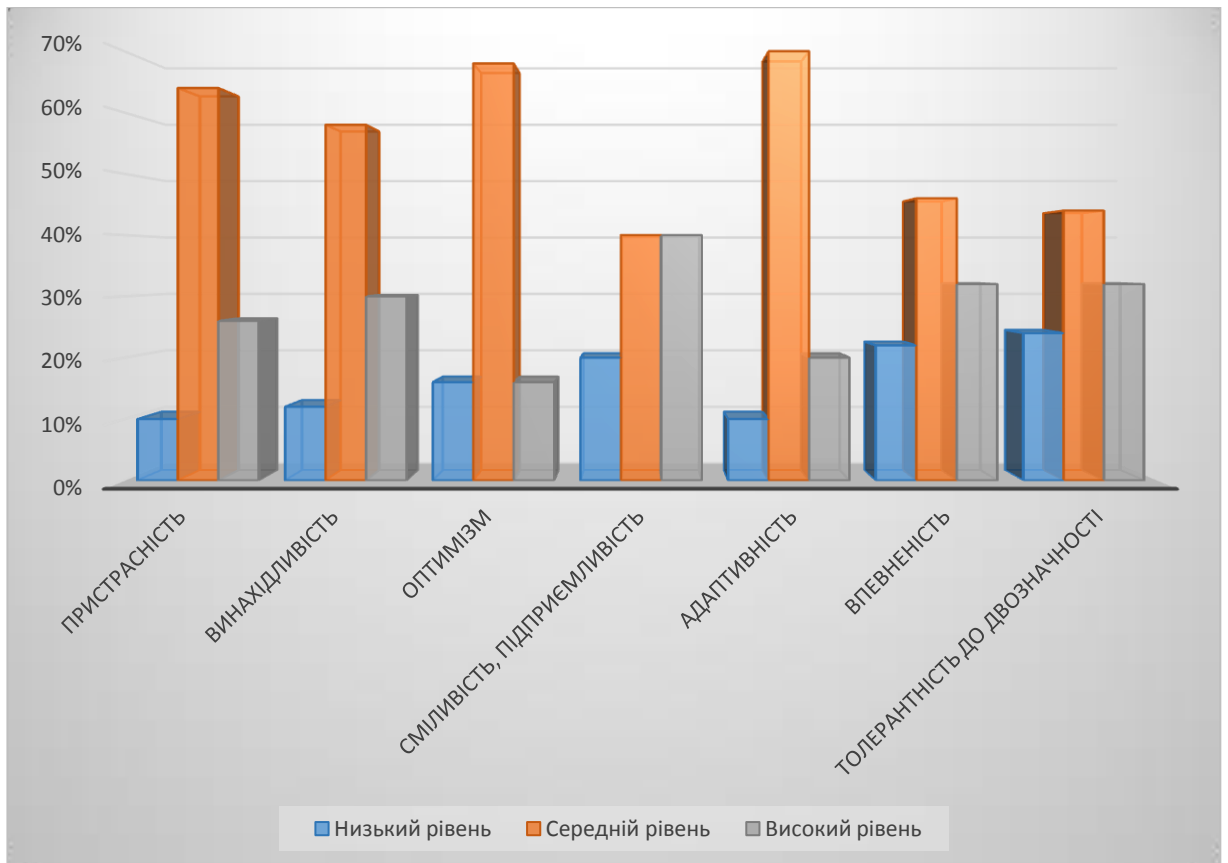
Було досліджено повторні результати тесту тривожності Спілбергера-Ханіна, які демонструють відмінності у рівнях тривожності між експериментальною та контрольною групами. В експериментальній групі, учасники якої взяли участь у програмі сприяння психологічній адаптації ВПО,

понад половина учасників (56%) показали незначний рівень тривоги. Такий результат може свідчити про ефективність запроваджених заходів. В той же час, 30% учасників експериментальної групи продемонстрували середню вираженість тривоги, а 14% – високий рівень тривоги, що може вказувати на потребу подальшої психологічної підтримки чи розробку більш індивідуалізованих підходів до кожного учасника.

В контрольній групі, де не було застосовано специфічних інтервенцій, лише 16% учасників мали незначний рівень тривоги. При цьому майже половина (48%) зазнали середньої виразності тривоги, а значна частина (36%) продемонструвала високий рівень тривоги. Ці результати можуть вказувати на стабільність стану тривожності у групі без інтервенцій та на відсутність позитивної динаміки, яка спостерігається в експериментальній групі.

Отже, порівняльний аналіз результатів тесту тривожності між двома групами підтверджує значущість заходів психологічної підтримки, які були впроваджені в експериментальній групі, адже зменшення рівня тривожності може сприяти кращій адаптації особистості до життєвих обставин. У світлі цих даних, можна рекомендувати продовження досліджень з метою уточнення чинників, що сприяють покращенню психологічного стану, а також розробку додаткових стратегій психологічної допомоги, які б враховували індивідуальні особливості учасників експериментальної групи з високим та середнім рівнями тривоги.

Повторні результати експериментальної групи, отримані за методикою «Особистісна готовність до змін», подано на Рис. 3.3:



**Рис. 3.4. Результати за методикою «Особистісна готовність до змін» (експериментальна група)**

Варто розглянути результати за кожною шкалою методики:

**1. Пристрасність:**

- низький рівень – 10% (5 осіб);
- середній рівень – 64% (32 особи);
- високий рівень – 26% (13 осіб).

**2. Винахідливість:**

- низький рівень – 12% (6 осіб);
- середній рівень – 58% (29 осіб);
- високий рівень – 30% (15 осіб).

**3. Оптимізм:**

- низький рівень – 16% (8 осіб);
- середній рівень – 68% (34 особи);
- високий рівень – 16% (8 осіб).

**4. Сміливість, підприємливість:**

- низький рівень – 20% (10 осіб);
- середній рівень – 40% (20 осіб);
- високий рівень – 40% (20 осіб).

#### 5. Адаптивність:

- низький рівень – 10% (5 осіб);
- середній рівень – 70% (35 осіб);
- високий рівень – 20% (10 осіб).

#### 6. Впевненість:

- низький рівень – 22% (11 осіб);
- середній рівень – 46% (23 особи);
- високий рівень – 32% (16 осіб).

#### 7. Толерантність до двозначності:

- низький рівень – 24% (12 осіб);
- середній рівень – 44% (22 особи);
- високий рівень – 32% (16 осіб).

Було проведено аналіз результатів за методикою «Особистісна готовність до змін» у контрольній групі, де було встановлено, що основні показники майже не зазнали змін між першим та другим зрізом. На шкалі пристрасності більшість учасників (68%) зберегли низький рівень, що може свідчити про певну стриманість учасників або їх небажання до активної участі в процесах змін. Що стосується винахідливості, спостерігається баланс між низьким та середнім рівнями (обидва по 40%), що підкреслює відсутність значних варіацій у творчому потенціалі й відкритості до нових ідей у респондентів.

Щодо показників оптимізму, на відміну від інших параметрів, переважна більшість учасників (64%) показали середній рівень, вказуючи на урівноважений, але обережний підхід до позитивного майбутнього та можливих змін. У той же час, велика частина групи проявила низький рівень сміливості та підприємливості (58%), що може вказувати на ризикофобію та консервативний підхід до прийняття рішень.

Адаптивність та впевненість виявились нерівномірно розподіленими, зі значною кількістю учасників, що демонструють низький (46% і 44% відповідно) та високий рівні (32% і 24% відповідно). Це може свідчити про поділ групи на тих, хто легко пристосовується та впевнений у собі, та тих, хто відчуває труднощі з адаптацією та має низьку самооцінку у нових умовах.

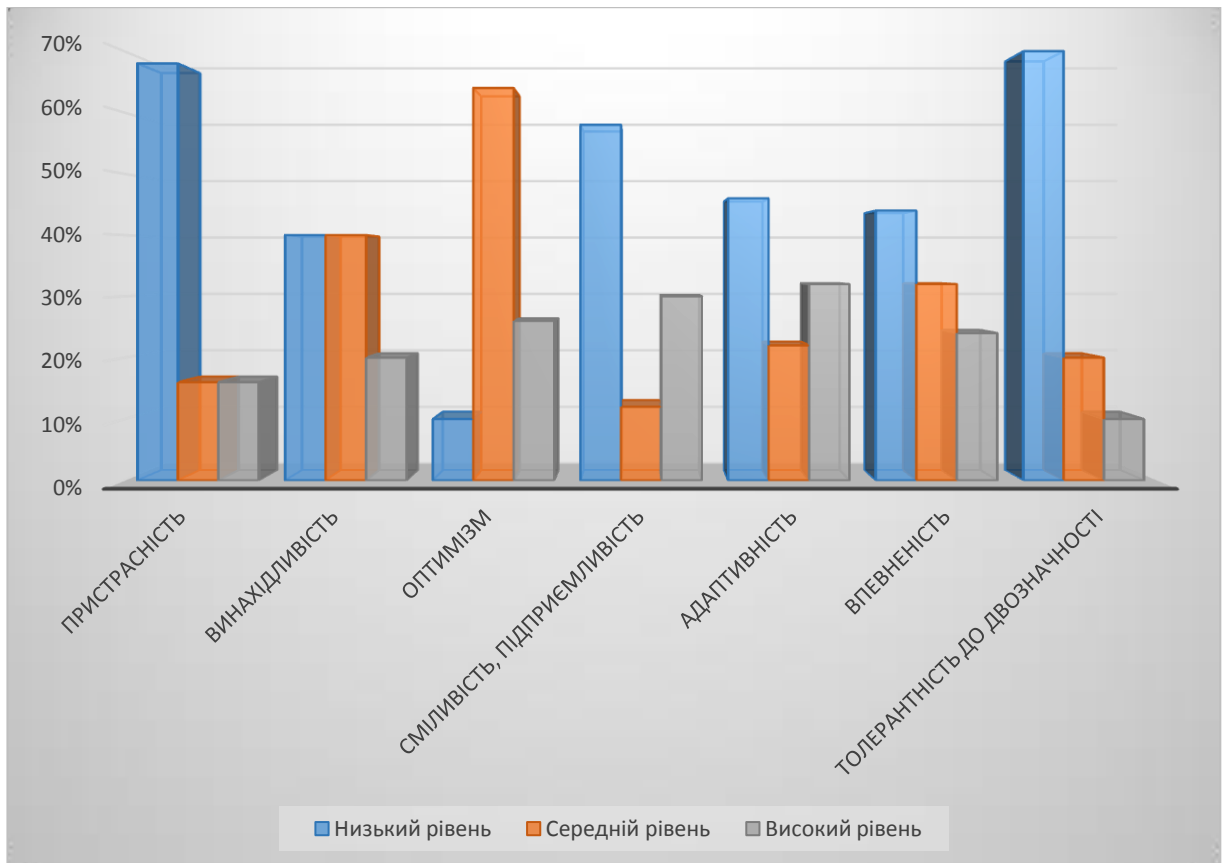
Найбільш вражаючим є високий відсоток учасників з низькою толерантністю до двозначності (70%), що підкреслює труднощі зі сприйняттям невизначеності та потенційно вказує на виклики в умовах нестабільності або при зіткненні з двозначними ситуаціями.

Інша частина результатів виявила, що рівень сміливості та підприємливості розділився порівну між середнім та високим рівнем (по 40% для кожного), це може свідчити про готовність учасників до активних дій і самостійного рішення завдань у невизначених ситуаціях. Показник адаптивності знаходиться переважно на середньому рівні (70%), що є ознакою гнучкості учасників у відповіді на зміни.

Впевненість, необхідна для впровадження змін, має значний відсоток на високому рівні (32%), що може сприяти позитивній динаміці змін. Толерантність до двозначності, яка важлива для роботи в умовах невизначеності, також зафіксована на високому рівні в значній частині респондентів (32%), що свідчить про сприйняття учасниками невизначеності як можливості, а не як загрози.

Загалом, результати свідчать про достатню особистісну готовність учасників експериментальної групи до змін, із перевагою середнього рівня за більшістю шкал, що вказує на урівноважене ставлення до процесу змін з потенціалом для розвитку вищих рівнів особистісних характеристик.

Повторні результати контрольної групи, отримані за методикою «Особистісна готовність до змін», подано на Рис. 3.4:



**Рис. 3.5. Результати за методикою «Особистісна готовність до змін» (контрольна група)**

Порівнюючи результати діагностики I і II зрізу в контрольній групі, можна зауважити, що вони залишилися майже без змін:

**1. Пристрасність:**

- низький рівень – 68% (34 особи);
- середній рівень – 16% (8 осіб);
- високий рівень – 16% (8 осіб).

**2. Винахідливість:**

- низький рівень – 40% (20 осіб);
- середній рівень – 40% (20 осіб);
- високий рівень – 20% (10 осіб).

**3. Оптимізм:**

- низький рівень – 10% (5 осіб);
- середній рівень – 64% (32 особи);
- високий рівень – 26% (13 осіб).

4. Сміливість, підприємливість:

- низький рівень – 58% (29 осіб);
- середній рівень – 12% (6 осіб);
- високий рівень – 30% (15 осіб).

5. Адаптивність:

- низький рівень – 46% (23 особи);
- середній рівень – 22% (11 осіб);
- високий рівень – 32% (16 осіб).

6. Впевненість:

- низький рівень – 44% (22 особи);
- середній рівень – 32% (16 осіб);
- високий рівень – 24% (12 осіб).

7. Толерантність до двозначності:

- низький рівень – 70% (35 осіб);
- середній рівень – 20% (10 осіб);
- високий рівень – 10% (5 осіб).

Отже, результати повторного дослідження продемонстрували, що проведена програма сприяння психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб з експериментальної групи мала виражений позитивний ефект.

Війна та військові дії чинять негативний вплив на емоційний та фізичний стан мирного населення. Емоційні страждання виникають не лише через пряму загрозу життю, поранення, смерть близьких, але й через інші стресори, наприклад, економічні труднощі та життєві перспективи. Перебування в зоні бойових дій – це та екстремальна ситуація, коли особистість систематично отримує найсильніший психоемоційний стрес, для подолання якого використовуються надмірні вольові зусилля. Такі люди майже завжди мають істотні зміни, які обумовлені пережитими подіями. Основними проблемами вимушених переселенців під час та після війни є низький рівень соціально-психологічної адаптації, низький емоційний фон,

надлишкова тривожність, схильність до занепокоєння та тривожності. Не виключенням є те, що серед поведінкових особливостей можуть зустрічатися конфлікти в родині, з близькими та друзями тощо. Крім того, посилюються дезадаптивні стани осіб, які посилюються такими симптомами, як емоційна напруженість, підвищений рівень дратівливості, неконтрольовані напади тривоги чи безпричинні спалахи гніву. Можна спостерігати відстороненість, відчуження, почуття провини за те, що залишилися жити, нічні кошмари, нав'язливі спогади про психотравмуючі події.

Виходячи з цього, важливо організувати кваліфіковану допомогу в напрямку покращення психологічної адаптації вимушених переселенців під час війни.

### **3.4. Практичні рекомендації щодо покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб**

Для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб, як показало застосування програми, доцільно використовувати наступні вправи:

#### 1) Вправа «Я в сонячних променях».

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе. Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я, а на променях – свої сильні сторони, або те, що цінує, любить і приймає в собі, чи ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різноманітних ситуаціях. За бажанням учасники групи здійснюють презентацію свого малюнку.

Під час обговоренні вправи учасникам групи потрібно відповісти на такі запитання:

- «Для чого виконувалась дана вправа?»
- «Що дало виконання даної вправи?»

#### 2) Вправа «Всесвіт».

Мета: вироблення вмінь аналізувати свою «Я»-концепцію; формування позитивної «Я»-концепції.

Учасникам роздаються аркуші паперу, в центрі якого потрібно намалювати сонце та в центрі кола написати велику букву «Я». Потім від цього «Я» – центру всього всесвіту – намалювати лінії до зірок і планет:

- моє улюблене заняття;
- мій улюблений колір;
- моя улюблена тварина,
- моя улюблена одежа,
- моя улюблена музика;
- мій улюблений звук,
- мій улюблений запах;
- мої улюблені пори року;
- що я більше всього люблю робити;
- мій улюблений співак або група;
- я маю здібності до ...;
- людина, від якої я більше всього на світі в захопленні;
- краще всього я вмію...;
- я знаю, що я зможу;
- я впевнений в собі, тому що...

Ведучий зазначає, що «зоряна карта» кожного показує те, що у всіх є багато можливостей, багато того, що робить кожну особистість унікальною та неповторною.

### 3) Вправа «Мій дракон, мої недоліки».

Мета: напрацювання вмінь аналізувати та визначати негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними, підвищення рівня домагань.

Учасникам пропонується намалювати «свого багатоголового дракона» і дати йому назву в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання необхідно придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів.

Задля того, щоб попередити появу депресії, необхідно розвивати свої вміння розуміти власні емоції та співвідносити їх із тими ситуаціями, що відбуваються навколо, тому що емоції чинять вплив на судження людини. Виходячи з цього, особистість спроможна викривляти дійсність, переживання чого може негативно впливати на внутрішній світ особистості та стати причиною депресивного стану.

#### 4) Вправа «Я такий як ...»

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

Учасники мають описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тварину, з якою вони себе асоціюють, і пояснити чому. Основне в даній вправі – розповісти якомога більше про себе через описову розповідь.

#### 5) Вправа «Міняємося місцями».

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Учасники сідають на стільці у коло. Стільців має бути на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)...». Учасники, які мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

Приклади:

- Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, стукає дверима.
- Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, уникає погляду в очі.
- Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

Обговорення.

«Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?»

«Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь».

#### 6) Психологічна гра «Чарівний базар»

Мета: стимуляція до саморозвитку і самовдосконалення.

Умови гри: було з'ясовано, що є якості, які допомагають, і ті, що заважають. Варто обмінятися якостями. Для цього на великому аркуші паперу потрібно написати «Куплю» і поруч якості, які б хотіли придбати. Цей листок варто закріпити на грудях. На маленьких папірцях потрібно написати по одній якості, які б людина хотіли продати або обміняти. Тепер відправляйтеся на базар. Пройдіться по ньому, познайомтеся з товаром, визначте, кому які якості потрібні, хто чим торгує. Можна обміняти свій товар на одну або декілька якостей, зробити подвійний чи потрійний обмін. Не можна просто віддавати якості і нічого не отримати взамін. Обов'язково треба обмінятися.

Обговорення:

- Чи легко знайти потрібні якості і позбутися непотрібних?
- Що вдалося і що не вдалося реалізувати на «Чарівному базарі»?
- Що відчували і про думали, коли були у ролі продавця і у ролі покупця?
- Яка роль більше сподобалася?
- Які риси вдалося придбати? Яких позбутися?
- Які можливості вони вам відкривають?

#### 7) Вправа «Аукціон ідей»

Мета: розвиток умінь і навичок ефективної взаємодії, емпатії, саморегуляції

Учасники об'єднуються у 4 групи. Кожна група придумує як можна більше способів, які допоможуть справитися в складних ситуаціях, подолати:

- 1 група: людина невпевнена, сором'язлива;
- 2 група: людина у стані роздратованості, гніву;
- 3 група: ображена, почуває себе самотньою, нещасною;
- 4 група: сильно переживає, хвилюється.

Обговорення:

- 1) Що ви відчували під час виконання завдання?

2) Чому саме так ви презентували свою групу?

3) Що ви зрозуміли виконуючи це завдання?

В рамках дослідження сучасної літератури з психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, виявлено ряд практичних вправ, які сприяють покращенню емоційного стану цієї категорії населення. Вправи, як «Я в сонячних променях», спрямовані на формування внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе. Такі методики дозволяють учасникам візуалізувати позитивні аспекти свого життя та особистості, що важливо для підвищення самооцінки та впевненості. Поряд з цим, інші вправи, наприклад «Мій дракон, мої недоліки», сприяють ідентифікації та обробці особистісних слабкостей, дозволяючи учасникам розробляти стратегії подолання власних бар'єрів.

Залучення до групових вправ, таких як «Всесвіт» та «Міняємося місцями», також є ключовими для розвитку взаєморозуміння та співпраці серед учасників. Вони не тільки допомагають учасникам аналізувати та рефлексувати над власними «Я»-концепціями, але й стимулюють емпатійне спілкування та згуртування групи. Ці методики відіграють важливу роль у формуванні соціальних зв'язків, які є надзвичайно важливими для адаптації до нового соціального середовища.

Самовдосконалення та розвиток особистісних якостей також акцентуються через вправи «Я такий як ...» та «Чарівний базар». Ці активності дозволяють учасникам більше дізнатися про себе через метафоричне представлення, а також сприяють обміну позитивними та негативними рисами особистості, що мотивує до саморозвитку.

Остання вправа, «Аукціон ідей», зорієнтована на розвиток умінь і навичок для ефективної взаємодії в складних ситуаціях, виховує емпатію та саморегуляцію, що є ключовими для підтримки осіб, які переживають кризові моменти. Такі вправи не тільки допомагають учасникам краще розуміти власні емоції та взаємодіяти з іншими, але й надають інструменти для самодопомоги та подолання внутрішніх конфліктів.

### Висновки до розділу 3

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

На основі теоретичного узагальнення та результатів емпіричного дослідження було виділено напрями роботи, які сприятимуть адаптації вимушених переселенців та їх інтеграції у соціальне середовище. Розроблено тренінгову програму, мета якої – корекція дезадаптивних форм поведінки внутрішньо переміщених осіб та сприяння їх адаптації та інтеграції у соціальне середовище. Програма включає кілька основних блоків, які орієнтовані на різні аспекти психологічної допомоги:

**Самооцінка та впевненість:** Розвиток позитивного самосприйняття через вправи, які допомагають учасникам ідентифікувати та зміцнювати свої сильні сторони.

**Емоційне розкриття:** Методики, спрямовані на вираження та управління емоціями, щоб краще впоратись зі стресом та адаптацією до нових умов життя.

**Соціальна адаптація:** Активності, які підтримують згуртування групи та розвиток соціальних навичок, необхідних для ефективною інтеграції в нове середовище.

**Стратегії впорядкування:** Навчання учасників методам подолання негативних думок і поведінки, включаючи техніки міндфулнес та саморегуляції.

Перевірка ефективності психокорекційної програми була здійснена шляхом повторної діагностики внутрішньо переміщених осіб, з порівнянням результатів I і II констатувального зрізів в експериментальній і контрольній групах досліджуваних. Оцінка ефективності психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб заснована на динаміці змін, виявлених у результаті повторної діагностики учасників дослідження. Порівняння даних I та II діагностичних зрізів в експериментальній та контрольній групах підкреслює значущі відмінності. Зокрема, зміни у психологічному стані внутрішньо переміщених осіб, що проходили корекційну програму, виявились статистично значущими на рівні  $p < 0.05$ , демонструючи покращення загального емоційного стану та адаптаційних здібностей порівняно з контрольною групою, яка не отримувала аналогічної підтримки. Ці результати вказують на позитивний вплив розробленої програми на процес психологічної адаптації переміщених осіб, що має важливе значення для подальших рекомендацій щодо їх підтримки та інтеграції в нових соціальних умовах.

В результаті проведеного дослідження внутрішньо переміщені особи продемонстрували підвищення впевненості у своєму майбутньому, хоча й залишається певний рівень тривожності перед новими викликами та перешкодами. Відзначається збільшення емоційної стійкості та зрілості серед учасників, що сприяло формуванню стабільних інтересів і бажанню долати життєві труднощі. Зменшення кількості осіб із негативним ставленням до себе та світу свідчить про значний позитивний зсув у сприйнятті власної значимості та здатності керувати своїм життям. Збільшилася кількість тих, хто отримує підтримку від близьких і друзів, що позитивно впливає на їхнє відчуття власної сили та можливостей впоратися з життєвими викликами. Все це вказує на успішне впровадження корекційних програм та підтримку, яка сприяє психологічному відновленню та адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових соціальних умовах.

В контрольній групі досліджуваних, які не брали участь у програмі, результати залишилися без змін. Отже, результати повторного дослідження продемонстрували, що запропонована програма сприяння психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб мала позитивний ефект.

## ВИСНОВКИ

1. Сьогодні в Україні налічується значна кількість внутрішньо переміщених осіб. Багато з них мають різноманітні емоційними порушеннями, до яких в тому числі можна віднести ознаки агресії та високий рівень тривожності, що в подальшому може призводити до серйозних наслідків, тож актуальним завдання психологічної науки і практики є вивчення психоемоційного стану і проблем адаптації ВПО та розробка програм психологічної допомоги як дітям, так і дорослим.

2. Розроблено теоретичну модель дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), яка концептуалізує адаптацію як багатогранний і динамічний процес. Модель виокремлює критичні фактори, що впливають на успішність адаптації, серед яких індивідуальні особистісні характеристики, ступінь соціальної підтримки та доступність ресурсів. Вона включає елементи емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки та поведінкової адаптації, які сприяють ефективному реагуванню на виклики, пов'язані з переїздом у нове середовище. Значна увага в моделі приділяється важливості соціальної підтримки, доступу до освіти та медичних послуг, які є ключовими для забезпечення стабільності та адаптації осіб, що зазнали переміщення. Ця модель надає основу для глибшого розуміння процесів адаптації ВПО та розробки втручань для підтримки цієї категорії осіб у нових соціокультурних умовах.

3. Результати емпіричного дослідження підтвердили, що переважна більшість досліджуваних мають середній рівень вираженості депресії, а також представленість в досліджуваних високого рівня депресії. Показники тривожності свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи характеризуються невпевненістю в своєму майбутньому, у власних силах, їм притамані замкнутість та страх перед новими перешкодами для досягнення нових цілей. Фіксуються також відстороненість, відчуження, почуття провини за те, що залишилися жити, нічні кошмари, нав'язливі спогади про

психотравмуючі події. Виявлено, що основними проблемами вимушених переселенців є низький емоційний фон, підвищена тривожність, схильність до занепокоєння та тривожності. Серед поведінкових особливостей можуть зустрічатися конфлікти в родині, з близькими та друзями тощо. Крім того, посилюються дезадаптивні стани осіб, що виражаються в емоційній напруженості, підвищеному рівні дратівливості, неконтрольованих нападах тривоги чи безпричинних спалахах гніву.

4. В результаті побудови регресійної моделі встановлено, що депресія, особистісна та ситуативна тривожність, а також суб'єктивні труднощі адаптації негативно впливають на психологічну адаптацію, тоді як готовність до змін має позитивний вплив. Ці результати підтверджують важливість врахування зазначених факторів при розробці програм психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб.

5. На основі теоретичних узагальнень і результатів емпіричного дослідження було виокремлено напрями роботи, які сприяють адаптації вимушених переселенців та їх інтеграції у соціальне середовище і розроблено тренінгову програму. Для перевірки ефективності розробленої програми було проведено повторну діагностику досліджуваних параметрів адаптації внутрішньо переміщених осіб із залученням і експериментальної, і контрольної груп досліджуваних.

Зафіксовано, що після проведеної програми в досліджуваних експериментальної групи значно покращилися результати. Суттєво зменшилася кількість осіб із високими показниками рівня тривожності та збільшилася кількість осіб, які мають незначний рівень тривоги. Досліджувані демонстрували більш високий рівень емоційної стійкості та витриманості, вони стали більш емоційно зрілими, в них з'явилися постійні інтереси, вони прагнуть долати труднощі. Було виявлено, що поменшала кількість внутрішньо переміщених осіб, яким притаманна негативна концепція навколишнього світу, які вважають, що світ ставиться до них вороже, які не задоволені стосунками з оточуючим світом. Навпаки

збільшилася кількість тих, хто позитивно сприймає дійсність та демонструє впевненість в можливостях покращити своє життя. В контрольній групі, учасники якої не брали участь у психокорекційній програмі, результати залишилися без змін. Отже, результати повторного дослідження продемонстрували, що розроблена програма сприяння психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб мала виражені позитивні результати.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірєва О. М. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наукова доповідь. Київ: НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України», 2016. 140 с.
2. Бартків О. Соціально-педагогічна робота з внутрішньо переміщеними особами: сутність та зміст. *Молодь і ринок*. 2017. № 6. С. 71-75.
3. Блінов О.А. Організація надання психологічної допомоги населенню у воєнний час. К. : НАОУ, 2016. 88 с.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 3 (1). С. 111-117.
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 9. С. 58-66.
6. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf>.
7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ, 2022. 301 с.
8. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2019. № 9. С. 73-76.

9. Волченко Л. П. Соціально-психологічні особливості адаптації учнів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, до нових умов життєдіяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (1). С. 91-101.
10. Газізова О. Шляхи подолання соціокультурних конфліктів у процесі інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові територіальні громади. URL: file:///C:/Users/22nas/Downloads/340-485-1-SM.pdf.
11. Гальченко А. В. Вимушена міграція як фактор виникнення психосоціальної дезадаптації та невротичних розладів. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. №3. С. 19-23.
12. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціальна робота*. 2018. № 4. С. 6-10.
13. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. № 2. С. 108-122.
14. Гундертайло Ю. Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 44. С. 52-58.
15. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. № 3. URL: <http://nbuviap.gov.ua/images/ukraine/2018/ukr3.pdf>.
16. Довідник з соціальної роботи / За ред. Л.М. Дунаєвої. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2015. 372 с.
17. Долуда А. Ю. Правовий статус внутрішньо переміщених осіб.» *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. № 6. С. 111-114.
18. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 61-71.

19. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2016. №1. С. 16-26.
20. Дуля А. В., Лютий В. П. Сім'ї внутрішньо переміщених осіб з дітьми: потреби та стратегії опанування складними обставинами. *Ввічливість. Humanitas*. 2013. № 1. С. 49-58.
21. Дяченко А. Напрями підвищення рівня інтеграційної спроможності внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2018. Вип. 3 (38). С. 62-68.
22. Животовська Л. В. Афективні порушення при віддалених наслідках посттравматичного стресу. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. №149. С. 32-36.
23. Закон України Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.
24. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 47-53.
25. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 53-59.
26. Карпова І. Г., Євдокименко Р. І. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як об'єкт соціальної політики держави та громадянського суспільства. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11608/Karpova.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Кількість переселенців в Україні збільшилася до 1,8 мільйона осіб. URL: <http://www.hromadske.tv/society/kilkistpereselentsiv-v-ukrayini-zbilshilasya-do-1>.

28. Комарова О. О., Славіна О. С. Соціально-економічна захищеність внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2017. № 75. С. 127-134.
29. Комплексна допомога переселенцям. URL: <https://www.smartnews.com.ua/kompleksna-psyhologichna-dopomoga-pereselencyam/>
30. Коваль Л. Вимушені переселенці: проаналізувати, зрозуміти, допомогти. *Урядовий кур'єр: газета центр. органів виконав. влади України*. 2015. № 182. С. 29-32.
31. Кожина А. М., Гайчук Л. М. Психосвітні заходи в умовах гібридної війни. *Український вісник психоневрології*. 2017. №1. С. 124-124.
32. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. №2. С. 20-27.
33. Комплексна програма підтримки внутрішньо переміщених осіб Харківської області на 2023-2027 роки. URL: [https://kharkivoda.gov.ua/content/documents/1220/121957/files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%20%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%2019\\_07\\_23.pdf](https://kharkivoda.gov.ua/content/documents/1220/121957/files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%20%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%2019_07_23.pdf)
34. Лабунська Є. С. Особливості переживання депресивних станів у вимушених переселенців. Київ, 2023. 57 с.
35. Лібанова О. Вимушені переселенці: вчора, сьогодні, завтра. URL: [http://gazeta.dt.ua/internal/vimusheni-pereselenci-vchora-sogodni-zavtra\\_.html](http://gazeta.dt.ua/internal/vimusheni-pereselenci-vchora-sogodni-zavtra_.html)
36. Лібанова Є. М. Вимушене переселення з Донбасу: масштаби та виклики для України (за матеріалами наукової доповіді на засіданні Президії НАН України 8 жовтня 2014 р.). *Вісник Національної академії наук України*. 2014. № 12. С. 15-24.

37. Луканська Г. Проблема вимушених переселенців: потрібна довгострокова стратегія. *Голос України: газета ВРУ*. 2015. № 39. С. 32-38.
38. Лютий В. Вплив програм соціальної допомоги на життєдіяльність сімей внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2017. № 3. С. 26-37.
39. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. №11. С. 292-298.
40. Малиновська О. А. Шляхи вирішення проблеми внутрішньо переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. *Аналітична записка: Інститут стратегічних досліджень, Серія «Соціальна політика»*. 2015. № 9. URL: [http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/migrac\\_probl-a598d.pdf](http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/migrac_probl-a598d.pdf)
41. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 40-44.
42. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні Збірка аналітичних матеріалів*. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9-48.
43. Мигашко Є., Тимошенко Н. Інтеграція біженців в українське суспільство як соціально-педагогічна проблема. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/5567>.
44. Мигашко Є., Тимошенко Н. Соціально-психологічні особливості біженців. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/5928>.
45. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81-85.

46. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1 (01). С. 200-202.
47. Нікітіна В. Соціальна вразливість внутрішньо переміщених осіб як підстава соціальної роботи з ними. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія:»Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. № 2 (49). С. 120-123.
48. Панькова О. В., Касперович О. Ю. Напрями та механізми участі інститутів громадянського суспільства у створенні захищеного простору внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Український соціум*. 2018. № 4 (67). С. 53-69.
49. Плєскач Б. Психодіагностика особливостей роботи скорботи спрямованої на опрацювання психотравм отриманих під час війни цивільним населенням. *Молодий вчений*. 2022. №7. С. 27-33.
50. Погуляйло Т. О. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переселених осіб у приймаючих громадах України. *Політологія. Соціологія. Право*. 2021. Вип 1.49. С. 44-50.
51. Психологічна підтримка для ВПО. URL: <https://spital.org.ua/supportfrp/>
52. Рижакова В. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3f348c08-af6d-4cac-9310-b65f517f5f92/content>.
53. Садова У. Я. Інтереси внутрішньо переміщених осіб в епіцентрі інституційних зусиль української держави. *Регіональна економіка*. 2016. №1. С.8-12.
54. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. №4(1). С. 2-7.

55. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.
56. Соціальний супровід сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах: навчально-тренінговий модуль із підготовки спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / за ред. І. Д. Зверєвої. К. : Держсоцслужба, 2018. 88 с.
57. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2021. С.206-210.*
58. Стратегія інтеграції внутрішньо переміщених осіб та впровадження довгострокових рішень щодо внутрішнього переміщення на період до 2020 року. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/909-2017- %D1%80](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/909-2017-%D1%80).
59. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116-122.*
60. Суровцева І. Ю. Віктимологічні дослідження жертв війни. *Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи. 2018. №12. С. 312-319.*
61. Сьомкіна І. С., Луканов Д. В. Перспективи діяльності державних органів щодо соціальної адаптації вимушених переселенців. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2021. № 1 (339) .С. 45-50.*
62. Титаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2019. №43 (46) С. 54-62.*

63. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови зняття статусу переселенця. *Український соціум*. 2016. № 4. С. 57-68.
64. Трубавіна І. М. З досвіду реалізації проекту ЄС щодо підтримки внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми сучасної соціології і соціальної роботи та професійної підготовки фахівців : антидискримінаційна теорія і практика : матеріали доп. та повідомл. Міжнар. наук.-практ. конф., Ужгород, 14 верес. 2018 р. Ужгород : РІК-У, 2018. С. 115-116.
65. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Тернопіль : ФОП Паляниц В.А., 2022. С.29-31.
66. У ДДУВС стартувала програма психологічної підтримки для курсантів ВПО. URL: <https://dduvs.in.ua/2023/12/25/u-dduvs-startuvala-programa-psyhologichnoyi-pidtrymky-dlya-kursantiv-vpo/>
67. Чернуха Н. М. Категорія соціально-педагогічної підтримки: теорія і практика. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2013. № 6. С. 179-182.
68. Чубань В. С. Підтримка внутрішньо переміщених осіб урядом України. URL:  
[https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/20456/1/IMPER\\_2022\\_V1\\_P3\\_15-318.pdf](https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/20456/1/IMPER_2022_V1_P3_15-318.pdf)
69. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
70. Яблонська Т., Гайворонський Г. Особливості адаптації переміщених українських матерів в умовах війни. *Психологія перед лицем*

російсько-української війни: збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 19–20 травня 2023 р., онлайн. Львів, 2023. 92 с. С.77-78.

<https://filos.lnu.edu.ua/news/zbirnyk-tez-ukrayinsko-polskoyi-naukovoyi-konferentsiyi-psykholohiya-pered-lytsem-rosiysko-ukrayinskoyi-viyny>

71. Яблонська Т., Мусаєва А. Завдання і досвід психологічної допомоги населенню в умовах воєнного конфлікту. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: зб. Матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, Тернопіль, 2-3 червня 2022 р. / під заг.ред.: О. Є. Гомотюк. Тернопіль: Університетська думка, 2022. 337 с. С.63-65.
72. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 7 (25). Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Тест тривожності Бека

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання.

Старайтесь відповідати швидко

	0. Зовсім не турбує	1. Злегка турбує	2. Середньо турбує	3. Дуже турбує
1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2. Відчуття жару				
3. Тремтіння в ногах				
4. Неможливість розслабитись				
5. Страх, що станеться найгірше				
6. Головокружіння				
7. Прискорене серцебиття				
8. Нестійкість, нестабільність				
9. Відчуття жаху, це кінець				
10. Дратівливість				
11. Тремтіння в руках				
12. Відчуття задухи				
13. Нерівна хода				
14. Страх втрати контролю				
15. Труднощі з диханням				
16. Страх смерті				
17. Переляк				
18. Шлунково-кишкові розлади				
19. Непритомність				
20. Прилив крові до обличчя				
21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

## **Методика виміру особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна**

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

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

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

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

Устаткування: бланк опитувальника.

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

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка:

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

20	Мені приємно				
----	--------------	--	--	--	--

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

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

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

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

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

При 46 і більше - тривожність висока.

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

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

## **Методика «Особистісна готовність до змін»**

**((автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал;**

**адаптація: Бажанова Н. А., Бардієр Г. Л.)**

Методика особливо ефективна при розгляді стресових ситуацій, що виникають у зв'язку з інноваціями, оскільки нікому не вдається у повній мірі справлятися зі змінами. Розуміння особливостей протистояння змінам допомагає людям захистити себе від стресу в тих ситуаціях, в яких вони найбільш уразливі.

Діагностичні складові:

1. Пристрасність (passion) розуміється як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус.

2. Винахідливість (resourcefulness) розглядається як вміння знаходити виходи зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем.

3. Оптимізм (optimism) – це великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення.

4. Сміливість, підприємливість (adventurousness) трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного.

5. Адаптивність (adaptability) передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація.

6. Впевненість (confidence) ґрунтується на вірі у себе, у свою гідність та свої сили.

7. Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) базується на спокійному ставленні до відсутності конкретних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли суть того, що відбувається незрозуміла, або результат справи

непередбачуваний, коли не визначені цілі і очікування, коли почата справа залишається незавершеною.

Інструкція: Поставте умовну позначку біля числа від 1 до 6 (навпроти кожного з тверджень), яке більш всього відповідає опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці.

Текст опитувальника

1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.
2. Я рідко «відміряю сім разів».
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.
15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.
17. Якщо я щось твердо вирішив, помінати це рішення мені буде нелегко.
18. Я волію працювати в повну силу.
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти.

20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.

21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.

22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.

23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.

24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.

25. Я невтомний і повний енергії. 26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.

27. Сильна сторона моєї особистості – це уміння долати труднощі.

28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.

29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.

30. Моя віра у власні сили непохитна.

31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!

32. Я пристрасний і рішучий.

33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.

34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.

35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.

Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал за поданим алгоритмом:

1. Пристрасність: сума балів за твердженнями 4, 11, 18, 25 і 32.

2. Винахідливість: сума балів за твердженнями 6, 13, 20, 27 і 34.

3. Оптимізм: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 5, 12, 19, 26 і 33.

4. Сміливість, підприємливість: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 1, 8, 15, 22 і 29.

5. Адаптивність: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 3, 10, 17, 24 і 31.

6. Впевненість: сума балів за твердженнями 2, 19, 16, 23 і 30.

7. Толерантність до двозначності: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 7, 14, 21, 28 і 35.

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваного властивості.

## Конспекти тренінгових занять

(Джерела:

1. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
2. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. Щецін : Вид-во WSAP, 2005. 170 с.
3. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками. URL: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/>)

### Заняття 1

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

- формувати уміння виражати емоції, які викликають труднощі адаптації.

#### 1. Вступ.

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

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини. У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми

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

## 2. Знайомство «Мій настрій».

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

Метод: творча праця, спільний малюнок.

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

Обговорення.

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

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

### 3. Основні норми взаємодії

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

Метод: фасилітація.

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

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу?

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

Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті?

Що зміниться?

Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності?

Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності?

Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

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

### 4. Рефлексія «Тут і тепер»

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

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

## **Заняття 2**

Мета: розвивати навички емоційної та особистісної рефлексії;

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

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

### **1. Вступ.**

Притча «Істина – в серці»

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

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

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

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

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

«Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця».

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

Про що ця притча?

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

## 2. Актуалізація норм взаємодії.

Мета: актуалізація норм взаємодії, ухвалених на попередньому занятті.

Метод: творча праця.

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

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

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

## 3. Якщо я погода, то яка...

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

Метод: тематична вправа.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

#### 4. Фантом

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

Метод: тематична вправа.

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

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

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

Обговорення.

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

Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?

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

#### 4. Рефлексія «Ідея»

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

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

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

Що корисного для вас було на занятті?

Які враження від роботи в групі?

Яка ідея народилася під час тренінгу?

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

### **Заняття 3**

Мета: корекція здатності до тілесної та поведінкової саморегуляції;

- виконання вправ на зниження тілесного збудження;

- формування і дотримання плану дій відповідно до короткострокової мети.

#### **1. Вступ.**

Історія про двох друзів

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

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

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями.

У нашому організмі є термостат – своєрідний «автопілот», який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°C, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний психологічний термостат, який дозволяє зберігати емоційну атмосферу усередині,

незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні вчимося управляти емоціями: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані, вербалізувати, відновлювати емоційну рівновагу, чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції тощо.

## 2. Невербальне привітання

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Метод: тематична руханка.

Опис. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють

## 3. Заборона на емоції

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

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Потім перейдіть до обговорення усією групою.

Що робити з негативними емоціями?

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

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

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

#### 4. Вербалізація емоцій та почуттів

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

Метод: тематична вправа.

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

Обговорення.

Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда?

На які ознаки ви орієнтувалися при цьому?

Важко чи легко говорити про власний емоційний стан?

А про стан іншої людини?

Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції?

Чи завжди говоримо те, що відчуваємо?

Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

#### **Заняття 4**

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

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

- розвиток спостережливості за емоційним станом інших людей.

##### **1. Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)**

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

Метод: рольова гра, «акваріум».

Опис.

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

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

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

## 2. Передай гримасу по колу

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

Метод: тематична руханка.

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

## 3. Вираження емоцій у мовній інтонації

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

Метод: практичні вправи.

Опис.

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

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

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.
3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.

10. Мені це дуже подобається.

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

Обговорення.

Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу?

Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу?

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

4. Десять кроків.

Техніка звільнення від небажаних емоцій

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).

2. Сконцентруйтеся на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

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

4. Прислухайтеся до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, задерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

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

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

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

## **Заняття 5**

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

- формувати вміння розпізнавати та усвідомлювати тілесні прояви емоцій;

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

### **1. Вступ.**

#### **Притча про істину**

Давним-давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що високо в горах є печера, а в ній глибокий колодязь. «Запитай колодязь, у чому істина, і він розповість тобі про це». Хлопець знайшов колодязь і поставив своє запитання. Відповідь була такою: «Йди на площу в своєму селищі. Там знайдеш те, що шукаєш». Сповнений надій, юнак пішов на площу і побачив там три маленькі крамниці. В одній продавали бруски металу, в іншій – дерева, а у третій – тонкий дріт. Юнак не зрозумів, як це пов'язано з розкриттям істини. Розчарований, повернувся до колодязя за поясненнями, але звідти доносилося тільки луна. Згодом спогади про поради колодязя розвіялися, а юнак продовжував пошуки істини. Одного разу, у місячну ніч він почув чудову музику. Хтось натхненно грав на гітарі. Юнак захотів наблизитися і дізнатися, як народжуються ці звуки. Він підійшов до виконавця, подивився на його танцюючі по струнах пальці, а потім почав розглядати гітару. І тоді несподівано його осяяло відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротиків – струн, металу і дерева, таких самих, які він бачив в крамницях, але не надав їм ніякого значення. Тепер він зрозумів послання колодязя: нам вже усе дано, що потрібно. Завдання лише в тому, щоб зібрати все до купи і використовувати за призначенням. Багато речей не

мають значення, поки ми розглядаємо їх як окремі фрагменти. Коли вони з'єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

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

## 2. Психофізіологічна саморегуляція

Мета: надання інформації про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

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

Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі.

Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.

2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні,

стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

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

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

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

6. Масаж, самомасаж.

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

3. Потягнулися – зламалися

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану.

Метод: тілесна вправа.

Опис. Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі. Тягнемось вгору все вище і вище, наскільки можливо. А тепер кисті рук ніби зламалися, довільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу... Лежимо розслаблено, довільно, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилася десь напруга?

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

4. Хребці-вагончики

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа.

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

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

## 5. Хвиля

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

## Заняття 6

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

- усвідомлення власних особистісних якостей, негативних та позитивних;

- визначення важливих та неважливих пріоритетів в житті.

### 1. Вступ.

#### Притча про орла

Синфермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися

як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудахало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

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

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

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

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

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

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

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

Про що ця притча?

## 2. Цінності

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

Метод: тематична вправа.

Опис.

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

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

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

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.
9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
12. Матеріальний добробут.
13. Власна справа.
14. Любов.

15. Комфорт.
16. Суспільне визнання, повага.
17. Щаслива родина.
18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
19. Дружба.
20. Відпочинок. Інше \_\_\_\_\_

Обговорення.

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

Легко/важко було робити вибір?

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

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

### 3. Малюнок по колу

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

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуш паперу на кожного учасника.

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

Обговорення.

Чи відображають малюнки задуманий автором образ?

Чому відбулася трансформація авторського образу?

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

### 4. Переконавання про світ

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

Метод: фасилітація.

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

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

Безкоштовний сир буває тільки в мишоловці.

Потрібно завжди уміти тримати себе в руках.

Нікому не можна довіряти.

Людську натуру не зміниш.

Життя – це випробовування.

Обговорення.

Як формується картина світу людини (сукупність переконань)?

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

За яких умов змінюється картина світу людини?

## **Заняття 7**

Мета: здійснювати аналіз власної комунікативної поведінки;

- розвивати здатність прогнозувати ситуації взаємодії;

- формування асертивності, уміння протистояти негативному тиску соціального оточення.

### **1. Ставлення до себе**

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

Метод: фасилітація.

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

## 2. Базові життєві позиції

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

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Спосіб бачення світу і свого місця у ньому визначає не лише життєву позицію людини, а й її життєвий сценарій, долю. Послідовник Е. Берна Т. Харріс виділив 4 життєвих позиції людини, які визначають цей сценарій. Життєва позиція закладається у ранньому віці і надалі має тенденцію зміцнюватися. Визначається життєва позиція ставленням до себе (У мене – все гаразд, У мене – не все гаразд) і до Світу (Ви – в нормі. Ви – не в нормі).

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

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

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

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

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

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

## 3. Позитивне мислення

Мета: поглиблення знань про позитивне мислення.

Метод: інтерактивна лекція із застосуванням вправ.

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити». Позитивне мислення – це

здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення:

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

4. Оптимістичний спосіб життя

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

Метод: інтерактивна міні-лекція.

І. Кожен новий день – це частинка багатства нашого життя. Гарний настрій прикрашає життя і позитивно впливає на здоров'я. Настрій диктується сферою емоцій і почуттів. Думки, які виникають у пригніченому і радісному станах, істотно різняться. Одним із найпростіших способів підтримки позитивного налаштування є такий: кожен вечір перед сном

згадайте, що нового та доброго відбулося за прожитий день, а, прокинувшись вранці, подумайте, що приємного чекає сьогодні.

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

Обговорення.

Легко чи важко пригадувати позитивні події вчорашнього дня?

Позитивні чи негативні події краще запам'ятовуються?

Як впливає позитивне налаштування на життя?

II. Позитивне налаштування зранку. Настрій, з яким людина прокидається вранці, впливає упродовж дня. Починати кожен новий день краще з радістю і готовністю до життєвих випробувань, приємних сюрпризів. Гарний настрій – це тренування. І починати його потрібно зранку. Вранці швидкість обміну речовин незначна, температура тіла мінімальна, а рівень вмісту глюкози в крові низький. Цей фізичний спад інколи супроводжується почуттям відчаю та безнадійності. Це підтверджують слова Наполеона, який говорив, що ще жодного разу не зустрівав солдата, «який би відрізнявся хоробрістю о третій години ранку». Тому наступного разу, коли прокинетесь не в гуморі, заспокойте себе тим, що цей стан зумовлений біологічно, і що вдень ви відчуєте себе краще й оптимістичніше.

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

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

## Заняття 8

Мета: використання технік контролю над злістю;

- аналіз пускових механізмів агресивної поведінки;

- усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю;

- аналіз прийнятних та більш адекватних способів вирішення конфлікту.

### 1. Вступ.

Притча «Іспит»

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

• Що ви бачите?

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

Розчарований Майстр мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали:

• Чому Ви засмутилися?

Майстер відповів:

• Ніхто з вас не побачив білого аркуша.

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

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

### 2. Скептики й оптимісти

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

Метод: тематична вправа.

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

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

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення.

Про що було легше говорити – про добре чи погане?

Як себе почували в ролі скептика/оптиміста?

Як думки впливають на емоції?

Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили?

Які висновки для себе зробили?

3. Переваги і недоліки. Самоповага

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

Метод: тематичні вправи.

Опис.

Вправа 1. Розглянемо «образ самого себе». Запропонуйте учасникам скласти два списки: «Мої достоїнства, переваги» у лівій колонці; «Недоліки, погані звички» – у правій. Після виконання вправи, учасники рахують по

кількості і – переваги і недоліки. Ведучий пропонує урівноважити списки, дописавши якості, яких менше.

Обговорення.

Що було легше/важче визначити: переваги чи недоліки?

Який список довший за інший?

Що робити з негативними якостями? Як до них ставитися?

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

4. Слухайте оптимістично

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

Метод: інтерактивна міні-лекція.

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

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

## **Заняття 9**

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

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

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

## 1. Успіх або програш

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

Метод: тематична вправа.

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

Обговорення.

Як себе почували під час виконання вправи?

Що допомогало/перешкоджало вам досягти бажаного?

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

## **Заняття 10**

Мета: формування відчуття своїх границь у групі;

- усвідомлення наслідків агресії та посилення мотивації до розвитку самоконтролю.

### 1. Відчуття хвилини

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

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

Опис. Перевіримо, наскільки точно працює ваш «внутрішній годинник». Попросіть учасників закрити очі та за сигналом «Час пішов» до моменту «Стоп» рахувати секунди. Ведучий вмикає секундомір на одну

хвилину. Після сигналу «Стоп» запитати учасників, скільки минуло часу. Бажано, аби кожний повідомив свій результат. Після цього назвіть справжню цифру.

Обговорення.

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

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

Який взаємозв'язок між сприйняттям часу й емоційною компетентністю?

2. Минуле, теперішнє, майбутнє

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Метод: творча праця.

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

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

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

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

Обговорення.

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

Чим відрізняються малюнки учасників?

Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?

Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність?

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

3. Моя мрія

Мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Метод: творча праця.

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

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

Обговорення.

Що відбудеться, коли мрія здійсниться?

Які емоції переживатимете?

Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

4. Мотивуючий контроль

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

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

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