

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КАРАЧ КАТЕРИНА ЛЕОНІДІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р.екон.наук, к. психол.наук, професор
В.А. Оверчук
«__» _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
БІЖЕНЦІВ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
К.М. Васюк,
доцент кафедри психології
к. психол.наук, доцент

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Карач К.Л. «Психологічні особливості соціальної ідентичності біженців, що проживають за кордоном». Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця 2024.

У магістерській роботі проаналізовано психологічні особливості соціальної ідентичності біженців, що проживають за кордоном. Уточнено сутність поняття «ідентичність» та «самоідентичність». Проведено теоретичний аналіз підходів до проблеми та реалізовано емпіричне дослідження самоідентичності в контексті вивчення його впливу на психологічні особливості соціальної ідентичності біженців. Особлива увага приділена аналізу умов, та складності становлення соціальної ідентичності біженців в нових умовах. Визначення ідентичності розглядається як одна з головних умов для соціальної адаптації біженців за кордоном.

Ключові слова: ідентичність, самоідентичність, біженці, травма, особистість. 108 с. табл. 21. Рис. 8. 7 додатків. Бібліограф.: 92 найменувань.

Karach K.L. "Psychological Features of Social Identity among Refugees Living Abroad." Specialty 053 "Psychology," educational program "Psychological Rehabilitation." Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

This master's thesis analyzes the psychological features of the social identity of refugees living abroad. The essence of the concepts of "identity" and "self-identity" is clarified. A theoretical analysis of approaches to the problem is conducted, and empirical research on self-identity is implemented in the context of studying its impact on the psychological features of social identity among refugees.

Special attention is given to the analysis of the conditions and complexities of forming social identity among refugees in new circumstances. The definition of identity is considered as one of the main conditions for the social adaptation of refugees abroad.

Keywords: identity, self-identity, refugees, trauma, personality. 108 pages, tables 21, figures 8, 7 appendices. Bibliography: 92 references.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ.....	7
1.1. Сутність і визначення ідентичності особистості	7
1.2. Особливості становлення ідентичності.....	199
1.3. Психологічні характеристики соціальної ідентичності в осіб, які пережили життєві кризи.....	333
Висновок до розділу 1	411
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У БІЖЕНЦІВ	433
2.1. Етапи організації і проведення дослідження. Опис вибірки.....	433
2.2. Опис методик дослідження	46
2.3 План психокорекційної програми з оптимізації показників ідентичності біженців.....	58
Висновок до розділу 2	63
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ БІЖЕНЦІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ	64
3.1. Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження соціальної ідентичності у біженців	64
3.2. Опис результатів корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців	86
Висновок до розділу 3	96
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	1022
ДОДАТКИ	1112

ВСТУП

Актуальність проблеми. Останнім часом у психологічних дослідженнях усе більше уваги приділяється вивченню інтегративним феноменів, в яких концентрується психологічний зміст і різні характеристики особистості. При цьому інтеграційні процеси формування особистості максимально реалізуються у феномені ідентичності. Саме особистісна ідентичність як інтеграційна структура включає сприйняття себе, формування уявлення «Я про себе». Наслідком цього є абстрагування індивіда від себе, здатності бачити себе з боку, що потім надає змогу спиратися на цей образ як на реальність у розумінні себе.

Соціальна ідентичність розуміється як усвідомлення особою своєї належності до різних соціальних груп, які вона сприймає як «свої» (родина, релігія, етнос, фах). Особливо актуальною проблема розвитку соціальної ідентичності у біженців, які змушені були переїхати у більш безпечні місця, втікаючи від війни.

В складних сучасних умовах російсько-української війни багато українців змушені покинути власні домівки і виїхати за кордон в пошуках безпечного місця. Всі українці, які змушені були втікати від війни, мають складні психологічні проблеми, оскільки потрапивши у важкі життєві ситуації, вони покинули свої будинки, майно, часто й членів сім'ї, вирушивши у більш безпечне місце, чи маючи намір працевлаштуватися за кордоном, щоб прогодувати свою родину (актуально для тих, хто втратив роботу вдома).

Шукаючи прихистку закордоном, біженці не тільки стикаються із проблемами влаштування свого життя, отримання допомоги (матеріальної, фізичної, психологічної), але й відчують значний тиск, переживають стресові ситуації, не можуть зібратися та чітко усвідомити свою приналежність до певної соціальної групи, спільноти. У багатьох біженців виявляються труднощі ідентифікації як особистого, так і соціального плану, втрата особистісної та соціальної ідентичності.

Психологічні характеристики становлення ідентичності особистості вивчають І. Дружиніна, М. Дубінка, М. Жилін, Л. Журавльова, К. Журба, Б. Іваненко, О. Ічанська, М. Козловець, О. Краєва, М. Марусинець, М. Наумова, О. Радзімовська, О. Шмиглюк та ін. Соціальну ідентичність особистості досліджують В. Борисенко, К. Безверха, А. Коваленко, О. Кухарук, І. Старовойтова та ін.

Проблеми біженців за кордоном аналізують О. Блинова, С. Волошин, Д. Луканов, М. Слюсаревський, В. Чуєнко, Я. Юрків, та ін. Проте питання соціальної ідентичності біженців за кордоном залишається малодослідженим, що обумовлює вибір тематики дослідження: «Психологічні особливості соціальної ідентичності біженців, що проживають за кордоном».

Об'єкт дослідження – соціальна ідентичність особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціальної ідентичності біженців, що проживають за кордоном.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і практично дослідити психологічні особливості соціальної ідентичності біженців, що проживають за кордоном.

Гіпотеза 1 дослідження полягає у припущенні, що соціальна ідентичність біженців, які проживають за кордоном має певні негативні зміни в особистісному та соціальному плані.

Гіпотеза 2 дослідження полягає у припущенні, що розроблена нами корекційна програма буде сприяти покращенню основних показників соціальної ідентичності у біженців.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати визначення соціальної ідентичності особистості;
2. Визначити психологічні характеристики соціальної ідентичності в осіб, які пережили життєві кризи;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості соціальної ідентичності у біженців, які проживають за кордоном;

4. Розробити та апробувати програму корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців.

Для досягнення завдань використано наступні **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз психологічної і методичної літератури; синтез, узагальнення, систематизація особливостей формування соціальної ідентичності у біженців за кордон;

- *емпіричні*: опитування, використання психодіагностичних методик («Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда); «Методика семантичного диференціалу» Ч. Осгуда; «Методика дослідження особистісної ідентичності» (В. Нікішина, О. Петраш); «Особистісна і соціальна ідентичність» В. Урбанович); «Типи етнічної ідентичності» (Г. Солдатова, С. Рижова); опитувальник «Яка моя національно-культурна ідентичність?» (К. Журба); якісний та кількісний аналіз, інтерпретація одержаних даних дослідження.

Вибірку опитуваних склали: 60 українських біженців, що проживають за кордоном (у Чехії та Німеччині), серед них 30 опитаних – у Чехії, і 30 – у Німеччині.

Наукова новизна та теоретичне значення полягають у теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей соціальної ідентичності українських біженців, що проживають за кордоном (у Чехії та Німеччині).

Практичне значення роботи. Напрацьовані результати дослідження, розроблена та апробована програма психологічної роботи з розвитку соціальної ідентичності можуть бути використані працівниками психологічної служби у роботі з біженцями, які проживають за кордоном в дистанційному форматі взаємодії (онлайн заняття); фахівцями-практичними психологами, студентами при вивченні проблеми надання допомоги біженцям, які проживають за кордоном тощо.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 101 сторінці, робота містить 16 таблиць, 8 рисунків, 7 додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

1.1 Сутність і визначення ідентичності особистості

Ідентичність – «багатовимірний та інтегративний психологічний феномен, що забезпечує людині цілісність, тотожність та визначеність, який розвивається в ході розвитку» [37, с. 4].

Насамперед, поняття ідентичності «пов'язане з тотожністю та усвідомленням себе, власної унікальності, індивідуально притаманного «Я-образу» та виокремлення його серед більшості різноманітно забарвлених «Я-концепцій» інших особистостей» [47, с. 64].

Проблема самоідентифікації має велике практичне значення, оскільки вона є одним із вирішальних соціально-психологічних і виховних процесів у діяльності людини. Завдання таких процесів – становлення, формування і зміцнення самоідентичності, що визначає собою поєднання «природного» розвитку особистості і впливу різноманітних соціально-психологічних факторів.

Ідентифікація, за визначенням І. Дружиніної, виступає механізмом формування ідентичності в онтогенезі та процесом самоототожнення з іншою людиною, групою та цінностями, що існують у суспільстві, а також розглядається як механізм соціалізації індивіда, формування його особистості, який впливає на розвиток самосвідомості [19].

За даними Ю. Орешети, проблему ідентифікації вивчали багато західних дослідників, роботи яких умовно поділяють на два підходи:

- соціологічний (А. Шюц, П. Бергер, П. Бурд'є, Е. Дюркгейм, Е. Еріксон, Т. Лукман, П. Штомпка);
- соціально-психологічний (З. Фрейд, Г. Келлі, Р. Ліфтон, Р. Мертон, Г. Мід, Д. Пісмен) [51, с. 36].

Крім того, поняття ідентифікації аналізується у працях А. Бандури, О. Бондаренко, та інших з позиції механізму особистісного розвитку та в якості захисного механізму. Інший напрямок розкриває роль ідентифікації в процесі соціалізації (В. Москаленко, А. Налчаджян, Н. Сарджвеладзе) (цит. за [19, с. 5]).

Перше філософське розуміння ідентифікації та ідентичності, на думку І. Старовойтової, полягає в тому, що ідентифікація виступає як один із універсальних методів пізнання дійсності, як засіб виявлення, перш за все, відповідності між собою різних за обсягом понять. Наприклад, щоб ідентифікувати індивіда як інтелігента, потрібно знати суттєві ознаки соціальної групи інтелігенції і виявити ці ознаки в даному індивіді. Але в соціальній філософії та соціології поняття «ідентифікація» виходить за межі гносеології [51, с. 37].

В цих галузях знань і особливо в емпіричних соціологічних дослідженнях ідентифікація розглядається як соціальний процес становлення та розвитку суспільних відносин, взаємодії між людьми на основі тих соціальних позицій, які вони займають, і тих соціальних ролей, які вони відіграють у суспільстві. При цьому мова йде не про виявлення певних ознак й ідентифікації, а про їх виникнення, трансформацію та взаємодію сукупності ідентифікаційних ознак, притаманних даній соціальній ролі, особистих якостей особи і суб'єктивного сприйняття нею свого місця, статусу в соціальній спільноті [68, с. 77].

П. Бергер зазначає, що суспільство жорстко визначає ідентифікаційні атрибути відповідно до соціальної ролі, «нагороджує» ними для виконання даної ролі і швидко позбавляє цих атрибутів з включенням індивіда до ролі нової. З цим важко не погодитися, але не треба й недооцінювати рис особистості [51, с. 37].

Мається на увазі, що ідентифікація – двосторонній соціальний процес: людина стає представником певної соціальної спільноти завдяки, перш за все, тому, що вже має хоча б і в нерозвиненому потенціальному плані певні

якості – ознаки, що дозволяють їй вважатися якимось причетною до цієї спільноти. В той же час кожна соціальна група «тисне» на особу в напрямку конформізму й ідентифікації, «шліфує» особисті якості індивіда відповідно до тієї соціальної ролі, яка йому відводиться або яку він сам перейняв на себе власним зусиллям (цит. за Ю. Орешетою [51, с. 37]).

За даними І. Іванків, механізм ідентифікації – це спосіб засвоєння соціально-психологічної реальності, через уподібнення себе із значущими іншими, через прийняття батьківських, суспільних моделей поведінки. Такі механізми як самооб'єктивізація, самокатегоризація та ритуалізація є різновидом ідентифікації. Тобто особистість за допомогою механізму ідентифікації засвоює вже готові ролі, цінності, зразки поведінки тощо. При цьому І. Іванків відзначає, що основними соціально-психологічними механізмами формування ідентичності можна назвати: ідентифікацію, ціннісне самовизначення та рефлексію. Описані механізми відображають сам феномен ідентичності, а основними репрезентаціями ідентичності особистості можна визначити цінності, мову, інтерпретації, способи подачі себе, що репрезентуються в самонаративі [28, с. 204].

У психології вивчення ідентичності започатковано у психоаналізі, коли З. Фрейд вперше запропонував даний термін у своїй праці «Групова психологія і аналіз Его» (1914 р.). За його переконаннями «ідентичність» – це самоутотожнення людини до значущих особистостей, за зразком яких вона свідомо чи не усвідомлено хотіла би діяти. Мотивацією такого самоутотожнення З. Фрейд вважав страх втрати любові і страх від покарання.

Проблема ідентичності вивчалась також психологами А. Ватерманом, Е. Еріксоном, Дж. Марсією та іншими. Е. Еріксон є засновником теорії ідентичності, він наголошував на постійному зв'язку між ідентичністю особистості і її соціальним оточенням, суспільством.

Також одним з перших природу ідентичності досліджував У. Джемс, який виділив соціальний фактор в усвідомленні особистістю себе і представив його серед визначальних елементів. Він запропонував положення, що стали

витокам пояснювального принципу соціальної природи ідентичності особистості і, зокрема, її приналежності до свого етносу (цит. за І. Гоян [13]).

Найбільш відомими підходами до вивчення ідентичності у сучасній психології є психоаналітичний, когнітивно-орієнтований, інтеракціоністський та екзистенційно-гуманістичний. Найвідомішим вченим, який перший розпочав вивчати ідентичність, є Е. Еріксон. Він визначав «ідентичність» як «усвідомлений та прийнятий образ себе; здатність адекватно сприймати та володіти своїм «Я», незалежно від зовнішніх обставин; здатність до самореалізації та конструктивного вирішення проблем, що постають перед особистістю в процесі проходження різних етапів її життєвого шляху (цит. за О. Матвійчук [47, с. 65]).

Е. Еріксон трактував ідентичність як складне особистісне утворення із багаторівневою структурою, що пов'язано з трьома рівнями людської природи:

- індивідуальним, на якому ідентичність визнається як результат усвідомлення людиною своєї часової тривалості. Це уявлення людини про себе як про певну відносно незмінну даність (фізичну конституцію, темперамент, задатки, її минуле і спрямованість у майбутнє);

- особистісним, за яким ідентичність розуміється як відчуття людиною своєї неповторності, унікальності життєвого досвіду, що задає певну тотожність самому собі;

- соціальним, де ідентичність визначається як особистісний конструкт, що відображає солідарність людини із соціальними, груповими ідеалами і стандартами. За цим рівнем Е. Еріксон визначав «соціальну ідентичність» (цит. за А. Османовою [52, с. 46]).

За свідченням Е. Еріксона, ідентичність формується в процесі соціалізації особистості, входження індивіда у суспільство. Таким чином, Е. Еріксон наголошував, що ідентичність – це соціалізована частина «Я». Узагальнено вчений розумів ідентичність як «суб'єктивне одухотворене відчуття тотожності і цілісності», що передбачає процесуальність,

динамічність, змінність свого розвитку. Також Е. Еріксон впровадив поняття «кризи ідентичності», що означає перехід від однієї стадії життя до наступної, в ході чого відбувається становлення нових типів ідентичності (цит. за О. Лисенко [44]).

Дослідники психоаналітичного напрямку вивчення ідентичності (Е. Еріксон, Дж. Марсія) надають велику увагу питанню про розвиток ідентичності. За Дж. Марсія, ідентичність розвивається протягом всього життя людини. На думку вченого, виділяється два шляхи досягнення ідентичності – поступове усвідомлення відомостей про себе (присвоєна ідентичність) та самостійне прийняття людиною рішень щодо того, якою їй бути (досягнута ідентичність) (цит. за А. Османовою [52, с. 47]).

Д. Марсія, вивчаючи процес становлення ідентичності, вказує на чотири стадії, чотири статуси ідентичності, які можуть відбуватися у будь-якій черговості, призводячи або до розвитку, або до руйнування попередніх надбань:

- 1) мораторій ідентичності – перебування у стані кризи з приводу визначення поглядів на життя.
- 2) дифузія ідентичності – стан, коли особа не прийняла зважених рішень і не має власної сталої позиції, незалежно від того, була у неї криза чи ні.
- 3) передвирішеність ідентичності – наявність певних поглядів та незмінної позиції, відповідно до яких протікає життя індивіда, однак така позиція є не результатом власних переживань та роздумів, а варіантом некритичного переймання поглядів і рішень, запропонованих кимось.
- 4) досягнення ідентичності – зайняття позиції щодо важливих сфер життєдіяльності. Саме ця стадія свідчить про зрілу ідентичність особистості (за Т. Саніною [63]).

В рамках символічного інтеракціонізму Дж. Мід трактував ідентичність як соціалізовану частину «Я» в її співвіднесеності з самістю. При цьому вагомою була необхідність підтвердження ідентичності «іншими» в процесі інтеракції (цит. за М. Козловець [32]).

А. Ватерман акцентує увагу на ціннісно-вольових особливостях розвитку ідентичності. Він виділяє два напрями розвитку ідентичності – процесуальний і змістовий. Зокрема, процес формування ідентичності включає засоби, опираючись на які людина ідентифікує та обирає для себе цінності, цілі та переконання, що побудують основу її ідентичності. Водночас ідентичність опирається і на зміст цих елементів. Науковець А. Ватерман виокремив і чотири сфери життя, які найбільш важливі для формування ідентичності: вибір професії; прийняття релігійних і моральних переконань; формування політичних поглядів; прийняття соціальних ролей разом із статевими ролями і очікуваннями щодо шлюбу і батьківства. А. Ватерман вказував на єдність процесуальної і змістової сторони ідентичності, які допомагають визначити шляхи її формування та підкреслити значимість виборів, зроблених у тій чи іншій сфері життя (цит. за А. Османовою [52, с. 47]).

У межах символічного інтеракціонізму ідентичність вивчалася Дж. Г. Мідом, який вважав, що під час народження людина не володіє ідентичністю, вона з'являється як результат її соціального досвіду, взаємодії з іншими людьми. Інший представник цього напрямку Е. Гофман виділяв три види ідентичності: соціальну, особистісну, і Я-ідентичність (особистісне сприймання себе і власної життєвої ситуації, своєрідності.).

У рамках гуманістичного напрямку основним є уявлення про особистість як про унікальну, неповторну, екзистенціальну сутність. У теорії К. Роджерса ідентичність виступає синонімом Я-концепції і трактується як «організований, погоджений концептуальний гештальт», побудований зі сприйняття різних характеристик образу «Я» у різних аспектах життя. Е. Фромма використовує ідентичність як основний критерій для аналізу сучасних особливостей взаємин людини і суспільства. А. Маслоу розуміє ідентичність у зв'язку із піковими переживаннями людини, які властиві переважно «буттєвому» способу життя, де людина не пристосовується до ситуації, не задовольняє свої важливі

органічні та соціальні потреби, а підвищує напругу, рухаючись «проти потоку життя» [52, с. 50].

У праці С. Лукомської, О. Чуйко ідентичність визначено як «інтегративний психологічний феномен, що забезпечує людині цілісність, тотожність і визначеність, розкривається у процесах самовизначення, самоорганізації та персоналізації» [45, с. 185].

За ствердженням К. Шамлян, «ідентичність переживається як почуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у часі та просторі, як образ себе, що приймається людиною, з усім багатством взаємин із соціальним оточенням [79, с. 138].

Вважаємо слушною думку М. Дубінки, який вказує, що «ідентичність як один з базових компонентів самосвідомості, та ідентифікація як механізм її розвитку, є складовими процесу соціалізації особистості, що опосередковується соціокультурними й історичними обставинами життя, індивідуальним життєвим шляхом людини» [20, с. 115].

Функціями ідентичності Т. Клибанівська вважає стабілізуючу і перетворюючу. Стабілізуючою ідентичність є тоді, коли «забезпечує необхідний ступінь стійкої ментальної позиції. Основними параметрами її є такі показники: константність (здатність протистояти змінам), адаптивність (здатність до зміни не працюючих стереотипів), дистантність (уявлення про власне місце у світовому просторі)» [30, с. 54].

Перетворююча функція ідентичності, на думку Т. Клибанівської, пов'язана із низкою чинників: змінами важливих якостей та мірою ідентифікації себе у світі (у відносинах, у професії); дистанціюванням образу свого місця в житті, професії з іншими; системності (упорядкованості структури ідентичності). Всі ці фактори значно впливають на спонукально-діяльнісну активність особистості [30, с. 54].

Із соціологічної точки зору ідентичність – це комплекс ролей і статусів, організованих адекватно соціальній системі (Ф. Рігс та ін.). За ствердженням Н. Буркало, «ідентичність формується в процесі історичного розвитку етносу.

Вона проявляється як відчуття належності до певної спільноти, однаковості з іншими її членами внаслідок спільності історичної пам'яті, спогадів про єдиних предків та емоційних зв'язків з Батьківщиною, а також спільності основних компонентів культури, що звичайно виявляється у солідарності з членами цієї спільноти» [9].

Л. Нагорна зазначає, що фундаментом ідентичності є вкорінена в історичній пам'яті сукупність антропологічних та культурно-символічних ознак (спільність походження, мова, релігія, територія проживання, традиції, звичаї). Ідентичність визначає тональність інтерпретації історичного досвіду й орієнтаційні культурні пріоритети (здебільшого обернені в минуле). Вона базується на «голосі крові» та вкорінена в особливостях психологічного складу, характеру, темпераменту, етно-демографічного потенціалу людей, які є представниками певної соціальної спільноти, етнічної групи [49].

Зважаючи на складний період життя українського народу, одним із різновидів ідентичності, яка вкрай важлива для кожного громадянина нашої країни, є етнічна ідентичність.

За даними О. Лисенко, «психологічний аналіз поліетнічності суспільства здійснюється, опираючись на уявлення про те, що більшість сучасних людей не є носіями однієї етнічної культури, навпаки, часто вони є членами кількох суспільств, носіями кількох культур, які сполучаються між собою у найрізноманітніших варіаціях, постійно перебуваючи у динаміці» [44, с. 19].

Саме тому, на думку О. Лисенко, прийшов час для глобальної переоцінки сутності етнічної ідентичності через неодмінне усвідомлення реальної поліетнічності світу. Нині спостерігається глобальне взаємопроникнення світових культур, стирання розмежованості традицій різних народів та етнічних меншин, уніфікація стилю життя сучасної людини, де б вона не жила. «Усі ці обставини закликають науковців до переосмислення психологічних та соціологічних змін в етнічній самосвідомості особистості в полікультурному світі» [44, с. 23].

Однак, на нашу думку, неможна забувати про українську етнічну ідентичність, відмовлятися від надбаних віками традицій на засвоєних культурологічних уявлень. Незважаючи на уніфікацію життя і поведінки сучасної людини, вона має усвідомлювати, до якого народу належить, пам'ятати про своє коріння, цінувати досвід і мудрість своїх батьків і дідів, багатьох попередніх поколінь.

За ствердженням О. Шмиглюк, «для розвитку здорового суспільства (етнічної української групи) варто звертати увагу як на етапи онтогенетичного розвитку особистості (формування її етнічних цінностей, позитивної етнічної ідентичності), так і на сприяння держави, а саме – має забезпечуватися соціальна політика держави, спрямована на підтримку громадян, задоволення їхніх базових потреб» [81, с. 136].

Саме етнічність в умовах сучасної кризи визнається ученими історично актуальною «точкою відліку» поведінки людини, а етнологія – базовою наукою в методології аналізу та прогнозу такої поведінки [44, с. 23].

За результатами дослідження М. Наумової, А. Ручки, «етнічну приналежність людини визначають: релігія, територія проживання, національність батьків, запис про громадянство у паспорті, мова, зовнішність, психологічні особливості» [50, с. 286].

Етимологічно даний термін походить від латинського слова «*indenticus*», що означає «ототожнений», «однаковий». При цьому, як відзначає О. Лисенко, у сучасному філософському розумінні світ перестає бути цілісною і закономірною системою, і змінюється ставлення до людини як до абстрактного представника свого роду. На думку дослідниці, у даному контексті зміст ідентичності доцільно звести до визначення подібності або відмінності чого-небудь (кого-небудь) з чим-небудь (ким-небудь). Відповідно до вказаного О. Лисенко вважає, що ідентичність – це «об'єктивно існуюча структура, у якій виражається справжня схожість (тотожність) і відмінність соціальних (особистісних і групових) суб'єктів» [44, с. 21]. При цьому дослідниця виділяє індивідуальну та групову ідентичність, і зазначає, що:

- індивідуальна ідентичність розкривається через особистісний та соціальний аспекти (вертикальний та горизонтальний виміри), баланс яких забезпечує почуття тотожності, самототожності.

- «колективна ідентичність, на думку О. Лисенко, – це, фундаментальна схожість членів певної групи, що виявляється у солідарності, колективній діяльності, спільній роботі. У ході формування колективної ідентичності відбувається ототожнення себе з членами різних соціальних спільнот – класу, сім'ї, національної групи, етносу, народу і т.д.» [44, с. 21].

За результатами дослідження Л. Журавльової та О. Шмиглюк встановлено, що впродовж для українців майже однаково значущими є прояви соціальної та особистісної ідентичностей (з деяким переважанням особистісної). «Українці переважно орієнтуються на соціальні цінності, норми, традиції, способи поведінки в соціумі, враження, яке вони справляють на інших, і зовнішні ознаки» [24, с. 21].

Етнічна ідентичність є важливою структурою самосвідомості, що зумовлює найбільш соціально значущі форми поведінки і впливає на відносини між людьми (від міжособистісних до міждержавних) [57, с. 141].

В етнопсихології сутність ідентичності розглядається в ширшому значенні проблеми соціалізації особистості, і кваліфікується як один з аспектів соціальної ідентичності індивіда. О. Павлова пропонує таке визначення ідентичності – це «усвідомлення приналежності до певної етнічної спільноти, ідентифікації з іншими членами етносу внаслідок спільності історичної пам'яті, спільності культурних архетипів тощо» [55, с. 216].

О. Кухарук зазначає, що «етнос – це група з низьким рівнем соціальної мобільності і, формуючи етнічну ідентичність людина, як правило, не створює нової форми ідентичності, а лише підтверджує задану» [41, с. 102]. Відповідно до цієї думки О. Кухарук визначає етнічну ідентичність як «відчуття та усвідомлення належності особи до етносу як до реально існуючої стійкої групи, що при певних умовах може ставати референтною, а також гарантувати

відчуття соціальної безпеки, орієнтувати в соціальному оточенні за допомогою певних загальноприйнятих цінностей та орієнтирів» [41, с. 102].

При цьому дослідниця зауважує, що «етнонаціональна ідентичність, як і будь-який інший вид соціальної ідентичності, формується за допомогою загального процесу ідентифікації особи» [41, с. 110]. Розглядаючи етнонаціональну ідентичність, О. Кухарук виходить з того, що «це соціальний феномен, який виник через потребу людини належати до дуже специфічних великих соціальних груп – етносу та нації».110 Відповідно до цього дослідниця визначає етнонаціональну ідентичність як таку, що пов'язана не лише з заданими параметрами, але і зі свідомим вибором особистості щодо приналежності до етносу (менш усвідомлена складова) та до нації (більш усвідомлена складова).

О. Савицька та Л. Співак етнічну ідентичність розглядають як «результат когнітивно-емоційного процесу самоусвідомлення людиною себе як представника конкретного етносу та певний ступінь ототожнення з цим етносом і відособлення від інших етносів» [62].

Як наголошують І. Бех, О. Доукіна, К. Журба, С. Федоренко, І. Шкільна, етнічна ідентичність особистості виявляється у «суб'єктивному переживанні належності до українського народу, нації, свідоме прийняття його моральних цінностей, що характеризується ототожненням і формуванням відповідної національної Я-концепції, що виявляється у власній самоповазі, національній гідності, умінні користуватись правами і свободами, справедливості, відповідальності, любові до України та бажанні пов'язати свою долю з долею України» [76, с. 32].

Вчені Т. Смовженко, З. Скринник виокремлюють п'ять найважливіших джерел етнічної ідентичності:

- людські переконання, оскільки етнічна група існує, якщо її члени визнають один одного як співвітчизників, а їхні спільні характеристики схожі і вони прагнуть продовжувати співіснування;

- спільне історичне минуле (і перемоги, і невдачі), а також спільні обов'язки та уявлення про спільне майбутнє;
- спільні дії (рішення, досягнення результатів), тобто дієва ідентичність;
- постійне проживання в одній країні, спільна батьківщина, держава;
- спільні характеристики, що об'єднуються поняттям «національного характеру», спільної культури та спільних політичних принципів (демократія, верховенство закону тощо) [74].

За даними В. Дяченко, І. Мунасіпово-Матяш, серед основних ознак етнічної ідентичності слід виділити: володіння рідною мовою; співзвуччя духовності етносу; наявність певної спрямованості світогляду, соціальних якостей, освоєння духовної культури етносу; спільність психічного складу; залученість до господарської діяльності народу; дотримання традицій, звичок, обрядів, свят етносу; усвідомлення свого зв'язку з культурою народу, готовність діяти в його інтересах [21, с. 37].

У науковій літературі виділяється два основних компоненти етнічної ідентичності:

- когнітивний (знання, уявлення про особливості власної групи);
- і афективний (оцінка якостей власної групи, ставлення до членства в ній, значимість цього членства) [80, с. 175].

Структуру етнічної ідентичності, на думку В. Арбеніної, О. Савицької, Л. Співак, складають наступні три компоненти:

1) когнітивний – знання про етнічну спільноту та знання про себе як члена даної спільноти, а також знання та уявлення про історію і культуру своєї нації, її типові риси. В. Арбеніна символічно називає цей компонент як «образ МИ»;

2) емоційно-оцінний – етнічна самоповага чи зневага, національна гордість чи сором та ін. Сюди відносяться емоційна та ціннісна значущість приналежності до етнічної спільноти, прагнення до згуртованості, цілісності групи. На думку В. Арбеніної, цей компонент характеризує «відчуття МИ»;

3) поведінковий – відповідні дії та вчинки, що зумовлені двома попередньо згаданими компонентами [62]. За свідченням В. Арбеніної, поведінковий компонент передбачає «готовність до сумісних дій», проявляється через усвідомлення свого положення в соціальній системі та системі міжнаціональних відносин, представлення своїх інтересів та цілей» [2, с. 29].

У той же час, за свідченням М. Слюсаревського, «процес етнічної самоідентифікації, як і взагалі будь-які процеси становлення та розвитку ідентичності, є доволі складним, вимагає значних внутрішніх зусиль і, на жаль, не завжди завершується успішно» [66, с. 89].

Тобто у людини можлива слабка, чітко не виражена етнічна ідентичність або її повна відсутність, принаймні на усвідомленому рівні. Або ж, як вказує О. Кухарук, «категорія ідентичності може бути добре усвідомлена і важлива для індивіда, а проте в конкретних умовах не відігравати роль центральної» [41, с. 105].

Сформована ідентичність особистості відображає самотність і дійсність людини, вона значима у своїй цілісності, а не репрезентує інші феномени. Мається на увазі становлення ідентичності на основі складного вибору між легко набутими, запозиченими образами «Я» та сформованими самостійно в результаті пристосування внутрішнього до зовнішнього світу.

1.2 Особливості становлення ідентичності

Ідентичність – це результат самоусвідомлення та самовизначення свого «Я». Наслідком цих процесів є динамічна система уявлень людини про себе, оцінок своїх дій, думок, почуттів, моральності й інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе як особистості, свого місця в житті, відчуття особистої цінності всього того, що входить у сферу «Я». Формування такої відносно стійкої системи уявлень, що охоплюють «Я», відбувається в юнацькому віці [48, с. 68].

Як вказує Б. Іваненко, «ідентичність – це баланс між внутрішньо незмінюваною й унікально-неповторною природженою сутністю людини та можливостями пізнання й реалізації цієї природи, яка зумовлює відчуття особистістю своєї цілісності й гармонійності функціонування в соціумі» [27, с. 55].

Ідентифікаційні процеси забезпечують механізми соціалізації, спонукають людину до активного самостійного пошуку власної позиції, посилюють суб'єктивний компонент у формуванні «Я-концепції». Українські дослідники Н. Чепелева, Н. Пов'якель вважають ідентифікацію невід'ємною складовою самосвідомості особистості та називають основні її характеристики: прийняття провідних ролей, цінностей та норм, сформовані мотиваційні структури [58].

Становлення ідентичності, на думку Т. Потапчук, є результатом оптимального й адекватного узгодження «внутрішніх і зовнішніх умов» особистості. Сформована ідентичність виявляється у здатності до прийняття рішень, у здійсненні виборів, практичних дій, свідомих вчинків, які пов'язані із її особистісним самовизначенням, із процесами соціалізації – її становлення як особистості. Також становлення ідентичності пов'язане із процесами інтеграції індивідуальних особливостей людини, що актуалізовані її цілями й обставинами середовища життєдіяльності. Це процес становлення «інтегральної індивідуальності», становлення стилю життя, формування особистісних новоутворень, що передбачають оптимальні узгодження множини актуальних і потенційно значущих ролей [56, с. 120].

До внутрішніх джерел становлення ідентичності відносяться:

- емоційно-позитивний фон, на якому відбувалось отримання інформації щодо себе, самооцінка;
- позитивне сприйняття себе в якості суб'єкта діяльності;
- емоційно-позитивне прийняття своєї приналежності до певної спільноти;
- успішне засвоєння прав і обов'язків, норм і правил діяльності;

- готовність взяти на себе особисту відповідальність;
- рівень особистісного розвитку;
- характер прояву й самоприйняття екзистенційного та функціонального Я;
- мотиваційна готовність до самореалізації, постійне самодослідження та розвиток своєї особистості, образу Я (М. Жилін та Л. Смокова [23]; І. Зуєв, К. Беляєва [26] та ін.).

До внутрішніх детермінант процесу формування ідентичності М. Марусинець відносить:

- біопсихологічні та індивідуально-типологічні властивості особистості: статеві, вікові особливості, властивості темпераменту, характеру, здібностей;
- особливості психічних процесів і властивостей: відчуттів, пам'яті, уяви, емоцій, почуттів;
- досвід: знання, уміння, навички, звички, стиль діяльності;
- особливості спрямованості: інтереси, мотиви, ідеали, світогляд, переконання [46, с. 95].

Серед внутрішніх чинників розвитку ідентичності О. Радзімовська виділяє:

- ряд індивідуально-психологічних чинників, зокрема, чинник сенситивності (юнацький вік є найбільш сенситивним для формування ідентичності);
- індивідуально-психологічні особливості (важливі якості, особистісна активність);
- усвідомлення своєї приналежності до певної групи [58, с. 8-9].

Важливий внесок у вивчення структури ідентичності зробив Дж. Г. Мід, який вивчав явище соціальної детермінації та її взаємозв'язок із свободою особистості. Він створив певну класифікацію ідентичності за видами – усвідомлювана та неусвідомлювана [85]. Загалом формування усвідомлюваної ідентичності, на думку М. Мід, пов'язується із активністю когнітивних процесів, а неусвідомлювана ідентичність має спрямованість до творчого

потенціалу особистості, до творчості, оскільки творчість може здійснюватися в предметному полі несвідомих феноменів.

Також Е. Еріксон виділяв структуру ідентичності на рівні особистісного досвіду:

1) відчуття ідентичності («відчуття особистісної тотожності та історичної безперервності особистості»);

2) свідоме відчуття особистісної ідентичності («ґрунтується на тому, що людина усвідомлює себе тотожною та безперервною в часі та просторі, а також те, що оточуючі визнають цю тотожність та безперервність»);

3) переживання відчуття ідентичності (посилюються з віком та з розвитком індивідуальних здібностей) (цит. за Н. Демидовою [16]).

Головними різновидами ідентичності, за ствердженням Т. Смовженко, З. Скрипник, є індивідуальна і соціальна ідентичність. При цьому індивідуальна ідентичність трактується як «інтерпретація себе як унікального, єдиного у своєму роді індивіда, це є суб'єктивний процес конструювання, де індивіди шукають співвіднесення внутрішнього та зовнішнього світу і розвивають індивідуальний план самототожності» [67, с. 10].

А соціальна ідентичність, на думку Т. Смовженко, З. Скрипник, тісно пов'язана з виконанням людиною соціальних ролей. Вони розуміють під соціальною ідентичністю сукупність усіх характеристик, які «даються індивіду як частині цілого порівняно з ознаками групи. При цьому розрізняють позитивну і негативну соціальну ідентичність, а також таємну ідентичність». При оцінці соціальної ідентичності доцільним є горизонтальний вимір, тобто має значення не тільки сама людина, а й умови, життєвий період часу, виконувани нею соціальні ролі щодо інших людей, спільноти, суспільства [67, с. 11].

За переконаннями І. Василькова, В. Кравчук, І. Сливки, І. Танчина, Ю. Тимошенко та інших науковців, до найбільш поширеної класифікації видів ідентичності відноситься та, що передбачає поділ на Я-ідентичність, особисту і соціальну. Вони вказують, що «Я-ідентичність – це суб'єктивне відчуття

людиною своєрідності («Я – не такий (така), як інші»). Особиста ідентичність трактується як індивідуальні ознаки людини, при цьому – сюди входять усі унікальні її ознаки (відбитки пальців, форма вух та ін.), а також унікальна біографія, комбінація фактів і дат історії її життя» [14, с. 9].

Соціальну ідентичність вищевказані науковці розуміють як типізацію особистості на основі атрибутів соціальної групи, до якої входить ця людина. Вони вважають, що соціальною ідентичністю називається «усвідомлення особою своєї належності до різних соціальних груп, які вона сприймає як «свої», стосовно яких вона найбільшою мірою здатна відчувати і сказати «ми» (стать, вік, родина, релігія, етнос, фах тощо)» [14, с. 8].

Соціальна ідентичність особистості формується у процесі соціальної ідентифікації, що визначається як «ототожнення себе з певними ознаками, притаманними тим соціальним групам, до яких людина хоче належати або вже належить; це процес прийняття групових звичаїв, норм, установок і кодів поведінки» [14, с. 8]. Тобто ідентичність – це результат, а ідентифікація – це процес досягнення цього результату.

За ствердженням К. Терещенко, «розрізняється негативна і позитивна ідентичність, де критерієм слугує ступінь задоволеності собою і/або групою, до якої суб'єкт себе зараховує» [71, с. 33].

За ствердженням І. Старовойтової, «соціальна ідентифікація є способом самовизначення, самопізнання та орієнтації особистості стосовно інших людей, у ставленні до своєї чи іншої групи. При цьому насамперед орієнтація спрямована на соціальні інституції малого обсягу – сім'ю, друзів та родичів, найближче оточення, що супроводжується певною втратою відчуття громадянської, національної ідентичності» [69].

Вагомий вплив на процес ідентифікації особистості здійснюють такі її характеристики, як саморозуміння та самоствавлення. Позитивне самоствавлення сприяє гармонійному розвитку особистості, прийняттю себе у всій багатогранності своїх проявів, усвідомлення своїх позитивних рис і недоліків, ставлення до себе як до особистості, вартої поваги, здатної до

самостійного вибору, яка вірить у себе та у свої можливості. В основі позитивного або негативного образу себе знаходяться самосприйняття або неприйняття себе особистістю. Погане ставлення особистості до самої себе нерідко приводить до невірних кроків у виборі, реалізації своїх планів і здатності здійснити свої мрії [56, с. 124].

Важливим аспектом формування ідентичності особистості є самооцінка ідентичності. Як вказують О. Матвійчук, О. Краєва, для успішного особистісного розвитку необхідна наявність адекватної самооцінки [47, с. 67].

У праці В. Кутішенко ідентичність розглядається як здатність до визначення та усвідомлення свого Я, особистісних характеристик, позицій та соціальних ролей. Результатом процесу формування ідентичності є досягнення сформованого позитивного самоствавлення. Відповідно до цього самооцінку ідентичності науковиця розуміє як особистісну оцінку своїх можливостей, поведінки та особистісних рис. Відтак, самооцінка суттєво впливає на формування ідентичності, і від рівня самооцінки напрямку залежить те, наскільки людина приймає себе, чи сформоване у неї позитивне самоствавлення, чи є почуття самоповаги і самоцінності. Наприклад, занижена самооцінка може вказувати на неприйняття себе і заперечення своєї ідентичності [39].

Як вказує Я. Андрушко, «підлітковий вік пов'язаний з кризою ідентичності, що передбачає здійснення індивідуального та соціально-особистісного вибору, ідентифікації та самовизначення» [1].

Акцент на проблемах ідентичності у підлітків, на думку І. Булах, А. Лук'янова, спричинений тим, що в цьому віці з'являється багато труднощів, а саме: руйнуються міжособистісні стосунки дітей з дорослими (батьками, вчителями), з'являються тенденції до випробування себе як дорослої особистості в ситуаціях ризикованого характеру, зростають показники асоціальної (девіантної, деліквентної, адиктивної) поведінки, ускладнюється освітній процес і знижується навчальна успішність підлітків. Вищезазначені проблеми підлітків найчастіше пов'язані з утвердженням себе як дорослої

особистості в значущому соціальному оточенні, з пошуком підлітками ідентичності, переборенням кризи ідентичності [8, с. 154].

Особливої уваги заслуговує формування ідентичності особистості в підлітковому віці, коли дитина розпочинає відстоювати своє право на самостійність, право бути автономним суб'єктом життєтворчості (В. Татенко [70], Т. Титаренко [72]), визначати для себе оптимальний спосіб здійснення життя. Підлітку дуже важливо усвідомлювати себе суб'єктом власної активності і таким чином конструювати знання щодо навколишнього світу та себе в цьому світі. Підліток прагне глибше розібратися у своєму характері, почуттях і вчинках, правильно оцінити можливості, проаналізувати внутрішній світ на основі порівняння себе в минулому, теперішньому та майбутньому. У процесі пошуків свого «Я», набуття ідентичності, самоствердження та саморозвитку в підлітка на рівні самоусвідомлення формується система внутрішньо узгоджених уявлень про себе, образів «Я», що становлять основу для цілісної «Я-концепції» особистості (І. Булах [8]).

Становлення ідентичності будь-якого віку (як підліткового, так і юнацького, дорослого) здійснюється на основі рефлексивної діяльності, у ході якої за допомогою самопізнання, самоактуалізації, самопостереження та самооцінювання відбувається ґрунтовний аналіз підлітком різних особистісних конструктів і характеристик, що становлять його внутрішній світ. При цьому особистості важливо уникнути головної небезпеки – розмивання почуття свого «Я», унаслідок розгубленості, сумнівів у можливості направити своє життя у визначене русло (І. Іванків [28]).

При цьому, як зазначає О. Буковська, криза ідентичності є важливим психологічним аспектом становлення особистості підлітка. Саме його ідентичність виникає з попередньо набутих життєвих взірців і досвіду, у процесі якого тимчасово сплутані «Я» успішно реінтегруються в групу ролей, що гарантує соціальне визнання. Головним патогенним фактором для підліткової ідентичності є психотравмуючий досвід міжособистісних

стосунків, а основним ланцюгом передачі цього досвіду для дитини є батьківська сім'я [7, с. 6].

В юнацькому віці активно відбувається розвиток самосвідомості, хлопці і дівчата набувають досвіду самопізнання, адекватного самооцінювання, розуміння власних сильних і слабких сторін, що допомагає формувати їх ідентичність [1]. Як і будь-який інший процес, становлення ідентичності проходить через кризи, які найбільш відчутні в підлітковому віці і в юності. Наростання почуття ідентичності засноване на особистому досвіді, на поступовій інтеграції «Его» на різних стадіях розвитку. Тому криза ідентичності – закономірний етап становлення ідентичності [36].

На думку О. Доукіної, до кризи ідентичності частіше схильні юнаки, які «беззастережно приймають цінності своєї сім'ї та обирають для себе шлях, визначений батьками» [18, с. 98]. Багато юнаків у процесі тривалого розвитку власної ідентичності стикаються з труднощами, проходять період спроб і помилок. У деякого взагалі не вдається досягти сталого відчуття власної ідентичності [18, с. 98].

В юнацькому віці перед особистістю постає важливе завдання сформувати самосвідомість та уникнути ризику дифузності у статусах ідентичності. За Е. Еріксоном виділяється сім основних внутрішніх конфліктів, які характерні для юнацького віку і впливають на формування ідентичності:

- часова перспектива (або нечітке відчуття часу);
- впевненість в собі (або труднощі самопізнання, сором'язливість);
- експериментування з ролями (або обрання однієї ролі, фіксація на ній);
- навчання або труднощі, застій у професійній справі;
- сексуальна поляризація (або бісексуальна орієнтація, в цей час відбувається гендерна ідентифікація юнацтва, співвіднесення себе із представниками своєї статі, що сприяє розвитку інтимних взаємин з іншими),
- взаємини «лідер – послідовник» у референтній групі (або невизначеність авторитету);

- ідеологічні переконання (або нечіткі цінності, розмита система цінностей у молоді) (цит. за О. Куліш [38, с. 71]).

На думку О. Куліш, І. Сірик, при здатності вирішувати вищевказані внутрішні конфлікти, людина стає зрілою, у неї формується зріла ідентичність. Водночас вони зауважують, що «психологічною основою кризи ідентичності особистості виступає порівняння образів Я-ідеального та Я-реального. Проте ідеальне «Я» може бути випадковим, а реальне «Я» ще не повною мірою сформованим та усвідомленим молодого людиною» [38, с. 71].

За визначенням О. Краєвої, «криза ідентичності» розглядається як періодично повторне упродовж життя гостре, обмежене в часі, суб'єктивне переживання неможливості реалізації життєвих цілей, завдань, планів. Такі переживання «перекривають» можливості й ресурси особистості, позбавляють її на деякий час здатності протистояти ситуації, яка склалася [35, с. 312-313].

За ствердженням О. Довганя, криза ідентичності – це також несумісність різних сторін Я. Вона пов'язана з несформованим почуттям своєї ідентичності, котре вказує на наявність внутрішньо-особистісного конфлікту, який супроводжують гнітючі сумніви щодо себе, своїх дій, свого місця в групі [17, с. 146]. Якщо припустити, що ідентичність – це зібрання людиною особистісно-рольових уявлень про себе у вигляді інтегративної цілісності соціальних, психофізіологічних характеристик, котрі схвалені значимою групою й утверджують збалансоване поєднання і співіснування особистісної та соціальної складових ототожнення, то під кризою ідентичності, на думку О. Довганя, слід розуміти певну деформацію чи дисбаланс цієї цілісності. Відповідно до вказаного, слушною є ідея про те, що криза ідентичності – це втрата власної цілісності як безперервності, внутрішнє блокування індивідуальності та явна недостатність соціального визнання. Вперше криза ідентичності виникає в підлітковому віці, вона сполучається із віковою кризою і водночас є життєвою кризою особистості [17, с. 147].

Крім того, у віковій психології спостерігається неузгодженість поглядів науковців на часові і вікові межі виникнення кризи ідентичності особистості.

За свідченням І. Середницької, криза ідентичності – це початок становлення справжнього авторства у визначенні та реалізації своїх поглядів на життя. Криза часто призводить до індивідуального та культурного оновлення, особистісного росту і прогресу в розвитку [65, с. 4]. О. Ічанська уточнює, що криза ідентичності сприяє подоланню стагнації розвитку особистості, що виражається в набутті змісту, визначенні цінностей та їх реалізації. Її призначення полягає в зміні ситуацій, що перешкоджають розвитку особистості [29]. Відповідно до цього припускаємо, що кризи ідентичності можуть супроводжувати життя людини, яка опиняється у складних життєвих ситуаціях, що вимагають надмірних фізичних і моральних сил, переосмислення сенсу життя, прийняття відповідальних рішень, які кардинально змінюють її життя, підіймаючи її на новий рівень.

Схожі думки знаходимо у працях О. Краєвої, яка наголошує на доцільності розрізнення вікової кризи, наприклад, у підлітків чи юнаків, та кризи ідентичності. За даними дослідниці, вікова криза – це цілісна зміна особистості дитини, яка регулярно виникає при зміні соціальних періодів. Вона обумовлена появою основних утворень, що призводять до руйнації однієї соціальної ситуації розвитку та появи іншої, адекватної новому психологічному образу дитини. Таким чином, вікова криза, на відміну від кризи ідентичності, має обов'язковий і незворотний характер, її виникнення є нормальною ознакою психічного розвитку. Саме тому її ще називають нормативною кризою підліткового віку [35, с. 316-317].

Вважається, що криза ідентичності досягає вершини в старшому підлітковому віці. За Е. Еріксоном, для кризи ідентичності нормальним і, більш того, необхідним є період так званої сплутаної ідентичності, тобто втрати орієнтирів у самому собі. Тим більше, що підлітки часто перебувають у стані нестійкої ідентичності, яка перебуває у процесі формування. Тому вони так часто відчують сумніви у своїй тотожності самому собі.

А криза ідентичності, яка на думку І. Середницької, яскравіше виявляється в юності, стосується побудови майбутнього життєвого плану. При

цьому дослідниця вважає, що подальше визначення самоідентичності може відбуватися і в інші періоди життєвого онто- і соціогенезу (у дорослому віці також). Вона вказує, що чим успішніше особистість розв'язує перші кризи ідентичності, тим легше їй згодом керувати подібними переживаннями упродовж індивідуального розвитку й соціального становлення [65].

Симптоматика кризи ідентичності виявляється інтенсифікації процесу розпаду впорядкованої системи, освоєних у процесі соціалізації сенсів, цінностей і вбудовуванні нового інтеграційного механізму змістовних компонентів ідентифікаційного простору. Цей стан характеризує внутрішньою нестабільністю, що виявляється у відсутності або втраті зовнішніх і внутрішніх орієнтирів (ціннісних, смислових, мотиваційних) [36].

Криза ідентичності проявляється як протиріччя, невідповідність наявного соціального статусу особи вимогам, що змінилися. Основним показником кризи є невміння, нездатність прийняти нові ролі, які пропонуються зовнішніми обставинами, або, прийнявши їх, адаптуватися до них. Вона характеризується невизначеністю нормативно-ціннісних орієнтацій світосприйняття, розбалансованістю психологічних чинників поведінки [36, с. 59]. Результатом переживання кризового періоду та передумовою успішного формування ідентичності, на думку Ю. Лановенко, як нормативного (вікового), так і ненормативного, є виникнення особистісних змін як психічних новоутворень або як нового досвіду (людина відкриває у собі нові здатності та нові властивості). Отже, відбувається зміна психологічної організації людини та її особистісне зростання [43, с. 83]. Розглядаючи процес переживання кризи ідентичності в підлітковому віці на прикладі теорії, що базується на концепції Е. Еріксона, у дослідженні Дж. Марсія [84] виділено наступні статуси ідентичності: передвизначеність, дифузія, мораторій і досягнення ідентичності (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Статуси ідентичності у структурі кризи ідентичності підлітків

Статус	Його характеристика
Перед-визначеність	Передвизначеність – статус ідентичності тих підлітків, хто взяв на себе певні соціальні обов'язки, не проходячи через кризу ідентичності. Так можна охарактеризувати статус ідентичності тих людей, яким довелося дуже рано взяти на себе передчасну дорослість, зробивши це під чужим впливом. Це розцінюється як несприятливий фактор для формування особистісної зрілості.
Дифузія	Дифузія – статус ідентичності для тієї частини підлітків, які пройшли через кризу ідентичності, але не взяла на себе жодних соціальних зобов'язань. Статус дифузії виникає при недостатній спрямованості і слабкій мотивації. Він характерний для тієї частини учнів, які потрапили в кризу ідентичності, не маючи належних взірців для наслідування. Для них характерна стратегія ухилення від відповідальності. Дифузна ідентичність може виявлятися у відкритому неприйнятті соціальних ролей, бажаних для сім'ї та найближчого оточення, у неповазі до всього українського та переоцінці закордонного, у прагненні стати «нічим» (якщо це єдиний спосіб самоствердження, що залишився).
Мораторій	Мораторій – статус ідентичності тих, хто перебуває в самому центрі кризи ідентичності. Сутність його в тому, що підліток переживає кризу самовизначення та активно досліджує можливі варіанти ідентичності в надії знайти свій власний шлях. На цьому етапі домінує проблема пошуку взірцевих стратегій, комунікативних ролей, етичних цінностей тощо.
Досягнення ідентичності	Досягнення ідентичності – статус тієї частини підлітків, котрі пройшли через кризу ідентичності і взяли на себе зобов'язання перед суспільством внаслідок самостійних висновків. Зріла ідентичність вказує на те, що криза скінчилася, людина знайшла певну ідентичність, на основі якої обирає для себе рід занять та світоглядну орієнтацію, відчуття власної визначеності сформоване, і молода людина перейшла до самореалізації, взяла на себе відповідальність за своє життя як наслідок самостійного вибору.

Вивчення стилів ідентичності, за М. Берзонскі [83], базується на його однойменній концептуальній моделі, що емпірично дуже близька до відомої моделі Дж. Марсія [84].

Підсумкові стилі ідентичності, за М. Берзонскі, характеризуються таким чином:

1. Інформаційний стиль ідентичності (Informational Style Identity). Люди з таким стилем ідентичності прагнуть отримати максимум інформації в разі ситуації вибору, перш ніж прийняти рішення про важливість мети для себе, значущість тієї чи іншої позиції та цінності, того чи іншого напрямку свого розвитку.

2. Нормативний стиль ідентичності (Normative Identity Style). Особа з нормативним стилем ідентичності не схильна шукати інформацію сама, але

вважає за краще слідувати сімейним традиціям, соціальним і/або груповим нормам, тобто слідувати вже готовим і соціально бажаним рішенням.

3. Дифузний стиль ідентичності (Diffused/Avoidant Identity Style).
Маючи дифузний стиль ідентичності, людина живе без сформованої позиції (ідентичності) і приймає рішення, формулює відповіді одразу під час розвитку конкретної ситуації соціальної взаємодії або ж відстрочує прийняття рішень на невизначений час.

Криза ідентичності завершується, коли хлопці і дівчата більше «не ставлять під сумнів свою ідентичність, здобувають нову самоідентифікацію (відмінну від дитячої). Зріла ідентичність свідчить успішне подолання кризи, про те, що відчуття самоідентичності сформовано, а юнак чи дівчина перейшли до етапу самореалізації у процесі пошуку себе і свого місця в суспільстві» [38, с. 73].

На думку О. Котух, важливим є досвід успішного вирішення криз ідентичності. Дослідниця зазначає, «чим успішніше особистість розв'язує перші кризи ідентичності, тим легше їй згодом керувати подібними переживаннями упродовж індивідуального розвитку й соціального становлення» [33, с. 159].

К. Седих та О. Фільц вказують, що набуття власної ідентичності відбувається через кризу переходу з підлітково-юнацького віку до дорослого. Для цього переходу необхідний певний ритуал – ініціація. У пошуках нової ідентичності підліток шукає символічні фігури переходу, і ритуали в субкультурі можуть виконати цю символічну функцію переходу – це і є своєрідна ініціація для підлітка [75, с. 238-239].

Становлення ідентичності підлітків полягає в процесі складного вибору між легко набутиим Я – запозиченим, скопійованим, вимушено набутиим і Я, яке отримують власним зусиллям і прагненнями, в результаті пристосування внутрішнього до зовнішнього світу, у результаті вибору. Ідентичність відбиває самотність і дійсність людини, вона значима у своїй цілісності, а не репрезентує інші феномени.

Однак при нездатності перебороти кризу ідентичності, особистість може відчувати погіршення психологічного здоров'я, порушення поведінкових патернів, може використовувати неадекватні стратегії вирішення стресових ситуацій, обрати завдання для себе, які перевищують її дійсні можливості, та впадати у відчай, коли не досягають успіхів тощо.

На думку І. Середницької, сучасна криза ідентичності виражається в різних формах: депресії, апатії, беззмістовної жорстокості, формах залежності та безпорадності, прагненні втекти від реального світу, різних формах містицизму, нігілізму й нарцисизму, різних формах адиктивної залежності. Ця тенденція призводить до негативної автономії, ідеології безчасовості, дезінтеграції і відсутності життєвих планів, тобто до втрати ідентичності [65].

У той же час існують думки, що формування ідентичності не завершується в юнацькому віці. Нам імпонує думка О. Шмиглюк про те, що розвиток ідентичності є динамічним процесом, який відбувається упродовж усього життя людини. За ствердженням дослідниці, «сама ідентичність є тим фундаментом, що визначає світогляд людини, впливає на формування картини світу та Я-образу особистості, самоусвідомлення і саморозуміння, прийняття інших, тією основою, що визначає здорову, гармонійну поведінку особистості в суспільстві» [81, с. 137].

Отже, ідентичність може бути усвідомлюваною і не усвідомлюваною, стосуватися різних сфер самореалізації особистості та виконуваних нею ролей (соціальна, національна, фізична сфера реалізації Я та ін.). Розвиток ідентичності може відбуватися у вигляді декількох стадій від невизначеності через мораторій до визначеності ідентичності і виявлятися у вигляді інформаційного, нормативного і дифузного стилів.

1.3 Психологічні характеристики соціальної ідентичності в осіб, які пережили життєві кризи

Дуже важливим завданням сучасності є питання виживання та стійкості, як особистої, так і соціальної. Після повномасштабного вторгнення росії зараз в українців «активовані і потужно діють внутрішні програми стійкості, відкинуті ідеї віктимності, натомість поширилася спільна ідея, що ми є народ, який воює за своє існування» [40, с. 79]. В цій ідеї закладено щонайменше два послання: «ми є народ» та «ми – сміливі та успішні», що пов'язуються із зростанням інтересу до національних питань, формування соціальної ідентичності українського народу [40, с. 79].

Війна в Україні є найбільшим у Європі збройним конфліктом з часів Другої світової війни, а тому вивчення життя українців під час війни має враховувати культурні особливості саме нашого народу, і вивчення попереднього досвіду сусідніх воєн, звісно є корисним, однак не дає гарантування бачення точної картини подій.

В складних сучасних умовах російсько-української війни багато українців змушені покинути власні домівки і стати переселенцями (в межах України) або виїхати за кордон в пошуках безпечного місця. За офіційними даними, які постійно змінюються, зважаючи на триваючий і нині воєнний стан та діючі бойові дії в багатьох регіонах України, вимушеними переселенцями стали більше 12 мільйонів українців, з них більше 2 мільйонів дітей. Частина з цих людей залишилися в Україні, зупинившись в більш безпечних регіонах Заходу України, і багато жінок з дітьми виїхали за кордон, де намагаються забезпечити своїх дітей від жахів війни.

Всі українці, які змушені були втікати від війни, мають складні психологічні проблеми. Біженці і вимушені переселенці, прибуваючи на нове місце проживання, інтегруючись в соціальне середовище, планують змінити свою життєву ситуацію (насамперед, забезпечити своє життя і життя дітей), здійснити власні мрії про досягнення фінансового та соціального успіху. І

водночас вони постають перед потребою пошуку себе в новому середовищі (при переміщенні за кордон – в новому іномовному середовищі), отримати соціальні гарантії, набути певних атрибутів, властивостей і навичок, які допоможуть ефективно функціонувати в новій ситуації.

Водночас, як вказує О. Блинова, «соціальна ситуація міграції на відміну від добровільної, коли суб'єкт усвідомлено приймає рішення про зміну місця свого проживання та праці, може бути охарактеризованою як кризова (навіть, екстремальна), оскільки створює загрозу здоров'ю та життю» [4, с. 165].

Відповідно до вказаного всі біженці, які покинули Україну та переїхали вимушено закордон, переживають важкі життєві ситуації. О. Туриніна зазначає, що поняття «важка життєва ситуація» розглядається у психологічному просторі в найбільш широкому контексті і може містити різні види таких ситуацій (емоційно складна, проблемна, критична, екзистенціальна, термінальна та ін.). Разом з цим поняття «важкої життєвої ситуації» найскладніше визначити чітко, оскільки воно «вбирає в себе практично всі варіанти подій, пов'язаних з різним ступенем дискомфорту їх учасника. Під важкими життєвими ситуаціями можуть матися на увазі як катастрофічні події, що загрожують життю великої кількості людей, так і повсякденні події, які містять суб'єктивні пережиті незручності для конкретної людини, і об'єктивні загрози, і небезпеки її фізичному та психічному благополуччю» [73, с. 8].

У науковій психологічній літературі важка життєва ситуація трактується як ситуація соціальної нестабільності, що визначається як кризова, стресогенна, екстремальна, невизначена і критична для особистості. На думку Т. Рисинець, І. Потоцької, Л. Лойко, «складна (важка) життєва ситуація – це ситуація, яка характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, що сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати» [60, с. 72]. При цьому зовнішні чинники складної ситуації характеризуються: обмеженим часом подолання (вирішення) ситуації; зовнішніми обставинами, що є надто складними для їх подолання; ризиком для

здоров'я людини, а іноді й для її життя; небажанням оточуючих розуміти людину; зміною ситуації, тобто виникненням нових (інших) проблем при наявності старих, а також швидкоплинністю умов діяльності; різним збігом обставин, які дають змогу швидко й успішно вирішити ситуацію; наявністю або повною відсутністю підтримки [60, с. 72].

Складні життєві ситуації можуть виникати або через невірноваженість у системі взаємин людини та її оточення; або через невідповідність між прагненнями, цілями і можливостями їхнього досягнення і якостями особистості. Важкі ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, її ресурсів, особистісного потенціалу, мобілізують її активність [54, с. 102].

Отже, важкі життєві ситуації, в які потрапляють вимушені переселенці та біженці за кордоном, відносяться до кризових, які впливають на всю структуру їх особистості, поведінки, зумовлюють зміну звичних стереотипів реагування на проблеми.

Серед типових проблем біженців в Європі В. Чуєнко називає «європейську кризу», яка включає декілька компонентів:

- незаконний перетин кордону; контрабанду;
- ксенофобію (нетерпимість до біженців, які не хочуть інтегруватися у суспільство);
- тривалі проблеми міграції (міграційна політика Європи спрямована на короточасну підтримку і допомогу біженцям, у той час як військові конфлікти затягуються);
- фінансові проблеми (незважаючи на підтримку благодійних фондів та дотації від приймаючих країн, коштів на утримання біженців та забезпечення їм нормальних умов життя, не вистачає);
- проблеми харчування (обмеженість харчування);
- відсутність роботи для біженців згідно з їх кваліфікацією;
- проблеми освіти (відсутність можливості біженцям навчатися іноземною мовою, відмінності у програмах у школах та університетах);

- відсутність правового урегулювання статусу біженців у приймаючій країні [78, с. 214-215].

Однак за даними статистики за 2022 рік, біженці, які змогли знайти роботу, у значній кількості не планують повертатися в Україну після війни. Ю. Далібук вказує, що «значна частина економічно активних українців, які змогли працевлаштуватися за кордоном, після закінчення війни не планують повертатися додому». А це вже загрожує іншими проблемами, значною демографічною кризою для країни [15].

Проте, як вказує В. Борисенко, навіть в умовах міграції можна зберігати власну соціальну, національну ідентичність. Дослідниця вказує, що «в умовах російсько-української війни у ХХІ столітті відбувається переосмислення людьми справжньої суті пропаганди росії про «один народ» і про «звільнення українців від нацизму». Вражає героїзм і чуття великої та єдиної родини українців, хто захищає нашу землю і тих, хто забезпечує надійний тил». 12 Основною ознакою будь-якої нації є національно-культурна ідентичність, а в основі її збереження лежить матеріальна і нематеріальна культурна спадщина народу, традиції, народна символіка. Зокрема, почуття національної ідентичності підсилюються державною і народною символікою. Прапор, герб, вишиванка є потужним імпульсом до розвитку національної ідентичності. А тому користування цими символами у міграції допомагають зміцнити ідентичність, відчутти єдність з народом, зрозуміти свою приналежність до власного народу [6].

Однією із проблем біженців, які проживають за кордоном, є труднощі збереження ідентичності. А при зміні їх місця проживання, виникненні нових соціальних умов життя, очевидно, що й ідентичність має проблеми із балансуванням.

Як вказує О. Кухарук, «здатність ідентичності змінюватись, розвиватись, наповнюватись цінностями і сенсами є її основною внутрішньою характеристикою. Різноманітність формування ідентичності у різних умовах забезпечується зміною цих самих умов протягом життя людини» [42, с. 90-91].

Вивчаючи відмінності між добровільним та вимушеним переселенням, зауважимо, що у випадку добровільного переселення спочатку у людини виникає позитивна установка на нове явище, тобто відбувається позитивна адаптація свідомості, а потім вже з'являється нова адекватна форма поведінки. У випадку вимушеної міграції – через складні нові умови пристосування у людини відбувається жорстко, у неї виникає негативна установка на освоєння нових правил життєдіяльності.

С. Волошин визначає соціально-психологічну адаптацію вимушених переселенців як «процес пристосування та розвитку особистості в умовах нового соціального середовища, зумовленого змінами» [11, с. 76]. Вона вказує, що така адаптація включає інтеграцію переселених осіб в соціальне оточення та нове середовище.

При цьому, на її думку, пристосування до нового життя у біженців та переселенців ускладнюють суб'єктивні та об'єктивні причини, серед яких виділяються:

- недостатня визначеність соціально-правового захисту та особистісного статусу вимушених переселенців;
- несприятливе чи навіть і вороже ставлення до цих осіб з боку населення іншої країни, куди вони переїхали [11, с. 74].

Міграція і супутні їй дезадаптація і маргіналізація негативно впливають на розвиток особистості, створюють складні стресові ситуації, викликають відчуття безвиході, виступають причиною невлаштованості, бездомності, бідності. Для біженців характерні такі проблеми: «зміна соціального статусу і оточення, входження в нове етнокультурне середовище, особиста і матеріальна невлаштованість, значимість тісних емоційних контактів з одночасним страхом відкидання, криза ідентичності» [82, с. 470].

У дослідженні В. Коваленко, К. Безверхої встановлено, що мігранти, які мають високий вияв «соціального Я» в структурі ідентичності виявляють себе в соціальній активності, беруть участь в мітингах, демонстраціях, мають стійку орієнтацію на оточуюче середовище, враховують потреб та інтереси

оточуючих людей. Крім того, висока соціальна активність виявляється і в респондентів із виявом рефлексивного Я, проте частина мігрантів активні, а інші – пасивні в соціальному житті, не відвідують мітингів, демонстрацій, волонтерських акцій [31, с. 19-20]. Ймовірно, це залежить не тільки від соціальної ідентифікації біженців, а й від особистісних рис і властивостей.

О. Блинова вказує, що «зріла позитивна соціальна ідентичність українських мігрантів є пов'язаною з особистісними характеристиками: відкритості новому досвіду, мотиваційними характеристиками визначеності цілей у житті; емоційною стійкістю, оптимізмом у сприйнятті майбутнього; комунікативними навичками і вміннями; вольовими властивостями, здатністю до самоконтролю» [4; 5].

При цьому біженці в ході пристосування до умов життя в новому соціокультурному середовищі починають усвідомлювати свою несхожість на місцеве населення і, по-друге, гостро відчувати свою непотрібність і самотність. Наявність матеріальних і житлових проблем значно поглиблюють перебіг кризи (діти залишаються без своєї кімнати, іграшок; дорослі – без улюблених друзів, кола спілкування, книг, місць відпочинку). Часто біженці та вимушені переселенці переживають кризу ідентичності, коли людина втрачає цілісність, ідентичність, розсипається на шматочки. Переселенцям дуже важко відповісти на питання: «Хто я? Який я? Що я можу?». [82, с. 470].

Серед психологічних проблем, з якими стикаються вимушені переселенці, виділяються «несприятливе ставлення до них, соціальне незадоволення або прихована недовіра, часто – дискримінація з боку громадян, обмеження свободи в політичній, адміністративній, економічній, соціальній і культурній сферах» [11, с. 75].

На думку Я. Юрків, Д. Луканова, психічний стан біженців, їх психологічна налаштованість визначають можливості адаптації, здатності впоратися із труднощами проживання та працевлаштування, виживання в нових соціальних умовах. Саме тому біженцям дуже потрібна соціально-

психологічна допомога в подоланні кризових життєвих ситуацій та професійні консультації фахівців соціальної роботи [82, с. 471].

На думку Т. Семигіної, успішність входження в нове середовище для людини в складних життєвих умовах визначається завдяки її соціалізації, яка відбувається в міжособистісному спілкуванні та взаємодії з іншими учасниками соціального середовища. Великого значення в цьому процесі набувають підтримка таких самих біженців, створення груп допомоги з боку волонтерів, громадських організацій тощо. Результатом адаптованості стає набуття особистістю нових механізмів і норм соціальної поведінки, що відповідають перебуванню в нових умовах, формуванню в людини нових установок, рис характеру тощо [64, с. 17-18].

Зокрема, успішність влаштування в нових умовах забезпечується особистісними якостями біженців. Так, у дослідженні Е. Євланової, В. Луньова доведено, що життєстійкість у жінок-біженок обумовлюється «базовим переконанням щодо цінності власного Я, активністю механізмів психологічного захисту, реактивними утвореннями. І життєстійкість жінок суттєво знижується при посиленні альтруїстичних тенденцій. Водночас в чоловіків-переселенців саме альтруїстичні прагнення визначають їх життєстійкість» [22, с. 12]. Виявлено позитивний вплив конструктивної агресії, проєкції альтруїзму на життєстійкість чоловіків-переселенців. Встановлено пригнічуючий вплив на життєстійкість цих чоловіків компульсивної поведінки, клінічного нарцисизму, дефіцитного функціонування Я, нездатності опанування власними емоціями в ситуаціях тривоги та страху [22, с. 12].

Одним із важливих ресурсів, що допомагає зберегти ідентичність, сформувати її позитивний модус, є ім'я особистості. Як вказує С. Арефнія, «ім'я є важливою складовою самоідентичності людини; в нього закладена пам'ять роду, що несе в собі багато корисної та підтримуючої під час кризи та адаптації інформації, так як історія виникнення імені у особистості завжди має свою унікальність» [3, с. 32].

Незважаючи на актуальність вивчення проблем ідентичності в біженців і переселенців, за останні два роки відсутні ґрунтовні дослідження ідентичності мігрантів. Крайні дослідження стосувалися українських трудових мігрантів за кордон, що не відповідає сучасним умовам перебування вимушено переміщених українських жінок з дітьми та сім'ями за кордоном. Або ж дослідження стосувалися біженців з країн Африки та Азії, що взагалі ментально далеке від нашої культури. Тому психологічних досліджень особливостей ідентичності біженців, які проживають за кордоном, недостатньо, що й визначає напрям нашого емпіричного дослідження, яке буде описано в наступному розділі.

Висновок до розділу 1

У психологічних дослідженнях ідентичність розуміється як сукупність самобутніх характерних рис людини, як усвідомлення відмінності від інших суб'єктів, еквівалент «Я».

Соціальна ідентичність трактується як усвідомлення людиною себе як члена певної суспільної групи, прийняття її соціальних цінностей, дотримання вимог та розуміння очікувань.

Ідентичність є результатом процесу ідентифікації, під час якого вона й формується. Ідентифікація – двосторонній соціальний процес: людина стає представником певної соціальної спільноти, однак при цьому кожна соціальна група «тисне» на особу в напрямку конформізму й ідентифікації, «шліфує» особисті якості індивіда. Ідентичність буває усвідомлюваною і не усвідомлюваною, особистісною (персональною), соціальною (із різновидами приналежності до групи, сім'ї, етносу, народу). Національно-культурна ідентичність, наприклад, є видом соціальної ідентичності, яка є найбільш усвідомлюваною, а етнічна ідентичність (співвіднесення себе із членами етнічної групи) є менш усвідомлюваною.

Розвиток ідентичності може відбуватися у вигляді декількох стадій від невизначеності через мораторій до визначеності ідентичності. У підлітковому та юнацькому віці найбільш чутливим є формування ідентичності особистості, що часто сполучається із кризою особистісного становлення та визначення ідентичності.

Кризу ідентичності слід розуміти як суб'єктивне переживання неможливості реалізації життєвих цілей, завдань, планів, що обмежує підлітку усвідомлення його можливостей та ресурсів, позбавляє його на певний час здатності протистояти життєвим ситуаціям. Симптомами переживання кризи ідентичності є розпад впорядкованої системи цінностей; неможливість особистості співвіднести внутрішній світ із зовнішнім; внутрішня нестабільність, що виявляється у відсутності або втраті зовнішніх і внутрішніх

орієнтирів; протиріччя, невідповідність наявного соціального статусу вимогам, що змінилися.

Процес переживання кризи ідентичності реалізується за допомогою чотирьох послідовних статусів: передвизначеність, дифузія, мораторій та досягнення ідентичності, які відображають нульовий, мінімальний, поступовий процес подолання кризи і набуття власної ідентичності.

Особливості соціальної ідентичності біженців, які проживають на кордоні, пов'язуються із труднощами їх адаптації у нових умовах життя, значними проблемами влаштування житла, роботи, освіти, харчування для себе і дітей. Вказано на типові проблеми біженців за кордоном, культурну адаптацію, мовний бар'єр, не бажання місцевого населення допомагати і дозволяти дітям біженців спілкуватися зі своїми дітьми та ін.

Також зауважено обмеженість досліджень соціальної ідентичності українських мігрантів за кордоном, що визначає спрямування нашого емпіричного дослідження, яке буде описано в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У БІЖЕНЦІВ

2.1 Етапи організації і проведення дослідження. Опис вибірки

Для визначення психологічних особливостей соціальної ідентичності біженців було організовано і проведено емпіричне дослідження, що включало підготовчий, емпіричний, аналітичний етапи. На кожному з них було поставлено свою мету і визначено завдання, підібрано методи їх досягнення.

За мету теоретичного (підготовчого) етапу дослідження ми обрали теоретичний аналіз досліджуваної проблеми у психологічній літературі.

Для цього було виконано наступні завдання: підібрано відповідну психологічну літературу і на основі її вивчення теоретично обґрунтовано сутність понять «ідентичності» та розглянуто психологічні особливості соціальної ідентичності у біженців, систематизовано погляди науковців щодо сутності адаптації біженців до нових умов життя, визначено роль особливостей формування їх ідентичності у побудові подальшого життєвого плану та життєдіяльності.

Під час теоретичного обґрунтування досліджуваної теми використовувалися наступні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння основних положень щодо проблеми соціальної ідентичності біженців та її висвітлення у психологічній науці; аналіз та узагальнення результатів досліджень науковців щодо визначення сутності ідентичності осіб, які перебувають у складних життєвих ситуаціях; вивчення досвіду психологів-практиків щодо подолання труднощів формування соціальної ідентичності біженців, надання психологічної допомоги українським біженцям за кордоном.

Мета емпіричного етапу дослідження: вивчити психологічні особливості соціальної ідентичності біженців.

Відповідно до вказаної мети: підібрано методи і методики психодіагностичного обстеження біженців; сформовано вибірку респондентів, яка включала 60 біженців (60 осіб, які виїхали за кордон до Чехії та до Німеччини); проведено опитування респондентів; отримано первинні результати.

Другий етап емпіричного дослідження передбачав використання нами наступних методів: опитування, використання спеціальних діагностичних методів і методик з опрацюванням за методом контент-аналізу.

Третій етап, аналітичний (інтерпретаційний) має на меті аналіз та інтерпретацію результатів дослідження психологічних особливостей соціальної ідентичності біженців.

На третьому етапі емпіричного дослідження передбачено виконання наступних завдань: на основі аналізу отриманих емпіричних даних з'ясовано основні психологічні особливості соціальної ідентичності біженців; визначено статуси їх особистісної ідентичності (передчасна, дифузна ідентичність, мораторій, досягнута позитивна, псевдопозитивна ідентичність тощо); сформованість національно-культурної ідентичності (позитивної, нейтральної або негативної національно-культурної ідентичності особистості); усвідомлення себе членом соціальної групи (сім'ї, народу, соціальної спільноти біженців за кордоном); зроблено висновки про характерні особливості соціальної ідентичності біженців із різними психологічними властивостями і рисами їх особистості.

Застосовано методи якісного та кількісного аналізу, порівняння, визначення середнього арифметичного та процентного співвідношення; методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій Стьюдента тощо.

Вибірку опитуваних склали 60 українських біженців, що проживають за кордоном (у Чехії та Німеччині), серед них 30 опитаних – у Чехії, і 30 – у Німеччині. Більшість з них жінки різного віку.

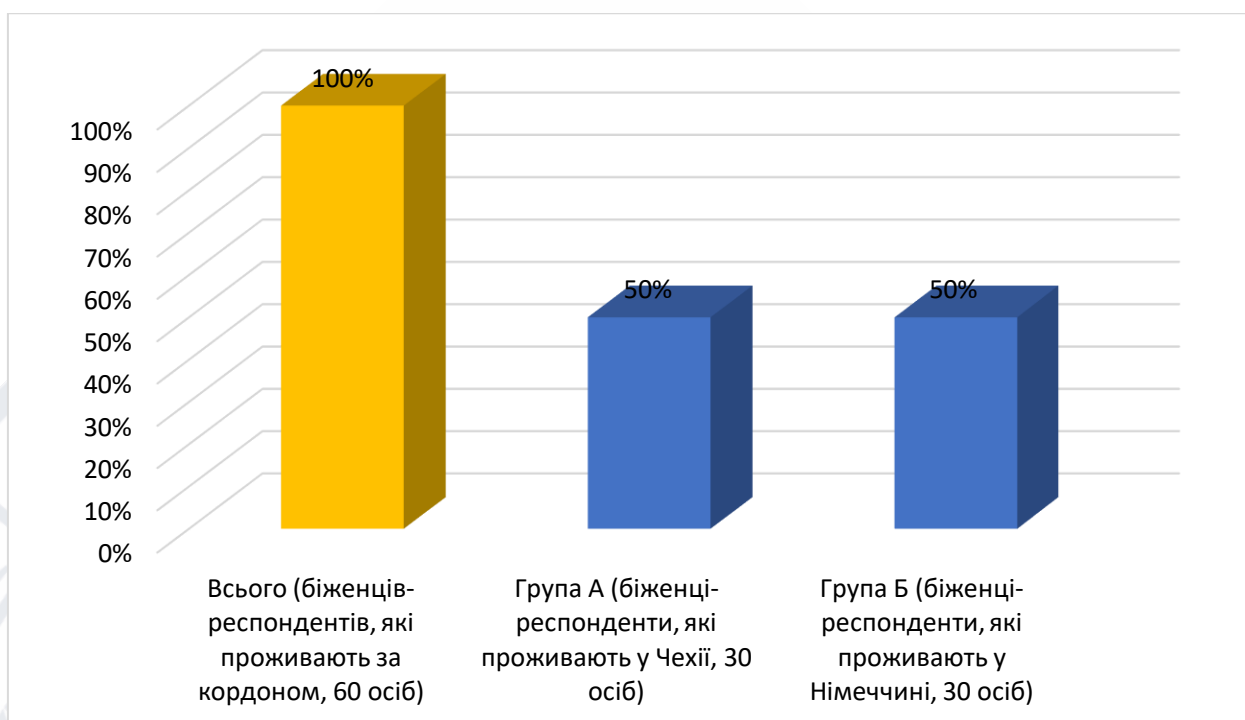


Рис. 2.1 – Розподіл вибірки опитуваних за країною перебування

Вибірка біженців до країні Євросоюзу складалася із жінок з малими і дорослими дітьми, старшим поколінням (бабусі, дідусі) та ін. Серед опитаних було 30 жінок віком 30-45 років, 15 дітей підліткового віку (14-16 років), 15 осіб похилого віку (від 60 до 80 років).

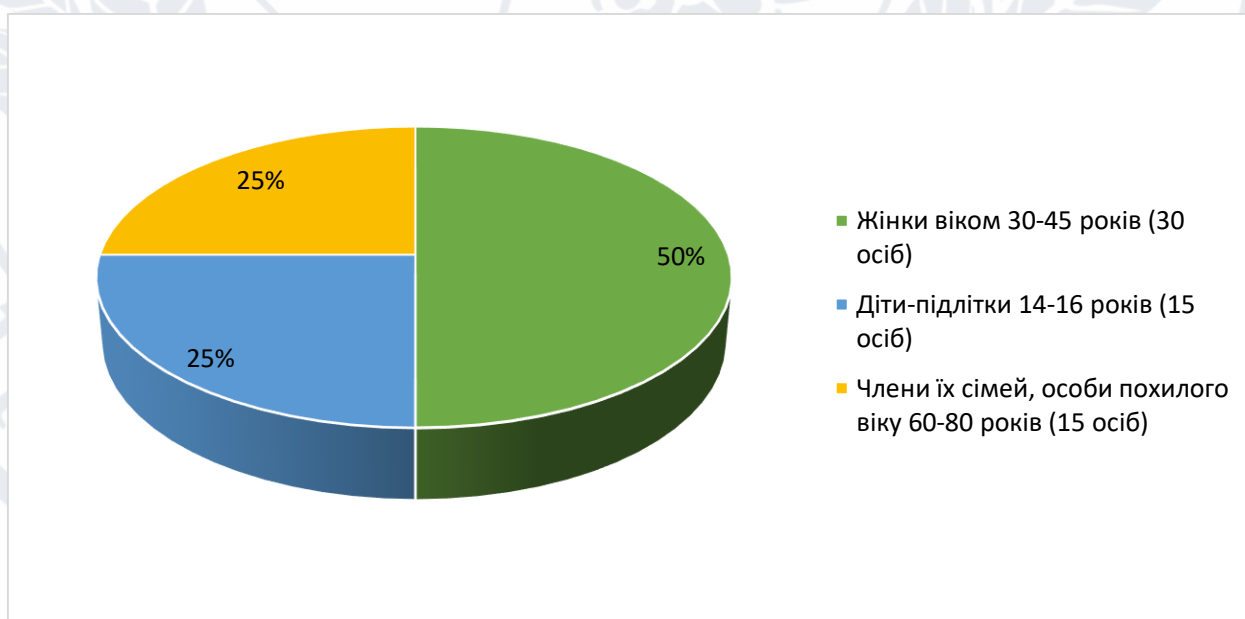


Рис. 2.2 – Розподіл вибірки опитуваних за віком

Для зручності опрацювання результатів вибірка була поділена на 2 групи – біженці у Чехії та біженці у Німеччині (по 30 осіб).

Процедура дослідження включала: опитування респондентів протягом двох місяців за допомогою обраних методик; отримання результатів та їх якісний і кількісний аналіз, статистичну обробку даних.

2.2. Опис методик дослідження

Під час проведення емпіричного дослідження соціальної ідентичності біженців використано такі психодіагностичні методики:

- «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда);
- «Методика семантичного диференціалу» Ч. Осгуда;
- «Методика дослідження особистісної ідентичності» (В. Нікішина, О. Петраш);
- «Особистісна і соціальна ідентичність» В. Урбанович);
- «Типи етнічної ідентичності» (Г. Солдатова, С. Рижова).
- опитувальник «Яка моя національно-культурна ідентичність?» (К. Журба).

Коротко зазначимо особливості використання обраних методик та специфіку опрацювання результатів за ними.

Тест «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) призначений для діагностики змістовних характеристик ідентичності. Питання «Хто Я» безпосередньо пов'язане із характеристиками самосприйняття, тобто із Я-образами. У результаті застосування тесту вивчається самооцінка респондента, а також його уявлення про соціальне, комунікативне, матеріальне, фізичне, діяльне, перспективне, рефлексивне Я.

Йому пропонується впродовж 12 хвилин надати якомога більше відповідей на питання «Хто Я?». Кожну нову відповідь варто починати з нового рядка (залишаючи деяке місце від лівого краю аркуша). Коли респондент закінчує відповідати, його просять зробити перший етап обробки

результатів - кількісний: «Пронумеруйте всі дані Вами окремі відповіді-характеристики. Зліва від кожної відповіді поставте її порядковий номер. Тепер кожен свою окрему характеристику оцініть за чотиризначною системою:

«+»– знак «плюс» ставиться, якщо в цілому Вам особисто дана характеристика подобається;

«-»– знак «мінус» – якщо в цілому Вам особисто дана характеристика не подобається;

«±»– знак «плюс-мінус» – якщо дана характеристика Вам і подобається, і не подобається одночасно;

«?»– знак «питання» – якщо Ви не знаєте на даний момент часу, як Ви точно ставитеся до характеристики, у вас немає поки що певної оцінки розглянутої відповіді.

Після того, як респондент оцінив всі характеристики, він має підрахувати, скільки всього відповідей; скільки відповідей кожного знаку.

Самооцінка ідентичності визначається в результаті співвідношення кількості оцінок «+» і «-», які вийшли при оцінюванні відповідей респондентом на етапі кількісної обробки. Самооцінка вважається адекватною, якщо співвідношення позитивно оцінюваних якостей до негативно оцінюваних («+» до «-») становить 65-80% на 35-20%. Адекватна самооцінка відображається у здатності реалістично усвідомлювати і оцінювати як свої переваги, так і недоліки, за нею стоїть позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної повноцінності.

Неадекватна самооцінка свідчить про нереалістичну оцінку людиною самої себе, зниження критичності щодо своїх дій, слів, при цьому часто думка про себе відрізняється від думки оточуючих людей. Самооцінка вважається неадекватно завищеною, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей переважає кількість негативно оцінюваних («+» до «-») і становить 85-100%, тобто респондент відзначає, що у нього майже немає недоліків, або їх кількість становить 15% (від загального числа «+» і «-»). Самооцінка вважається

неадекватно заниженою, якщо кількість негативно оцінюваних якостей переважає над кількістю позитивно оцінюваних («-» до «+») і становить 50-100%, тобто людина відзначає, що у неї майже немає переваг, або їх кількість досягає 50% (від загального числа «+» і «-»). Самооцінка є нестійкою, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей майже або повністю дорівнює кількості негативно оцінюваних («+» до «-») і становить 50-55%. Таке співвідношення, як правило, не може тривати довго, є нестійким, дискомфортним.

Про рівень рефлексивного Я свідчить кількість даних відповідей і легкість виконання завдання. Людина з розвиненим рівнем рефлексії дає в середньому більше відповідей, ніж людина з менш розвиненим уявленням про себе (або більш «закрита»). Також про рівень рефлексії говорить суб'єктивно оцінювана самою людиною легкість або складність в формулюванні відповідей на ключове питання тесту. Як правило, людина з розвиненим рівнем рефлексії швидше і легше знаходить відповіді, що стосуються її власних індивідуальних особливостей. Людина ж, яка не часто замислюється про себе і своє життя, відповідає на питання тесту важко, записуючи кожен свою відповідь після певних роздумів.

Про *низький рівень рефлексії* можна говорити, коли за 12 хвилин респондент може дати тільки два-три відповіді (при цьому важливо уточнити, що людина справді не знає, як можна ще відповісти на завдання, а не просто перестала записувати свої відповіді в силу своєї замкненості). Про *досить високий рівень рефлексії* свідчить 15 і більше різних відповідей на питання «Хто Я?».

Питання «Хто я?» логічно пов'язане з характеристиками власного сприйняття людиною самої себе, тобто з її образом «Я» (або Я-концепцією). Відповідаючи на питання «Хто я?», респондент вказує соціальні ролі і характеристики-визначення, з якими вона себе співвідносить, ідентифікує, тобто вона описує значущі для неї соціальні статуси і ті риси, які, на її думку, зв'язуються з нею. Таким чином, співвідношення соціальних ролей і

індивідуальних характеристик говорить про те, наскільки людина усвідомлює і приймає свою унікальність, а також наскільки їй важлива приналежність до тієї чи іншої групи людей (сім'ї, навчального колективу, перебування посеред друзів та ін.).

Прийнято вважати, що характеристики самої себе, які людина записує на початку списку, в найбільшій мірі актуалізовані в її свідомості, є в більшій мірі усвідомленими і значущими для суб'єкта. Найчастіше в самоописах використовуються іменники і прикметники. Гармонійний тип лінгвістичного самоопису характеризується використанням приблизно рівної кількості іменників, прикметників і дієслів.

Під *валентністю ідентичності* розуміється переважний емоційно-оцінний тон характеристик у самоописі людини (дана оцінка здійснюється самим фахівцем). Опис характеристик визначає різні види валентності ідентичності:

- *негативна* – переважають негативні категорії при описі власної ідентичності, більше описуються недоліки, проблеми ідентифікації («негарний», «дратівлива», «не знаю, що сказати про себе»);

- *нейтральна* – спостерігається або рівновага між позитивними і негативними самоідентифікаціями, або в самоописі людини яскраво не проявляється ніякий емоційний тон (наприклад, йде формальне перерахування ролей: «син», «учень», «спортсмен» і т.д.);

- *позитивна* – позитивні ідентифікаційні характеристики переважають над негативними («весела», «добрий», «розумний»);

- *завищена* – проявляється або в практичній відсутності негативних самоідентифікацій, або в відповідях на питання «Хто Я?» переважають характеристики, представлені в найвищому ступені («я кращий за всіх», «я супер» і т. д.).

Наявність позитивної валентності може виступати ознакою адаптивного стану ідентичності, оскільки пов'язана з наполегливістю в досягненні мети, точністю, відповідальністю, діловою спрямованістю, соціальною сміливістю,

активністю, впевненістю в собі. Решта три види валентності характеризують неадаптивний стан ідентичності. Вони пов'язані з імпульсивністю, непостійністю, тривожністю, депресивністю, ранимістю, невпевненістю в своїх силах, стриманістю, боязкістю.

Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик включає в себе 24 показники, які, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності:

I. «Соціальне Я»: пряме позначення статі; сексуальна роль; навчально-професійна рольова позиція; сімейна приналежність; етнічно-регіональна ідентичність; світоглядна ідентичність; групова належність;

II. «Комунікативне Я»: дружба чи коло друзів; спілкування, особливості та оцінка взаємодії з людьми;

III. «Матеріальне Я»: опис своєї власності; оцінка своєї забезпеченості, ставлення до матеріальних благ; ставлення до зовнішнього середовища (люблю море, не люблю погану погоду);

IV. «Фізичне Я»: суб'єктивний опис своїх фізичних даних, зовнішності (сильний, привабливий); фактичний опис своїх фізичних даних (зріст, вага); уподобання в їжі, шкідливі звички.

V. «Діяльне Я»: заняття, діяльність, інтереси, захоплення, досвід; самооцінка здатності до діяльності, самооцінка навичок, умінь, знань, компетенції, досягнень;

VI. «Перспективне Я»: перспектива у всіх сферах – в сім'ї, професійному становленні, в групі, в комунікативній сфері, в матеріальній, фізичній сферах, в діяльності, персональна перспектива, оцінка прагнень.

VII. «Рефлексивне Я»: персональна ідентичність; глобальне, екзистенціальне «Я».

Кількісною оцінкою рівня диференційованості ідентичності є число, що відображає загальну кількість показників ідентичності, яку використовувала людина при самоідентифікації. Така кількість використовуваних показників зазвичай коливається у різних людей в діапазоні від 1 до 14.

Високий рівень диференційованості (9-14 показників) пов'язаний з такими особистісними особливостями, як товариськість, впевненість в собі, орієнтування на свій внутрішній світ, високий рівень соціальної компетенції та самоконтролю.

Низький рівень диференційованості (1-3 показника) говорить про кризу ідентичності, пов'язану з такими особистісними особливостями, як замкнутість, тривожність, невпевненість в собі, труднощі у контролюванні себе.

«Методика семантичного диференціалу Ч. Осгуда» призначена для виявлення позиції індивіда в семантичному просторі афективних значень. Метод семантичного диференціалу був розроблений групою американських учених під керівництвом Чарльза Осгуда в 1952 році.

За допомогою цієї методики визначається емоційно-особистісне ставлення людини до себе або до іншої людини, що є членом тієї ж самої соціальної групи, у яку входить респондент.

Респонденту пропонується бланк методики і наступна інструкція: «Уважно прочитайте пропоновані нижче характеристики, і відзначте, як Ви ставитесь до себе, обираючи із кожної пари емоційно-оцінних прикметників те місце, що відповідає Вашому емоційному ставленню до себе. Ставлення виражається через вибір потрібного позитивного або негативного балу від -3 (негативне емоційне ставлення) до +3 (позитивне емоційне ставлення)». Пари протилежних емоційно-оцінних прикметників включають: «поганий – гарний», «неприємний – приємний», «непривабливий – привабливий», «непотрібний – потрібний», «марний – корисний», «небажаний – бажаний», «неважливий – важливий», «незначущий – значущий», «несуттєвий – суттєвий», «грубий – делікатний».

Оцінки, дані по кожній шкалі (парі протилежних емоційно-оцінних прикметників), переводяться в бали у відповідності зі шкалою від -3 до +3). Якщо оцінка респондента розташовується між двома пунктами шкали, то береться проміжне, дробове число балів. Далі обчислюється середня оцінка за

всіма 10 шкалами семантичного диференціала. Вона і є кількісною характеристикою загального емоційного ставлення до себе.

Ставлення вважається позитивним, якщо середня оцінка також позитивна; ставлення розглядається як негативне, якщо відповідна середня оцінка негативна. Сила емоційного ставлення відповідно, виражається в абсолютній величині отриманої середньої оцінки [10, с. 38].

«Методика дослідження особистісної ідентичності» (В. Б. Нікішина, О. А. Петраш) призначена для діагностики когнітивних, емоційно-мотиваційних та поведінкових структурних параметрів особистісної ідентичності з позиції «Я про себе», а також загальної сформованості ідентичності (статуси «досягнутої позитивної (сформованої) ідентичності» та «мораторію ідентичності») або кризи ідентичності (статуси «дифузної (невизначеної) ідентичності» та «передчасної (нав'язаної) ідентичності»).

Методика містить 45 лінгвосемантичних форм, що відповідають змісту 15 ролей (15 іменників, відповідних когнітивному параметру особистісної ідентичності; 15 прикметників, відповідних емоційно-мотиваційному параметру особистісної ідентичності; 15 дієслів, відповідних поведінковому параметру особистісної ідентичності). Стимульний матеріал структурований і організований в форму реєстраційного бланка.

Спочатку респондентам пропонується послідовно проранжувати в порядку значення значущості (1 – максимальна значущість, 15 – мінімальна значущість) представлені в методиці лінгвосемантичні форми, які відповідають когнітивному (перший стовпчик ролей (іменники)); емоційно-мотиваційному (другий стовпчик ролей (прикметники)) і поведінковому (третій стовпчик ролей (дієслова)) структурним параметрам особистісної ідентичності з позиції «Я про себе». Обробка отриманих результатів здійснюється шляхом перенесення отриманих балів на бланк обробки результатів, за яким оцінюється в балах кількість збігів в кожному горизонтальному рядку відповідно до значень ключа – всі ранги різні; співпадають два з трьох рангів у стовпчиках; всі ранги співпадають.

Далі отримані по кожному рядку бали підсумовуються і підсумковий результат порівнюється з еталонною таблицею значень, що надає змогу віднести отриманий результат до одного з чотирьох рівнів, які характеризуються різним ступенем узгодженості / неузгодженості структурної організації особистісної ідентичності. Згідно думки В. Б. Нікішиної, О. А. Петраш, дана методика надає змогу виявити чотири ступені узгодженості / неузгодженості структурної організації особистісної ідентичності на психосемантичному рівні (висока, середня, низька і дуже низька узгодженість) і співвіднести їх зі статусними характеристиками ідентичності:

45-34 балів – високий ступінь узгодженості (статус «Досягнута позитивна (сформована) ідентичність»). У цих респондентів виявляється високий рівень соціально-психологічної адаптації, позитивне самоствавлення, стабільна система ціннісних орієнтацій, високий рівень рефлексивності і самостійності при низькій авторитарності.

33-22 балів – середній ступінь узгодженості (статус «Мораторій ідентичності»). Респонденти володіють середнім рівнем виразності соціально-психологічної адаптації, позитивного самоствавлення, стійкою системою ціннісних орієнтацій, середнім рівнем рефлексивності, самостійності і авторитарності.

21-11 балів – низька ступінь узгодженості (статус «дифузна (невизначена) ідентичність»). У респондентів встановлюється низький рівень виразності соціально-психологічної адаптації, не стійкість самоствавлення і системи ціннісних орієнтацій, середній рівень рефлексивності і авторитарності при високій самостійності.

10-1 бал – дуже низький ступінь узгодженості (статус «Передчасна (нав'язана) ідентичність»). У респондентів виявляється низький рівень вираженості соціально-психологічної адаптації, нестійкість системи ціннісних орієнтацій, низький рівень рефлексивності і самостійності.

Методика «Особистісна і соціальна ідентичність» В. Урбанович дає змогу визначити рівень особистісної та соціальної ідентичності, визначити перші прояви дезадаптації, розпізнати ознаки розузгодження людини із собою і соціальним оточенням.

Автором методики особистісна ідентичність розглядається через прояви фізичних, інтелектуальних та моральних рис людини, а поняття соціальної ідентичності пов'язується із самовизначенням людини щодо приналежності до певної соціальної групи.

Основним прагненням людини є збереження позитивної ідентичності (як особистісної, так і соціальної). Ідентичність допомагає сприймати навколишній світ як стабільний, надійний, збалансований. І втрата позитивної ідентичності дезорганізує внутрішній світ людини, викликає дигармонію образу «Я» та навколишнього світу, що перешкоджає вибору стратегій адекватної поведінки у стресових ситуаціях.

При складній соціальній трансформації суспільства у багатьох індивідів відбуваються різкі зміни в соціальному світі, що викликають кризу ідентичності. Саме ця методика допомагає побачити сфери, в яких спостерігається розбалансування людини, де виявляється розлад із собою та соціальним оточенням.

Опитувальник дає змогу визначити характеристики особистісної та соціальної ідентичності за такими 8 позиціями: «служба»; «матеріальне становище»; «внутрішній світ»; «здоров'я»; «сім'я»; «оточуючі»; «майбутнє»; «суспільство». Кожній позиції відповідають 12 тверджень опитувальника. Ствердні відповіді на кожне твердження підвищують показник особистісної та соціальної ідентичності, почуття самототожності.

Респонденту пропонується бланк опитувальника із 96 тверджень, які він має уважно прочитати і відзначити твердження, які відповідають поточному стану і сприйняттю себе і навколишнього соціального світу. При обробці результатів за кожен позитивну відповідь нараховується по 1 балу, далі визначається сума балів за 8 позиціями: «Моя служба (робота)»; «Мое

матеріальне становище»; «Мій внутрішній світ»; «Моє здоров'я»; «Моя сім'я»; «Мої стосунки з оточуючими»; «Моє майбутнє»; «Я і суспільство, в якому живу». Визначення профілів особистісної та соціальної ідентичності здійснюється за ключем методики, де позначаються набрані бали за наведеними восьми позиціями (діапазон від 1 до 12 балів за кожною позицією) [53].

Методика «Типи етнічної ідентичності» (Г. Солдатова, С. Рижова) призначена для діагностики етнічної ідентичності особистості та її трансформації в умовах міжетнічної напруженості. Толерантність/інтолерантність є одним із показників, що супроводжують міжетнічні взаємини представників різних народів. Ці показники й стали ключовими змінними при конструюванні опитувальника. Ступінь етнічної толерантності респондента оцінюється на основі таких критеріїв:

- рівня «негативізму» у ставленні до власної й інших етнічних груп;
- порогу емоційного реагування на іноетнічне оточення;
- виразності агресивних і ворожих реакцій щодо інших груп.

Застосування вказаної методики для діагностики особливостей адаптації особистості до життя за кордоном та міжкультурної адаптації та комунікаційної компетенції обумовлене її призначенням, що розкриває певні сторони досліджуваної категорії і дозволяє зробити висновок про готовність чи неготовність особистості до міжкультурної комунікації та життя за кордоном.

В ході обробки результатів відповіді опитуваних переводяться в бали у відповідності зі шкалою: «згодний» – 4 бали; «швидше згодний» – 3 бали; «у чомусь згодний, у чомусь ні» – 2 бали; «швидше не згодний» – 1 бал; «не згодний» – 0 балів. Потім підраховується кількість балів по кожному з 6 типів етнічної ідентичності.

Залежно від суми балів, набраних опитуваним за тією або іншою шкалою (діапазон – 0-20 балів), визначається виразність певного типу етнічної

ідентичності, а порівняння результатів за всіма шкалами допомагає виділити домінуючий тип.

Опитувальник містить шість шкал, які відповідають таким типам етнічної ідентичності.

1. Етнотнігілізм – представляє собою відхід від власної етнічної групи й пошуки стійких соціально-психологічних ніш не за етнічним критерієм;

2. Етнічна індиферентність – розмивання етнічної ідентичності, що виявляється у невизначеності власної етнічної приналежності, неактуальності проблеми етнічної ідентичності;

3. Норма (позитивна етнічна ідентичність) – сполучення позитивного ставлення до свого народу з позитивним ставленням до інших народів. У поліетнічному суспільстві ця етнічна ідентичність характерна для більшості людей, задає оптимальний баланс толерантності щодо своєї та інших етнічних груп, що дає змогу розглядати її як умову самостійності й стабільного існування етнічної групи, а також як умову мирної міжкультурної взаємодії в поліетнічному світі.

Наступні види етнічної ідентичності сформовані на основі трансформації етнічної самосвідомості за типом гіперідентичності, що відображено в опитувальнику трьома шкалами:

4. Етноогоїзм – цей тип ідентичності може виражатися в необразливій формі на вербальному рівні як результат сприйняття через призму конструкта «мій народ», але може припускати, наприклад, напруженість і роздратування у спілкуванні із представниками інших етнічних груп або визнання за своїм народом права вирішувати проблеми за «чужий» рахунок.

5. Етноізоляціонізм – переконаність у перевазі свого народу, визнання необхідності «очищення» національної культури, негативне ставлення до міжетнічних шлюбних союзів, ксенофобія.

6. Етнофанатизм – готовність іти на будь-які дії в ім'я так чи інакше зрозумілих етнічних інтересів, аж до етнічних «чищень», відмови іншим народам у праві користування ресурсами й соціальними привілеями, визнання

пріоритету етнічних прав народу над правами людини, виправдання будь-яких жертв у боротьбі за благополуччя свого народу.

Етноогоїзм, етноізоляціонізм й етнофанатизм являють собою рівні гіперболізації етнічної ідентичності, що означає появу дискримінаційних форм міжетнічних відносин. У міжетнічній взаємодії гіперідентичність проявляється в різних формах етнічної нетерпимості: від роздратування, яке виникає як реакція на присутність членів інших груп, до відстоювання політики обмеження їхніх прав і можливостей, агресивних і насильницьких дій проти іншої групи й навіть геноциду.

Опитувальник «Яка моя національно-культурна ідентичність?» (К. Журба) призначений для діагностики характеристик національно-культурної ідентичності. Передбачає відповіді опитуваного на 15 запитань з вибором однієї із пропонованих – від «так» (2 бали) до «ні» (-2 бали).

Аналізуючи відповіді опитуваних, можна виділити позитивну, нейтральну та негативну етнічну ідентичність. 6 питань стосуються характеристики позитивного ставлення до свого народу, відображають позитивну національну ідентичність. Також в опитувальнику включені 6 тверджень, в яких закладені ідеї негативного ставлення до свого народу, і 3 нейтральні (байдужі) твердження [25].

За загальними значеннями при перевазі позитивних балів за певними шкалами та негативними проявами за іншими шкалами визначаються прояви:

- позитивної національно-культурної ідентичності особистості;
- нейтральної ідентичності;
- або негативної національно-культурної ідентичності особистості.

Отже, згідно нашої думки, обрані психодіагностичні методики надають змогу проаналізувати психологічні особливості соціальної ідентичності українських біженців за кордоном.

2.3 План психокорекційної програми з оптимізації показників ідентичності біженців

Головними принципами надання допомоги біженцям для ефективного формування їх стресостійкості, впевненості в собі, здатності долати різні проблеми О. Романчук визначає:

- 1) пильнування регулярного поповнення сил, дотримання чіткого ритму поповнення основних ресурсів організму, його відновлення та енергетичного поповнення
- 2) добре розуміння і відчуття себе і регулювання свого темпу. Кожній людині потрібний чіткий регулятор (самоконтроль), який «знає, коли час відпочивати, чого вимагати від себе, яке навантаження є добрим, а яке непомірним» [61].
- 3) мінімізація марних витрат енергії, зменшення перевитрат сил та енергії.
- 4) готовність до труднощів, уникання ілюзій про те, що адаптація буде легкою. Тому бути готовим до труднощів означає продумати наперед, якими зусиллями можна подолати у разі їх виникнення [61].

Програма корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців має на меті: сприяти формуванню цілісної ідентичності біженців за кордоном, стабілізації та балансуванню дифузних елементів соціальної ідентичності; сприяти самопізнанню і підвищенню рівня життєстійкості українських біженців.

Завдання:

- розвиток здатності до самопізнання, гармонізація уявлень про себе і ставлення до себе;
- підвищення впевненості у собі, віри у власні сили, формування адекватної самооцінки;
- закріплення стійких уявлень про власну унікальність, самоцінність, формування відчуття внутрішньої узгодженості,

- актуалізація інтересу до саморозуміння і рефлексії;
- формувати навички позитивного ставлення до себе та використання адекватних і позитивних характеристик;
- зниження тривожності, напруженості, роздратованості, стабілізація оптимальних психоемоційних станів;
- розвиток життєстійкості, опірності до стресів, відчуття контролю над своїм життям і проблемами;
- формування вольових якостей відповідальності, цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю поведінки та емоцій;
- ознайомлення із конструктивними копінг-стратегіями для подолання складних ситуацій, формування навичок самоконтролю і регуляції поведінки;
- стимулювання до розвитку особистісних ресурсів для зростання, до усвідомлення власної сили, унікальності, здатності справитися, адаптуватися, вижити і успішно здолати життєві проблеми і труднощі.

Форми і методи роботи. Програма складається із 6 занять по 90 хвилин кожне, які проводяться по 1-2 в тиждень за наявності вільного часу учасників. Кожне заняття включає вступну частину із вправами-привітаннями, розминками; основну частину, що включає різноманітні методи роботи, зокрема, ситуаційно-рольові ігри, психологічні техніки і вправи, невербальні техніки, рольові ігри, роботу в парах і в групі, арт-терапевтичні вправи, групові дискусії, проблемні ситуації, вправи-медитації і релаксації, етюди-перевтілення, арт-терапевтичні завдання, аналіз проблемних ситуацій, виконання рефлексивних завдань тощо; та заключну частину, де учасникам надається змога висловитися про отриманий досвід, узагальнити набуті знання та навички, інтегрувати нові знання в свою систему світогляду.

Основними умовами впровадження занять програми вважаємо довірливе спілкування між психологом та учасниками та стимулювання біженців до кращого пізнання себе, до формування цілісної ідентичності, мотивування до саморозвитку, підвищення їх віри у власні сили при вирішенні проблем у реальному світі, мотивування до досягнення успіху.

Основний зміст програми наведено у додатку Ж, тут вказано послідовність вправ і завдань під час занять (табл. 3.13.).

Таблиця 2.1 – Основний зміст програми корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців

№ заняття, його мета	Структура заняття
<p>Заняття № 1 Мета: познайомити учасників; формувати цілісну ідентичність, налаштувати їх на прояв почуття причетності до оточуючого світу; ознайомити із поняттям «ідентичності», провести діагностування структурованості ідентичності учасників; розвивати здатність до самоаналізу, пошуку сильних сторін, позитивного самоставлення; формувати навички самопрезентації; надати можливість відчувати свої ролі та потенційні сили.</p>	<p>Вправа-знайомство. «Я частинка світу, тому що...» Прийняття правил групової роботи Читання та обговорення вірша «Ти знаєш, що ти людина»? (В. Симоненко) Вправа «Модель балансу енергії» Інформаційне повідомлення «Про Ідентичність» Діагностична хвилинка, тест «Хто я» Малювання «Я – українець / українка» (авторська вправа) Підведення підсумків. Рефлексія заняття. Завершальна вправа «Коло вражень»</p>
<p>Заняття № 2. Мета: надати можливість обговорити типові проблеми біженців; проаналізувати сильні сторони і ресурси учасників; стабілізувати ідентичність біженців; підвищити віру учасників у власні сили та здібності; активізувати життєвий ресурс, надихнути на саморозвиток.</p>	<p>Вправа-привітання «Мое ім'я» Вправа-розминка «Я – людина, яка ...» Обговорення типових проблем внутрішньо переміщених осіб Вправа «Список ресурсів» Вправа «Фототерапія» Вправа «Список помічників» Тренувальна вправа «Розмовляй українською» Вправа «Добрі діла творять дива» Підведення підсумків. Рефлексія заняття.</p>
<p>Заняття № 3 Мета: ознайомити учасників із поняттям життєстійкості та мотивувати до її розвитку; закріпити відчуття власної унікальності, дати змогу стабілізувати ідентичність особистості; вчити трансформувати обмежуючі і стереотипні думки і погляди; стимулювати до пошуку можливостей допомагати іншим людям.</p>	<p>Вправа «Моя унікальність» Вправа «Цінність мого «Я»» Інформаційне повідомлення «Життєстійкість та її структура» Вправа «Трансформація думок» Мозковий штурм «Як запустити круговорот добра в природі» Підведення підсумків. Рефлексія заняття. Вправа «Що робили?»</p>
<p>Заняття № 4 Мета: формувати позитивне самоставлення, розвивати віру в свої сили і можливості, вдосконалювати навички самопрезентації; стабілізувати ідентичність; формувати відчуття приналежності до групової спільноти; активізувати до пошуку місця сили, надати можливість наповнитися енергією, спрямувати свою увагу на самовдосконалення.</p>	<p>Вправа-розминка «Дерево» Вправа «Я можу» Вправа «Фототерапія-2» Вправа «Складна ситуація» Рекомендації «Як діяти у важкій життєвій ситуації» Інформаційне повідомлення «Пошук свого місця сили» Медитація «Місце сили» Підведення підсумків. Рефлексія заняття.</p>

Продовження таблиці 2.1.

<p>Заняття № 5</p> <p>Мета: формувати позитивне ставлення до себе і до світу, розвивати віру в сили і можливості; стабілізувати ідентичність біженців; розвинути навички самопідтримки та самостимулювання, мотивації власної діяльності; мотивувати до подолання труднощів і досягнення успіху; формувати сприятливе бачення майбутнього.</p>	<p>Вправа-розминка «Я себе люблю»</p> <p>Вправа «Мої бажання»</p> <p>Вправа «Заохочення»</p> <p>Роздуми «Що я залишу нащадкам» (авторська вправа)</p> <p>Творче завдання «Смугастий малюнок»</p> <p>«Рекомендації щодо протидії перевтомі та стресам»</p> <p>Вправа «Самопідтримка»</p> <p>Підведення підсумків. Рефлексія.</p> <p>Вправа «Пригадати все»</p>
<p>Заняття № 6</p> <p>Мета: формувати цілісну ідентичність, закріпити відчуття цінності і цілісності ідентичності; вчити використовувати творчі описи для програмування позитивного майбутнього; дати можливість опрацювати та інтегрувати свій досвід біженців, відчуття приналежності до групової спільноти; формувати відчуття тривалості часу і життя, закріпити прагнення жити «тут і тепер»; мотивувати до побудови нових цілей і розробки планів з їх досягнення.</p>	<p>Вправа-розминка «Дерево»</p> <p>Творча робота. Написання есе «Хто я сьогодні?»</p> <p>Вправа «Слово мудреця»</p> <p>Вправа «Мій успіх»</p> <p>Вправа «Уникнення невдачі»</p> <p>Вправа «Самоконтроль»</p> <p>Вправа «Нові цілі і плани»</p> <p>Вправа «Дозвольте собі жити тут і тепер»</p> <p>Підведення підсумків. Рефлексія.</p> <p>Вправа «Відкритий мікрофон»</p>

Проведення розробленої програми корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців сприятливо вплинуло на оптимізацію їх позитивного самоствавлення, допомагає зменшити напруження від відчуття власної втрати ідентичності, полегшує переживання під час перебігу кризи ідентичності, спрямує до пошуку особистісних ресурсів та шляхів для її подолання.

Особливо цінними у структурі занять є вправи, що надають можливість проаналізувати свої сильні сторони, використати їх для подолання особистісних проблем, зайнятися пошуком ресурсів для вирішення складних ситуацій (наприклад, «Самооцінка», «Моя унікальність», «Моє ідеальне Я», «Хто я сьогодні», «Мій успіх», «Мої ресурси», «Мої бажання», «Цінність мого Я» та ін.).

Також ефективними для розвитку навичок позитивного самоствавлення, формування адекватної ідентичності є вправи, орієнтовані на для збагачення словникового запасу позитивних слів у ставленні до себе (вправи «Компліменти», «Метафора» та ін.).

Для активізації самопізнання, диференціації учасниками змісту власного «Я», розвитку самоусвідомлення та самототожності корисні вправи «Чарівні дзеркала», «Мої добрі справи», «Найщасливіший день», «Інформування».

Для підвищення емоційної компетенції, вміння розпізнавати свої почуття і підтримувати іншого, формування емпатійного прийняття себе та оточуючих людей ефективні вправи «Я – частина світу, тому що ..», «Я людина, яка ...», «Намалюй свій настрій» та ін.

Для зниження тривожності, заспокоєння біженців у складних емоційних ситуаціях, навчання оволодіння собою та формування навичок саморегуляції поведінки проведено вправи-релаксації, а також вправи для обміну досвідом («Складна ситуація», «Як діяти у важкій життєвій ситуації» та ін.).

Узагальнюючими на завершальному етапі проведення програми занять є вправи, спрямовані на формування ідентичності у стані «тут і тепер», що мають на меті дозволити собі жити, будувати нові плани, ставити цілі на життя (вправи «Нові цілі і плани», «Дозвольте собі жити тут і тепер»). Завдяки програмі занять ми намагалися мотивувати учасників до формування власної ідентичності у нових, змінених умовах реальності, стимулювали їх до розвитку впевненості в собі, формування позитивного самоствавлення, до побудови нових цілей і розробки планів з їх досягнення. У процесі занять учасники вчилися відчувати тривалість часу і життя, закріплювали в собі прагнення жити добре не колись, а тут і тепер, «розморожували» свої прагнення і бажання, докладали зусиль з побудови планів на найближче та віддалене майбутнє.

Висновок до розділу 2

Для визначення психологічних особливостей соціальної ідентичності біженців було організовано і проведено емпіричне дослідження. Вибірку опитуваних склали 60 українських біженців, що проживають за кордоном (у Чехії та в Німеччині), серед них 30 опитаних – у Чехії, і 30 – у Німеччині.

Під час проведення емпіричного дослідження соціальної ідентичності біженців використано такі психодіагностичні методики:

- «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда);
- «Методика семантичного диференціалу» Ч. Осгуда;
- «Методика дослідження особистісної ідентичності» (В. Нікішина, О. Петраш);
- «Особистісна і соціальна ідентичність» В. Урбанович);
- «Типи етнічної ідентичності» (Г. Солдатова, С. Рижова).
- опитувальник «Яка моя національно-культурна ідентичність?» (К. Журба).

Також для оптимізації показників соціальної ідентичності біженців була розроблена і апробована психокорекційна програма.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ БІЖЕНЦІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ

3.1 Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження соціальної ідентичності у біженців

Проаналізуємо отримані результати опитування українських біженців за кордоном та визначимо показники їх ідентичності.

Представимо отримані результати опитування респондентів за тестом «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда) (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1 – Характеристики самоідентифікації біженців (за тестом
М. Куна, Т. Макпартленда)

Характеристики ставлення до образу Я, сформованість ідентичності	Всього (60 осіб)		1 група, біженці у Чехії (30 осіб)		2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
<i>Ставлення до минулого Я</i>						
Позитивне	42	70%	20	66,7%	22	73,3%
Нейтральне	6	10%	3	10%	3	10%
Негативне	12	20%	7	23,3%	5	16,7%
<i>Ставлення до теперішнього Я</i>						
Позитивне	36	60%	18	60%	18	60%
Нейтральне	15	25%	8	26,7%	7	23,3%
Негативне	9	15%	4	13,3%	5	16,7%
<i>Ставлення до майбутнього Я</i>						
Позитивне	36	60%	20	66,7%	16	53,3%
Нейтральне	12	20%	6	20%	2	20%
Негативне	12	20%	4	13,3%	8	26,7%
<i>Загальне ставлення до Я-образу, цілісність ідентичності</i>						
Позитивне	36	60%	18	60%	18	60%
Нейтральне	15	25%	8	26,7%	7	23,3%
Негативне	9	15%	4	13,3%	5	16,7%

За описами минулого 70% респондентів дають позитивні характеристики свого минулого досвіду, того, якими вони були, вдячні собі за попередні успіхи та досягнення. У відповідях цієї групи респондентів

переважали іменники і дієслова («слухняна донька», «гарно навчалася / працювала», «багато чого досягла» тощо). У 20% опитаних виявлено негативне ставлення до свого минулого та до свого образу Я, ці респонденти описували себе за допомогою негативних характеристик («лінива», «не красива», «товста», «бездарна», «не вміла» тощо). У 10% опитаних виявлено нейтральне ставлення до свого минулого.

У ставленні до теперішнього Я переважають оптимально-позитивні оцінки у 60% респондентів, вони адекватно оцінюють себе («маю гарні риси, але є й негативні», «я добра, але лінива», «сором'язлива, не вмію відстояти себе, але вмію дружити, допомагаю іншим» тощо). Ці респонденти також описують власні переваги, вказують на наявні ресурси для того, що виконати поставлені завдання. Ще 25% респондентів виявляють нейтральне ставлення до себе, 15% мають негативні прояви ставлення до себе у поточному моменті, що виражається у наступних висловах: «відчуваю себе поганою людиною», «не впевнена в собі, відчуваю значний тиск суспільства», «якийсь я бездарний, ні на що нездатний» тощо.

Щодо майбутнього образу Я – більшість опитаних мають позитивне ставлення до себе (60%), висловлюють сподівання на великі успіхи в майбутньому, очікують від себе значних трудових, навчальних, спортивних, професійних і кар'єрних досягнень («я обов'язково досягну успіху, знайду гарну роботу, заслужу там повагу та авторитет», «я буду успішною та відомою», «я буду займатися спортом, прийму участь у спортивних змаганнях» тощо). У 20% біженців виявлено нейтральне ставлення до себе у майбутньому, вони не мають ніяких очікувань від себе, не уявляють себе в майбутніх подіях і не можуть визначити своє місце у світі надалі. Ще у 20% опитаних виявлено негативне ставлення до свого майбутнього, у відповідях цих біженців переважали описи зневіри у власних силах, не вмілості, низьких здібностей («ще не знаю, яким буде майбутнє, та нічого хорошого мене там не чекає», «я лінива і тому не зможу досягти високих успіхів», «хочу, щоб на мене

так не тиснули, у мене немає і не буде тих талантів, яких вимагають батьки і вчителі» тощо).

За загальним ставленням до Я-образу та проявами цілісності ідентичності – у 60% опитаних виявлено позитивні показники, що можуть вказувати на попередньо сформовану ідентичність, та здатність до раціонального поєднання досвіду минулого, можливостей теперішнього і очікувань майбутнього Я. У 25% осіб виявляються нейтральні характеристики ставлень до своїх Я-образів у минулому, теперішньому і майбутньому, що може свідчити про етап знаходження біженців на порозі переживання кризи ідентичності. А решта 15% респондентів мають негативні прояви ставлень та відрізняються нестійкістю ідентичності. Ймовірно, що саме ці 15% біженців переживають кризу ідентичності, потребують психологічної допомоги з формування цілісної ідентичності та спрямування до саморозвитку й самовдосконалення.

При аналізі особливостей сформованості ідентичності у ставленні до свого образу Я у минулому, теперішньому і майбутньому помічаємо подібні результати опитування українських біженців у Німеччині та Чехії.

Позитивне ставлення до свого минулого мають 66,7% біженців у Чехії та 73,3% біженців у Німеччині, а негативне – 23,3% опитаних 1 групи та 156,7% опитаних 2 групи.

Позитивне ставлення до теперішнього Я мають по 60% біженців, які зараз проживають у Чехії та Німеччині. А негативно до себе ставляться 13,3% і 16,7% опитаних 1 та 2 групи.

Очікування до майбутнього у позитивному ключі мають 66,7% українських біженців у Чехії та 53,3% біженців, які зараз проживають у Німеччині. Вони позитивно ставляться до себе у майбутньому, впевнені в тому, що досягнуть успіху. негативне ставлення до себе у майбутньому мають 13,3% опитаних 1 групи та 26,7% опитаних 2 групи. Серед труднощів, які називаються біженцями у Німеччині, на перших місцях виділяються складність вивчення мови, неможливість влаштуватися на адекватну за

кваліфікацією роботи без знання мови, бюрократизм та надмірна повільність в оформленні будь-яких документів, прийомів у лікаря тощо.

За загальним рівнем ставлення до Я-образу помічаємо, що по 60% респондентів обох груп мають позитивне ставлення, нейтральне ставлення до образу Я мають 26,7% українських біженців у Чехії та 23,3% біженців у Німеччині. А негативне ставлення – мають 13,3% опитаних 1 групи та 16,7% опитаних 2 групи. Тобто помічаємо подібні вияви цілісності ідентичності у біженців – тільки 60% з них мають адекватні і позитивні прояви ставлення до свого образу Я в минулому, теперішньому і майбутньому. А решта 40% опитаних мають нейтральне, байдуже ставлення до себе або навіть негативне, що вказує на труднощі формування цілісної ідентичності українських біженців у Європі. Зважаючи на отримані результати, з великою кількістю опитаних біженців варто провести психологічну роботу з формування їх соціальної ідентичності.

Також за отриманими результатами тесту «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) ми встановили прояви самооцінки ідентичності біженців та рівень їх рефлексії (табл. 3.2.). За представленими даними завищений рівень самооцінки властивий для 20% біженців, які вважають, що не мають недоліків, або ж мають їх мінімальну кількість, характеризують себе як найкращих людей у різних сферах життя, задоволені своїм розумом, зовнішністю, вміннями, поведінкою тощо.

Адекватна самооцінка, що відображає ставлення до себе, як до реальної людини із своїми перевагами і недоліками, проявляється у здатності реалістично усвідомлювати і оцінювати себе, властива для 50% біженців. Саме адекватна оцінка вказує на позитивне ставлення до себе, самоповагу, прийняття себе, відчуття власної повноцінності.

Занижену самооцінку мають 20% біженців, які вказали деяку кількість своїх негативних характеристик, решта 10% респондентів мають показники нестійкої самооцінки, виявлено приблизно однакову кількість самоописів, які відносяться до позитивних і негативних характеристик. За даними авторів

тесту, співвідношення рис особистості є тимчасовим, вказує на переживання кризи ідентичності у поточний момент, але оскільки воно нестійке і дискомфортне, то орієнтуючись на найближчу зону розвитку, передбачає самовдосконалення і особистісне становлення респондентів.

Таблиця 3.2 – Характеристики ідентичності опитуваних біженців (за тестом М. Куна, Т. МакПартленда)

Характеристики ідентичності та їх прояви	Всього (60 осіб)		1 група, біженці у Чехії (30 осіб)		2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Самооцінка ідентичності						
Неадекватно завищена	12	20%	5	16,7%	7	23,3%
Адекватна	30	50%	17	56,7%	13	43,3%
Неадекватно занижена	12	20%	5	16,7%	7	23,3%
Нестійка	6	10%	3	10%	3	10%
Тип особистості						
«Емоційно-полярний» тип	18	30%	9	30%	9	30%
«Врівноважений» тип	33	55%	18	60%	15	50%
«Маючий сумніви» тип	9	15%	3	10%	6	20%
Рівень рефлексії						
Високий рівень рефлексії	24	40%	12	40%	12	40%
Середній рівень рефлексії	24	40%	14	46,7%	10	33,3%
Низький рівень рефлексії	12	20%	4	13,3%	8	26,7%
Валентність ідентичності (загальна)						
Завищена	9	15%	4	13,3%	5	16,7%
Позитивна (адекватна)	30	50%	16	53,3%	14	46,7%
Нейтральна	9	15%	5	16,7%	4	13,3%
Негативна	12	20%	5	16,7%	7	23,3%

На основі аналізу результатів опитування біженців шляхом підрахунку їх рис із знаками «+», «-», «±» чи «?», встановлено прояви «емоційно-полярного», «врівноваженого» і «маючого сумніви» типів. «Емоційно-полярний тип», для якого характерні оцінки власних рис як тих, що подобаються або не подобаються (тобто ті, хто сильний розглядати себе «на чорно-білому фоні»), властивий для 30% респондентів. Ці біженці демонструють максималізм в оцінках, перепади в емоційному стані, настрої. Як правило – це емоційно-виразні люди, і взаємини з іншими вони будують на основі того, чи подобається їм співрозмовник чи не подобається.

При невеликій кількості сумнівів щодо модальності своїх характеристик (тобто знаків «±») у біженців діагностується «*врівноважений тип*». Такі показники характерні для 55% респондентів. Вони досить стійкі до стресових ситуацій, можуть швидко і конструктивно вирішувати конфлікти, які виникають у взаєминах з іншими, вміють підтримувати мирні відносини з різними людьми, толерантні, терпимі, адекватно ставляться до недоліків інших людей. При кількості знаків «±», більш ніж на третину від всіх даних характеристик, виявляється не стійкий тип, що має назву «*маючого сумніви*» (15% біженців). Прояви цього типу вказують на нестійке ставлення до своїх рис та властивостей, і є свідченням того, що людина переживає кризу, а також про її несміливість, нерішучість як рису характеру. Разом з цим, виділений тип не є стійким, що вказує на його тимчасовість і поступове трансформування до більш адекватного саморозуміння.

Також про розуміння біженцями своїх якостей, властивостей, рис характеру та соціальних ролей свідчить такий показник, як «рівень рефлексії», тобто вміння розрізняти свої характеристики, давати собі оцінку, усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, носія певної культури, виконувача ролі (сина чи доньки, учня, громадянина тощо). Про рівень сформованості рефлексії у біженців, насамперед, свідчить кількість відповідей на питання «Хто Я?» та легкість виконання завдання. Високий рівень рефлексії встановлюється у 40% біженців, які швидко і легко знаходили відповіді про свої індивідуальні особливості, давали поширений та яскравий опис себе. У більшості опитаних спостерігається позитивна оцінка себе, своєї ролі, сили, вмінь, здібностей. Середній рівень рефлексії встановлено також у 40% біженців, які дали від 5 до 12-15 відповідей на питання про себе, ці респонденти адекватно оцінили свої індивідуальні властивості, здібності, ролі, дали їм достатній опис. А низький рівень рефлексії встановлено у тих, хто не зміг дати більше 3 відповідей на питання про себе. Ці респонденти мало замислюються про себе і своє життя (20% респондентів).

Застосовуючи тест «Хто я?» при опитуванні біженців, ми також проаналізували валентність ідентичності, тобто позитивні, негативні чи нейтральні характеристики самоопису, що відносяться до різних сфер самореалізації особистості.

Більшість біженців мають *позитивну (адекватну) валентність* ідентичності (50% респондентів). У них позитивні ідентифікаційні характеристики переважають над негативними («я весела», «я талановитий» «я чесний і добрий», «я розумний»). *Завищена* валентність властива для 15% біженців, у відповідях яких відсутні негативні характеристики, і переважають оптимістичні самоописи типу «я супер», «я найкращий», «мої справи краще, ніж в інших» тощо. *Нейтральна* валентність ідентичності виявлена також у 15% біженців, у яких спостерігається рівновага між позитивними і негативними характеристиками, або нейтральне ставлення до себе та своїх властивостей, рис. У 20% опитаних встановлено прояви негативної валентності, коли описуються недоліки, труднощі поведінки.

Проаналізуємо результати опитування двох груп українських біженців, які зараз проживають у Чехії та у Німеччині (рис. 3.1.).

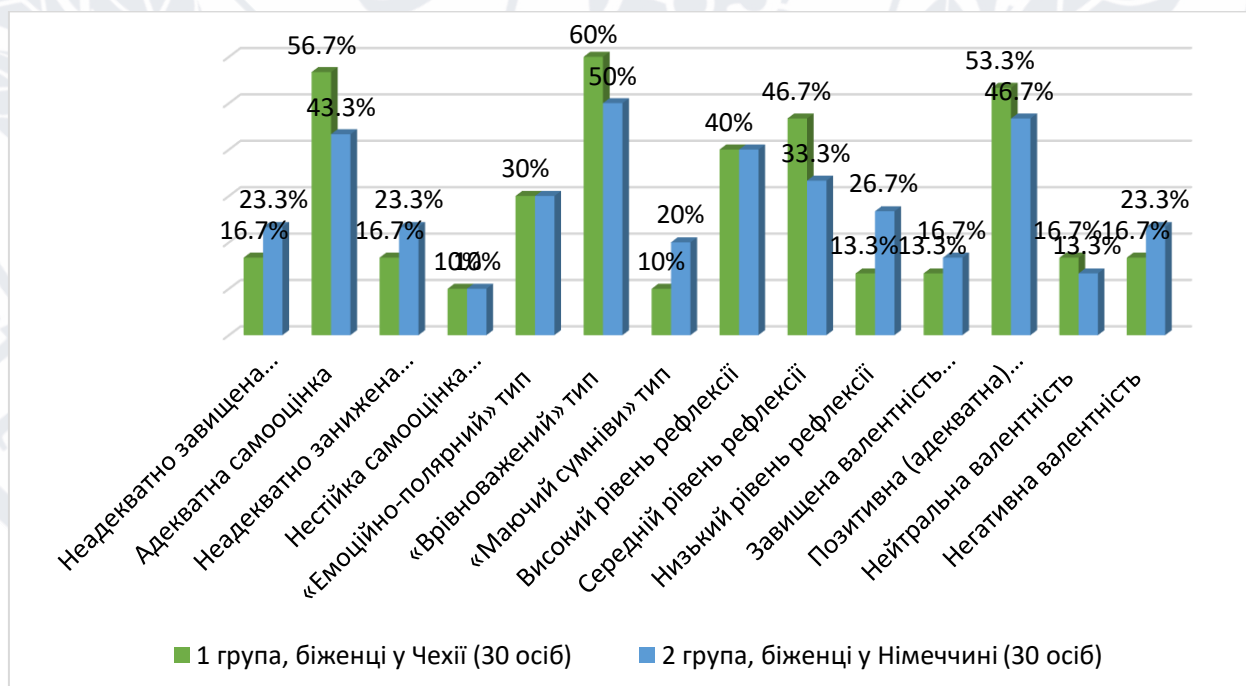


Рис. 3.1 – Характеристики ідентичності опитуваних біженців (за методикою М. Куна, Т. МакПартленда)

Аналізуючи прояви самооцінки ідентичності бачимо, що завищена самооцінка незначно більше властива для біженців, які проживають у Німеччині (на 6,7%), ніж для біженців у Чехії. Очевидно, що українські біженці в Німеччині високо цінують пропоновані послуги соціального захисту (виплати, житло, інші пільги), відчують себе успішними та здатними до подолання різних життєвих проблем.

Адекватна самооцінка ідентичності виявляється у 56,7% опитаних 1 групи та 43,3% опитаних 2 групи, ці біженці адекватно оцінюють свої сили, здібності, можливості, докладають необхідних зусиль для задоволення своїх базових потреб. Нестійка самооцінка ідентичності властива для 10% опитаних обох груп, а неадекватно занижена – виявляється у 16,7% біженців у Чехії та 23,3% біженців у Німеччині. Тобто біженці у Німеччині частіше мають неадекватно завищені та занижені показники самооцінки ідентичності, що очевидно пов'язано як із особистісними властивостями, так і з умовами соціального захисту, наданими послугами, виплатами, пільгами, які надає приймаюча країна.

Емоційно-полярний тип особистості однаково властивий для опитуваних біженців (по 30% респондентів 1 і 2 групи). Ці опитувані мають перепади в емоційному настрої, максималізм в оцінках подій та інших людей. Врівноважений тип виявляється у 60% біженців у Чехії та 50% біженців у Німеччині. Вони виявляють стійкість до стресових ситуацій, можуть швидко і конструктивно вирішувати конфлікти. А решта опитаних мають тип «маючий сумніви» (10% опитаних 1 групи та 20% респондентів 2 групи). Цим опитуваним властиве нестійке ставлення до своїх рис та властивостей, вони переживають кризу ідентичності, виявляють несміливість, нерішучість, не впевненість в собі.

Високий рівень рефлексії властивий для 40% опитаних біженців у Чехії та Німеччині (однаково серед опитаних обох груп). Вони усвідомлюють свої якості та здібності, адекватно оцінюють своє становище, і разом з цим здатні оцінювати себе у минулому та прогнозувати свій розвиток у майбутньому. Це

найбільш оптимальний варіант вияву рефлексії в опитуваних українських біженців.

Середній рівень рефлексії виявлено у 46,7% респондентів 1 групи і 33,3% опитаних 2 групи, вони адекватно оцінили свої індивідуальні властивості, здібності, ролі. Однак низький рівень рефлексії виявлено у 13,3% опитаних біженців у Чехії та 26,7% біженців у Німеччині. Ці респонденти не приділяють уваги усвідомленню своїх якостей і здібностей, мають труднощі із саморозумінням, не змогли дати більше 3 відповідей на питання про себе. Очевидно, що вони мало усвідомлюють себе та своє життя у поточному моменті, ймовірно зациклені на майбутньому, чи надмірно заглиблені у переживання проблем минулого, і від цього переживають ще більше, не розуміючи власного місця у світі.

Завищена валентність ідентичності виявляється у 13,3% респондентів 1 групи і 16,7% опитаних 2 групи, адекватна позитивна валентність виявлена більшою мірою у біженців у Чехії (на 6,6%), ніж у біженців у Німеччині. Ці опитані використовували переважно позитивні характеристики самоопису, що відносяться до різних сфер самореалізації особистості.

Нейтральна валентність особистості властива також для подібної кількості опитаних 16,7% і 13,3% респондентів 1 та 2 групи відповідно, які надавали відповіді про однакову кількість позитивних і негативних характеристик або нейтральні описи. А негативна валентність – частіше властива для біженців у Німеччині (на 6,6%), ніж для біженців із Чехії. Ці респонденти використовували переважно негативні характеристики самоопису, що відносяться до різних сфер самореалізації особистості.

Відповідно до встановлених даних 50% біженців мають адекватну самооцінку, володіють оптимальними уявленнями про себе, розуміють себе і здатні до опису властивостей. Однак близько третини респондентів демонструють неадекватну самооцінку, емоційно-полярні або нестійкі погляди на свої властивості, здібності, можливості, відрізняються зниженою рефлексивністю. Це вказує на переживання біженцями кризи ідентичності та

потребу проведення з ними психокорекційної роботи, спрямованої на подолання цієї кризи.

Використовуючи «Методику семантичного диференціалу» Ч. Осгуда, отримали такі результати опитування українських біженців за кордоном (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3 – Характеристики самооцінювання біженців(за методикою Ч. Осгуда)

Шкали та оцінки (високі, середні і низькі) / всього (60 осіб)	Високі оцінки		Середні оцінки		Низькі оцінки	
	п	%	п	%	п	%
«гарний – поганий»	30	50%	15	25%	15	25%
«приємний – неприємний»	30	50%	18	30%	12	20%
«привабливий – непривабливий»	32	53,3%	13	21,7%	15	25%
«потрібний – непотрібний»	26	43,3%	19	31,7%	15	25%
«корисний – марний»	26	43,3%	19	31,7%	15	25%
«бажаний – небажаний»	32	53,3%	13	21,7%	15	25%
«важливий – не важливий»	36	60%	15	25%	9	15%
«значущий – незначущий»	32	53,3%	16	26,7%	12	20%
«суттєвий – несуттєвий»	26	43,3%	19	31,7%	15	25%
«делікатний – грубий»	18	53,3%	27	45%	15	25%
Загальний показник ставлення до себе	32	53,3%	13	43,3%	15	25%

За даними собі характеристиками більшість біженців вважають себе важливими (60%), половина опитаних оцінює себе як гарних і приємних (50%). У 53,3% респондентів виявилась стійка думка про те, що вони є привабливими, бажаними, значущими для інших людей, делікатними у спілкуванні з оточуючими. Ще 43,3% осіб вказують на власну потрібність, корисність для загальної справи (колективних і творчих справ), суттєвість тощо.

При цьому від 15% до 25% біженців мають низькі показники, вони вважають себе поганими, непривабливими, непотрібними і не бажаними у колективі, відзначають власну не суттєвість як людини у світі, нездатність до побудови тактовних відносин з іншими. Зауважимо, що низькі показники самооцінювання можуть бути пов'язані із недостатністю віри у власних силах, саморозуміння, усвідомлення власних якостей і властивостей, недоліком

позитивного досвіду спілкування з іншими людьми, низьким займаним соціальним статусом у суспільстві тощо.

За загальним показником ставлення до себе – 53,3% біженців мають високі, позитивні характеристики, вони високо оцінюють себе, проявляють адекватне саморозуміння, вважають, що цінні самі по собі, поважають себе та оточуючих людей навколо. У 43,3% респондентів виявлено середні показники самооцінювання, що також можна віднести до адекватної самооцінки і переважно позитивного самоствавлення, хоча й не такого виразного. Ці біженці відрізняються спокійними проявами саморозуміння, самоствавлення, здатні до рефлексії, вміють аналізувати свою поведінку та внутрішній світ. Однак решта опитуваних (25% біженців) мають низький рівень позитивного ставлення до себе, навпаки, їм властиве негативне самоствавлення, недооцінка власних якостей і рис. На нашу думку, ці респонденти, недооцінюючи власні сили і можливості, не вміють обирати відповідні до здібностей завдання, а тому часто зазнають невдач, що тільки поглиблює проблему негативного самоствавлення. Вони не здатні адекватно поводитися у різних ситуаціях, оскільки не володіють позитивним досвідом успішного вирішення проблем, конфліктів, адже завжди погоджуються із сильнішим, підкорюються його авторитету й наполегливості.

Аналізуючи показники самооцінювання серед біженців (рис. 3.2.), бачимо, що в 1 групі на 6,7% більше осіб з високим рівнем, а в 2 групі на 3,3% більше респондентів із середніми оцінками і так само на 3,3% більше із низькими оцінками. Зважаючи на те, що багато опитуваних біженців мають низький рівень самооцінювання, встановлюємо потребу проведення з ними психокорекційної роботи для розвитку ідентичності, узгодження самооцінок та формування їх цілісного образу «Я».

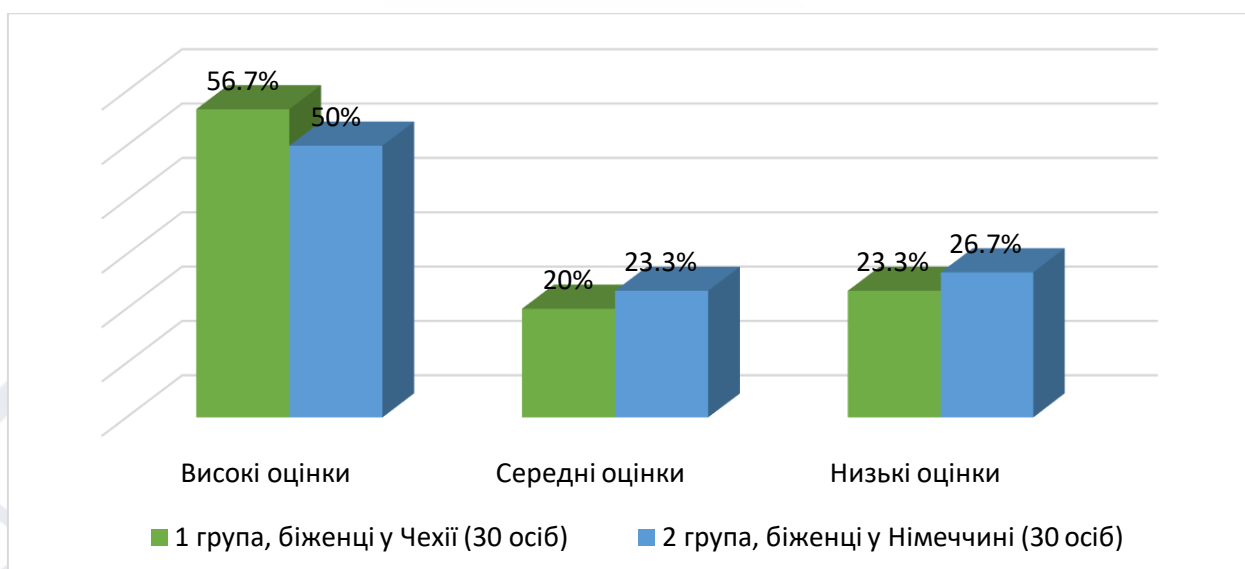


Рис. 3.2 – Характеристики самооцінювання біженців(за методикою Ч. Осгуда)

За «Методикою дослідження особистісної ідентичності» (В. Б. Нікішина, О. А. Петраш) встановлено статуси ідентичності біженців (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4 – Характеристики ідентичності біженців (за методикою В. Нікішиної, О. Петраш)

Ступінь узгодженості ідентичності / її статус	Всього (60 осіб)		1 група, біженці у Чехії (30 осіб)		2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Високий ступінь узгодженості (статус «Досягнута позитивна (сформована) ідентичність»)	27	45%	14	46,7%	13	43,3%
Середній ступінь узгодженості (статус «Мораторій ідентичності»)	18	30%	10	33,3%	8	26,7%
Низька ступінь узгодженості (статус «дифузна (невизначена) ідентичність», криза)	15	25%	6	20%	9	30%
Дуже низький ступінь узгодженості (статус «Передчасна (нав'язана) ідентичність», криза)	-					

У 45% біженців виявлено високу узгодженість когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності. Вони мають статус досягнутої позитивної ідентичності, стабільну систему ціннісних орієнтацій,

характеризуються оптимальними проявами соціально-психологічної адаптації, позитивним самостваленням, самоствільністю та активністю. У них відсутні показники кризи ідентичності, навпаки, їм властива сформована ідентичність, вони адекватно оцінюють себе, знають свої сильні і слабкі сторони, мають достатній рівень рефлексивності.

У 30% опитаних встановлено середній ступінь узгодженості різних параметрів ідентичності, що відповідає статусу мораторію ідентичності, і помітним проявам перебігу кризи ідентичності. У цих біженців спостерігається переважання середніх показників соціально-психологічної адаптації, позитивного чи нейтрального самоствалення, досить стійка система ціннісних орієнтацій та моральних норм, середні рівні рефлексивності, самоствільності, активності у вирішенні виникаючих проблем в особистісному ставленні і міжособистісних відносинах з іншими людьми.

У 25% опитаних виявлено низький ступінь узгодженості когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності. У цих респондентів виявляється статус «дифузна (невизначена) ідентичність», що вказує на переживання кризи ідентичності, невизначеності, внутрішній конфлікт. Ці біженці мають прояви соціально-психологічної дезадаптації, не стійкість системи цінностей і самоствалення, низьку рефлексивність. Саме вони переживають кризу ідентичності, потребують психологічної підтримки і допомоги.

Оптимальним показником є відсутність дуже низького ступеня узгодженості когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності (статус «Передчасна (нав'язана) ідентичність»). Оскільки у цих респондентів виявляється низький рівень соціально-психологічної адаптації, нестійкість ціннісних орієнтацій, низький рівень рефлексивності і самоствільності, то такі біженці мали б прояви асоціальної поведінки, не могли б налагодити своє життя у нових умовах, і негативно представляли б українців закордоном, викликаючи не бажання допомагати і підтримувати наших біженців.

Серед опитаних 1 і 2 групи спостерігаються подібні прояви високого ступеня узгодженості (статус «Досягнута позитивна (сформована) ідентичність») – у 46,7% респондентів 1 групи та 43,3% опитаних 2 групи. Середній ступінь узгодженості (статус «Мораторій ідентичності») когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності виявлено у 33,3% біженців у Чехії та 26,7% біженців у Німеччині. А низька ступінь узгодженості (статус «дифузна (невизначена) ідентичність, криза») – більш властива для опитаних біженців у Німеччині (30%), чим у біженців у Чехії (20%). (рис. 3.3).

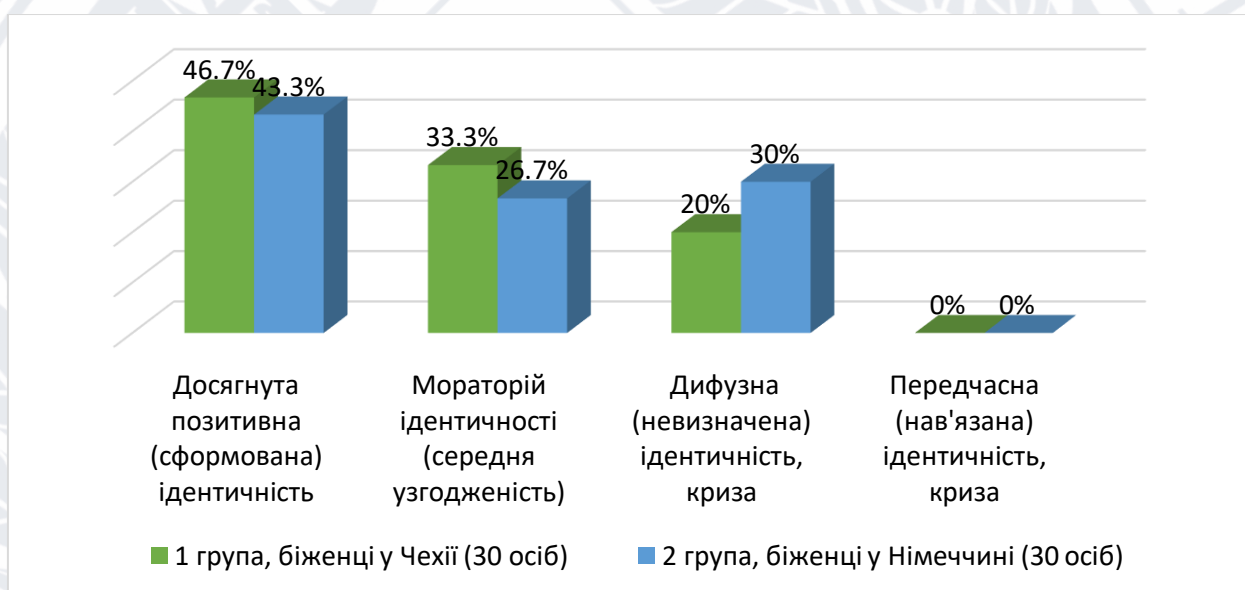


Рис. 3.3 – Характеристики ідентичності біженців (за методикою В. Нікішиної, О. Петраш)

Отже, у біженців у Німеччині на 10% частіше спостерігаються труднощі з ідентичністю, опитувані часто мають не узгоджені характеристики когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності. Вони складно уявляють свою роль у суспільстві, страждають через неможливість задовольнити базові потреби та свої інтереси, влаштуватися на роботу і забезпечити достатній матеріальний добробут для своєї сім'ї. Вважаємо, що цю групу опитуваних доцільно виділити як експериментальну для проведення подальшої психологічної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців.

Використовуючи методику «Особистісна і соціальна ідентичність» В. Урбанович), отримано такі результати опитування біженців (табл. 3.5.). Щоб визначити рівні сформованості ідентичності в особистісній та соціальній сфері, ми об'єднали результати за шкалами «моя робота (служба)», «матеріальне становище», «стосунки з оточуючими» та «Я і суспільство, в якому живу» як показники соціальної ідентичності. А відповіді за шкалами «мій внутрішній світ», «моє здоров'я», «моя сім'я», «моє майбутнє» представили як показники особистісної ідентичності. Це надало змогу виділити два інтегральних показники ідентичності респондентів – соціальну ідентичність та особистісну ідентичність та міру її сформованості – високий рівень (оптимальний), середній рівень, низький рівень (не оптимальний).

Таблиця 3.5 – Рівні сформованості соціальної та особистісної ідентичності біженців (за методикою В. Урбанович)

Характеристики ідентичності особистості	Рівні	Всього (60 осіб)		1 група, біженці у Чехії (30 осіб)		2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)	
		n	%	n	%	n	%
Соціальна ідентичність	Високий	27	45%	14	46,7%	13	43,3%
	Середній	20	33,3%	11	36,7%	9	30%
	Низький	13	21,7%	5	16,7%	8	26,7%
Особистісна ідентичність	Високий	26	43,3%	13	43,3%	13	43,3%
	Середній	20	33,3%	11	36,7%	9	30%
	Низький	14	23,3%	6	20%	8	26,7%

Більшість опитаних мають високий і середній рівні соціальної ідентичності (45% і 33,3%), у решти 21,7% виявлено низький рівень. За показниками особистісної ідентичності – у 43,3% виявлено високий рівень, у третини (33,3%) середній, і виразна частина респондентів (23,3%) мають низький рівень.

Аналізуючи прояви сформованості соціальної та особистісної ідентичності в опитаних біженців, які зараз проживають у Чехії та Німеччині, бачимо, що більшість з них мають високий рівень соціальної ідентичності (46,7% у 1 групі та 43,3% у 2 групі), при цьому серед респондентів 2 групи на 10% більше осіб, які мають низьку соціальну ідентичність (рис. 3.4.). Можемо

припустити, що біженці у Німеччині більш незадоволені станом своєї ідентичності у сферах, з пов'язані із роботою, матеріальним становищем, відносинами з оточуючими, місцем у суспільстві, в якому вони живуть.

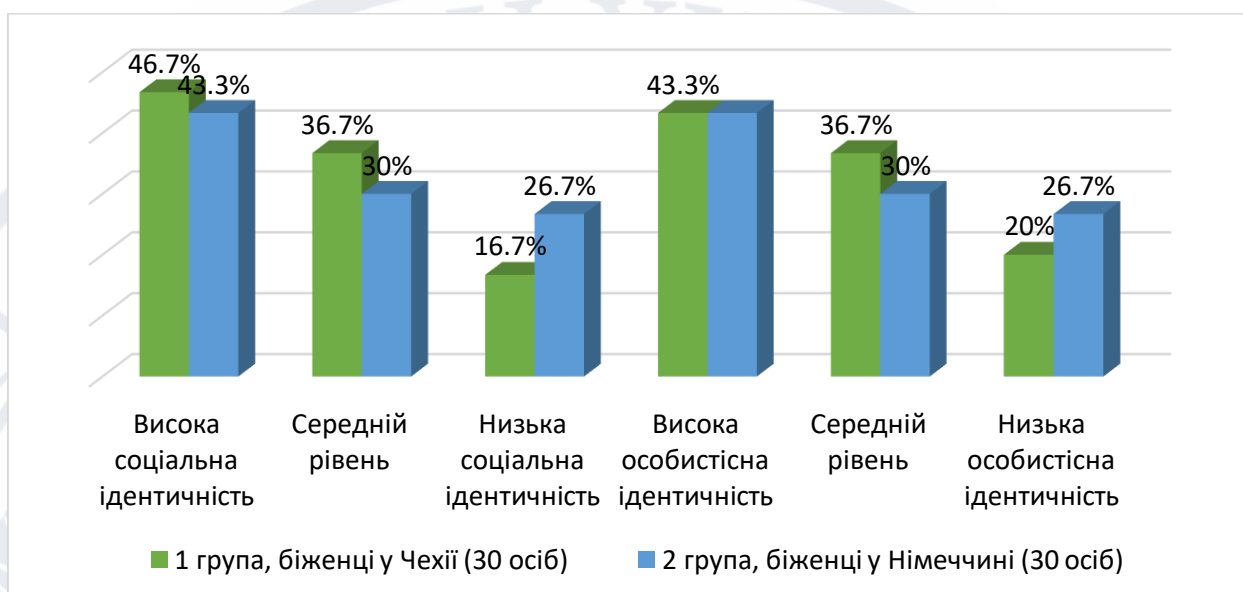


Рис. 3.4 – Рівні сформованості соціальної та особистісної ідентичності біженців (за методикою В. Урбанович)

Крім того, за проявами особистісної ідентичності – по 43,3% біженців 1 та 2 групи мають високий оптимальний рівень її сформованості. Ці опитувані відчують себе збалансовано гармонійно, усвідомлюють власну ідентичність у сферах, пов'язаних із здоров'ям, внутрішнім світом, сім'єю та очікуваним майбутнім. Третина респондентів 1 та 2 групи мають середній рівень сформованості особистісної ідентичності (36,7% і 30%). А низький рівень виявлено у 20% біженців у Чехії та 26,7% біженців у Німеччині. Тобто знову біженці у Німеччині мають дещо нижчі показники сформованості особистісної ідентичності, що пов'язана із усвідомленням себе та образів Я у таких сферах, як «мій внутрішній світ», «моє здоров'я», «моя сім'я», «моє майбутнє».

За методикою «Типи етнічної ідентичності» (Г. Солдатова, С. Рижова) отримано такі результати опитування біженців (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6 - Аналіз типів етнічної ідентифікації біженців за методикою Г. Солдатової, С. Рижової

Типи	Всього (60 осіб)		1 група, біженці у Чехії (30 осіб)		2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
1. Етнотілізм	3	5%	-	-	3	10%
2. Етнічна індиферентність	15	25%	7	23,3%	8	26,7%
3. Норма (позитивна етнічна ідентичність)	30	50%	15	50%	15	50%
4. Етноогоїзм	6	10%	4	13,3%	2	6,7%
5. Етноізоляціонізм	-	-				
6. Етнофанатизм	6	10%	4	13,3%	2	6,7%

Серед опитуваних біженців (50%) мають нормальні показники ідентичної ідентифікації, що виявляється у сполученні позитивного ставлення до власного народу з позитивним ставленням до інших народів.

Для досить значної групи опитуваних властиві такі типи етнічної ідентифікації, як етноогоїзм (10%) та етнофанатизм (10%), що не є оптимальним показником і характеризується визнанням підвищеної цінності власного народу, нетерпимістю до представників інших етнічних груп, а в окремих випадках навіть сполучається із готовністю йти на будь-які дії в ім'я захисту етнічних інтересів.

Етнічна індиферентність виявлена у 25% респондентів, які мають розмивання етнічної ідентичності, виражене в невизначеності етнічної приналежності.

Також серед опитуваних є частина респондентів, які мають такий тип етнічної ідентичності як етнотілізм (5%), що характеризується відходом від власної етнічної групи й пошуками стійких соціально-психологічних ніш не за етнічним критерієм. Тобто біженці, які виїхали за кордон, поступово втрачають ідентичність українців, і можуть обирати для себе інші ніші пристосування не за етнічним критерієм, прагнучи залишитися жити в Європі і будувати там своє майбутнє життя.

Узагальнюючи отримані результати, помічаємо, що оптимальним типом етнічної ідентифікації володіють 50% опитаних, решта мають неоптимальні

показники ставлення до представників інших етнічних груп та не цінують власних. Отримані результати вказують на потребу проведення активної психологічної роботи з опитуваними для оптимізації їх етнічної ідентифікації та покращення ставлення до представників інших етнічних груп, можливості толерантного ставлення до культури інших народів тощо.

Аналізуючи прояви етнічної ідентичності у біженців в Чехії та Німеччині, бачимо, що більшість з них мають позитивну етнічну ідентичність (по 50%), для якої характерне сполучення позитивного ставлення до власного народу з позитивним ставленням до інших народів. Вона створює такий баланс толерантності по відношенню до власної й інших етнічних груп, що дозволяє розглядати її, з однієї сторони, як умову самостійності й стабільного існування етнічної групи, з іншого боку – як умову мирної міжкультурної взаємодії в поліетнічному світі (рис. 3.5.).

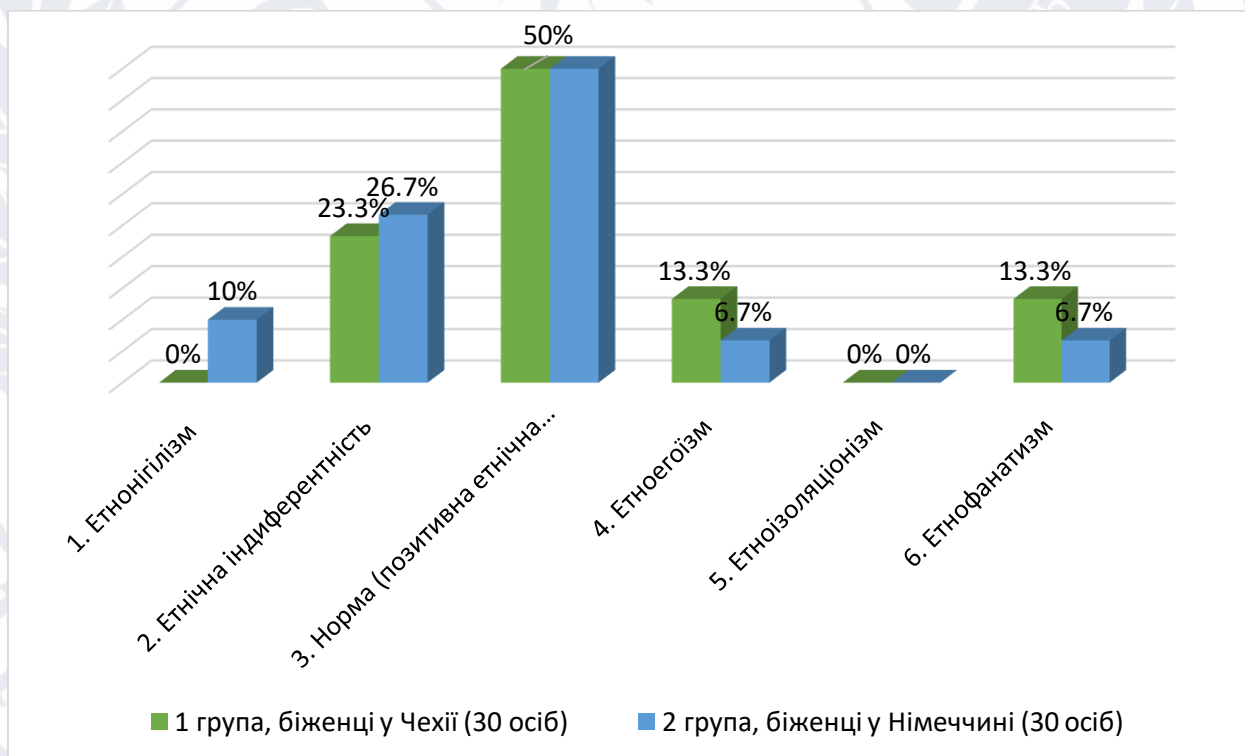


Рис. 3.5 – Аналіз типів етнічної ідентифікації біженців за методикою Г. Солдатової, С. Рижової

При цьому у 23,3% біженців у Чехії та 26,7% біженців у Німеччині виявлено «етнічну індиферентність», яка сполучається із розмиванням етнічної ідентичності, виражене в невизначеності етнічної приналежності.

Етнотолерантність виявлено у 10% опитаних біженців у Німеччині, що схильні до відходу від власної етнічної групи і пошуків стійких соціально-психологічних сфер пристосування за кордоном не за етнічним критерієм. Саме ці біженці прагнуть залишитися в Європі, будувати майбутнє життя в безпечних умовах, а не повертатися в Україну. Також вони надають перевагу системі соціального захисту в Німеччині, вважають її кращою, ніж в Україні.

Етноогоїзм мають 13,3% респондентів 1 групи і 16,7% опитаних 2 групи. У них виявляються напруженість і роздратування в спілкуванні із представниками інших етнічних груп або визнання за своїм народом права вирішувати проблеми за «чужий» рахунок.

Етноізоляціонізм не виявлено в опитуваних біженців. Серед них немає тих, хто переконаний у перевазі свого народу, і визнає необхідність «очищення» національної культури, хто має негативне ставлення до міжетнічних шлюбних союзів, вияви ксенофобії.

Етнофанатизм мають 13,3% і 6,7% опитаних 1 та 2 групи відповідно. Вони готові йти на будь-які дії в ім'я так чи інакше зрозумілих етнічних інтересів, аж до відмови іншим народам у праві користування ресурсами й соціальними привілеями. Ці респонденти визнають пріоритет етнічних прав народу над правами людини, здатні до виправдання будь-яких жертв у боротьбі за благополуччя свого народу.

Використовуючи опитувальник «Яка моя національно-культурна ідентичність?», ми отримали такі результати біженців (К. Журба) (табл. 3.7.). За результатами опитування біженців – більшість (45% респондентів) мають показники позитивної етнічної ідентичності, вони люблять свій народ та цікавляться життям інших народів, поважають права інших народів, охоче спілкуються українською мовою, толерантно ставляться до представників свого етносу та інших етнічних груп. Саме в цієї частини опитаних

виявляється сформована етнічна ідентичність, вони відносять себе до українців, відчувають гордість за досягнення свого народу.

Таблиця 3.7 – Характеристики національно-культурної ідентичності біженців (за методикою К. Журби)

Характеристики ідентичності особистості	Всього (60 осіб)		1 група, біженці у Чехії (30 осіб)		2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Позитивна національно-культурна ідентичність	27	45%	14	46,7%	13	43,3%
Нейтральна ідентичність	18	30%	10	33,3%	8	26,7%
Негативна національно-культурна ідентичність	15	25%	6	20%	9	30%

У третини виявлено нейтральні показники національно-культурної ідентичності (30%). Зважаючи на те, що більшість питань в опитувальнику відносилися до етнічної культури, можемо співвіднести отримані дані й щодо сформованості етнічної ідентичності біженців. Отже, 30% респондентів мають нейтральну ідентичність, байдуже ставляться до долі свого народу, не задумуються про історію рідного краю і держави, свого народу, не знають, як відповісти на питання щодо відчуття гордості за досягнення українців тощо.

У 25% опитаних виявлено негативну ідентичність, вони хотіли б жити в іншій країні, та мати іншу національність, не спілкуються українською мовою, їм не цікавить українська культура й історія.

Аналізуючи прояви позитивної, нейтральної та негативної ідентичності у біженців, які зараз проживають у Чехії та Німеччині, помітили, що позитивна ідентичність виявляється у подібній кількості опитаних (46,7% респондентів 1 групи та 43,3% опитних 2 групи) (рис. 3.6).

А нейтральна національно-культурна ідентичність виявляється у 33,3% біженців у Чехії і 26,7% біженців у Німеччині. Негативна національно-культурна ідентичність спостерігається у 20% і 30% опитаних 1 та 2 груп відповідно.

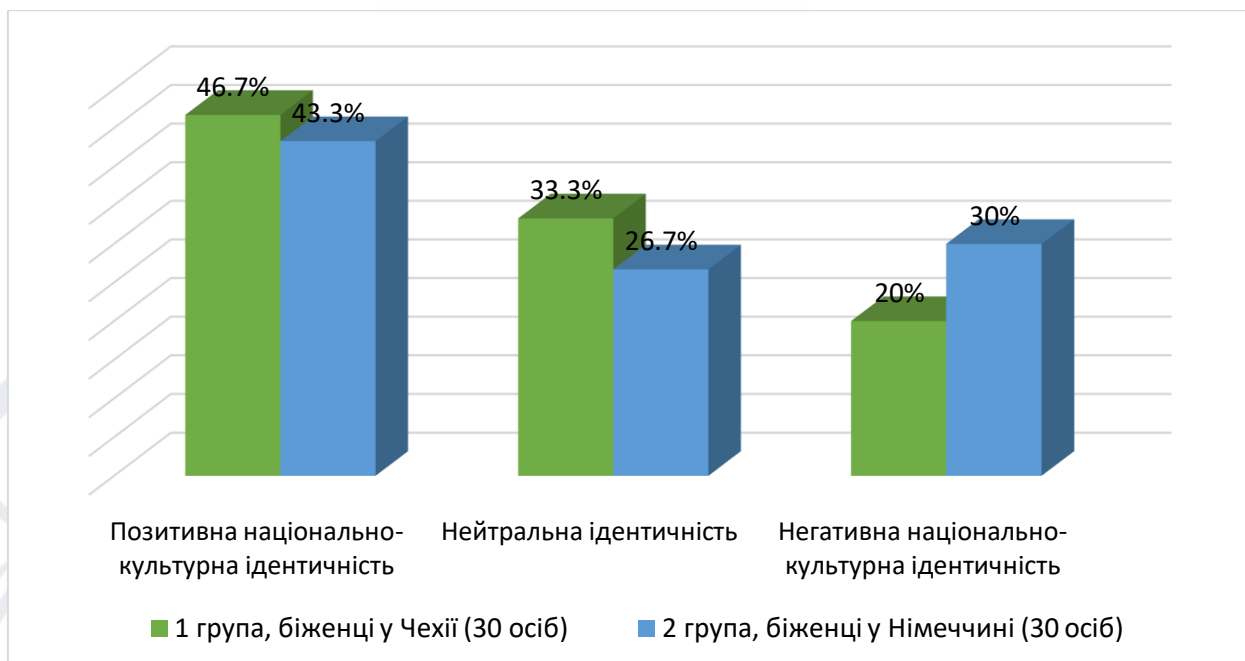


Рис. 3.6 – Характеристики національно-культурної ідентичності біженців (за методикою К. Журби)

Зважаючи на вказане, визначено експериментальну групу біженців (які зараз проживають у Німеччині), з якими варто провести психокорекційну роботу з розвитку соціальної ідентичності (частиною з якої є національно-етнічна ідентичність). Саме ці біженці мають низькі прагнення до дотримання етнічно доцільної поведінки у спілкуванні з іншими, толерантного ставлення до представників інших етнічних груп, не відчувають себе гідними представниками свого народу. При цьому вважаємо вартим приділяти увагу національній ідентичності біженців за кордоном ще й тому, що після війни державі потрібно повертати населення додому, створюючи належні умови для життя, однак дуже складно це здійснити без розвинених патріотичних почуттів та національної ідентичності у населення. Тому одним із напрямів роботи психолога з біженцями має бути також і формування адекватної національно-етнічної ідентичності.

Отже, проаналізувавши психологічні характеристики біженців з різними статусами ідентичності, встановили, що:

1. Для осіб з досягнутою позитивною ідентичністю властиві:

- позитивне ставлення до Я-образу, цілісність ідентичності, адекватна самооцінка ідентичності, врівноважений тип особистості, високий рівень рефлексії, позитивна (адекватна) валентність особистості;

- властиві високі оцінки якостей, рис, зовнішності, поведінки;

- високий рівень соціальної та переважаючий високий рівень особистісної ідентичності;

- переважання нормальної, позитивної етнічної ідентичності;

- позитивна національно-культурна ідентичність.

2. Для респондентів із середньою узгодженістю ідентичності і статусом «мораторій ідентичності» характерні%

- позитивне і нейтральне ставлення до свого Я, цілісність ідентичності, неадекватно завищена і адекватна самооцінка ідентичності, врівноважений та емоційно-полярний типи особистості, середній рівень рефлексії, завищена і нейтральна валентність особистості;

- переважаючі середні самооцінки якостей, рис, зовнішності, поведінки;

- середні прояви соціальної та особистісної ідентичності;

- вияви етноєгоїзму та етнофанатизму (по 33,3%), а також менш виразні прояви енонігілізму та нормальної позитивної ідентичності (по 16,7%);

- нейтральна національно-культурна ідентичність.

3. Респондентам із дифузною, невизначеною ідентичністю властиві:

- негативне і нейтральне ставлення до свого Я, неадекватно занижена та нестійка самооцінка ідентичності; «маючий сумніви» та емоційно-полярний типи особистості; переважаючий низький рівень рефлексії; негативна валентність особистості;

- низькі показники соціальної та особистісної ідентичності;

- перевага низьких оцінок якостей і здібностей, поведінки, зовнішності;

- прояви етнічної індіферентності, невизначеності, розмитості;

- негативна національно-етнічна ідентичність.

Зважаючи на те, що виразна частина опитаних біженців переживають кризу ідентичності, відчувають втрату цілісності свого Я, вони потребують

психологічної підтримки і допомоги, організації психокорекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності.

3.2 Опис результатів корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців

Встановивши потребу проведення психологічної роботи з біженцями, розроблено програму корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців. При складанні програми занять скористалися напрацюваннями С. Волошин [11], С. Гордійчук [12], О. Кравченко [34], Т. Рижкова [59], О. Чиханцова [77], Я. Юрків [82] та ін.

Також, проводячи психологічну роботу з розвитку соціальної ідентичності українських біженців за кордоном, користувалися принципами, зазначеними у праці О. Романчука.

Завдяки участі в програмі занять у них зросли показники ідентичності, підвищилися їх саморозуміння, самоприйняття, стали більш чіткими уявлення про себе, власне майбутнє тощо.

Внаслідок впровадження розробленої програми занять відбулося підвищення статусу ідентичності респондентів, оптимізація цілісності їх ідентичності, часткове або повне подолання кризи ідентичності в учасників, формування позитивного самоствлення і впевненості українських біженців у собі.

Для перевірки ефективності проведеної корекційної роботи за програмою занять було організовано контрольне опитування біженців в Німеччині (експериментальна група) та біженців у Чехії (контрольна група). Представимо отримані результати опитування респондентів за всіма проведеними методиками. За методикою «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда) проаналізовано ставлення до свого образу Я у минулому, теперішньому і майбутньому відповідно до наданих відповідей-самоописів біженців (табл. 3.14.).

В КГ змін не виявлено – так само більшість мають позитивне ставлення до минулого і майбутнього Я (по 66,7%), до теперішнього Я (60%). Так само у 60% виявлено позитивне загальне ставлення до свого Я-образу, загальної цілісності ідентичності, і в 13,3% встановлено низькі прояви адекватності ідентичності, негативне ставлення до свого Я.

Таблиця 3.8 – Характеристики самоідентифікації біженців (за тестом М. Куна, Т. Макпартленда)

Характеристики ставлення до образу Я, сформованість ідентичності	КГ, 1 група, біженці у Чехії (30 осіб)				КГ, 2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Ставлення до минулого Я</i>								
Позитивне	20	66,7%	20	66,7%	22	73,3%	22	73,3%
Нейтральне	3	10%	3	10%	3	10%	6	20%
Негативне	7	23,3%	7	23,3%	5	16,7%	2	6,7%
<i>Ставлення до теперішнього Я</i>								
Позитивне	18	60%	18	60%	18	60%	24	80%
Нейтральне	8	26,7%	8	26,7%	7	23,3%	6	20%
Негативне	4	13,3%	4	13,3%	5	16,7%	-	-
<i>Ставлення до майбутнього Я</i>								
Позитивне	20	66,7%	20	66,7%	16	53,3%	25	83,3%
Нейтральне	6	20%	6	20%	2	20%	5	16,7%
Негативне	4	13,3%	4	13,3%	8	26,7%	-	-
<i>Загальне ставлення до Я-образу, цілісність ідентичності</i>								
Позитивне	18	60%	18	60%	18	60%	22	80%
Нейтральне	8	26,7%	8	26,7%	7	23,3%	6	20%
Негативне	4	13,3%	4	13,3%	5	16,7%	-	-

В ЕГ незмінно переважають високі показники ставлення до минулого Я в позитивному ключі (73,3%), на 10% стало менше опитаних із негативним ставленням до минулого Я. Також на 20% стало більше опитаних із позитивним ставленням до поточного, теперішнього Я, і зникли опитувані, які мали негативне ставлення до теперішнього Я (було 16,7%).

У ставленні до майбутнього Я на 30% стало більше осіб, які мають позитивні прояви, зникли опитувані із проявами негативного ставлення до

майбутнього Я (було 26,7%). Тобто можемо помітити, що в ЕГ стало більше осіб з оптимістичним поглядом у майбутнє.

За загальними показниками ставлення до Я-образу, що вказує на цілісність ідентичності – в ЕГ на 20% стало більше біженців із позитивним ставленням, і зникли опитувані, які мали негативне ставлення до свого образу Я у минулому, теперішньому і майбутньому. Це дає змогу засвідчити ефективність проведеної діяльності за розробленою програмою корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців.

Також за тестом М. Куна, М. МакПартленда визначено такі зміни у проявах характеристик ідентичності біженців ЕГ і КГ (табл. 3.9).

Таблиця 3.9 – Характеристики ідентичності опитуваних біженців (за тестом М. Куна, Т. МакПартленда)

Характеристики ідентичності та їх прояви	КГ, 1 група, біженці у Чехії (30 осіб)				ЕГ, 2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Самооцінка ідентичності								
Неадекватно завищена	5	16,7%	5	16,7%	7	23,3%	2	6,7%
Адекватна	17	56,7%	20	66,7%	13	43,3%	22	73,3%
Неадекватно занижена	5	16,7%	2	6,7%	7	23,3%	3	10%
Нестійка	3	10%	3	10%	3	10%	3	10%
Тип особистості								
«Емоційно-полярний» тип	9	30%	9	30%	9	30%	5	16,7%
«Врівноважений» тип	18	60%	18	60%	15	50%	22	73,3%
«Маючий сумніви» тип	3	10%	3	10%	6	20%	3	10%
Рівень рефлексії (саморозуміння, вміння розрізняти свої арактеристики)								
Високий рівень рефлексії	12	40%	12	40%	12	40%	20	66,7%
Середній рівень рефлексії	14	46,7%	14	46,7%	10	33,3%	8	26,7%
Низький рівень рефлексії	4	13,3%	4	13,3%	8	26,7%	2	6,7%
Валентність ідентичності (загальна)								
Завищена	4	13,3%	4	13,3%	5	16,7%	3	10%
Позитивна (адекватна)	16	53,3%	18	60%	14	46,7%	22	73,3%
Нейтральна	5	16,7%	5	16,7%	4	13,3%	3	10%
Негативна	5	16,7%	3	10%	7	23,3%	2	6,7%

В КГ зміни не значні, на 10% стало більше осіб з адекватною самооцінкою ідентичності (стало 66,7%). На стільки ж знизилася їх кількість

із неадекватно заниженою самооцінкою (на 10%). Не змінними залишилися прояви неадекватно завищеної та нестійкої самооцінки ідентичності.

За проявами типів особистості змін не встановлено – так само 60% КГ мають «врівноважений» тип, і у третини виявлено «емоційно-полярний» тип (30%). У решти 10% біженців у Чехії виявляється тип «маючий сумніви».

Такі самі було встановлено показники щодо прояву рефлексії – більшість біженців КГ мають середній рівень (46,7%), у 40% виявлено високий рівень. При цьому за проявами валентності ідентичності – на 6,7% стало більше осіб із позитивною (адекватною) валентністю, на стільки ж стало менше респондентів із негативною валентністю (на 10%), і показники завищеної та нейтральної залишилися незмінними (13,3% та 16,7%).

В ЕГ на 30% стало більше осіб із адекватною самооцінкою ідентичності, на 16,6% стало менше біженців, які мали завищену самооцінку, на 13,3% зменшилася їх кількість із неадекватно заниженою самооцінкою.

Також в ЕГ на 23,3% стало більше осіб із врівноваженим типом особистості, що вказує на гармонійний розвиток ідентичності. На 13,3% стало менше опитаних із емоційно-полярним типом, на 10% зменшилася їх частка із маючим сумніви типом.

Щодо рефлексії в ЕГ на 26,7% стало більше респондентів із високим рівнем. На 20% зменшилася частка опитаних із низьким рівнем. За проявами валентності ідентичності – на 6,7% стало менше осіб із завищеною, і на 16,6% – із негативною валентністю ідентичності. На 3,3% стало менше опитаних із нейтральною валентністю, та найбільш позитивним є зростання кількості біженців із позитивною (адекватною) валентністю ідентичності (на 26,6%). Відтак, підтверджено ефективність розробленої і впровадженої програми корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців.

Використовуючи «Методику семантичного диференціалу» Ч. Осгуда, отримано такі результати опитування біженців ЕГ і КГ (табл. 3.16). В КГ зміни не виявлено, так само більшість мають високі оцінки своїх рис особистості,

«Передчасна (нав'язана) ідентичність», криза)									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

В КГ на 3,3% стало більше осіб із високим ступенем узгодженості когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності (статус «досягнута ідентичність»), на стільки ж стало менше осіб із низькою узгодженістю та статусом «дифузна ідентичність».

В ЕГ на 13,4% стало більше осіб із високою узгодженістю ідентичності (стало 56,7%). Вони мають статус досягнутої позитивної ідентичності, адекватно оцінюють себе, знають свої сильні і слабкі сторони, мають достатній рівень рефлексивності, стабільну систему ціннісних орієнтацій, здатні до соціально-психологічної адаптації, позитивного самоствавлення, самостійні та активні.

У 33,3% опитаних ЕГ (більше на 6,6%, ніж на попередньому етапі) встановлено середній ступінь узгодженості ідентичності, вони мають статус мораторію ідентичності, відчувають кризу ідентичності. Ці респонденти мають середні показники соціально-психологічної адаптації, адекватне або нейтральне самоствавлення, посередньо активні та самостійні у вирішенні виникаючих проблем.

У решти осіб (10%) встановлено низький ступінь узгодженості ідентичності. Вони мають статус «дифузна (невизначена) ідентичність», що вказує на переживання кризи ідентичності, на показники дезадаптації, нестійкість самоствавлення та ін. При цьому в ЕГ на 20% стало менше респондентів, які мають низький рівень узгодженості когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності. Це підтверджує ефективність проведеної корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців за програмою занять.

Використовуючи методику «Особистісна і соціальна ідентичність» В. Урбанович), отримали такі результати опитування біженців ЕГ і КГ (табл. 3.18). В КГ зміни не значні – на 3,3% стало більше опитаних із високим рівнем соціальної ідентичності, що пов'язана із усвідомленням своїх образів

«Я» у сферах «моя робота (служба)», «матеріальне становище», «стосунки з оточуючими» та «Я і суспільство, в якому живу». На 6,7% стало менше осіб з низьким рівнем соціальної ідентичності. За показниками особистісної ідентичності – в КГ на 6,7% стало більше осіб із високим рівнем, на стільки ж зменшилася їх кількість з низьким рівнем.

Таблиця 3.12 – Рівні сформованості соціальної та особистісної ідентичності біженців (за методикою В. Урбанович)

Характеристики ідентичності особистості	Рівні	КГ, 1 група, біженці у Чехії (30 осіб)				ЕГ, 2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)			
		До		Після		До		Після	
		n	%	n	%	n	%		
Соціальна ідентичність	Високий	14	46,7%	15	50%	13	43,3%	19	63,3%
	Середній	11	36,7%	12	40%	9	30%	9	30%
	Низький	5	16,7%	3	10%	8	26,7%	2	6,7%
Особистісна ідентичність	Високий	13	43,3%	15	50%	13	43,3%	18	60%
	Середній	11	36,7%	11	36,7%	9	30%	12	40%
	Низький	6	20%	4	13,3%	8	26,7%	-	-

В ЕГ помітні більш виразні позитивні зміни – на 20% стало більше осіб з високим рівнем соціальної ідентичності, і на 20% стало менше респондентів із низьким рівнем. Тобто опитувані стали краще усвідомлювати себе у сферах «моя робота (служба)», «матеріальне становище», «стосунки з оточуючими» та «Я і суспільство, в якому живу».

За проявами особистісної ідентичності – в ЕГ на 16,7% стало більше осіб з високим рівнем, на 10% підвищилася кількість опитаних із середнім рівнем. І зникли опитувані, які мали низький рівень соціальної ідентичності, пов'язаної із усвідомленням своїх образів «Я» у сферах, пов'язаних із внутрішнім світом, станом здоров'я, емоційними зв'язками та самовідчуттям у сім'ї. ставленням до майбутнього. Тобто в ЕГ стало більше біженців, які мають оптимальний високий рівень соціальної та особистісної ідентичності (на 20% і на 16,7% відповідно). На основі отриманих даних засвідчено ефективність проведеної діяльності за програмою корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців.

Повторно використовуючи методику «Типи етнічної ідентичності» (Г. Солдатова, С. Рижова), отримали такі результати опитування біженців ЕГ і КГ (табл. 3.13).

Таблиця 3.13 – Аналіз типів етнічної ідентифікації біженців за методикою Г. Солдатової, С. Рижової

Типи	КГ, 1 група, біженці у Чехії (30 осіб)				ЕГ, 2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Етнонігілізм	-	-	-	-	3	10%	2	6,7%
2. Етнічна індиферентність	7	23,3%	6	20%	8	26,7%	3	10%
3. Норма (позитивна етнічна ідентичність)	15	50%	17	56,7%	15	50%	21	70%
4. Етноегоїзм	4	13,3%	3	10%	2	6,7%	2	6,7%
5. Етноізоляціонізм								
6. Етнофанатизм	4	13,3%	4	13,3%	2	6,7%	2	6,7%

В КГ на 3,3% стало менше осіб із етнічною індиферентністю (розмитістю меж етнічної ідентичності), на 3,3% стало менше осіб із проявами етноегоїзму. Загалом на 6,7% стало більше респондентів із найбільш оптимальними показниками позитивної етнічної ідентичності (стало 56,7%).

В ЕГ на 3,3% стало менше респондентів із проявам етнонігілізму (відходу від своєї етнічної групи та пошуку позитивних аспектів пристосування у нових умовах проживання в Німеччині), на 16,7% стало менше осіб із етнічною індиферентністю (розмитістю ідентичності), на 20% стало більше респондентів, які мають позитивну етнічну ідентичність та виявляють повагу до свого народу і представників інших етнічних груп. Вони толерантно ставляться до інших людей, однак здатні відстояти свої інтереси і не дати заподіяти шкоду собі чи членам своєї сім'ї з боку оточуючих.

Кількість опитаних із проявами етноегоїзму та етнофанатизму (було по 6,7%) залишилася такою самою, ці респонденти мають стійкі переконання щодо унікальності свого народу (українців) та припускають необхідність будь-яких дій на благо свого народу, навіть за рахунок обмеження ресурсів та прав для представників інших народів (особливо для росіян).

Загалом вважаємо збільшення кількості опитаних біженців із позитивною етнічною ідентичністю на 20% позитивним показником, який дає змогу підтвердити ефективність впровадження розробленої програми корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців у роботу психолога з респондентами експериментальної групи.

Використовуючи опитувальник «Яка моя національно-культурна ідентичність?» (К. Журба), отримано такі результати тестування біженців ЕГ і КГ (табл. 3.14).

Таблиця 3.14 – Характеристики національно-культурної ідентичності біженців (за методикою К. Журби)

Характеристики ідентичності особистості	КГ, 1 група, біженці у Чехії (30 осіб)				ЕГ, 2 група, біженці у Німеччині (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Позитивна національно-культурна ідентичність	14	46,7%	17	56,7%	13	43,3%	22	73,3%
Нейтральна ідентичність	10	33,3%	9	30%	8	26,7%	8	26,7%
Негативна національно-культурна ідентичність	6	20%	4	13,3%	9	30%	-	-

В контрольній групі на 10% стало більше респондентів з високим рівнем сформованості етнічної ідентичності, позитивними її характеристиками. На 6,7% зменшилась кількість осіб з низьким рівнем і негативною етнічною ідентичністю. Загалом 56,7% біженців у Чехії мають позитивну етнічну ідентичність, обізнані з етнічними поняттями, поважають представників свого народу, толерантно ставляться до представників інших національностей, готові до поведінки на основі засвоєних морально-етичних правил, загальнолюдських цінностей та норм співжиття в етнічній спільноті.

В експериментальній групі виявлено виразні позитивні зміни – на 30% збільшилась кількість респондентів із позитивною етнічною ідентичністю, які знають типові риси свого народу, відносять себе до українців, знають і поважають культуру, історію і традиції свого народу, знають власний родовід, відчувають гордість за досягнення українців. Ці біженці стали частіше виявляти ціннісне ставлення до свого народу та інших, толерантність щодо

представників інших національностей, використовувати позитивні стереотипи у сприйнятті інших людей. У них підвищилася готовність до доброзичливого і толерантного спілкування з оточуючими, прояву милосердя, турботи, пошани до оточуючих.

Також на третину стало менше респондентів із негативною етнічною ідентичністю, які мали упереджене чи вороже ставлення до представників окремих національностей, не цікавилися власним родоводом, історією і культурою свого народу.

За отриманими результатами дослідження підтверджено ефективність проведеної роботи за розробленою програмою корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців.

Висновок до розділу 3

За результатами дослідження більшість біженців мають позитивну (адекватну) валентність ідентичності (50% респондентів). У них позитивні ідентифікаційні характеристики переважають над негативними. Завищена валентність властива для 15% біженців, нейтральна валентність ідентичності виявлена також у 15% біженців. У 20% опитаних встановлено прояви негативної валентності, в їх описах переважають вказівки на недоліки, труднощі поведінки.

При цьому 53,3% біженців мають високі, позитивні характеристики ставлення до себе, 43,3% респондентів мають середні показники самооцінювання, 25% біженців мають низький рівень позитивного ставлення до себе, навпаки, їм властиве негативне само ставлення, недооцінка власних якостей і рис.

Проаналізовано психологічні характеристики біженців з різними статусами ідентичності, і встановлено, що найбільш оптимальні показники ідентичності характерні для осіб з досягнутою позитивною ідентичністю. Зокрема, їм властиві: позитивне ставлення до Я-образу, цілісність ідентичності, адекватна самооцінка ідентичності, врівноважений тип особистості, високий рівень рефлексії, позитивна (адекватна) валентність особистості; високі оцінки якостей, рис, зовнішності, поведінки; високий рівень соціальної та переважаючий високий рівень особистісної ідентичності; переважання нормальної, позитивної етнічної ідентичності; позитивна національно-культурна ідентичність.

Для роботи з респондентами розроблено програму корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців, що має на меті: сприяти формуванню цілісної ідентичності біженців за кордоном, стабілізації та балансуванню дифузних елементів соціальної ідентичності; сприяти самопізнанню і підвищенню рівня життєстійкості українських біженців.

За результатами перевірки впровадження розробленої програму корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців встановлено незначні зміни у КГ (біженці у Чехії), і позитивні виразні зміни в ЕГ (біженці у Німеччині).

Відповідно до отриманих результатів дослідження підтверджено ефективність розробленої в провадженні програми корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців.



ВИСНОВКИ

Теоретично обґрунтувавши і практично дослідивши психологічні особливості соціальної ідентичності біженців, що проживають за кордоном, зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано визначення соціальної ідентичності особистості.

Соціальна ідентичність трактується як усвідомлення людиною себе як члена певної суспільної групи, прийняття її соціальних цінностей, дотримання вимог та розуміння очікувань. Ідентичність буває усвідомлюваною і не усвідомлюваною, особистісною (персональною), соціальною (із різновидами приналежності до групи, сім'ї, етносу, народу).

Розвиток ідентичності може відбуватися у вигляді декількох стадій від невизначеності через мораторій до визначеності ідентичності. Формування ідентичності особистості часто сполучається із кризою особистісного становлення та визначення ідентичності. Основним показником кризи ідентичності є невміння, нездатність людини прийняти нові ролі, які пропонуються зовнішніми обставинами, розбалансованість її поведінки.

Процес переживання кризи ідентичності реалізується за допомогою чотирьох послідовних статусів: передвизначеність, дифузія, мораторій та досягнення ідентичності, які відображають нульовий, мінімальний, поступовий процес подолання кризи і набуття власної ідентичності.

2. Визначено психологічні характеристики соціальної ідентичності в осіб, які пережили життєві кризи.

Особливості соціальної ідентичності біженців, які проживають на кордоном, пов'язуються із труднощами їх адаптації у нових умовах життя, значними проблемами влаштування житла, роботи, освіти, харчування для себе і дітей. Вказано на типові проблеми біженців за кордоном, культурну адаптацію, мовний бар'єр, не бажання місцевого населення допомагати і дозволяти дітям біженців спілкуватися зі своїми дітьми та ін.

Позитивна соціальна ідентичність українських мігрантів пов'язується із особистісними характеристиками: відкритості новому досвіду, мотиваційними характеристиками постановки цілей у житті; емоційною стійкістю, оптимізмом у сприйнятті майбутнього; комунікативними навичками і вміннями; вольовими властивостями, здатністю до самоконтролю.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості соціальної ідентичності у біженців, які проживають за кордоном.

У 60% біженців виявлено позитивні показники, у 25% осіб виявляються нейтральні характеристики ставлень до своїх Я-образів у минулому, теперішньому і майбутньому. І ще 15% респондентів мають негативні прояви ставлень та відрізняються нестійкістю ідентичності, очевидно, що вони переживають кризу ідентичності.

Більшість біженців мають позитивну (адекватну) валентність ідентичності (50% респондентів). У них позитивні ідентифікаційні характеристики переважають над негативними. Завищена валентність властива для 15% біженців, нейтральна валентність ідентичності виявлена також у 15% біженців. У 20% опитаних встановлено прояви негативної валентності, в їх описах переважають вказівки на недоліки, труднощі поведінки.

При цьому 53,3% біженців мають високі, позитивні характеристики ставлення до себе, високо оцінюють себе, проявляють адекватне саморозуміння, вважають, що цінні самі по собі, поважають себе та оточуючих людей навколо. У 43,3% респондентів виявлено середні показники самооцінювання, однак решта опитуваних (25% біженців) мають низький рівень позитивного ставлення до себе, навпаки, їм властиве негативне самоставлення, недооцінка власних якостей і рис.

У 45% біженців виявлено високу узгодженість когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності. Вони мають статус досягнутої позитивної ідентичності. У 30% опитаних встановлено середній ступінь узгодженості різних параметрів ідентичності, що відповідає статусу

мораторію ідентичності, і помітним проявам перебігу кризи ідентичності. У 25% біженців виявлено низький ступінь узгодженості когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового параметрів ідентичності. У цих респондентів виявляється статус «дифузна (невизначена) ідентичність», що вказує на переживання кризи ідентичності, невизначеності, внутрішній конфлікт.

Більшість опитаних мають високий і середній рівні соціальної ідентичності (45% і 33,3%), у решти 21,7% виявлено низький рівень. За показниками особистісної ідентичності – у 43,3% виявлено високий рівень, у третини (33,3%) середній, і виразна частина респондентів (23,3%) мають низький рівень.

Половина біженців (50%) мають має нормальні показники ідентичної ідентифікації, що виявляється у сполученні позитивного ставлення до власного народу з позитивним ставленням до інших народів. Для певної частини опитуваних властиві етноегоїзм (10%) та етнофанатизм (10%), етніцизм (5%). Етнічна індиферентність виявлена у 25% респондентів, які мають розмивання етнічної ідентичності, невизначеність етнічної приналежності.

Ще виявлено, що 45% осіб мають показники позитивної етнічної ідентичності, у 30% виявлено нейтральні показники національно-культурної ідентичності. У 25% опитаних виявлено негативну ідентичність, вони хотіли б жити в іншій країні, та мати іншу національність.

Проаналізовано психологічні характеристики біженців з різними статусами ідентичності, а також приділено увагу особливостям ідентичності українських біженців, які зараз проживають у Чехії та Німеччині.

4. Розроблено та апробовано програму корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців.

Програма корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців має на меті: сприяти формуванню цілісної ідентичності біженців за кордоном, стабілізації та балансуванню дифузних елементів соціальної

ідентичності; сприяти самопізнанню і підвищенню рівня життєстійкості українських біженців.

При перевірці ефективності проведеної роботи з респондентами ЕГ (біженці у Німеччині) встановлено позитивні результати. При впливі на самооцінку, збільшилась кількість осіб із врівноваженим типом особистості, що вказує на гармонійний розвиток ідентичності. Стало менше респондентів ЕГ із негативною валентністю ідентичності, і помітним є зростання кількості біженців із позитивною (адекватною) валентністю ідентичності (на 26,6%).

Позитивні зміни відбулись також і в оцінках своїх рис та якостей, поведінки, зовнішності. Збільшилась частка осіб із статусом сформованої ідентичності. Сумарно на 36,7% стало більше респондентів ЕГ з високим і середнім рівнями особистісної ідентичності.

За цими даними підтверджено ефективність розробленої програми корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності біженців. Таким чином було отримано підтвердження обох висунутих нами гіпотез.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛДУВС, 2016. 276 с.
2. Арбеніна В. Л. Етносоціологія : навч.-метод. пос. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. 316 с.
3. Арефнія С. Ім'я як важлива складова самоідентичності у контексті адаптації особистості під час війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 3(27). С. 26-36.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : Монографія / За ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Книга 2. Суми : Вид-во СумДРУ ім. А.С. Макаренка. 2017. С.162-180.*
5. Блинова О.Є. Стратегії адаптації мігрантів: нові виклики сучасності. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-9-multikulturalizm-ta-globalizatsiya-v-politichnomu-protsesi-ukrajini-evropi-ta-svitu/10-blinova-o-e-m-kherson-strategiji-adaptatsiji-migrantiv-novi-vikliki-suchasnosti>.
6. Борисенко В. Дискусійні проблеми національної ідентичності під час російсько-української війни у XXI столітті. *Етнічна історія народів Європи*. 2022. Вип. 68. С. 7-13.
7. Буковська О.О. Психологічні особливості усвідомлення життєвого досвіду підлітками з неблагополучних родин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія». Київ, 2010. 20 с.
8. Булах І.С., Лук'янов А.О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *«Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент»*. 2013. Вип. 13. С. 154–163.

9. Буркало Н. І. Формування етнічної ідентичності особистості. URL: http://www.rusnauka.com/10_DN_2012/Psihologia/12_106701.doc.htm.
10. Василькевич Я.З. Семантичний диференціал як метод психологічного аналізу особистісного смислоутворення. *Психолінгвістика*. 2009. Вип. 3. С. 34–40.
11. Волошин С.М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2019. № 9. С. 73–76.
12. Гордійчук, С. Ф., Дьомкіна, В. В., Москаленко, О. Л., Собченко, О.А. Тренінг для координаторів, волонтерів та представників молоді цільової групи з формування життєвих навичок у підлітків та молоді групи ризику (семинар 17-19 2006 р. м. Донецьк). Донецьк: ДМДЦ, 2006. 336 с.
13. Гоян І. Модель свідомості у філософсько-психологічній теорії В. Джеймса. *Науковий вісник Чернівецького університету. Збірник наук. праць. Філософія*. 2012. Вип. 638-639. 61-67.
14. Громадянська освіта. Інтегрований курс, рівень стандарту: підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. / І. Д. Васильків, В. М. Кравчук, О. А. Сливка, І. З. Танчин, Ю. В. Тимошенко, Л. М. Хлипавка. Тернопіль: Астон, 2018. 256 с.
15. Далібук Ю. Третина українських біженців не планують повертатися додому. URL: <https://minfin.com.ua/ua/2022/06/29/87958792/>.
16. Демидова Н., Вірченко Т. Аспекти ідентичності в гуманітарному дискурсі. URL <https://core.ac.uk/download/pdf/300405067.pdf>.
17. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. №2 (16). С. 144–150.
18. Докукіна О.М. Особистісне самовизначення старшокласників: Теоретичний аспект. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць*. 2012. Вип. 16, книга 2. С. 94–103.

19. Дружиніна І.А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2009. 24 с.
20. Дубінка М.М. Дослідження питання професійної ідентичності як детермінанти процесу професійного самовизначення у працях зарубіжних учених. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 206. С. 113-121.
21. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А. Особливості толерантності та етнічної ідентичності у осіб з різним рівнем прояву екологічної свідомості. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 36-40.
22. Євланова Е. М., Луньов В. Є. Атрибутивно-стильова детермінація життєстійкості особистості. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2021. № 22 (3). Рр. 4–13.
23. Жилін М.В., Смокова Л.С. Ідентичність особистості: Проблеми практичного використання інструментів виміру. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 30–37.
24. Журавльова Л.П., Шмиглюк О.Г. Етнічна ідентичність та особистісне зростання. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / під. ред. Л. П. Журавльової*. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 7–34.
25. Журба К.О., Шкільна І. М. Формування у підлітків національно-культурної ідентичності у загальноосвітніх навчальних закладах : науково-методичний посібник / за заг. кер. К. О. Журби. Черкаси: ЧОПОПП, 2017. 83 с.
26. Зуєв І.О., Беляєва К.Ю., Мілініна А.С. Особливості особистісної ідентичності старшокласників з вираженим пізнавальним мотивом. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія “Психологія”*. 2022. Вип. 72. С. 7–14.
27. Іваненко Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 53–61.

28. Іванків І.І. Соціально-психологічні механізми формування ідентичності підлітка. *«Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент»*. 2015. Вип. 19-20. С. 197–206.
29. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2002. 23 с.
30. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: Теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 52-56.
31. Коваленко А.Б., Безверха К.С. Соціальна ідентичність як чинник адаптації мігрантів. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі: Матеріали круглого столу 20 жовтня 2022 року*. Київ: Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2022. С. 15-21.
32. Козловець М.А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 558 с.
33. Котух О.В. Криза ідентичності підлітків: теоретичний підхід. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 156-159.
34. Кравченко О. Соціально-психологічний практикум для педагогічних та медичних працівників «Збереження та зміцнення здоров'я засобами саморегуляції». 2019. URL: <https://naurok.com.ua/zberezhennya-ta-zmicnennya-zdorov-ya-zasobami-samoregulyaci-socialno-psihologichniy-praktikum-dlya-pedagogichnih-ta-medichnih-pracivnikiv-213442.html>.
35. Краєва О.А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 7. С. 310–321.
36. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2018. 218 с.
37. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічні чинники професійної самоідентифікації фахівців системи соціального захисту населення : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2002. 20 с.

38. Куліш О. В., Сірик І. В. Подолання конфлікту як етап формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Наукові записки малої академії наук України*. 2022. Вип. 1 (23). С. 86-75.
39. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
40. Кухарук О.Ю. Ідентичнісний вимір соціальної резильєнтності: визначення, підходи, можливості прогнозування. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 12(26). С. 77-90.
41. Кухарук О.Ю. Теоретичні засади емпіричного дослідження етнонаціональної ідентичності. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. Вип. 7. С. 98–114.
42. Кухарук О.Ю. Ціннісна складова соціальної ідентичності у прогнозуванні соціальної взаємодії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 87–93.
43. Лановенко Ю.І. Екзистенціальний зміст суб'єктивного аспекту юнацької кризи. *Соціальна психологія : Український науковий журнал*. 2006. № 5. С. 81–93.
44. Лисенко О. Етнічна самосвідомість та ідентичність особистості у поліетнічному просторі сучасного світу: Етнопсихологічний підхід до проблеми. *Освітній простір України*. 2017. Вип. 9(9). С. 18–24.
45. Лукомська С.О., Чуйко О.В. Термінологічні аспекти професійної ідентичності. *Науковий вісник МДУ імені В. О. Сухомлинського: зб. наук. пр.* Т. 2. Вип. 11 (99). Миколаїв, 2013. С. 184-187.
46. Марусинець М. Прикладні аспекти дослідження професійної ідентичності особистості. *Соціальна психологія*. 2005. №3 (11). С. 90–97.
47. Матвійчук О., Краєва О. Проблема формування ідентичності в підлітковому віці у контексті розвитку творчої особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 65(1). С. 64–71.

48. Музиченко Л.В. Ціннісні виміри особистісної ідентичності в юності, *Наукові записки. Т. 33 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. Київ: Академія, 2004. С. 67–69.
49. Нагорна Л.П. Ідентичність етнічна // *Енциклопедія історії України: Т. 3: Е-Й / Редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. НАН України. Інститут історії України*. Київ : В-во «Наукова думка», 2005. 672 с.
50. Наумова М., Ручка А. Цінності і типи ціннісної ідентифікації в сучасному соціумі. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін: зб. наук. пр.* Київ : ІС НАНУ, 2013. Т. 1. Вип. 1 (15). С. 285–297.
51. Орешета Ю. Основні характеристики професійної ідентифікації майбутніх фахівців із соціальної роботи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. Вип. 1 (5). С. 35-39.
52. Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Вчені записки ТНУ імені І. В. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31 (70). С. 45-52.
53. Особистісна і соціальна ідентичність (В. Урбанович). URL: http://ni.biz.ua/17/17_15/17_157703_lichnostnaya-i-sotsialnaya-identichnost-urbanovich--.html.
54. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
55. Павлова О. Історія української культури : навч. пос. Київ : Центр учбової л-ри, 2012. 368 с.
56. Потапчук Т. Основні чинники професійної самоідентифікації та самовизначення студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2012. № 6. С. 119–126.
57. Прокоф'єва О.О., Прокоф'єва О.А., Зайцева Ю.М. Психологічні аспекти становлення етнічної ідентичності на прикладі школярів підліткового віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 6 (2). С. 140–144.

58. Радзімовська О. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців. *Соціальна психологія*. 2012. №3 (53). С. 3–11.
59. Рижкова Л.Є. Заняття «Вчимося запобігати конфліктам та розв'язувати їх». 2018. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktichne-zanyattya-na-temu-vchimosya-zapobigati-konfliktam-ta-rozv-yazuvati-h-dlya-uchniv-8-11-klasiv-zakladiv-osviti-105631.html>.
60. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 69–73.
61. Романчук О.К. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: https://icbt.org.ua/resilience-endurance/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=vitrivalist_u_reziliyentnosti_yak_beregti_i_plekati_psihologichnu_stiykist_v_umovah_trivaloji_viyeni&utm_term=2022-05-04.
62. Савицька О. В., Співак Л. М. Етнопсихологія: Навч. посібник. Київ : Каравела, 2011. 364 с.
63. Саніна Т.О. Дослідження національної та етнічної ідентичності: теоретичний огляд. *Наук. зап. НаУКМА. Сер. Соціол. науки*. 2005. Т. 46. С. 22–26.
64. Семигіна Т.І. Робота в громаді: практика й політика. Київ: КМ Академія, 2004. 195 с.
65. Середницька І.Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентській молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2005. 17 с.
66. Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Психологія міграції: навч. пос. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
67. Смовженко Т.С., Скринник З.Е. Українська людина в європейському світі: виміри ідентичності : навч. посібник. К. : УБС НБУ, 2015. 609 с.

68. Старовойтова І.І. Ідентифікація як філософська і соціологічна категорія. *Вісник ОДУ*. 2009. Т. 4. Вип. 2. С. 75–78.

69. Старовойтова І.І. Соціальна ідентифікація як процес самореалізації людини в сучасному соціальному просторі. URL: <https://newacropolis.org.ua/theses/sotsialna-identyfikatsiia-iaak-protses-samorealizatsii-liudyny-v-suchasnomu-sotsialnomu-prostori-1500792580>.

70. Татенко В.О. Особистісне зростання і гуманізація стосунків між поколіннями у світлі суб'єктно-вчинкового підходу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2007. Т. 16. Вип. 19. С. 127–140.

71. Терещенко К.В. Соціальна ідентифікація в контексті організаційного розвитку. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць*. Київ : Наук. світ, 2008. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ч. 21-22. С. 32-36.

72. Титаренко Т. М. Наративні практики організації особистісного майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К., 2009. Вип. 22 (25). С. 11–18.

73. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім “Персонал”», 2017. 160 с.

74. Українська людина в європейському світі: виміри ідентичності: навч. посібник / кол. авторів; за ред. Т. С. Смовженко, З. Е. Скринник. Київ : УБС НБУ, 2015. 609 с.

75. Фільц О. О., Седих К. В. Ритуал зцілення як технологія психологічної реабілітації осіб з хімічним uzалежненням. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 60. С. 231–247.

76. Формування в учнів основної школи національно-культурної ідентичності в контексті сучасних полікультурних впливів : посібник / І. Д. Бех, О. М. Докукіна, С. Д. Федоренко, І. М. Шкільна, К. О. Журба. Київ, 2019. 114 с.

77. Чиханцова, О.А. Особистісно-орієнтований тренінг розвитку особистісних ресурсів психологічного благополуччя особистості.

Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації / Л. З. Сердюк, Г. В. Чайка, О. А. Чиханцова ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 31-62.

78. Чуєнко В. «Європейська криза біженців» як найактуальніша проблеми Європейського союзу. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*. 2016. Вип. 8. С. 212-216.

79. Шамлян К. Професійна ідентичність особистості. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 137-142.

80. Шмиглюк О.Г. Феноменологія та структура етнічної ідентичності особистості в ранньому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 174-180.

81. Шмиглюк О.Г. Ціннісні орієнтації сучасних старшокласників з різним типом етнічної ідентичності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. «Серія 12. Психологічні науки»*. 2020. № 10(55). С. 135–147.

82. Юрків Я., Луканов Д. 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.

83. Berzonsky M., Crocetti E., Rubini M., Meeus W. Brief Report : The Identity Style Inventory – Validation in Italian Adolescence and College Students. *Journal of Adolescence*. 2009. Vol. 32(1). P. 425–443.

84. Kroger J., Marcia J. The Identity Statuses : Origins, Meanings, and Interpretation. *Identity Theory and Research*. NY: Springer, 2010. P. 31–54.

85. Mead G.H. *Mind, Self, and Society*. Chicago: The University of Chicago Press, 2015. 536 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест Тест «Хто я?» (М.Кун, Т.Макпартленд)

Шкали: самооцінка; соціальне, комунікативне, матеріальне, фізичне, активне, перспективне, рефлексивне Я.

Мета тесту: Тест використовується для вивчення значущих характеристик особистості людини. Питання «Хто я?» безпосередньо пов'язаний з особливостями власного сприйняття людиною себе, тобто з його образом «Я» або Я-концепцією.

Інструкція до тесту: « Протягом 12 хвилин потрібно дати якомога більше відповідей на одне питання, пов'язане з вами самим: «Хто я?». Постарайтеся дати якомога більше відповідей. Кожну нову відповідь починайте з нового рядка (залишаючи трохи місця від лівого краю аркуша). Відповідати можна так, як хочеться, записувати всі відповіді, які приходять вам в голову, адже правильних чи неправильних відповідей в цьому завданні немає.

Також важливо помітити, які емоційні реакції у вас виникають під час виконання цього завдання, наскільки складно або легко вам було відповісти на це питання.

Коли клієнт закінчить відповідати, його просять виконати перший етап обробки результатів - кількісний:

"Пронумеруйте всі індивідуальні відповіді-характеристики, які ви зробили. Зліва від кожної відповіді поставте її порядковий номер. Тепер оцініть кожну свою індивідуальну характеристику за чотиризначною системою:

- «+» - знак плюс ставляться, якщо в цілому ця характеристика подобається особисто вам;
- «-» - знак мінус - якщо в цілому особисто вам ця характеристика не подобається;
- «±» - знак плюс-мінус - якщо подобається і не подобається ця характеристика одночасно;
- "?" - ознака "питання" - якщо ви не знаєте в даний момент часу, як саме ви ставитеся до характеристики, у вас ще немає певної оцінки даної відповіді.

Знак вашої оцінки повинен бути розміщений ліворуч від характерного номера. Ви можете мати безліч всіляких знаків, або тільки один знак або два-три.

Після того як ви оцінили всі характеристики, підведемо підсумок:

- скільки відповідей було отримано,
- скільки відповідей кожного знака.

Обробка та інтерпретація результатів тестування Як проаналізувати самооцінку особистості?

Самооцінка є емоційно-оціночним компонентом Я-концепції. Самооцінка відображає ставлення до себе в цілому або до окремих аспектів своєї особистості і діяльності.

Самооцінка може бути *адекватною* і *неадекватною*.

Адекватність *самооцінки* висловлює ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підвалинам цих ідей.

Рівень самооцінки виражає ступінь реального, ідеального або бажаного уявлення про себе.

Самооцінка особистості визначається в результаті співвідношення кількості оцінок «+» і «-», які були отримані при оцінці суб'єктом (клієнтом) кожної його відповіді на етапі кількісної обробки.

Самооцінка вважається **адекватною**, якщо відношення позитивно оцінюваних якостей до негативно оцінених («+» до «-») становить 65-80% до 35-20%.

Адекватна самооцінка полягає в умінні реально усвідомлювати і оцінювати як свої сильні, так і слабкі сторони, за нею стоїть позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, почуття власної значущості.

Також адекватна самооцінка виражається в тому, що людина ставить перед собою цілі і завдання, які дійсно досяжні і відповідають його власним можливостям, здатний брати на себе відповідальність за свої невдачі і успіхи, впевнений в собі, здатний до життєвої самореалізації.

Впевненість в собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості по відношенню до різних життєвих ситуацій.

Людина з адекватною самооцінкою поводить себе вільно і невимушено серед людей, вміє будувати відносини з оточуючими, задоволений собою і оточуючими. Адекватна самооцінка - необхідна умова формування впевненого статево-рольового поведінки.

Розрізняють неадекватну завищену самооцінку - завищення себе суб'єктом і неадекватну занижену самооцінку - недооцінку себе суб'єктом.

Неадекватна самооцінка свідчить про нереалістичну оцінку людиною самого себе, зниження критичності по відношенню до своїх вчинків, слів, при цьому часто думка людини про себе розходиться з думкою оточуючих про нього.

Самооцінка вважається **неадекватно високою**, якщо кількість позитивно оцінених якостей по відношенню до негативно оцінених («+» до «-») становить 85-100%, тобто людина відзначає, що недоліків у нього або немає, або їх кількість досягає 15% (від загальної кількості «+» і «-»).

Як проявляється рефлексія при виконанні техніки «Хто я?»?

Людина з більш розвиненим рівнем рефлексії дає в середньому більше відповідей, ніж людина з менш розвиненим уявленням про себе (або більш «замкнутим»).

Також на рівень рефлексії вказує суб'єктивно оцінюється самою людиною легкість або складність формулювання відповідей на ключове питання тесту.

Як правило, людина з більш розвиненим рівнем рефлексії швидко і легко знаходить відповіді щодо власних індивідуальних особливостей.

Людина, яка не часто замислюється про себе і своє життя, відповідає на питання тесту з працею, записуючи кожен його відповідь після якихось роздумів.

Можна говорити про низький рівень рефлексії, коли людина може дати всього два-три відповіді за 12 хвилин (важливо уточнити, що людина дійсно не знає, як ще відповісти на завдання, а не просто перестав записувати свої відповіді в силу своєї скритності).

Про досить високий рівень рефлексії свідчать 15 і більше різних відповідей на питання «Хто я?».

Обробка результатів здійснюється за такими показниками:

- 1) аналіз самооцінки ідентичності;
- 2) визначення ступеня врівноваженості опитуваного;
- 3) особливості статевої ідентичності;
- 4) рівень рефлексії при виконанні завдання тесту «Хто Я»;
- 5) аналіз співвідношення соціальних ролей і індивідуальних характеристик в ідентичності.

В якості кількісної оцінки рівня диференційованості ідентичності виступає число, що відбиває загальну кількість показників ідентичності, яку використовувала людина при самоідентифікації. Кількість використовуваних показників коливається у різних людей найчастіше в діапазоні від 1 до 14.

Високий рівень диференційованості (9-14 показників) пов'язаний з такими особистісними особливостями, як товариськість, впевненість в собі, орієнтування на свій внутрішній світ, високий рівень соціальної компетенції та самоконтролю.

Низький рівень диференційованості (1-3 показника) говорить про кризу ідентичності, пов'язаний з такими особистісними особливостями, як замкнутість, тривожність, невпевненість у собі, труднощі в контролюванні себе.

Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик включає в себе 24 показника, які, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності: «Соціальне Я»; «Комунікативне Я»; «Матеріальне Я»; «Фізичне Я»; «Діяльне Я»; «Перспективне Я»; «Рефлексивне Я».



ДОДАТОК Б

Метод семантичного диференціалу Ч. Осгуда

Семантичний диференціал – методика виявлення позиції індивіда в семантичному просторі афективних значень. Метод семантичного диференціалу був розроблений групою американських учених під керівництвом Чарльза Осгуда в 1952 році в ході дослідження механізмів синестезії.

Метод семантичного диференціалу є комбінацією методу контрольованих асоціацій і процедури суб'єктивного шкалування. Досліджуваний об'єкт, у якості якого може виступати слово, поняття, символ у вербальній або невербальній формі, випробуваний повинен оцінити, співвідносячи його із точкою на п'ятибальній або семибальній шкалі, полюса якої задані за допомогою антонімів; таких шкал звичайно налічується до двадцяти.

За допомогою даної методики визначається емоційно-особистісне ставлення людини до себе або до іншої людини, що є членом тієї ж самої соціальної групи, у яку входить респондент.

Інструкція (якщо оцінюється інша людина): «Виберіть двох людей з вашої соціальної групи, яких ви добре знаєте й до яких ви відчуваєте різне, позитивне й негативне ставлення. Послідовно оцініть їх обох за допомогою наступних декількох протилежних пар емоційно-оцінних прикметників, вибравши в кожній з пар місце, займане даною людиною, і відзначивши хрестиком своє емоційне ставлення до неї. Якщо Ваше ставлення до даної людини позитивне, то хрестик ставиться праворуч від середньої, нульової лінії; якщо Ваше ставлення до неї негативне, то хрестик проставляється ліворуч від неї. У тому і в іншому випадку сила ставлення виражається, відповідно, вибором потрібного позитивного або негативного бала від (найслабше емоційне ставлення) до 3 (найдужче емоційне ставлення)».

Інструкція (якщо здійснюється самооцінювання): «Уважно прочитайте пропонувані нижче характеристики, і відзначте, як Ви ставитеся до себе, обираючи із кожної пари емоційно-оцінних прикметників те місце, що відповідає Вашому емоційному ставленню до себе (відзначте хрестиком). Якщо Ваше ставлення позитивне, то хрестик ставиться праворуч від середньої, нульової лінії; якщо Ваше ставлення негативне, то хрестик проставляється ліворуч від неї. У тому і в іншому випадку сила ставлення виражається, відповідно, вибором потрібного позитивного або негативного бала від 0 (найслабше емоційне ставлення) до 3 (найдужче емоційне ставлення)». Пари протилежних емоційно-оцінних прикметників представлені нижче.

Поганий	-3	-2	-1	0	1	2	3	Гарний
Неприємний	-3	-2	-1	0	1	2	3	Приємний
Непривабливий	-3	-2	-1	0	1	2	3	Привабливий
Непотрібний	-3	-2	-1	0	1	2	3	Потрібний
Марний	-3	-2	-1	0	1	2	3	Корисний
Небажаний	-3	-2	-1	0	1	2	3	Бажаний
Неважливий	-3	-2	-1	0	1	2	3	Важливий
Незначущий	-3	-2	-1	0	1	2	3	Значимий
Несуттєвий	-3	-2	-1	0	1	2	3	Істотний
Грубий	-3	-2	-1	0	1	2	3	М'який

Оцінки, дані по кожній шкалі (парі протилежних емоційно-оцінних прикметників), переводяться в бали у відповідності зі шкалою від -3 до +3). Якщо оцінка респондента розташовується між двома пунктами шкали, то береться проміжне, дробове число балів.

Далі обчислюється середня оцінка за всіма 10 шкалами семантичного диференціала. Вона і є кількісною характеристикою загального емоційного ставлення респондента до тієї людини, до якої відносяться отримані оцінки (або до себе). Ставлення вважається позитивним, якщо середня оцінка також позитивна; ставлення розглядається як негативне,

якщо відповідна середня оцінка негативна. Сила емоційного ставлення відповідно, виражається в абсолютній величині отриманої середньої оцінки.



ДОДАТОК В

**Методика дослідження особистісної ідентичності
(В. Б. Нікішина, Е. А. Коцюбинський, Петраш)**

Методика містить 45 лінгвосемантичних форм, відповідних змісту 15 ролей (15 іменників, що відповідають когнітивному параметру особистісної ідентичності; 15 прикметників, відповідних емоційно-мотиваційного параметру особистісної ідентичності; 15 дієслів, відповідних поведінковому параметру особистісної ідентичності).

Стимульний матеріал структурований і організований у вигляді реєстраційної форми.

Бланк методики

1	Я (про себе)	2	Я (про себе)	3	Я (про себе)
Громадянин		Дружній		Займатися спортом	
Чоловік (жінка)		Патріотичний		Виконувати	
Виконавець		Хворючий		Проявляти патріотизм	
		Купляючий		Подорожувати	
Син (дочка)		Цивільний (громадянський)		Продавати	
		Продаючий		Керувати	
Батько		Навчаючий (когось)		Дружити, бути друзями	
		Стажер (навчаюся чогось)		Купляти	
Керівник		Мужній (жіночий)		Лікуватися	
		Доччин (синовий)		Навчатися	
Учень		Подорожуючий		Піддаватися вихованню	
		Виконуючий		Навчати	
Продавець		Керівний		Здійснювати батьківське виховання	
Патріот		Спортивний		Проявляти громадянську відповідальність	
Покупець		Батьківський		Діяти жіночно (мужньо)	
Мандрівник		2		Займатися спортом	
Вчитель		Дружній		Виконувати	
Спортсмен		Патріотичний		Проявляти патріотизм	
Пацієнт		Хворючий		Подорожувати	
Друг (подруга)		Купляючий		Продавати	

Порядок дій. Спочатку респондентам пропонується послідовно ранжувати в порядку убутання (1-максимальна значущість, 15 - мінімальна значущість) представлені в методиці лінгвосемантичні форми, відповідні когнітивним (перша колонка ролей, що містять іменники), емоційно-мотиваційним (друга колонка ролей, що містять прикметники) і поведінковим (третій стовпець ролей, що містить дієслова) структурним параметрам особистої ідентичності з позиції «я про себе». Обробка отриманих результатів здійснюється шляхом перенесення отриманих балів у Форму обробки результатів (таблиця 1).

Таблиця 1

Бланк обробки результатів

1	Я (про себе)	2	Я (про себе)	3	Я (про себе)	Бали
Громадянин		Дружній		Займатися спортом		
Чоловік (жінка)		Патріотичний		Виконувати		
Виконавець		Хворіючий		Проявляти патріотизм		
		Купляючий		Подорожувати		
Син (дочка)		Цивільний (громадянський)		Продавати		
		Продаючий		Керувати		
Батько		Навчаючий (когось)		Дружити, бути друзями		
		Стажер (навчаюся чогось)		Купляти		
Керівник		Мужній (жіночний)		Лікуватися		
		Доччин (синовий)		Навчатися		
Учень		Подорожуючий		Підаватися вихованню		
		Виконуючий		Навчати		
Продавець		Керівний		Здійснювати батьківське виховання		
Патріот		Спортивний		Проявляти громадянську відповідальність		
Покупець		Батьківський		Діяти жіночно (мужньо)		
Мандрівник		2		Займатися спортом		
Вчитель		Дружній		Виконувати		
Спортсмен		Патріотичний		Проявляти патріотизм		
Пацієнт		Хворіючий		Подорожувати		
Друг (подруга)		Купляючий		Продавати		

Потім у бланку обробки результатів кількість збігів у кожному горизонтальному рядку оцінюється в балах відповідно до ключових значень (табл. 2).

Таблиця 2

Ключ для обробки результатів методології дослідження особистісної ідентичності

Кількість співпадінь	Бал	Розшифровка
0	1	Всі ранги в горизонтальному ряду різні
1	2	Значення рангів однакові в одному з таких випадків: – 1 і 2 колонки – 1 і 3 колонки – 2-га і 3-тя колона
2	3	Всі ранги в горизонтальному ряду однакові

Далі бали, отримані за кожним рядком, підсумовуються і кінцевий результат порівнюється з довідковою таблицею значень (табл. 1). 3), що дозволяє віднести результат до одного з чотирьох рівнів, що характеризуються різним ступенем узгодженості / невідповідності структурної організації особистісної ідентичності.

Таблиця 3

Еталонна таблиця значень

Сума балів	Ступінь узгодженості	Характеристика
45 – 34	Високий	Високий рівень вираженості соціально-психологічної адаптації, позитивне самоствавлення, стійка система ціннісних орієнтацій, високий рівень рефлексивності і самостійності, незалежності при низькому авторитарності.
33 – 22	Середній	Середній рівень вираженості соціально-психологічної адаптації, позитивне самоствавлення, стійка система ціннісних орієнтацій, середній рівень рефлексивності, самостійності (незалежності) і авторитарності.
21 – 11	Низький	Низький рівень вираженості соціально-психологічної адаптації, нестійкість самосвідомості і системи ціннісних орієнтацій, середній рівень рефлексивності і авторитарності при високій самостійності.
10 – 1	Дуже низький	Низький рівень вираженості соціально-психологічної адаптації, нестійкість системи ціннісних орієнтацій, низький рівень рефлексивності і самостійності.

Ця методика вивчення особистісної ідентичності дозволяє виділити чотири ступені узгодженості / невідповідності структурної організації особистісної ідентичності на психосемантичному рівні (висока, середня, низька і дуже низька узгодженість) і співвіднести їх зі статусними характеристиками ідентичності (табл. 4).

Таблиця 4

Співвідношення кількісних і якісних показників за методами дослідження ідентичності

Статус особистісної ідентичності	Кількісні показники за методикою дослідження особистісної ідентичності Б.В. Нікішина, Є.А. Петраш	
	Бали	Ступінь узгодженості / суперечливості структурної організації ідентичності
Досягнута позитивна (сформована) ідентичність	45 – 34	Високий
Мораторій ідентичності	33 – 22	Середній
Дифузна (невизначена) ідентичність	21 – 10	Низький
Передчасна (нав'язана) ідентичність	10 – 0	Дуже низький

ДОДАТОК Г

ОСОБИСТІСНА І СОЦІАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ (В. Урбанович, 2001)

В даний час перевага віддається методикам так званого «раннього виявлення», що дозволяє виявити перші ознаки, що вказують на психологічний дискомфорт і неблагополуччя. Пропонований опитувальник дозволяє визначити рівень особистісної та соціальної ідентичності, розпізнати перші ознаки розладу людини з собою і зі своїм соціальним оточенням.

При цьому під особистісної ідентичністю розуміється самовизначення в термінах фізичних, інтелектуальних і моральних рис індивіда; під соціальною ідентичністю - самовизначення в термінах віднесення себе до певної соціальної групи.

На основі різних психологічних досліджень можна зробити висновок: людина прагне до збереження позитивної ідентичності. Її наявність сприяє сприйняттю навколишнього світу як більш стабільного, надійного, справедливого, збалансованого. Навпаки, втрата позитивної ідентичності дезорганізує внутрішній світ людини. Виникає дисгармонія образу свого Я і образу навколишнього світу, що перешкоджає адекватній поведінки в цьому світі. Особливо масовий характер дані процеси набувають в умовах радикальної соціальної трансформації. Відповіддю людської психіки на різкі зміни в соціальному світі є криза ідентичності.

Важливо вчасно визначити як наближення людини до даної кризи, так і сам факт його переживання. Цій меті і служить приводиться методика, що дозволяє виявити, наскільки і в яких сферах у людини настає розлад з собою і з соціальним оточенням. Для психолога важливий не тільки підрахунок балів, а й якісний аналіз відповідей опитуваних.

Опитувальник дозволяє здійснити аналіз особистісної та соціальної ідентичності за наступними восьми позиціях: 1) служба; 2) матеріальне становище; 3) внутрішній світ; 4) здоров'я; 5) сім'я; 6) оточуючі; 7) майбутнє; 8) суспільство.

Кожній позиції відповідають 12 тверджень опитувальника. Позитивну відповідь на кожне твердження оцінюється в один бал і в цілому підвищує показник особистісної та соціальної ідентичності, почуття самототожності.

Інструкція: «Прочитайте наведені нижче твердження і відзначте номери тих з них, які відповідають вашому теперішньому стану і сприйняття себе і навколишнього соціального світу.

1. Я маю чітке уявлення про суть моєї роботи і її метю.
2. Я маю чітке уявлення про свій нинішній матеріальний стан.
3. Я постійно розвиваю себе різними способами.
4. Я цілком задоволений станом свого здоров'я.
5. На сьогоднішній день моя сімейна ситуація мене цілком задовольняє.
6. Я щиро цікавлюся думкою і точкою зору інших людей.
7. Я знаю свої головні цілі в житті.
8. Мене цілком влаштовує мій соціальний статус в суспільстві.
9. Моя служба (робота) допомагає мені в досягненні моїх життєвих цілей.
10. Мені вдається дотримуватися рамок свого бюджету.
11. Я регулярно читаю пресу і цікавлюся новинами.
12. Я регулярно буваю на оглядах у лікаря і перевіряю стан свого здоров'я.
13. Я розумію значення сім'ї для себе.
14. Мене цікавлять чужі турботи і проблеми.
15. Я послідовно, наполегливо і енергійно прагну до досягнення своїх головних цілей в житті.
16. Моя професія досить шанована в суспільстві.
17. Я маю чітке уявлення про свої перспективи по роботі (службі).
18. Я знаю, які заходи необхідно вжити для поліпшення мого матеріального становища.

19. Я регулярно читаю літературні твори.
20. Я регулярно займаюся фізкультурою.
21. Я приділяю достатньо часу своїй родині.
22. Моя думка цікавить інших людей.
23. Я знаю, коли приблизно здійсняться мої життєві цілі (відповідно до моїм життєвим планом).
24. Мене практично все влаштовує в навколишньому мене соціальної дійсності.
25. Я буду працювати (служити) в цій сфері діяльності за п'ять років.
26. Для того щоб підтримати своє матеріальне становище, я часто беру в борг.
27. Я відвідую навчальні заходи і спеціальні курси.
28. Я сплю достатньо часу щодня.
29. У членів моєї сім'ї є спільні інтереси.
30. Я вмію слухати інших.
31. У мене є аналіз чинників і умов, що сприяють досягненню моїх життєвих цілей.
32. Мене хвилює все, що відбувається в нашому сучасному суспільстві.
33. Я буду працювати (служити) в цій сфері діяльності через 10 років.
34. Заходи, які я роблю для покращення мого матеріального становища, цілком реальні.
35. Я беру участь в різноманітній спільної діяльності, сприяє моєму особистісному розвитку.
36. Моє харчування досить, регулярно і збалансовано.
37. Я добре знаю членів своєї сім'ї - їх потреби, думки, бажання, позиції.
38. Я вмію цінувати тих людей, з ким спілкуюся.
39. У мене є аналіз чинників і умов, що перешкоджають досягненню моїх життєвих цілей.
40. Мене хвилює, в якому напрямку розвивається наше сучасне суспільство.
41. Я досить натхнений і мотивований для цієї роботи (служби)
42. Моє матеріальне становище мене цілком влаштовує.
43. У мене є план особистісного розвитку.
44. Я вживаю алкоголь помірно.
45. Я можу створити в своїй родині відкриту і душевну атмосферу.
46. Я прагну розвивати людей, з якими спілкуюся.
47. Я знаю критичні пункти («вузькі місця») на шляху до досягнення моїх життєвих цілей.
48. Сьогодні мені живеться краще, ніж 10 років тому.
49. У майбутньому я знайду в собі достатньо наснаги і мотивації, спираючись головним чином на свій особистий потенціал.
50. Я впевнений в тому, що знаю, як зробити своє матеріальне становище краще.
51. Я наполегливий в реалізації плану мого особистісного розвитку.
52. Я людина некурящий.
53. Я впевнений у надійності моїх сімейних умов.
54. Я прагну розуміти людей, з якими спілкуюся.
55. Я знаю, що мені потрібно і в якій мірі для досягнення моїх життєвих цілей.
56. Сьогодні мені живеться краще, ніж п'ять років тому.
57. Я отримую внутрішнє задоволення від своєї нинішньої роботи (служби).
58. Мої потреби і можливості оптимізовані і врівноважені.
59. Час від часу я вдосконалюю план мого особистісного розвитку.
60. У моєму щоденному раціоні цілком достатньо свіжих овочів і фруктів.
61. Я здатний не тільки «брати» від сім'ї, а й «давати» їй.
62. Я дбаю про підтримку дружніх відносин.

63. Під час руху до моїм головним життєвим цілям я покладаюся головним чином на себе.
64. У мене цілком достатньо можливостей, що дозволяють впливати на розвиток процесів в сучасному суспільстві.
65. Я знаю, що необхідно зробити, щоб моя робота (служба) в найближчі роки відповідала моїм особистим потребам і моїй життєвій філософії.
66. Я здатний на радикальні кроки щодо поліпшення свого матеріального становища.
67. Я знаю, як мені реалізувати мої потреби в особистісному розвитку.
68. Я досить рухаюся протягом дня.
69. Я можу створити надійні і сприятливі умови для своєї сім'ї.
70. З моєї точки зору, у мене достатньо друзів і приятелів.
71. Я готовий в повній мірі використовувати наявні можливості, що дозволяють досягти моїх життєвих цілей.
72. Я приділяю достатньо часу і уваги роздумам над проблемами сучасного суспільства.
73. Позитивні і негативні сторони моєї нинішньої роботи (служби) цілком зрівноважені і компенсовані.
74. Я можу покладатися на допомогу оточуючих в поліпшенні мого матеріального становища.
75. Я знаю, як управляти своїм душевним станом.
76. Я веду здоровий спосіб життя.
77. Я знаю, як розвивати своє сімейне життя.
78. Я враховую думку і точку зору інших людей.
79. Я готовий нейтралізувати дію чинників і умов, що перешкоджають досягненню моїх життєвих цілей.
80. Я знаю, в якому напрямку розвивається суспільство, в якому живу.
81. Моя робота (служба) мене цілком задовольняє, відповідає моїм матеріальним запитам і духовних інтересів.
82. Я маю чітке уявлення про те рівні матеріального становища, який необхідний мені і моїй родині.
83. Я знаю свої внутрішні можливості.
84. У мене є особистий план свого фізичного вдосконалення.
85. Я прагну до встановлення хороших взаємин зі своїми батьками і родичами.
86. У своїй життєдіяльності я потребує оточуючих.
87. Я готовий до можливого і необхідного перегляду моїх життєвих цілей (особливо в умовах їх нереальності).
88. Я поділяю цінності, на яких базується сучасне суспільство.
89. Я бачу соціальну значимість і необхідність моєї роботи (служби).
90. Я можу бути максимально цілеспрямованим, активним і наполегливим у поліпшенні свого матеріального становища.
91. Я досить часу перебуваю один, наодинці зі своїми думками.
92. Я наполегливий в реалізації особистого плану свого фізичного вдосконалення.
93. Я прагну до встановлення хороших взаємин з батьками та родичами чоловіка (дружини).
94. Я вважаю, що оточуючі мають потребу в мені.
95. Прагнення до досягнення моїх життєвих цілей є важливою складовою моєї життєдіяльності.
96. Я знайшов своє місце в сучасному суспільстві.

Обробка результатів: кожен позитивну відповідь оцінюється в один бал. Підрахуйте бали у відповідності з наступним ключем.

- Моя служба (робота): 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89.

- Моє матеріальне становище: 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90.

- Мій внутрішній світ: 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75 83 91
- Моє здоров'я: 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92.
- Моя сім'я: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93.
- Мої стосунки з оточуючими: 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94.
- Моє майбутнє: 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95.
- Я і суспільство, в якому живу: 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96.

Визначення індивідуального профілю особистісної та соціальної ідентичності проводиться за ключовою таблиці, де відображаються набрані бали за наведеними восьми позиціях.



**Методика «Типи етнічної ідентичності»
(Г.У. Солдатова, С.В. Рижова)**

Дана методична розробка дозволяє діагностувати етнічну самосвідомість та її трансформації в умовах міжетнічної напруженості.

Опитувальник містить шість шкал, які відповідають наступним типам етнічної ідентичності.

1. *Етнотнігілізм* – одна з форм гіпоідентичності, що представляє собою відхід від власної етнічної групи й пошуки стійких соціально-психологічних ніш не за етнічним критерієм.

2. *Етнічна індіферентність* – розмивання етнічної ідентичності, виражене в невизначеності етнічної приналежності, неактуальності етнічності.

3. *Норма* (позитивна етнічна ідентичність) – сполучення позитивного ставлення до власного народу з позитивним ставленням до інших народів. У поліетнічному суспільстві позитивна етнічна ідентичність має характер норми й властива переважній більшості. Вона задає такий оптимальний баланс толерантності стосовно власного й інших етнічних груп, що дозволяє розглядати її, з одного боку, як умову самостійності й стабільного існування етнічної групи, з іншого боку – як умову мирної міжкультурної взаємодії в поліетнічному світі.

Посилення деструктивності в міжетнічних відносинах обумовлено трансформаціями етнічної самосвідомості за типом гіперідентичності, що відповідає в опитувальнику трьом шкалам:

4. *Етноегоїзм* – даний тип ідентичності може виражатися в необразливій формі на вербальному рівні як результат сприйняття через призму конструкта "мій народ", але може припускати, наприклад, напруженість і роздратування в спілкуванні із представниками інших етнічних груп або визнання за своїм народом права вирішувати проблеми за "чужий" рахунок.

5. *Етноізоляціонізм* – переконаність у перевазі свого народу, визнання необхідності "очищення" національної культури, негативне ставлення до міжетнічних шлюбних союзів, ксенофобія.

6. *Етнофанатизм* – готовність іти на будь-які дії в ім'я так чи інакше зрозумілих етнічних інтересів, аж до етнічних "чищень", відмови іншим народам у праві користування ресурсами й соціальними привілеями, визнання пріоритету етнічних прав народу над правами людини, виправдання будь-яких жертв у боротьбі за благополуччя свого народу.

Етноегоїзм, етноізоляціонізм й етнофанатизм являють собою рівні гіперболізації етнічної ідентичності, що означає появу дискримінаційних форм міжетнічних відносин. У міжетнічній взаємодії гіперідентичність проявляється в різних формах етнічної нетерпимості: від роздратування, що виникає як реакція на присутність членів інших груп, до відстоювання політики обмеження їхніх прав і можливостей, агресивних і насильницьких дій проти іншої групи й навіть геноциду (Солдатова, 1998).

У результаті серії експертних оцінок і пілотажних досліджень були відібрані 30 суджень-індикаторів, що інтерпретують кінець фрази: "Я – людина, яка..." Індикатори відбивають ставлення до власної й інших етнічних груп у різних ситуаціях міжетнічної взаємодії.

Бланк методики

Інструкція: Нижче приводяться висловлення різних людей з питань національних відносин, національної культури. Подумайте, наскільки Ваша думка збігається з думкою цих людей. Визначте свою згоду або незгоду з даними висловленнями.

	Я- людина, яка...	Згодний	Швидше згодний	У чомусь згодний, у чомусь ні	Швидше не згодний	Не згодний
1.	віддає перевагу способу життя свого народу, але з великим інтересом ставиться до інших народів					
2.	вважає, що міжнаціональні шлюби руйнують народ					
3.	часто відчуває перевагу людей іншої національності					
4.	вважає, що права нації завжди вище прав людини					
5.	вважає, що в повсякденному спілкуванні національність не має значення					
6.	віддає перевагу способу життя тільки свого народу					
7.	звичайно не приховує своєї національності					
8.	вважає, що справжня дружба може бути тільки між людьми однієї національності					
9.	часто відчуває сором за людей своєї національності					
10.	важас, що будь-які засоби гарні для захисту інтересів свого народу					
11.	не віддає переваги якій-небудь національній культурі, включаючи й свою власну					
12.	нерідко почуває перевагу свого народу над іншими					
13.	любить свій народ, але поважає мову й культуру інших народів					
14.	вважає строго необхідним зберігати чистоту націй					
15.	важко уживається з людьми своєї національності					
16.	вважає, що взаємодія з людьми інших національностей часто буває джерелом неприємностей					
17.	байдуже ставиться до своєї національної приналежності					
18.	відчуває напруження, коли чує навколо себе чужу мову					
19.	готова мати справу із представником будь-якого народу, незважаючи на національні відмінності					
20.	вважає, що її народ має право вирішувати свої проблеми за рахунок інших народів					
21.	часто почуває неповноцінність через свою національну приналежність					
22.	вважає свій народ більше обдарованим і розвиненим у порівнянні з іншими народами					
23.	вважає, що люди інших національностей повинні бути обмежені в праві проживання на її національній території					
24.	дратується при близькому спілкуванні з людьми інших національностей					
25.	завжди знаходить можливість мирно домовитися в міжнаціональній суперечці					

26.	вважає за необхідне "очищення" культури свого народу від впливу інших культур					
27.	не поважає свій народ					
28.	вважає, що на її землі усі права користування природними й соціальними ресурсами повинні належати тільки її народу					
29.	ніколи серйозно не ставився до міжнаціональних проблем					
30.	вважає, що її народ не краще й не гірше інших народів					

Обробка результатів

Відповіді опитуваних переводяться в бали у відповідності зі шкалою:

"згодний" - 4 бали;

"швидне згодний" - 3 бали;

"у чомусь згодний, у чомусь ні" - 2 бали;

"швидше не згодний" - 1 бал;

"не згодний" - 0 балів.

Потім підраховується кількість балів по кожному з типів етнічної ідентичності (у дужках зазначені пункти, що працюють на даний тип):

1. Етнігілізм (пункти: 3, 9, 15, 21, 27).

2. Етнічна індиферентність (5, 11, 17, 29, 30).

3. Норма (позитивна етнічна ідентичність) (1, 7, 13, 19, 25).

4. Етноегоїзм (6, 12, 16, 18, 24).

5. Етноізоляціонізм (2, 8, 20, 22, 26).

6. Етнофанатизм (4, 10, 14, 23, 28).

Залежно від суми балів, набраних опитуваним по тій або іншій шкалі (можливий діапазон – від 0 до 20 балів), можна судити про виразність відповідного типу етнічної ідентичності, а порівняння результатів за всіма шкалами між собою дозволяє виділити один або кілька домінуючих типів.

ДОДАТОК Е

Опитувальник «Яка моя національно-культурна ідентичність?» (К. Журба)

Дорогий Друже! Запрошуємо Тебе взяти участь у анкетуванні. Сподіваємося, що Тебе також хвилюють ці запитання. Сподіваємося отримати щирю і відверту відповідь. Твоя думка є важливою для нас. Дякуємо за співпрацю!

№	Запитання	Так (2 б.)	Швидше, так (1 б.)	І так, і ні (0 б.)	Швидше ні (-1 б.)	Ні (-2 б.)
1	Я люблю свій народ але й цікавлюсь життям інших народів					
2	Я хотів би мати іншу національність і жити в іншій країні					
3	Права нації вище, ніж права окремої людини					
4	Спілкування з іншими етносами і народами як правило призводить до непорозумінь					
5	Я байдужий до долі свого народу чи нації					
6	Я із задоволенням спілкуюся з представниками різних націй та етносів					
7	Я вважаю, що мій народ більш талановитий та обдарований, ніж інші					
8	Я ніколи не задумувався про роль українського народу у світі					
9	Я завжди спілкуюся українською мовою					
10	Мене не цікавить українська культура і історія					
11	Україна повинна бути тільки для українців					
12	Я соромлюся бути українцем					
13	Людина є найвищою цінністю нації					
14	Усі народи і етноси, що проживають в Україні складають український народ					
15	Я розмовляю українською мовою тільки у школі					

Аналізуючи відповіді на питання, можна виділити позитивну етнічну ідентичність, нейтральну та негативну. Зокрема, на позитивну етнічну ідентичність вказують 6 тверджень: 1, 3, 6, 9, 13, 14. Найвищий бал за цими твердженнями – 2 («так»), а сумарно – може бути 12 балів.

Також в опитувальнику міститься 6 тверджень, в яких закладені ідеї негативного ставлення до свого народу, або яскраво проявляються ідеї шовінізму: 2, 4, 7, 10, 11, 12. Найбільш виразний за цими твердженнями бал – 2, а сумарно – може бути 12 балів.

Ще в опитувальнику міститься 3 нейтральні (байдужі) твердження: 5, 8, 15.

За загальним значенням при перевазі позитивних балів за питаннями, що вказують на позитивну ідентичність (1, 3, 6, 9, 13, 14), проявах негативних балів за питаннями негативного значення (2, 4, 7, 10, 11, 12), та мінімальних чи негативних балах за нейтральними твердженнями (5, 8, 15) визначається позитивна національно-культурна ідентичність особистості. Тобто, якщо при відніманні від загальної суми балів за першою шкалою (позитивна ідентичність) сум балів щодо проявів негативної ідентичності та нейтралітету залишається сума із знаком «+», то це є свідченням позитивної національно-культурної ідентичності, коли в процесі підрахунків отримується 0 – це вказує на нейтральну ідентичність. І коли сума балів з від’ємним значенням (менше 0) – це свідчить про негативну національно-культурну ідентичність особистості.



ДОДАТОК Ж

Програма корекційної роботи з розвитку соціальної ідентичності у біженців

Мета: сприяти формуванню цілісної ідентичності біженців за кордоном, стабілізації та балансуванню дифузних елементів соціальної ідентичності; сприяти самопізнанню і підвищенню рівня життєстійкості українських біженців.

Завдання:

- розвиток здатності до самопізнання, гармонізація уявлень про себе і ставлення до себе;
- підвищення впевненості у собі, віри у власні сили, формування адекватної самооцінки;
- закріплення стійких уявлень про власну унікальність, самоцінність, формування відчуття внутрішньої узгодженості,
- актуалізація інтересу до саморозуміння і рефлексії;
- формувати навички позитивного ставлення до себе та використання адекватних і позитивних характеристик;
- зниження тривожності, напруженості, роздратованості, стабілізація оптимальних психоемоційних станів;
- розвиток життєстійкості, опірності до стресів, відчуття контролю над своїм життям і проблемами;
- формування вольових якостей відповідальності, цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю поведінки та емоцій;
- ознайомлення із конструктивними копінг-стратегіями для подолання складних ситуацій, формування навичок самоконтролю і регуляції поведінки;
- стимулювання до розвитку особистісних ресурсів для зростання, до усвідомлення власної сили, унікальності, здатності справитися, адаптуватися, вижити і успішно здолати життєві проблеми і труднощі.

Форми і методи роботи. Програма складається із 6 занять по 90 хвилин кожне, які проводяться по 1-2 в тиждень за наявності вільного часу учасників. Кожне заняття включає вступну частину із вправами-привітаннями, розминками; основну частину, що включає різноманітні методи роботи, зокрема, ситуаційно-рольові ігри, психологічні техніки і вправи, невербальні техніки, рольові ігри, роботу в парах і в групі, арт-терапевтичні вправи, групові дискусії, проблемні ситуації, вправи-медитації і релаксації, етюди-перевтілення, арт-терапевтичні завдання, аналіз проблемних ситуацій, виконання рефлексивних завдань тощо; та заключну частину, де учасникам надається змога висловитися про отриманий досвід, узагальнити набуті знання та навички, інтегрувати нові знання в свою систему світогляду.

Основними умовами впровадження занять програми вважаємо довірливе спілкування між психологом та учасниками та стимулювання біженців до кращого пізнання себе, до формування цілісної ідентичності, мотивування до саморозвитку, підвищення їх віри у власні сили при вирішенні проблем у реальному світі, мотивування до досягнення успіху.

Основний зміст занять

Заняття № 1

Мета: познайомити учасників; формувати цілісну ідентичність, налаштувати їх на прояв почуття причетності до оточуючого світу; ознайомити із поняттям «ідентичності», провести діагностування структурованості ідентичності учасників; розвивати здатність до самоаналізу, пошуку сильних сторін, позитивного самоствавлення; формувати навички самопрезентації; надати можливість відчути свої ролі та потенційні сили.

Хід заняття.

Вправа-знайомство. «Я частинка світу, тому що...» (Т. Рижкова)

Мета: познайомити учасників, формувати цілісну ідентичність, налаштувати їх на прояв почуття причетності до людей і оточуючого світу, формувати навички самопрезентації, створювати умови для ефективної групової роботи учасників.

Психолог пропонує учасникам назвати своє ім'я та продовжити речення «Я частинка світу, тому що...». Для прикладу бажано почати з себе: «Я Катерина і я частинка світу, тому, що люблю природу».

Якщо в учасників виникають труднощі, психолог наголошує, що кожна людина – це вже частинка світу, яка так чи інакше у ньому відтворюється, просто потрібно визначитись де (або в чому, як, якою дією) кожний співвідносить себе з оточуючим середовищем.

Запитання для обговорення: Які думки у вас виникли при виконанні вправи? Що ви відчували, співвідносячи себе з оточуючим середовищем?

Прийняття правил групової роботи (С. Гордійчук)

Мета: прийняття правил роботи в групі підтримки, напрацювання принципів діяльності під час занять.

Психолог пропонує обговорити і прийняти такі правила групової роботи на заняттях:

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування за принципом «тут і тепер».
3. Дотримання принципу «Я-висловлювання», кожен говорить тільки за себе.
4. Щирість спілкування, чесність з іншими.
5. Конфіденційність того, що відбувається в групі. Не можна розголошувати те, що почули про інших.
6. Визначення сильних сторін особистості. Підтримання себе та інших, заохочення до саморозвитку.
7. Створення безоцінного середовища спілкування в групі. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.
8. Активна участь у тому, що відбувається. Всі зобов'язуються брати участь в пропорованих вправах і завданнях, хоча б спробувати, щоб досягти хоча б мінімальних результатів.
9. Повага до того, хто говорить. Це значить – уважно слухати, не перебивати, дозволити завершити свою думку, і тільки потім доповнювати чи заперечувати.

Спільно складені та прийняті правила сприяють уникненню ситуації примусу і створюють атмосферу добровільності та спільних дій. Якщо хтось не згоден із одним або декількома правилами, слід пояснити важливість їх дотримання для досягнення мети тренінгу. Можна також запросити групу висловити свої думки щодо цього.

Читання та обговорення вірша «Ти знаєш, що ти людина»? (В. Симоненко)

Мета: формування цілісної ідентичності, мотивування учасників до усвідомлення себе людиною, формування відчуття приналежності до групової спільноти.

Психолог пропонує послухати вірш Василя Симоненка та висловити свою думку, що саме мав на увазі автор.

Ти знаєш, що ти – людина.
 Ти знаєш про це чи ні?
 Усмішка твоя – єдина,
 Мука твоя – єдина,
 Очі твої – одні.

Більше тебе не буде.
 Завтра на цій землі
 Інші ходитимуть люди,
 Інші кохатимуть люди –
 Добрі, ласкаві й злі.

Сьогодні усе для тебе –
 Озера, гаї, степи.
 І жити спішити треба,
 Кохати спішити треба –
 Гляди ж не проспи!

Бо ти на землі – людина,
 І хочеш того чи ні –
 Усмішка твоя – єдина,
 Мука твоя – єдина,
 Очі твої – одні.
 (Василь Симоненко)

Вправа «Модель балансу енергії» (О. Чиханцова)

Мета: розвиток здатності учасників до самоаналізу розподілу енергії за допомогою моделі балансу.

Учасникам пропонується оцінити і відмітити на графіку, як вони розподіляють енергію свого життя. Скільки відсотків вони витрачають у кожній із чотирьох областей свого життя? Скільки уваги приділяють цим сферам життя? Якщо не кожного дня, то загалом?

1. Тіло (режим сну, харчування, спорт, ставлення до свого тіла, відчуття, самовідчуття, зовнішність, гігієна, здоров'я).
2. Діяльність (робота і навчання, досягнення, фінанси).
3. Контакти (спілкування, рідні люди, сім'я, друзі, близькі емоційні відносини).
4. Сенси (смысл життя, цілі, цінності, плани на майбутнє, фантазії, мрії, віра).

Сума витрат енергії на різні види діяльності може бути різною, і складати від 10% до 100%. Ведучий сприяє обговоренню учасниками власними думками щодо розподілу енергії свого життя.

Інформаційне повідомлення «Про Ідентичність»

Мета: ознайомити з поняттям ідентичності, задуматися про свої різні сторони ідентичності, формувати цілісну ідентичність.

В перекладі на життєву мову – ідентичність – це те, ким людина себе вважає по життю і до кого / чого відносить. Хто я, частина чого я, яка я, для чого я?

Часто буває, що людина думає і кладе всю свою ідентичність в кошику професійної самореалізації (я – вчитель). Така ідентичність стоїть на якійсь одній основі. Я – те, що я роблю, і я така, як в цій професії.

У кошик стосунків – я той, кого люблять та яким люблять. У кошик сім'ї – я чоловік, дружина, батько, мати, син, дочка, і я такий, який я в цій ролі.

Можна складати ідентичність до кошику національності, країни проживання, соціального статусу. Можна складати у кошик не ролей та приналежності до груп, а якостей.

У кошик переваги над іншими, наприклад – я най-най кращий у чомусь, і я такий, наскільки мені виходить таким бути. Я сильний, бездоганний, невразливий. Або навпаки – я слабкий, проблемний, дефективний.

Однак складати свою ідентичність в один із таких кошиків – не особливо надійно, адже всі ці кошики схильні до ризиків та інфляції. Відносини заходять у глухий кут і закінчуються. У професії настають кризи, у ній можна розчаруватися, втратити затребуваність, сама професія може застаріти чи змінитися. У всіх перелічених випадках зумовлена ними ідентичність теж заходить у глухий кут, вигоряє, губиться, йде. І якщо вона була складена в один кошик, то людина повністю зазнає краху.

А якщо ідентичність була розкладена по різних кошиках, то страждає лише одна частина. Але залишаються решта, за них можна триматися.

Я тільки як професіонал, але якщо з професією щось відбувається, втрачаю сенс разом із нею, весь. Я коханий, чоловік, тато – теж. А якщо я і те, і це, і третє, і десяте – у мене багато ролей, якостей, іпостасей, смислів, то зі втратою якоїсь однієї іпостасі я втрачаю лише її, а не всього себе.

Саме тому, доцільно просто, по життю – питати себе іноді: а хто я ще, окрім?

Не хто я для соціуму, а хто сам для себе» (Д. Гуляєв).

Обговорення: - Як ви зрозуміти значення поняття «ідентичності»? Чи відгукнулися у Вас які-небудь твердження, ідеї? Які саме?

Діагностична хвилинка, тест «Хто я»

Мета: допомогти проаналізувати думки про себе, сприяти рефлексії, визначити основні сфери самореалізації учасників.

Психолог пропонує пройти тестування за заздалегідь підготовленими бланками, виконавши завдання.

Тест «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) спрямований на дослідження змістовних характеристик ідентичності. Питання «Хто Я» пов'язане із характеристиками самосприйняття, з Я-образами. У результаті застосування тесту вивчається самооцінка респондента, а також його уявлення про соціальне, комунікативне, матеріальне, фізичне, діяльне, перспективне, рефлексивне Я.

Респонденту пропонується впродовж 12 хвилин надати якомога більше відповідей на питання «Хто Я?». Кожну нову відповідь варто починати з нового рядка (залишаючи місце від лівого краю аркуша). Коли респондент закінчує відповідати, психолог розказує, як зробити перший етап обробки результатів – кількісний: «Пронумеруйте всі дані Вами окремі відповіді-характеристики. Зліва від кожної відповіді поставте її порядковий номер. Тепер кожну свою окрему характеристику оцініть за 4-значною системою:

«+»– знак «плюс» ставиться, якщо в цілому Вам особисто дана характеристика подобається;

«-»– знак «мінус» – якщо в цілому Вам особисто дана характеристика не подобається;

«±»– знак «плюс-мінус» – якщо дана характеристика Вам і подобається, і не подобається одночасно;

«?»– знак «питання» – якщо Ви не знаєте на даний момент часу, як Ви точно ставитесь до характеристики, у вас немає поки що певної оцінки розглянутої відповіді.

Після того, як респондент оцінив всі характеристики, він має підрахувати, скільки всього відповідей; скільки відповідей кожного знаку.

Самооцінка ідентичності визначається в результаті співвідношення кількості оцінок «+» і «-», які вийшли при оцінюванні відповідей респондентом на етапі кількісної обробки. Самооцінка вважається адекватною, якщо співвідношення позитивно оцінюваних якостей до негативно оцінюваних («+» до «-») становить 65-80% на 35-20%. Адекватна самооцінка відображається у здатності реалістично усвідомлювати і оцінювати як свої переваги, так і недоліки, за нею стоїть позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної повноцінності.

Неадекватна самооцінка свідчить про нереалістичну оцінку людиною самої себе, зниження критичності щодо своїх дій, слів, при цьому часто думка про себе відрізняється від думки оточуючих людей. Самооцінка вважається неадекватно завищеною, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей переважає кількість негативно оцінюваних («+» до «-») і становить 85-100%, тобто респондент відзначає, що у нього майже немає недоліків, або їх кількість становить 15% (від загального числа «+» і «-»). Самооцінка вважається неадекватно заниженою, якщо кількість негативно оцінюваних якостей переважає над кількістю позитивно оцінюваних («-» до «+») і становить 50-100%, тобто людина відзначає, що у неї майже немає переваг, або їх кількість досягає 50% (від загального числа «+» і «-»).

Самооцінка є нестійкою, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей майже або повністю дорівнює кількості негативно оцінюваних («+» до «-») і становить 50-55%. Таке співвідношення, як правило, не може тривати довго, є нестійким, дискомфортним.

Прийнято вважати, що характеристики самої себе, які людина записує на початку списку, в найбільшій мірі актуалізовані в її свідомості, є в більшій мірі усвідомленими і значущими для суб'єкта.

Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик включає в себе 24 показники, які, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності: «Соціальне Я», «Комунікативне Я», «Матеріальне Я», «Фізичне Я», «Діяльне Я», «Перспективне Я», «Рефлексивне Я».

Кількісною оцінкою *рівня диференційованості ідентичності* є число, що відображає загальну кількість показників ідентичності, яку використовувала людина при самоідентифікації. Така кількість використовуваних показників зазвичай коливається у різних людей в діапазоні від 1 до 14.

Високий рівень диференційованості (9-14 показників) пов'язаний з такими особистісними особливостями, як товариськість, впевненість в собі, орієнтування на свій внутрішній світ, високий рівень соціальної компетенції та самоконтролю.

Низький рівень диференційованості (1-3 показника) говорить про кризу ідентичності, пов'язану з такими особистісними особливостями, як замкнутість, тривожність, невпевненість в собі, труднощі у контролюванні себе (Тест Куна, 2006).

Малювання «Я – українець / українка»

Мета: формування цілісної ідентичності, надання можливості відчувати свої ролі та потенційні сили.

Психолог пропонує учасникам намалювати себе (можна свою сім'ю) так, щоб можна було сказати про себе – «Я – українець / українка» або ж «Ми – українці». На малювання дається 7-10 хвилин. Не важливі художні здібності, можна навіть схематично чи за допомогою символів передати своє бачення себе як українця / українки.

Після того, як всі учасники закінчили свої малюнки – вони представляють їх і розповідають, як, коли, у чому саме відчувають себе українцями. Це може бути коротка розповідь про улюблені види діяльності, чи про риси характеру, чи про сім'ю. Все, що здається доречним.

Ця вправа допомагає розкрити свій внутрішній світ, заявити про себе, відчувати волю до відображення себе у символах, заспокоїти та зняти напруження, адже кожна людина набуває своєї національної ідентичності з народження. Хтось відчуває себе українцем сильніше, хтось – менше, але в кожного з нас тече частинка вільної, козацької крові, яка допомагає залишатися незламними і боронити свою землю, турбуватися про своїх дітей і батьків, допомагати своїй країні вистояти, будучи в різних місцях, і в спокійному тилу також.

Підведення підсумків. Рефлексія заняття.

Завершальна вправа «Коло вражень»

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників, допомогти опрацювати і інтегрувати досвід стабілізації ідентичності.

Психолог пропонує учасникам дати відповіді на запитання: «Що нового сьогодні я відкрив для себе? Що я відчував на початку заняття і зараз? Щоб ви хотіли побажати один одному після нашої зустрічі? Що я можу побажати іншим учасникам?».

До нових зустрічей!

Заняття № 2.

Мета: надати можливість обговорити типові проблеми біженців; проаналізувати сильні сторони і ресурси учасників; стабілізувати ідентичність біженців; підвищити віру учасників у власні сили та здібності; активізувати життєвий ресурс, надихнути на саморозвиток.

Вправа-привітання «Моє ім'я» (С. Гордійчук)

Мета: вчити презентувати себе, аналізувати і називати свої сильні сторони.

Психолог пропонує учасникам назвати своє ім'я та 1-2 сильних якості, якими вони пишаються. Всі інші учасники аплодують і говорять «Привіт, ... (ім'я виступаючого).

Наприклад, Я – Катерина, я пишаюся тим, що вмю пекти чудові тори, і гарно виховують свою доньку. Мої сильні якості – чесність і справедливість до інших.

Вся група – «Привіт, Катерина» (супроводжується оплесками).

Вправа-розминка «Я – людина, яка ...»

Мета: дати можливість краще пізнати себе, усвідомити власну цінність, визначити сильні сторони своєї ідентичності.

Психолог пропонує учасникам скласти невеликий усний або письмовий опис, використовуючи фразу «Я – людина, яка ...», описавши свою поведінку у минулому, теперішньому і майбутньому часі.

Наприклад, я – людина, яка успішно закінчила школу (університет)

Я – людина, яка змогла прийняти складне рішення і переїхати із зони бойових дій, щоб врятувати своїх дітей.

Я – людина, яка вірить у краще майбутнє для своїх дітей (Або Я – людина, яка обов'язково досягне успіхів в найближчому майбутньому).

Обговорення типових проблем внутрішньо переміщених осіб (С. Волошин, Я. Юрків та ін.)

Мета: дати змогу учасникам висловитися про свої нагальні психологічні проблеми, уточнити їх запити на проведення психологічної роботи з ними щодо стабілізації ідентичності.

Спочатку психолог просить кожного учасника коротко озвучити ряд його нагальних питань, визначитися із сферами, які найбільше потребують допомоги і швидкого втручання.

Також після називання основних сфер проблем біженців, пропонує ознайомитися із думками науковців, довівши, що їх ситуації не є унікальними чи такими, що виникли тільки у них.

Біженці, прибуваючи на нове місце проживання, інтегруючись в соціальне середовище, планують змінити свою життєву ситуацію (насамперед, забезпечити своє життя і життя дітей), здійснити власні мрії про досягнення фінансового та соціального успіху. І водночас вони постають перед потребою пошуку себе в новому середовищі, отримати соціальні гарантії, набути певних атрибутів, властивостей і навичок, які допоможуть ефективно функціонувати в новій ситуації.

Однак, після кількох днів перебування в новому середовищі біженці часто стикаються із дійсністю, що болісно не співпадає з їх очікуваннями. Виявляється, що незважаючи на захопливі розповіді волонтерів, умови проживання та можливості працевлаштування не такі оптимістичні.

Як вказують Д. Луканов, Я. Юрків, для внутрішньо переміщених осіб характерні такі проблеми: «зміна соціального статусу і оточення, входження в нову етнокультурне середовище, особиста і матеріальна невлаштованість, значимість тісних емоційних контактів з одночасним страхом відкидання, криза ідентичності» (Юрків, 2021).

Вказані труднощі є типовими, і за ствердженням С. Волошин, викликають занепокоєння, призводять до зниження самооцінки, до відсутності віри у власні сили і здібності, формують пасивну позицію переселенців, прагнення їх відійти від соціальних контактів та різних громадських подій. Біженці відчують труднощі з адаптацією, у них виявляються дратівливість, підвищена тривожність, неврози, безсоння, часта зміна настроїв, хронічна апатія та ін. (Волошин, 2019)

При цьому біженці у ході пристосування до умов життя в новому соціокультурному середовищі починають усвідомлювати свою несхожість на місцеве населення і, по-друге, гостро відчувати свою непотрібність і самотність. Наявність матеріальних і житлових проблем значно поглиблюють перебіг кризи (діти залишаються без своєї кімнати, іграшок;

дорослі – без улюблених друзів, кола спілкування, книг, місць відпочинку). Часто вимушені переселенці переживають кризу ідентичності, коли людина втрачає цілісність, ідентичність, розсипається на шматочки. Внутрішньо перемішеним особам дуже важко відповісти на питання: «Хто я? Який я? Що я можу?». (Юрків, 2021)

Серед психологічних проблем, з якими стикаються вимушені переселенці, виділяються «несприятливе ставлення до них, соціальне незадоволення або прихована недовіра, часто – дискримінація з боку громадян, обмеження свободи в політичній, адміністративній, економічній, соціальній і культурній сферах» (Волошин, 2019).

Як вказують Я. Юрків, Д. Луканов, вимушені переселенці, незважаючи на місце переміщення (в межах України чи за кордон) можуть відчувати такі труднощі адаптації, як: незнання мови, звичаїв, традицій (наприклад для російськомовних переселенців із Харкова до західних регіонів України), переживають культурний шок, відчувають себе чужинцями в оточенні людей своєї ж національності» (Юрків, 2021).

Також до психологічних проблем, що негативно впливають на адаптацію вимушених переселенців, відносяться труднощі проживання ними внутрішніх конфліктів, пов'язаних із вимушеною втечею з рідного дому і краю, відсутність досвіду опрацювання психотравматичних подій, що відображається в їх поведінці та розмовах.

На думку Я. Юрківа, Д. Луканова, психічний стан біженців та їх дітей, психологічна налаштованість визначають здатність впоратися із труднощами проживання та працевлаштування, виживання в нових соціальних умовах. Саме тому біженцям дуже потрібна соціально-психологічна допомога в подоланні кризових життєвих ситуацій та професійні консультації фахівців соціальної роботи (Юрків, 2021).

Психолог звертається до учасників: «Відтак не хвилюйтесь, ви знаходитеся у нестандартній ситуації, на яку кожен реагує по-різному, і швидкість вашої адаптації до нового середовища, успішність вирішення проблем залежать як від ваших можливостей і стійкості, так і від вчасно отриманої психологічної допомоги. Тож давайте разом займемося стабілізацією вашої ідентичності, спробуємо по частинкам зібрати до купи ваше бачення себе, світу і себе в цьому світі. І далі перейдемо до активного вирішення проблем».

Вправа «Список ресурсів»

Мета: формувати впевненість в собі, стабілізувати ідентичність, концентрувати увагу на позитивних сторонах особистості.

Психолог звертається до учасників пропонує скласти список ресурсів, які допоможуть вирішити проблему в таких сферах життя біженців, як:

- проживання і харчування: - До кого можна звернутися за допомогою? Хто Вам вже надає допомогу? Які знаєте сайти, телефони, куди можна звернутися для пошуку житла?

- професійна сфера – працевлаштування, волонтерство: - Хто може надати допомогу з працевлаштування? Як Ви можете реалізувати свої професійні здібності у своїй і суміжній спеціальності? Якщо

- сім'я, діти: - Куди звернутися, щоб влаштувати дітей до дитсадка, закріпити за школою, організувати навчальний процес (дистанційний)?

- медична – потреба у консультаціях лікаря, в амбулаторному лікуванні, в організації лікувального процесу для хронічних хворих – Куди звертатися? До кого, чи знаєте як налагодити контакт із своїми сімейними лікарями? А якщо ті виїхали, до кого звертатися? Поділіться контактами з іншими біженцями.

- психологічна допомога: - До кого звертатися за моральною і психологічною підтримкою? Хто може надати хоча б віддалену допомогу, послухати, підтримати? Якщо знайшли психолога чи соціального працівника, який може надати інформаційну і психологічну допомогу, поділіться контактами з іншими біженцями.

- також учасники самі можуть запропонувати нагальну сферу для обговорення досвіду та обміну інформацією для швидкого та успішного вирішення актуальних проблем.

Вправа «Фототерапія»

Мета: активізувати життєвий ресурс, надихнути на саморозвиток, стабілізувати ідентичність.

Психолог пропонує учасникам переглянути свої останні фото на телефонах, і задає завдання:

1) фотографувати нові місця, милуватися природою, зробити фото місцевості, природних ландшафтів та ін.

2) фотографувати двері і вікна всіх важливих закладів на новому місці проживання в різних ракурсах, намагатися подати їх цікаво.

3) знайти фото свого дому (за неможливості – на намалювати так, як бачите).

Пропонує ознайомитися із підбіркою світлин місцевості, зроблених самим психологом, щоб познайомити учасників із флорою і фауною, показати визначні історичні місця.

Вправа «Список помічників»

Мета: допомогти учасникам визначитися із переліком людей, до яких можна звернутися за допомогою.

Психолог пропонує учасникам розділити аркуш паперу навпіл вертикальною лінією і написати два стовпчики відповідей на питання:

- Хто може допомогти Вам? (мається на увазі у соціальній, медичній, житловій, психологічній сфері?)

- Кому можете допомогти Ви? (в будь-якій сфері, хоча б добрим словом, дистанційно підтримати, надати інформативну підтримку та ін.).

Далі пропонує порівняти обидва списки, відзначити, скільки людей написано у першому і другому випадку. І запевняє, що не страшно, коли перелік цих помічників невеликий, також не страшно, коли учасники не знають, кому можуть допомогти. Пропонує подумати над цими питаннями у вільний час. Зазначає: «Як тільки Ви задумаетесь про це, Вам поступово будуть пригадуватися різні ситуації, коли Ви допомагали іншим, і саме це надихне Вас допомагати й зараз, навіть незнайомим людям».

Тренувальна вправа «Розмовляй українською»

Мета: допомогти біженцям, адаптуватися у місці їх теперішнього проживання, обговорити проблему не розуміння окремих українських слів, розтлумачення їх значення.

Психолог пропонує пригадати ситуації, коли біженці стикалися із незнайомими словами у побуті, чи в обслуговуванні в різних місцях (магазині, соціальних службах, банках). Тракує ці слова, і запитує, як себе відчували біженці, коли не розуміли значення цих слів.

Найчастіше учасники говорять про розгубленість, роздратування, злість, безсилля, неможливість адекватно відповісти на поставлені питання, сором та ін.

Психолог звертає їх увагу на те, що проживання в Україні безумовно передбачає розуміння української мови, і російськомовні люди, які намагаються говорити українською, викликають у місцевого населення не скільки негативні емоції, скільки повагу, тому спробуйте говорити хоча б суржиком. Адже, коли Ви приїдете в іншу країну, Ви намагаєтеся вивчити їх слова, щоб привітатися із греками чи кіпріотами, чорногорцями (доброго ранку – «калімера»; «добре ютро»), попросити у болгарів говорити повільніше («моля, говоріте побавно») і т.д. Ви не вимагаєте, щоб жителі інших країн знали і розуміли Вашу мову, а адаптуєтеся до їх мови, вчите найбільш вживані слова, які зрозумілі скрізь – «добрий день», «прошу», «дякую» на всіх мовах. То що ж заважає вивчити найбільш важливі слова у своїй мові?

Давайте спробуємо зараз розіграти типові діалоги між покупцем і продавцем у місцевому магазині, між клієнтом і працівником банку, між батьками учнів та вчителем у школі, між волонтерами і біженцями на місці їх проживання, між сусідами в потязі, автобусі. До інсценування залучається 5 пар учасників, які демонструють своє знання української мови, інші – спостерігають і за потреби доповнюють, якими словами ще можна

назвати типові предмети, події, відносини між названими ролями, і як збагатити словниковий запас біженців.

Далі психолог пропонує частіше використовувати українську мову в будь-яких місцях, де бувають біженці. «Якщо соромитесь починати, давайте запустимо квест – кожного дня говорити українською мовою там, де це вимагається законом – в офіційних установах, і записувати у блокнот ті слова, які здавалися Вам не правильно сказаними. Поступово Ви побачите, що таких слів буде все менше і менше, а Ваш словник українських слів буде зростати». Це допомагає збагатити словниковий запас і побороти сором, зняти бар'єр перед вживанням українських слів у розмовах з людьми.

Вправа «Добрі діла творять дива» (С. Гордійчук)

Мета: надихнути творити добрі справи, підвищити віру учасників у власні сили та здібності, можливості впливати на долю – свою та інших людей.

«Фахівці стверджують, що добрі справи позитивно впливають на наше психофізіологічне здоров'я. З'ясувалося, що стан людини, охопленої поривом доброти, організм сприймає як позитивний стрес і виробляє величезну кількість захисних речовин. Тому по-справжньому добрі люди набагато рідше хворіють. До того ж, у стані «пориву доброти» виробляються гормони, що активізують розумову діяльність і збуджують творчий потенціал».

Психолог: Особисто мені дуже відгукуються слова: «Віддай людині крихітку себе, за це душа наповнюється світлом» (Ліна Костенко).

Далі психолог пропонує задуматися над такими питаннями: «Задумайтесь, як Ви можете зробити добру справу? Коли і кому допомогти? А можливо Ви вже робите добрі справи, навіть просто подумки побажавши комусь добра, прочитавши молитву за них? Чи послухавши про проблеми товаришів, підтримавши їх дієвою порадою? Чи просто нагодувавши котика біля Вашого під'їзду?».

Учасники складають перелік добрих справ, які можуть виконати найближчим часом, запланувати надати комусь допомогу, зателефонувати комусь, похвалити та ін. Зачитують свої переліки добрих справ, доповнюють їх ідеями, почутими від інших.

Підведення підсумків. Рефлексія заняття.

Психолог запрошує учасників до обговорення і пропонує кожному відповісти на такі запитання: - Що нового сьогодні я відкрив для себе? Що я відчував на початку заняття і зараз? Щоб ви хотіли побажати один одному після нашої зустрічі?

Заняття № 3

Мета: ознайомити учасників із поняттям життєстійкості та мотивувати до її розвитку; закріпити відчуття власної унікальності, дати змогу стабілізувати ідентичність особистості; вчити трансформувати обмежуючі і стереотипні думки і погляди; стимулювати до пошуку можливостей допомагати іншим людям.

Хід заняття

Вправа «Моя унікальність»

Мета: закріпити відчуття власної унікальності, дати змогу стабілізувати ідентичність особистості.

Психолог звертається до учасників, пропонуючи доповнити фразу «Я унікальний / унікальна тим, що ...», записавши 3-5 закінчень.

У загальному колі обговорюється отримані варіанти, учасники вчаться розпізнавати власну силу, висловлювати свої думки, презентувати свої кращі риси.

Вправа «Цінність мого «Я» (С. Гордійчук)

Мета: допомогти оцінити і засвоїти цінність власного «Я», зрозуміти, що кожен гідний поваги і любові.

Психолог звертається до учасників: «Проаналізуйте запропоновані висловлювання. Виявіть сутність значення любові особистості до самої себе в наведених висловлюваннях. - Які з наведених думок близькі Вам?»

- Чи пов'язана, з Вашої точки зору, любов особистості до самої себе та прийняття себе?

- За що кожен з вас може любити себе?

Учасники поділяються на дві групи, кожна група працює над поясненням одного висловлювання. Потім перша група презентує свої погляди в загальному колі, а учасники другої групи ставлять їм питання, доповнюють своїми поглядами. І далі друга група презентує свої погляди, а учасники першої групи запитують чи доповнюють своїми роздумами.

Висловлювання:

1. «Моє власне «Я» повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як і інша людина. Ствердження власного життя, щастя, свободи, укорінене в здатності любити, тобто в піклуванні, повазі, відповідальності та знанні. Якщо індивід може любити свідомо, він любить також і себе, якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити...» (Е. Фромм)

2. «Людина, яка любить себе, перебуває в гармонії з усім світом, бо всю різноманітність речей вона знаходить у собі» (А. Менегетті)

Обговорення: З'ясовується специфіка осмислення учасниками наведених висловлювань, виявляється значущість прийняття власного «Я» як гідного поваги, любові до себе самого та інших для переживання власної самоцінності.

Інформаційне повідомлення «Життєстійкість та її структура» (за С. Мадді, О. Чиханцовою та ін.)

Мета: ознайомити учасників із поняттям життєстійкості та мотивувати до її розвитку.

Психолог надає учасникам інформацію: «Поняття «життєстійкість» (hardiness), запропоноване американським вченим С. Мадді, розуміється ним як ключовий ресурс особистості, і відображає психологічну живучість, здатність до виживання при різних проблемах. На його думку, життєстійкість є показником психічного здоров'я людини (Maddi, 2006).

Дослідниця О. Чиханцова вважає, що життєстійкість характеризує ступінь сформованості в особистості здатності витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів її індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції [62, с. 142]. Також вчена зазначає, що життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого життя. Високий рівень життєстійкості, на її думку, пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду (Чиханцова, 2017).

До структури життєстійкості входять такі компоненти:

– *залученість*: впевненість в тому, що навіть у складних життєвих ситуаціях, у неприємних відносинах краще залишатися залученим, тобто бути в курсі подій, в контакт з оточуючими, приділяти увагу тому, що відбувається, а також активно брати участь в різних подіях навколишнього світу. Тобто залученість передбачає активну позицію людини у світі, її здатність брати участь у тому, що відбувається навколо;

– *контроль*: переконаність в тому, що боротьба з проблемами, докладання належних зусиль дає змогу впливати на результат поточних подій, навіть якщо успіх не гарантований. Тобто людина впевнена в тому, що коли вона докладає зусиль для вирішення проблем, то вона може змінити кінцевий результат собі на користь, вона ймовірніше за все просунеться на шляху до особистого успіху;

– *прийняття ризику*: віра в те, що стреси і зміни – це природна частина життя, що будь-яка ситуація – це як мінімум цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити

своє розуміння життя. Це здатність людини діяти в ситуації, коли успіх не гарантований, коли можуть виникнути проблеми по ходу досягнення поставлених цілей і завдань, однак людина адекватно розуміє ризик їх виникнення та переконана, що буде намагатися їх вирішити або ж сприйме їх як цінний досвід. Саме приймання ризику поглиблює розуміння сутності життя у людини.

Життєстійкість формує здатність бачити і розуміти визнавати стрес чи проблему, відображає готовність активно і гнучко діяти в ситуації стресу та труднощів. А також здатність перетворювати стрес як можливість для розвитку, бачити його переваги, зберігаючи при цьому соматичне та душевне здоров'я, а також успішність діяльності.

Тобто життєстійкість передбачає, що навіть розпізнаючи стрес, людина не знижує своєї продуктивності роботи, а докладає зусиль і для щоденного виконання своїх завдань, і для вирішення поточних стресів і проблем. Життєстійкість людини сприяє оптимальному переживанню нею ситуації невизначеності і тривоги, коли не відомо, як діяти, і виникають лякаючі обставини життя. (Maddi, 2006)

Життєстійкість позитивно пов'язана із відчуттям психологічного благополуччя (К. Ріфф (Ryff, 2014). Вона захищає особистість від тривоги та депресії, забезпечує позитивне самоприйняття та автономію, дає змогу бути незалежним у діях та позиціях, а також допомагає отримати задоволення від спілкування з іншими людьми, формує прагнення знаходити сенс у життєвих подіях, набувати позитивного досвіду, ставити цілі для особистісного росту і реалізації свого потенціалу, дає змогу знаходити нові внутрішні ресурси (Huta, 2009).

Також життєстійкість впливає не лише на оцінку ситуації, але й на її активність у подоланні цієї ситуації, тобто вибір копінг-стратегії.

При цьому О.А. Чиханцова засвідчує, що деякі люди, які зазнають значних змін у своєму житті або знаходяться під тиском складних психотравматичних подій, не проявляють жодних психологічних порушень, поведуться стійко та розумно, здатні самостійно вирішити проблемні ситуації і стреси. Ці люди є добре пристосованими та психічно стійкими, незважаючи на величезний стрес чи труднощі. Такого стану, на думку дослідниці, можна досягти завдяки психологічному благополуччю та імунітету, які можуть бути підвищеними і збільшеними шляхом адаптації деяких психологічних стратегій їх поведінки і саморегуляції, застосуванням певних технік цілеспрямованого розвитку життєстійкості (Чиханцова, 2016).

Найчастіше життєстійкі люди обирають продуктивні копінг-стратегії планування вирішення проблеми, або звертання за допомогою до експертів, які дійсно можуть її вирішити.

Отже, можна зробити висновок, що життєстійкість – це особистісна риса, що характеризує енергетичний потенціал людини, це певний аналог життєвого стрижня, важливий ресурс особистості, який допомагає долати стреси і досягати високого рівня психічного і фізичного здоров'я, не знижуючи продуктивності діяльності.

Психолог звертаючись до учасників, підводить їх до думки, що життєстійкість є опорою для протидії впливів стресу і проблем на життєдіяльність та успішність людини. А тому кожній особистості варто розвивати в собі життєстійкість.

«Трансформація думок»

Мета: надати змогу навчитися змінювати думки щодо проблеми, бачити інші сторони сприйняття дійсності та себе.

Психолог: «Чи завжди можна однозначно сказати, що якась проблема занадто складна і її не можливо вирішити. А якщо б у Вас були гроші, помічники, віра у силу Всевишнього, як би Ви підходили до цієї проблеми? Чи спробували б її вирішити? Тоді виходить, що це не проблема невирішувана, а у Вас не вистачає необхідних ресурсів?».

Чи можна точно сказати, що якась людина – невдаха, у неї в житті все погано, вона не вміє спілкуватися з іншими, не адаптована в суспільстві, не працює і не може забезпечити себе? А як же вона живе? На самому дні? Як Ви вважаєте, як це виглядає? Або

ж просто людина не помічає того, як вона щодня докладає зусиль для вирішення поточних справ і сприймає свої успіхи як належне, а невдачі - як особисті провали?

Давайте спробуємо трансформувати власні погляди і стереотипи, по-іншому поглянувши на них. Пропоную записати ті, які найчастіше крутяться у Вас в голові – щодо найбільш важливих сфер в житті – сім'ї, будинку, грошей, професійної реалізації.

Давайте спробуємо, із чогось нейтрального. Наприклад,

1) «На вулиці пішов дощ» - але «природа омивається вологою, поливаються всі рослини, повітря насичується озоном, після дощу все оживає».

2) «Я завжди повільно виконую роботу» - «Але моя робота майже бездоганна, я уникаю або вчасно помічаю всі помилки і їх виправляю по ходу роботи, а не повертаючись і переробляючи її пізніше».

Психолог допомагає учасникам трансформувати їх думки, стереотипні погляди у підтримуючі, які розкривають сильні сторони кожної особистості.

Обговорення: - Чи вдалося до кожної записаної думки підібрати трансформаційне твердження? Як Ви себе почуваете?

Іноді учасники можуть сказати, що трансформаційні думки виглядають наче виправдання, однак психолог зауважує, що це не зовсім так, адже звертаючи увагу тільки на обмежуючі, стереотипні думки, ми не бачимо сильних сторін, завдяки яким ситуація виглядає повнішою. Не буває однозначно поганих ситуацій та вчинків, за які ми так звикли картати себе. Критикуючи себе за видиму частину, ми ніби применшуємо іншу сторону, а тому не повною мірою опираємося на неї при вирішенні питань.

Вміння бачити не тільки свої слабкі, а й сильні сторони вказує на зрілу особистість, яка здатна приймати себе такою, як є, і повніше використовувати свої здібності і можливості, не зациклюючись на негативних якостях.

Мозковий штурм «Як запустити круговорот добра в природі»

Мета: мотивувати учасників до роздумів, як зробити добрі справи для допомоги іншим.

Психолог: Ви знаєте, що часто говорять – «Допоможеш ти – допоможуть тобі», «Як аукнетесь, так і відгукнетесь», «Вчиняй так, як би ти хотів, щоб робили тобі» і т.д. Тобто зрозуміло, що починати потрібно із себе, робити добро іншим. Але якщо ми зараз живемо у такий складний час, у стані війни, як же залишатися на стороні світла, як не втратити ту іскорку правди і віри у краще?

Давайте подумаємо, як можна запустити круговорот добра в природі, кому найпершому ви можете допомогти, щоб той допоміг іншому? Навіть якщо Ви допоможете одній людині, вона може добрим словом принести радість іншій, уже таким чином запускається круговорот добра, який з кожним днем буде розширюватися і допомагати всім навколо. Давайте робити хоча б одне добре діло щодня!

Підведення підсумків. Рефлексія заняття.

Вправа «Що робили?»

Мета: підвести підсумки, усвідомити цінність виконаних вправ.

Психолог звертається до учасників, пропонує вказати, що їм більше всього запам'яталося, що цінного вони взяли для себе із заняття, якими знаннями і вміннями будуть користуватися в житті.

Заняття № 4

Мета: формувати позитивне самоствалення, розвивати віру в свої сили і можливості, вдосконалювати навички самопрезентації; стабілізувати ідентичність; формувати відчуття приналежності до групової спільноти; активізувати до пошуку місця сили, надати можливість наповнитися енергією, спрямувати свою увагу на самовдосконалення.

Вправа-розминка «Дерево» (С. Гордійчук)

Мета: формувати позитивне ставлення до власної особистості, розвивати віру в свої сили і можливості, здатність до подолання складних ситуацій в житті.

Психолог звертається до учасників: «Відчуйте себе деревом і спробуйте уявити себе в таких ситуаціях:

- дерево у сонячну погоду;
- дерево, на яке налетів слабкий вітерець;
- дерево, яке протистоїть сильному вітру».

Під час обговорення учасники висловлюють свої відчуття, переживання: - Чи вдалося відчутти себе деревом? Яким? Чи змінилися ваші відчуття від слабого до сильного вітру? Як ви себе почуваете?

Вправа «Я можу»

Мета: формувати цілісну ідентичність, розвивати впевненість в собі, вдосконалювати навички самопрезентації.

Психолог пропонує учасникам написати міні-опис своїх сильних сторін, використовуючи при цьому початок речення «Я можу» (8-10 тверджень).

Наприклад, Я можу бути люблячою дружиною і мамою.

Я можу працювати бухгалтером.

Я можу швидко їздити на велосипеді.

Після того, як кожен учасник закінчить записувати свої думки, він зачитує, а інші учасники уважно слухають, дружно говорять «Ти – молодець», і дарують оплески кожному виступаючому.

Вправа «Фототерапія-2»

Мета: стабілізація ідентичності, формування відчуття приналежності до групової спільноти.

Психолог запитує учасників, як вони справилися із завданнями фотографувати місцевість та важливі місця. Просить продемонструвати (на екранах їх телефонів) зроблені світлини і коротко розповісти про них.

В процесі показу буде встановлено, що більшість фото зроблені з одними й тими ж місцями, однак також будуть і фото невідомих місць. Так учасники зможуть краще пізнати місце свого проживання, ознайомитися із культурними традиціями та історичними місцями.

Далі, психолог запитує, чи знайшли вони фото дому, як можуть його описати, які у них спогади про дім та емоції щодо дому (не щодо подій, які трапилися в ньому, а саме – щодо самого будинку, споруди).

Учасники показують на фото (або малюнках) свої будинки, розповідають про дім, розкривають свої емоції. Наприкінці розмови підводить учасників до думки, що дім – це не споруда, а відчуття дому, а тому – коли вони зможуть повернутися, або ж коли відбудують новий будинок – у них знову виникне відчуття дому, все буде добре. Адже саме люди створюють у будинку відчуття власного дому.

А поки що, на певний період потрібно створити у себе, у своїх дітей спокійне відчуття дому в цьому, тимчасовому місці перебування. Облаштувати його для себе так, щоб було зручно, так, щоб можна було спокійно перепочити від тяжких наслідків і складних проблем, щоб дати собі прихисток для душі і тіла.

Вправа «Складна ситуація» (О. Кравченко)

Мета: дати можливість проаналізувати свою поведінку в незвичайних умовах, зрозуміти межі своєї сутності та ідентичності, відчутти впевненість в собі та повірити у власні сили.

Психолог пропонує згадати складну ситуацію, яка трапилася нещодавно, і вже була вирішена. Далі задає ряд запитань, відповідаючи на які учасники записують відповіді:

1) що було в цій ситуації особисто для вас. Чи стосувалася проблема конкретно саме Вас так, щоб вона виглядала максимально унікальною і тільки Вашою? (більшість учасників зазначають, що сама по собі проблема не є унікальною, і багато людей уже вирішували такі або схожі проблеми)

2) Це була короткострокова чи тривала ситуація? Як довго Ви переживали?

3) Ситуація вирішилася успішно чи невдало? Як Ви докладали зусиль для її вирішення?

4) Що Ви зробили, щоб справитися з цим досвідом? Які стратегії, способи поведінки застосовували?

5) Які ресурси допомогли вам справитися і складною ситуацією і стресом, який вона викликала?

6) Як ваш досвід вплинув на Вас як на особистість?

7) Що Ви дізналися або як вирости завдяки цьому досвіду?

Внаслідок проведення цієї вправи учасники набувають впевненості в тому, що змогли вирішити складну проблему, залучили до її розв'язання експертів, які надали допомогу чи друзів, волонтерів. Завдяки цьому вони отримали перемогу над проблемою, і коли наступного разу буде виникати складна ситуація – вони знайдуть з неї вихід, зможуть звернутися до досвіду вирішення попередніх проблем.

Рекомендації «Як діяти у важкій життєвій ситуації» (О. Кравченко)

Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями, як діяти у важкій життєвій ситуації, мотивувати до доповнення цих рекомендацій, визначення їх дієвості у своїх складних випадках.

Психолог ознайомлює учасників із рекомендаціями, як діяти у важкій життєвій, стресовій ситуації.

- З'ясуйте, що саме Вас найбільше тривожить і зачіпає. Розкажіть про це близькій людині, адже тут криється особливий психологічний прийом. Якщо ви проговорите і проаналізуєте складну ситуацію вголос, то можете дістатися кореня своїх проблем і знайти вихід.

- Розплануйте свій день. Психологи помітили, що людина, яка перебуває у стані стресу, відчуває пришвидшений плин часу, для неї навіть час біжить швидше. Тому їй здається, що вона нікуди не встигає і відчуває непомірну завантаженість. Якщо розпланувати свій день, ви зможете побачити, що багато встигаєте, і трохи заспокоїтеся, не будете себе накручувати через невстигання.

- Вчіться керувати власними емоціями. Мозок здатний викидати в кров гормони стресу на всі подразники, які загрожують спокою. Однак він не зважає, чи дійсні ці подразники чи вигадані. Тому одним із ефективних способів подолати стрес є зайнятися найпростішою йогівською вправою. Заплющте очі і в думках перенесіться на берег океану. Піднімайте руки вгору і розвівши їх в сторони, уявіть, як через них входить енергія. Покладіть рук одна на одну – ліва знизу. Цього буде достатньо, щоб відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися.

- Хваліть себе щоразу, коли вам вдасться впоратися із хвилюванням. Наприклад, купіть у подарунок собі щось. Загалом це потрібно не скільки заради себе, як для мозку. Ваша «сіра речовина» дуже потребує подяки за відмінно виконану роботу.

- Посміхайтесь, навіть якщо не дуже хочеться. Сміх сприятливо впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. Організм у відповідь на усмішку буде продукувати бажані гормони радості. Тобто тут також діє й зворотній зв'язок – посмішка викликає гарний настрій.

- Застосовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Наприклад, можете використати японський спосіб протидії стресами. Коли японець відчуває роздратування, він б'є опудало свого шефа. А якщо ви не маєте під рукою ляльки, напишіть агресивного листа, спаліть або розірвіть його на шматочки.

- Вживайте вітамін Е, адже він покращує імунітет та підвищує стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у сої, кукурудзі, картоплі, моркві, ожині, волоських горіхах.

Психолог звертається до учасників: - Які рекомендації більше всього сподобалися, чим би ви доповнили перелік? Які з рекомендацій слухні для вас і ви готові їх впроваджувати сьогодні-завтра, найближчим часом?

Інформаційне повідомлення «Пошук свого місця сили»

Мета: активізувати роздуми про місце сили, про його пошук або пригадування.

Чи знаєте Ви, щ таке місце сили? Чи помічали Ви коли-небудь, що в одних місцях вам важко дихати і знаходитися, навіть на фізичному рівні здавалося, що весь простір давить на Вас. А в інших місцях – навпаки було приємно прохолодно чи тепло, дихалося легко і начебто Ваше тіло пронизували світлі промені, воно наповнювалося енергією? Чи усвідомлювали Ви тоді, що перебуваєте у місці власної сили? Як Ви відчували себе у такому місці? Чи може у Вас їх декілька?

А що робити людям, які не знайшли ще своє місце сили? Вони можуть знайти його або й навіть створити самостійно, додавши затишку в улюбленому кріслі чи облаштувавши галявину на дачі під свій смак.

Отже, як можна знайти своє місце сили недалеко від дому, чи навіть у власному будинку. Наприклад, це може бути галявина в парку чи у лісі, якесь рідне дерево, яке наче покликало вас підійти до нього. Місцем сили може бути берег річки або ж місце на пляжі. Навіть улюблене крісло вдома біля насінного бра може бути місцем сили. Комусь сил додає килимок для медитацій у певному місці у квартирі. А для когось місцем сили є власна присадибна ділянка, дача, клумба чи певний маршрут для прогулянки в парку – найближчому чи навпаки далекому. Якщо докласти небагато волі і творчості, терпіння, то завжди можна знайти своє місце сили.

Коли займаєтеся пошуком місця сили, головне – це орієнтуватися на власні відчуття і вчасно зупинитися там, де відбувається приплив енергії, підвищується натхнення, зростають сили. До свого місця сили краще ходити на самоті, без натовпу або випадкових людей.

Наприклад, місцем сили може стати будь-яке доросле дерево, яке зростаючи з кожним роком стає сильнішим і сильнішим, а тому в ньому сконцентрована позитивна астральна енергія. Залишається тільки знайти власне дерево, де також концентрується ще й ефірна енергія.

Саме у місці сили відчувається особлива концентрація енергії. В цьому місці сконцентрована енергія життя, сил і натхнення. Іноді можна не відразу відчутти ефект місця сили, але воно підвищує духовні вібрації людини, викликає у неї ментальне і духовне зростання. І тоді вона стає кращою у всіх планах.

Найбільш світлим є місце сили, де поєднуються астральна, ефірна і духовна енергії. Проте природні місця (річка, галявина, дерева) рідко поєднують в собі всі три види енергії. Найчастіше справжніми місцями Сили виступають храми, монастирі, святі джерела, та інші святині. Це намолені місця, де найтонше відчувається контакт зі світом вищого світла, енергії. При цьому не обов'язково місце сили буде надихати на активні звершення, додавати фізичної сили. Іноді воно дає енергію заспокоєння, силу стабілізації, концентрації на внутрішньому світі, допомагає звільнити голову від якихось нав'язливих думок, вивільнити внутрішнє світло.

При перебуванні у місцях сили потрібно пам'ятати, що перебуваючи там, слід дотримуватися розумової чистоти, заспокоїти постійний потік думок в голові, сконцентруватися на собі і на дійсному перебуванні у поточному стані, щоб наповнитися астральною і духовною енергією, надихнути себе на самовдосконалення й розвиток. Бажаю кожному з Вас вдалого пошуку власного місця сили!

Медитація «Місце сили»

Мета: дати можливість розслабитися, зануритися у внутрішній світ, наповнитися енергією, спрямувати свою увагу на самовдосконалення.

Психолог пропонує учасникам розслабитися, закрити очі і подумки поплинути в своє місце сили. «Ви розслаблені, відчуваєте себе спокійно, приємно. Ваші руки і плечі розслаблені, ви повільно розслаблюєте своє обличчя, відчуваєте, як через чоло проходить спокійна енергія, яка ніби розгладжує все на своєму шляху вниз до всіх інших органів, Ви заспокоюєтеся.

Перебуваючи у своєму місці сили, ви раптом бачите якусь світлу форму, можливо це істота, людина, чи дерево, яке розмовляє, а може просто Ви відчуваєте присутність вищих сил. Зверніться до цієї форми, спробуйте привернути увагу до себе.

Попросіть у цієї світлої форми сил і насаги вирішити всі життєві ситуації, які трапилися на Вашому шляху, попросіть допомоги і підтримки в будь-якій екологічному для Вас та оточуючих людей вигляді.

Відчуйте, як із цієї світлої форми, чи людини, чи прояву вищих сил випромінюється світло, яке поступово долітає до Вас, охоплює все Ваше тіло, ніби підіймає на руках дуже обережно, ніби легеньку хмаринку. Це світло проникає у Ваш розум, наповнює голову, руки, плечі, живіт, спину, стегна, ноги і затримується у Вашому тілі.

Потихеньку Ви віддаляєтеся від свого місця сили, залишаючись випромінювати отримане світло на все, що Вас оточує. Тепер Ви стаєте джерелом світла, і за бажання можете поділитися ним з рідними, захистити їх своєю любов'ю, натхненням, молитвами.

Поступово зробіть глибокий вдих і видих, і ще раз – вдих і видих, і м'яко відкривайте очі».

Психолог замовкає на хвилину, даючи кожному учаснику інтегрувати свій досвід перебування у місці сили.

Далі у груповому обговоренні задає питання: - Як Ви себе відчуваєте зараз, чи змінилося Ваше самопочуття від початку заняття і на поточний момент? Чи вдалося відчути те світло, сйво, яке надихає, допомагає, підтримує Вас? Чи готові до звершень, втілення задуманих справ?

Підведення підсумків. Рефлексія заняття.

Психолог пропонує кожному учаснику відповісти на запитання: - Що нового сьогодні я відкрив для себе? Як я відчував себе на початку заняття і зараз? Чи вдалося подумки побувати у місці сили? Щоб ви хотіли побажати один одному після нашої зустрічі?

Заняття № 5

Мета: формувати позитивне ставлення до себе і до світу, розвивати віру в сили і можливості; стабілізувати ідентичність біженців; розвинути навички самопідтримки та самостимулювання, мотивації власної діяльності; мотивувати до подолання труднощів і досягнення успіху; формувати сприятливе бачення майбутнього.

Хід заняття

Вправа-розминка «Я себе люблю»

Мета: відпочити й усвідомити свою значущість, підвищити віру в свої сили, покращити настрій.

Психолог пропонує учасникам: «Давайте за допомогою вказівного пальця лівої руки у повітрі напишемо речення «Я себе люблю», а потім напишемо цю фразу в повітрі за допомогою правої ноги (стоячи на лівій)».

Поки всі учасники виконують завдання, психолог вмикає веселу мелодію. Далі пропонує: «А тепер погляньте кожен у своє дзеркало і скажіть: «Я найкраща / найкращий, я потрібний / потрібна цьому світу, я багато що вмію і можу».

Обговорення: - Як ви себе почуваєте? Чи вдалося швидко написати фразу про любов до себе лівою рукою, а правою ногою?

Вправа «Мої бажання» (О. Чиханцова)

Мета: виявити досягнення та оцінити свої результати, мотивувати до подолання труднощів і досягнення успіху.

Психолог просить учасників продовжити незакінчені речення: «Я дуже хочу... Я намагаюся... Я досягнув... Я впевнений...».

Питання для обговорення: Як швидко Ви виконали завдання? На якому реченні виникли труднощі? Чому?

Вправа «Заохочення» (С. Гордійчук)

Мета: розвинути навички самопідтримки та самостимулювання, мотивації власної діяльності.

Психолог починає вправу з обговорення: - Чи знаєте Ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні Вам забезпечити успіх в житті? - Чи завжди Ви підтримуєте себе чи інших? - Чи вмієте Ви підтримувати?

Іноді щось не вдається або не виходить. Ви розчаровуєтесь і втрачаєте віру в себе, а підтримки від інших немає.

Далі психолога пропонує виконати учасникам письмово такі завдання:

- запишіть 5 своїх позитивних рис характеру, які сприяли б Вашому успіху в діяльності;

- запишіть 5 своїх позитивних рис, які допомагають Вам у спілкуванні з іншими людьми;

- опишіть Ваші успіхи в минулому та їх вплив на Ваше життя.

Кожен учасник презентує групі результати свого опису. Група висловлює підтримку та слова заохочення учаснику. Учасник занотовує висловлювання і додає до них вирази, за допомогою яких він підбадьорює самого себе, коли отримав поразку або відчув труднощі.

Роздуми «Що я залишу нащадкам»

Мета: дати можливість проаналізувати свій досвід, матеріальні і нематеріальні цінності, які учасники можуть залишити нащадкам у згадку про себе.

Психолог пропонує учасникам задуматися над такими питаннями «Що буде після мене», «Що я залишу нащадкам». Зачитує вірш Ліни Костенко «Життя іде і все без коректур».

Життя іде і все без коректур.

І час летить, не стишує галопу.

Давно нема маркізи Помпадур,

і ми живем уже після потопу.

Не знаю я, що буде після нас,

в які природа убереться шати.

Єдиний, хто не втомлюється, – час.

А ми живі, нам треба поспішати.

Зробити щось, лишити по собі,

а ми, нічого, – пройдемо, як тіні,

щоб тільки неба очі голубі

цю землю завжди бачили в цвітінні.

Щоб ці ліси не вимерли, як тур,

щоб ці слова не вичахли, як руди.

Життя іде і все без коректур,

і як напишеш, так уже і буде.

Але не бійся прикрого рядка.

Прозрінь не бійся, бо вони як ліки.

Не бійся правди, хоч яка гірка,

не бійся смутків, хоч вони як ріки.

Людині бійся душу ошукать,

бо в цьому схибиш – то уже навіки.

Ліна Костенко

Психолог звертається до учасників, як вони зрозуміли основну думку вірша, як можуть трактувати почуте, що цінне в цих словах особисто для кожного з них. І далі,

продовжуючи роздуми – вказати, чи замислювалися хоч раз, що буде після них, який спадок (матеріальний, духовний, пісенний чи ін.) вони залишать своїм дітям, друзям, родичам, нащадкам.

Якщо ні – який би спадок, згадку про себе вони хотіли залишити іншим людям?

Психолог: «Особисто мені дуже відгукуються наступні слова Ліни Костенко»

А буває, ідеш по світу,
і проходить повз тебе людина
так, неначе проносить квіти
і тобі віддає половину.

Ще і стебла від рук гарячі.
Озирнешся на неї здаля
і збагнеш – на промінь багатша
стала раптом твоя земля.

(Ліна Костенко)

Давайте подумаємо, що мала на увазі видатна поетеса? Чи справді вона була вдячна перехожій людині, яка поділилася половиною букету квітів? Якими словами, натхненними епітетами тут описана добра, відкрита людина? Які враження від цього вірша? Чи хотіли б Ви, щоб і про Вас сказали такі приємні слова, були вдячні?

Творче завдання «Смугастий малюнок»

Мета: розвиток вмінь додати неприємні емоції та позбавлятися негативних ситуацій, регулювати психоемоційний стан, підвищувати віру у свої сили і позитивно поглянути на майбутнє життя.

Психолог звертається до учасників: «Хотіли б ми цього чи ні, та життя смугасте: за чорною смугою приходять біла і навпаки, однак не завжди ці смуги точно чорні, або точно білі. Нерозумно бачити тільки одні сторони й не помічати інших, потрібно враховувати всю складність життя, щоб правильно ставитись до нього. Позитив у житті вимірюється, у першу чергу, правильністю ставлення людини до нього, а також до себе, до оточення, до його «сюрпризів». Тому ми сьогодні з вами навчимося перетворювати мінуси на плюси, не зосереджуватись на поганому, вміти бачити добре та бути терпимими у стосунках з іншими».

Психолог пропонує учасникам під музичний супровід (спокійна мелодія) намалювати декілька смуг на папері різним кольором – з переходом від темного до світлого (за внутрішніми відчуттями). В когось це може бути веселка, а в когось – перехід від чорної смуги до білої.

«Не хвилюйтеся, ніхто не буде оцінювати ваші вміння малювати, це витвір вашої уяви. Прошу вас, не поспішайте, ніхто не буде оцінювати ваш малюнок. Якщо є частини малюнку, які не подобаються, не закреслюйте і не витирайте їх, поставтесь до них як до свого досвіду, який був у житті, і зробив його унікальним, як і ви самі».

При малюванні смугастого малюнка є одна-єдина умова – він має завершитися у світлих тонах. Кольорів і смуг може бути багато, однак на малюнку має бути створена композиція із закінченням у світлому кольорі.

Після закінчення творчого процесу психолог звертається до учасників:

- Що найбільше сподобалося у процес творення малюнка, чи задоволені тим, що вийшло? Які частини найбільш приємні на Вашому малюнку? Чому?

- Якими є ваші темні смуги, якщо можете – розкажіть про них, що траплялося з вами? Що саме ви вклали у малюнок цих темних смуг?

- А що зобразили як світлі смуги? Яким кольором вийшли Ваші світлі смуги, чому?

- Як Вам здається, яким кольором буде найближча світла смуга у Вашому житті? До чого вона вас надихає? Що цей колір міг би означати особисто для Вас?

«Рекомендації щодо протидії перевтомі та стресам»

Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями щодо запобігання психічній та фізичній перевтомі і стресам.

Психолог ознайомлює учасників із рекомендаціями запобігання перевтомі і стресам, пропонує доповнити їх своїми роздумами.

Найважливішими засобами запобігання перевтомі, стресам, напруженню є такі:

1. Уважне ставлення до себе: це допоможе вчасно помітити перші симптоми втоми.
2. Любов до себе або, принаймні, намагання собі подобатися.
3. Обирати справу до вподоби: згідно зі своїми схильностями та можливостям. Це дасть змогу знайти себе, повірити у свої сили.
4. Перестати шукати в роботі щастя чи порятунку. Вона – не притулок, а діяльність, і хороша вже сама по собі.
5. Перестати проживати за інших їхнє життям. Живіть, будь ласка, своїм. Не замість людей, а разом із ними.
6. Знаходити час для себе: ми маємо право не тільки на сім'ю, і на роботу, але й на приватне життя.
7. Учатися адекватно осмислювати події кожного дня. Можна зробити традиційним вечірній аналіз подій.

Вправа «Самопідтримка» (С. Гордійчук)

Мета: сформувати навички надавати собі підтримку, опиратися на внутрішні ресурси для досягнення успіхів у вирішенні важких життєвих ситуацій.

Психолог пропонує учасникам: «Подумайте і запишіть текст-самопідтримку. Працюючи над ним, пригадайте, як Ви підтримуєте та підбадьорюєте інших (але це не повинні бути фрази заспокоювання), як хвалите себе. Відчуйте при цьому себе в ролі людини, яка щойно вдало завершила важливу справу».

Обговорення: Чи вдалося написати текст самопідтримки? Якщо можете (не соромитесь), зачитайте його, в голос.

Підведення підсумків. Рефлексія.

Вправа «Пригадати все»

Мета: підвести підсумки, покращити усвідомлення власної роботи, стабілізувати ідентичність.

Наприкінці заняття психолог пропонує учасниками пригадати, що було на занятті. Ставить питання: - Що нового, важливого ви дізнались сьогодні? - Які висновки зробили для себе?

Заняття № 6

Мета: формувати цілісну ідентичність, закріпити відчуття цінності і цілісності ідентичності; вчити використовувати творчі описи для програмування позитивного майбутнього; дати можливість опрацювати та інтегрувати свій досвід біженців, відчутти приналежність до групової спільноти; формувати відчуття тривалості часу і життя, закріпити прагнення жити «тут і тепер»; мотивувати до побудови нових цілей і розробки планів з їх досягнення.

Хід заняття

Вправа-розминка «Дерево» (С. Гордійчук)

Мета: формувати позитивне самоставлення, розвивати віру у власні сили і можливості, здатність до подолання важких життєвих ситуацій.

Психолог звертається до учасників: «Відчуйте себе деревом і спробуйте уявити себе в таких ситуаціях:

- дерево у сонячну погоду;
- дерево і слабкий вітерець;
- дерево та сильний вітер».

Обговорення має містити висловлювання відчуттів, переживань учасників. Чи змінилися ваші відчуття від слабого до сильного вітру? Як ви себе почуваете?

Творча робота. Написання есе «Хто я сьогодні?»

Мета: формувати цілісну ідентичність, вчити використовувати творчі описи для програмування позитивного майбутнього.

Психолог пропонує учасникам скласти самоопис, використовуючи такі кодові фрази.

Сьогодні я Хто? Який/яка? Що роблю?

Я вірю в ... Кого? Що? Подія / доля, випадок?

Завтра я буду ... Хто? Який/яка? Що роблю?

Моє майбутнє буде позитивним, якщо / коли Яке моє позитивне майбутнє?

Вірю, я зможу ... Я досягну

На кожне твердження можна записати декілька відповідей-роздумів. Після того, як всі завершили роботу, учасники зачитують свої твори, і обов'язково вказують, як себе почували в процесі роботи і відчувають зараз, коли зачитали самоописи. Всі слухачі висловлюють підтримку, і після кожного самоопису дарують оплески виступаючому.

Вправа «Слово мудреця»

Мета: дати можливість опрацювати та інтегрувати свій досвід біженців, відчутти приналежність до певної спільноти громадян, а також підвищити віру в свої сили та доцільність підтримки інших.

Психолог пропонує учасникам таке завдання: «Складіть збірник мудрих фраз, які знадобляться людям у ситуаціях, схожих до тих, в які Ви потрапили».

Після того, як всі учасники закінчили складати збірники мудрих фраз, вони зачитують їх в групі, а інші – відмічають, які фрази зустрічалися найчастіше, а які – найрідше, що було цінного для кожного з них.

Вправа «Мій успіх»

Мета: мотивувати до досягнення успіхів, закріпити відчуття цінності і цілісності ідентичності.

Психолог звертається до учасників: «Згадайте свій нещодавній успіх у справі, якої ви довго не могли вирішити, або ж вона потребувала значних зусиль з розв'язання. Пригадайте свій стан щастя, гордості, захоплення, радості, який Вас охоплював, коли Ви зрозуміли, що проблема вирішена, і не просто так, а саме Ви її вирішили. Саме у Вас вдалося найкращим чином її владнати і досягти успіху.

Закрийте очі і спробуйте ввійти в той стан, можливо для цього Вам знадобиться уявити картину із тим собою, який досяг успіху, і переступивши через рамку, ввійти до картини і з'єднатися із собою минулим. Можливо просто уявити той свій приємний стан у вигляді сонячного або білого саява і стати під його промені. Побудьте в тому стані деякий час» (психолог замовкає на 3-4 хвилини).

«Ви відчуваєте себе приємно розслабленим або навпаки енергійно бадьорим, Вам радісно, Ви посміхаєтесь, і поступово повертаєтесь до нас у кімнаті, відкриваючи очі».

Далі в процесі групового обговорення психолог запитує: - Чи вдалося пригадати таку справу і свої відчуття після досягнення успіху з її вирішення? Як ви себе відчуваєте зараз?

Вправа «Уникнення невдачі» (С. Гордійчук)

Мета: обговорити ситуацію невдачі, її впливу на подальшу діяльність, зміна сприймання невдачі як досвіду і можливості для аналізу своїх прорахунків.

Психолог починає вправу з обговорення: Як Ви реагуєте на невдачу? Як ми це можемо пов'язати із бажанням щось робити? Як це впливає на нас?

Далі пропонує об'єднатися в три групи і обговорити такі питання, записати відповіді і представити їх на загальному колі обговорення.

1 група: Чи визначає поразка відсутність здібностей? Які фактори визначають невдачу?

2 група: Знайдіть позитивні моменти, пов'язані з поразкою.

3 група: Невдача – випадковість, збіг обставин чи наслідок поведінки людей?

Коли всі учасники закінчили обговорювати задані питання – вони представляють ці результати в загальному колі, інші доповнюють, уточнюють.

Вправа «Самоконтроль» (С. Гордійчук)

Мета: розвиток навичок самоконтролю в учасників.

Психолог звертається до учасників: «Для того, щоб відслідковувати свої досягнення, необхідно знайти критерії, за якими ми можемо відмічати незначні просування до мети. У спорті такі просування легко помітити, але як їх зафіксувати при вивченні, наприклад, іноземної мови? Критерієм може бути кількість вивчених слів, процент розуміння тексту при читанні, сприймання на слух і т.п. Оцінюючи щотижня наші досягнення, ми тим самим стимулюємо отримання якісного результату і маємо повну картину просування до мети. Наочні результати наших зусиль приносять нам задоволення, надихають нас на успіх, вдосконалюють нашу діяльність.

Розробіть відповідні критерії для себе спочатку відносно найближчих цілей. Або ж щодо тієї проблемної ситуації, яка вас найбільше хвилює зараз».

Учасники записують відповіді, а потім виповідають на питання психолога в загальному колі.

Обговорення: - Скільки компонентів у Вас вийшло? Які основні критерії виділяли? Як часто Ви будете фіксувати результати?

Вправа «Нові цілі і плани»

Мета: мотивувати до побудови нових цілей і розробки планів з їх досягнення.

Психолог: «Давайте побудуємо нові цілі та плани з їх досягнення.

Запам'ятайте, що нами керує як свідоме, так і підсвідоме. Наші бажання виникають у підсвідомості, зароджуючись у вигляді неясних, не відомих відчуттів. При збільшенні уваги до цих бажань вони починають поступово трансформуватися у видимі форми, набувати певних обрисів та ставати усвідомлюваними. Наприклад, я організм розуміє, що поступово в ньому падає рівень зволоженості, він подає сигнал до мозку, і виникає мінімальне бажання «хочу пити», але воно ще дуже не ясне.

Далі поступово мозком я розумію/ усвідомлюю, що хочу пити, і тоді починаю шукати, як задовольнити своє бажання. На цьому етапі переді мною постає питання – «Що саме я хочу пити»: «воду із чашки на кухні», «воду в пляшці на столі», «чай, який вже заварений у чайнику», «каву, яку потрібно приготувати», «чи може я хочу пити артезіанську воду, яка закінчилася, і потрібно замовити її доставку» і т.д. Наприклад, я обираю – «хочу пити чай». І далі також відкривається безліч варіантів – що потрібно зробити, щоб задовольнити бажання «я хочу пити чай». Налити в чашку – найпершу чи улюблену? Чай підігріти, чи пити холодним? Тільки чай чи додати печиво?

І надалі, коли Ви вже визначилися, що Ви хочете – йдете на кухню і робите визначені дії, орієнтуючись на наявні ресурси. Ось так бажання переростає в ціль».

Далі психолог пропонує побудувати цілі, просуваючись від бажання із використанням безлічі альтернатив до їх втілення у вигляді планів з досягнення цілі.

Запитує кожного учасника, яке в нього бажання, пропонує зупинитися на тому, що можна досягти протягом 2-4 тижнів, щоб побачити дійсний результат своїх зусиль. Далі кожен записує своє бажання, визначає його як уточнену ціль і будує план із декількох кроків – 5-7 кроків для втілення.

Після того, як учасники завершили роботу, вони зачитують свої заплановані кроки, озвучують їх в групі. Психолог зазначає, що це допомагає відчутти відповідальність за свою трансформацію, саморозвиток, і при зустрічі з учасниками групи десь поза межами групи – може нагадувати про взяті на себе зобов'язання досягати поставленої цілі. Якщо ціль дійсно гідна – вона не буде викликає роздратування і відчуття тягаря, тим більше, що звітувати ні перед ким не потрібно, як буде організований процес і чи досягне учасник успіху. Але якщо ціль вибрана неправильно, або бажання було не особисте, а тому що «так треба», особистість може втратити мотивацію досягати такої цілі. Тоді варто поставити нову, яскраву, особистісно значущу ціль і досягати її. Головне – визначити для себе

невеликий проміжок часу, за який бажана ціль буде досягнута, щоб закріпити відчуття успіху, зрозуміти межі своїх сил, відчути впевненість в собі.

Вправа «Дозвольте собі жити тут і тепер»

Мета: формувати відчуття тривалості часу і життя, закріпити прагнення жити «тут і тепер».

Спочатку психолог пропонує обговорити, як учасники розуміють значення вислову «жити тут і тепер». Запитує, чи значить це «жити одним днем»? (ні, адже це різні поняття, які мають різні часові межі). Далі просить назвати характеристики:

- 1) людини, яка живе тут і тепер.
- 2) людини, яка не живе тут і тепер.

Далі запитує, які кожна з названих людей відчуває переваги, і які можливості втрачає? І далі називає аналогії, що коли людина не живе тут і тепер, очевидно, що вона живе у минулому – і це сповнює її сумом, не дає розвиватися, не дозволяє побачити красу сьогодення ранку, почути свою дитину, розпізнати цінні можливості для працевлаштування (наприклад). А коли людина живе у майбутньому, то вона постійно відчуває тривогу, переживає через те, коли закінчиться період війни, коли повернеться додому, як зможе реалізувати надалі свої мрії і т.д.

Відтак, для спокійного та оптимального самопочуття потрібно перебувати у стані потоку, відчувати себе «тут і тепер». Звісно ще є варіанти – хвилюватися про рідних, про свій будинок, який був залишений у зоні військових дій. Проте це не продуктивно.

Психолог зачитує притчу про тісний зв'язок мами і сина, який працював годинниковим майстром. Коли у нього тремтіли руки і він не міг виконувати свою роботу, він найпершою справою – телефонував мамі і просив не хвилюватися, а не вживав пігулки для стабілізації своєї рухливості рук. Таким чином, зважаючи на тісні зв'язки між сім'єю, близькими людьми, родичами, хвилюючись про них, і перебуваючи подумки з ними – Ви не тільки не знаходитеся у своєму тілі і на своєму місці, а й можете зашкодити їм. Тому одним із головних завдань є Ваше заземлення, перебування у спокійному стані, у потоці «тут і тепер». Так Ви зможете транслювати у Всесвіт і своїм близьким на відстані, що саме у вас все гаразд, і таким чином навіть сприяти стабілізації їх психоемоційного стану.

Також Ви можете молитися за них, відправляти їм світлі промені свого серця, згадайте про те, що Ви є джерелом сили для всіх, кого хочете надихнути, осяяти своїм добром, захистити.

Щодо дому – тут більш продуктивною стратегією є медитативна техніка «Купол», яку психолог пропонує учасникам до самостійного виконання вдома (за умови, що житло біженців залишилося цілим). Найпростіший її варіант звучить так: «Уявіть свій будинок в найточніших деталях, як Вам це вдасться зробити. А тепер уявіть великий-великий купол, яким Ви накриваєте його від всього зла і темряви. Цей купол світлий, можливо він виглядає як крила янгола, а може просто як чисте блакитне небо із невеличкими хмарками. У когось це навпаки великий залізний купол, який не дає пробиватися ні одному промінчику, щоб повністю зберегти все, що знаходиться всередині. Відчуйте, як Ви закриваєте цим куполом все найцінніше для Вас, повірте у його захист». Таку медитацію можна робити 1-2 рази в день чи в тиждень, коли набігає сум за домом, страх за майбутнє. З кожним разом емоції щодо дому ставатимуть спокійнішими.

Психолог: «Саме так, відпустивши ситуацію і хвилювання щодо того, що було, і того, що буде, можна відчути себе живим, бути «тут і тепер». Можна радіти, побачивши, як квітнуть клумби, почувши, як щебечуть птахи, як шумить водограй, як тріпоче листям ліс».

Обговорення: - Як Ви думаєте, для чого ми виконали цю вправу? Чи вмієте Ви жити «тут і тепер»? Яким навичкам Вам ще потрібно навчитися?

Підведення підсумків. Рефлексія.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Мета: закріпити позитивний настрій, інтегрувати досвід стабілізації ідентичності, підвести підсумки заняття і програми.

Психолог пропонує учасникам спочатку відзначити: - Що було цінного на цьому занятті? Які завдання запам'яталися найбільше, що вразило?

А далі вказати: - Чим була цінна проведена психологічна робота протягом 6 занять особисто для Вас? Чи вдалося знайти однодумців, розслабитися, обмінятися досівом? Чи змогли Ви краще зрозуміти себе, визначити, хто Ви є у цьому світі? Які Ваші сильні риси? Які вправи, рекомендації, ідеї були максимально цінними для Вас і Ви будете їх дотримуватися надалі?

Психолог: - «Всім дякую за активну роботу протягом занять! Ви всі молодці! Бажаю продуктивного продовження дня і максимально енергійного, позитивного життя».

