

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

СВИРИДОВА КАТЕРИНА ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:  
завідувач кафедри психології  
доктор економічних наук, професор,  
В. А. Оверчук  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ВНУТРІШНЬО  
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Спеціальність 053 Психологія  
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник

Ж. В. Сидоренко, доцент кафедри психології,  
кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_  
Голова ЕК: \_\_\_\_\_

Вінниця 2024

## АНОТАЦІЯ

**Свиридова К. Ю.** Особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку. Визначено рівні та показники розвитку їх емоційно-вольової регуляції. Розроблено психокорекційну програму розвитку емоційно-вольової регуляції осіб зрілого віку з врахуванням основних принципів клієнт-центрованої терапії, підходів та особливостей психотерапевтичної взаємодії. Теоретично обґрунтовано модель оптимізації розвитку емоційно-вольової регуляції. Визначено психологічні засоби підвищення ефективності розвитку емоційно-вольової регуляції.

Розроблена психокорекційна програма буде корисною в діяльності психолога при роботі з ВПО.

**Ключові слова:** емоції, емоційні переживання, емоційний інтелект, внутрішньо переміщені особи, особи зрілого віку, адаптація.

99 с., 8 табл., 32 рис., 8 дод., 68 джерел.

**Svyrydova K. Yu.** Peculiarities of emotional experiences of internally displaced persons of mature age. Specialty 053 "Psychology", Educational program "Rehabilitation psychology in emergency situations". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the qualifying work, the peculiarities of the emotional experiences of internally displaced persons of mature age were investigated. The levels and indicators of the development of their emotional and volitional regulation have been determined. A psychocorrective program for the development of emotional and volitional regulation of adults has been developed, taking into account the main

principles of client-centered therapy, approaches and features of psychotherapeutic interaction. The model of optimizing the development of emotional and volitional regulation is theoretically substantiated. Psychological means of increasing the effectiveness of the development of emotional and volitional regulation have been identified.

The developed psychocorrective program will be useful in the work of a psychologist when working with IDPs.

**Key words:** emotions, emotional experiences, emotional intelligence, internally displaced persons, persons of mature age, adaptation.

99 pp., 8 tables, 32 figures, 8 appendices, 68 sources.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ</b> .....	10
1.1 Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб зрілого віку до нових умов проживання внаслідок воєнної кризи.....	10
1.2 Теоретичні підходи до вивчення емоційних переживань та їх проявів у внутрішньо переміщених осіб .....	15
1.3 Вікові особливості осіб зрілого віку. Специфіка переживання вікової кризи внутрішньо переміщеними особами.....	19
Висновки до розділу 1.....	28
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	30
2.1 Методи дослідження.....	30
2.2 Характеристика вибірки і організація дослідження.....	50
2.3 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	52
Висновки до розділу 2.....	69
<b>РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b> .....	71
3.1 Теоретичні засади розробки психокорекційної програми.....	71
3.2 Психокорекційна програма регуляції емоційних станів у внутрішньо переміщених осіб зрілого віку.....	87
Висновки до розділу 3.....	93
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	95
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ</b> .....	99
<b>ДОДАТКИ</b> .....	106

## ВСТУП

**Актуальність.** З початком повномасштабного вторгнення Україна зіткнулась із надзвичайним викликом. Кілька мільйонів осіб було переміщено із регіонів, на території яких відбувалися воєнні дії. Місцева влада, волонтери, бізнес, небайдужі мешканці розпочали допомогу, ситуаційно вирішували проблеми, які виникали, та намагались задовольнити виниклі потреби переміщених осіб. Все це відбувалося стихійно, без будь-якої професійної підготовки, спеціально розроблених механізмів та стратегій, без необхідної кількості фінансової допомоги, матеріальних та людських ресурсів.

Масовість такого характеру вимушеного переселення населення викликає велику кількість соціально-психологічних проблем, які притаманні цьому процесу вимушеної міграції. Вона у свою чергу характеризується підвищеним рівнем агресивності, відчуттям тривоги, розгубленості, втрати почуття впевненості, нервово-психічної напруженості переміщених осіб, що нерідко призводить до девіантної поведінки особистості і негативно позначається на результатах їх адаптації [1, 2].

Внутрішньо переміщені особи є новою вразливою категорією населення. Ми припускаємо, що емоційні переживання цієї категорії осіб мають велику потребу у вивченні, оскільки ВПО є більш чутливими до негативних впливів обставин, що виникли внаслідок воєнної кризи. Травмуючий досвід перебування в умовах війни позбавив більшості з них здатності ефективно вирішувати свої життєві проблеми.

Велика кількість внутрішньо переміщених осіб кожного дня стикаються із побутовими та соціальними труднощами, їх базові потреби (безпечні й комфортні умови проживання, харчування, відновлення документів, виплати (пенсійні, соціальні), доступ до соціальних та медичних послуг, професійне підвищення кваліфікації, працевлаштування, влаштування дітей до навчальних та дошкільних закладів, тощо) не задоволені.

Внутрішньо переміщені особи можуть почувати себе ізольовано, відчувати несприйняття зі сторони громади, що їх прийняла. Це може стати перешкодою для побудови нових стосунків, працевлаштування за новим місцем проживання [3].

Ці кризові явища, що тривають у суспільстві довгий час, негативним чином впливають на психічні та емоційні стани людини, викликаючи виникнення певних депресивних реакцій. Внутрішні міграції суттєво вплинули на психічний стан здоров'я.

Визначення емоційного стану вказаної групи населення має значення для профілактики збільшення поширеності психопатології, своєчасної діагностики та лікування.

Емоції можуть нести як позитивний, так і негативний вплив на загальний рівень життя, на професійну сферу, як пригнічувати, так і навпаки оптимізувати ефективність людини.

Періоди війн тягнуть за собою суттєві кризи, що мають негативний вплив на психологічне здоров'я особистості, тому так важливо вивчати специфіку проявів емоційних переживань ВПО для розробки психокорекційної роботи, спрямованої на збереження їхнього психічного здоров'я та ефективної життєдіяльності шляхом.

Аналіз актуальних досліджень з проблеми вимушеної міграції доводить, що більшість з них стосуються виявленню базових потреб переселенців і наслідків військового конфлікту на населення в психологічному плані (А. Гриб, К. Левченко, Г. Кукуруза, Н. Лунченко, Н. Марута, Л. Шестопалова); особливості організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб (В. Волошина, І. Кирилюк, Ю. Ларіна, Ю. Луценко, Т. Проскуріна); загальнотеоретичні проблеми соціальної роботи з такою категорією населення відображено в роботах Б. Іванова, М. Лукашевич, Л. Тюпті; потреби та проблеми ВПО в різних країнах світу проаналізовано в працях Е. Ліндгрена. Дослідженням психологічних особливостей вимушеного переселення як кризової життєвої ситуації займалися наступні науковці: Н.М. Лебедева, Г.У.

Солдатова, Ф.Б. Березін, В.І. Кайгер, М.А. Южанін, Н.М. Стукаленко, Н.А. Ручкова, В.В. Гриценко та інші [4]. Питання емоцій вивчали такі науковці як Ч. Дарвін, С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Петровський, У. Джеймс, К. Ленге, З. Фройд, П. Анохін, П. Симонов, Б. Базима та інші. [1]

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчити можливі позитивні засоби протидії негативним умовам та напрацювати матеріали для подальшої роботи з внутрішньо переміщеними особами. Зважаючи на напрямок магістерської роботи, ми обрали формування навичок психічної саморегуляції ВПО як засіб розвитку загальної стійкості та поліпшення адаптивності.

**Об'єктом** дослідження є емоційні стани.

**Предметом** дослідження є особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб.

**Мета** нашого дослідження – вивчення особливостей емоційних станів внутрішньо переміщених осіб та розробка програми їх психокорекції.

Для реалізації мети визначено наступні **завдання**:

- На основі психологічної літератури розглянути теоретичні підходи до вивчення емоційних станів та специфіки їх проявів у внутрішньо переміщених осіб;
- Підібрати комплекс діагностичних методик для вивчення емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб;
- Провести емпіричні дослідження і здійснити порівняльний аналіз емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб та осіб, які проживають вдома;
- Розробити психо-корекційну тренінгову програму надання допомоги внутрішньо переміщеним особам із негативними емоційними станами.

**Гіпотеза 1:** існують відмінності між емоційними переживаннями внутрішньо переміщених осіб і осіб, що залишаються жити вдома.

**Гіпотеза 2:** стресостійкість та саморегуляція у вимушено переміщених осіб відповідає низькому та середньо-низькому рівням.

**Гіпотеза 3:** тривожність внутрішньо переміщених осіб відповідає високому рівню.

Мета та гіпотеза зумовили вибір наступних **методів дослідження**.

**Методи дослідження.**

Для аналізу емоційних станів проводилося тестування за наступними методиками: Методика «Емоційна збудливість - врівноваженість» (авт. Б.Н. Смірнов), Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін), «Шкала психологічного стресу RSM-25 (автори Lemur – Tessier– Fillion, автор адаптації – Н. Є. Водоп'янова), методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман), методика «Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда».

Практичне дослідження проводилося з використанням віддаленого тестування. У дослідженні брали участь 48 осіб. У процесі роботи визначено дві групи досліджуваних: внутрішньо переміщені особи (24 особи) та особи, що залишились вдома (24 особи). Вік досліджуваних – від 35 до 65 років.

Для статистичного опрацювання дослідження використано метод статистичного аналізу U – критерій Манна-Уїтні (використано для визначення відмінностей у оцінках).

Для статистичної обробки застосовано програму Microsoft Office Excel 2010.

**Наукова новизна:** поглиблено психологічні знання особливостей емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб. Важливим теоретичним напрацюванням є уточнення даних щодо особливостей емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб. Розроблено психо-корекційну тренінгову програму «Робота з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам із негативними емоційними станами».

**Теоретична і практична значущість** дослідження полягає у тому, що розроблена психо-корекційна тренінгова програма «Робота з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам із негативними емоційними станами» може



бути використана в практиці роботи психолога з внутрішньо переміщеними особами.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження презентувалися на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», що відбувалася 16-17 листопада 2023 року на базі кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса та V Міжнародній студентській науковій конференції «Наука сьогодні: від досліджень до стратегічних рішень», що відбулася 22 грудня 2023 у м. Чернівці, Україна (с. 391).

Результати дослідження використовуватимуться у роботі з внутрішньо переміщеними особами.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних посилань з 68 найменувань, ілюстрована 32 рисунками та таблицями, що містяться на 16 сторінках. Загальний обсяг роботи – 99 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО НОВИХ УМОВ ПРОЖИВАННЯ ВНАСЛІДОК ВОЄННОЇ КРИЗИ

### 1.1 Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб зрілого віку до нових умов проживання внаслідок воєнної кризи

В Україні вимушеними переселенцями вважаються особи, які мають право на постійне проживання в Україні, проте змінили місце проживання з метою уникнення наслідків збройного конфлікту і тимчасової окупації окремих територій України внаслідок обґрунтованих побоювань за власне життя, здоров'я та захист прав та інтересів. Чинне законодавство оперує поняттям "внутрішньо переміщена особа", яке, на нашу думку, не розкриває глибину проблеми та не роз'яснює особливостей та всіх потреб таких осіб [5].

Термін "внутрішньо переміщений" за дослівного тлумачення означає особу, яка змінила своє розташування в межах держави, тоді як поняття "вимушений" означає примусовий характер і здійснення дії проти бажання особи під тиском обставин. Саме термін «вимушений переселенець» більш вдало описує категорію осіб, які змінили місце проживання з незалежних від них причин [5].

За визначенням К. Лай та Б. Толіашвілі, переміщення зумовлює депривацію і соціальне виключення, посилює ризики насильства, порушує соціальну екологію людини та сприяє виникненню психологічної «пастки бідності» (пастки утриманства), і тому зумовлює потребу в допомозі з боку держави та соціуму громади, що приймає [6].

Різні аспекти проблеми адаптації активно досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці (Ф. Александер, Г. Андреева, Р. Бенедикт, Дж. Даллард, М. Мід, Н. Міллер, А. Мудрик, В. Петровський, Р. Сірс, Т. Френч та ін.). Процес

соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, що виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання [1].

Соціальну адаптацію забезпечує регуляція взаємин з зовнішнім світом. Механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, що полягає у накопичених індивідом знаннях, уміннях і навичках, можливостях інтерпретувати події минулого та сучасного і себе в контексті цих подій, взаємодії з навколишнім світом [7].

Дослідження цієї проблематики переважно пов'язані: з загальними проблемами соціальної адаптації особистості як специфічної форми соціальної активності (Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Виготський, Ю. Ган та ін.);

– з інструментом пристосування до середовища (О. Асмолов, К. Роджерс, Л. Фестінгер, В. Ядов та ін.);

– з'ясуванням загальних закономірностей адаптаційного процесу, його структури, механізмів і принципів реагування (Ф. Березін, С. Гарькавець, М. Дяченко, Н. Завацька, О. Зотова, Я. Рейковський);

– визначенням адаптації переселенців у новому соціокультурному середовищі (О. Блинова, В. Гриценко, Л. Ключникова, Л. Пілецька) [7].

Термінологічне наповнення адаптації має інтерпретаційні межі та обґрунтовується у широкому змістовому полі від природничих наук як пристосування живих організмів до умов існування, так і у вузькому – підкорення індивіда навколишньому середовищу. За таких підходів поза увагою науковців залишається вивчення психологічних чинників соціальної адаптації, відсутність яких може зробити неефективними заходи, спрямовані на соціальну адаптацію. Потрібно також констатувати відсутність чітких критеріїв, за якими можна було б оцінювати рівень соціальної дезадаптації ВПО в нових умовах, а тому, вбачається необхідним розроблення відповідних заходів психологічно впливу. Наукова проблема дослідження психологічних чинників соціальної адаптації ВПО є актуальною як з соціальної, так і з наукової точки зору.

Вимушеним переїздом обумовлене виникнення тяжких для вимушених переселенців наслідків: розхитується фізичне і психічне здоров'я (різні фобії, невротичні прояви тощо), загострення вже наявних хронічних захворювань. У багатьох випадках з'являються також симптоми стану посттравматичного стресу (підвищена агресивність, тривожно-фобічні стани, постійні занурення в події минулого, нав'язливі спогади, порушення пам'яті та розлади сну, апатія, небажання жити, відчуття напруги та тривоги, асоціальна поведінка, інші ознаки виснаження ЦНС). Звісно, більшість ВПО після переїзду потрапляють в середовище, що не є для них абсолютно новим, і, можна припустити, що, процес адаптації полегшується відсутністю таких проблем, як нерозуміння чужої мови, незнання місцевих звичаїв та традицій, проте, багато з них переживають серйозні соціально-психологічні труднощі в процесі звикання до життя в новому місці, відчувають навіть певний культурний шок, а себе – чужинцями в оточенні людей громадян своєї ж країни.

Ще однією кризою для внутрішніх переселенців є криза соціальної ідентичності – різкі зміни в уявленні особистості про себе і своє місце в системі життєвих відносин. Через кризу соціальної ідентичності проходить практично все наше суспільство, але додатково обтяжує цей процес для вимушених мігрантів переїзд з своєї малої батьківщини. В деяких випадках ідентичність вимушених мігрантів трансформується настільки сильно, що перестає виконувати свої функції.

Зміна соціального статусу і оточення, входження в нову етнокультурну середу, особиста і матеріальна невлаштованість, значимість тісних емоційних контактів з одночасним страхом відкидання, криза ідентичності – далеко не повний перелік цих проблем. Криза ідентичності зазвичай визначається як втрата почуття самого себе, як неможливість пристосуватися в зміненому суспільстві, як розрив між вимогами, що постають в новій ситуації, і можливостями людини [7].

Складнощі для вразливих категорій ВПО починаються з процесу пристосування до умов життя в новому соціокультурному середовищі. При

вимушеному переїзді до нової місцевості вони починають усвідомлювати свою несхожість на місцеве населення і, по-друге, гостро відчувати свою незатребуваність та ізольованість.

Наявність проблем матеріального та житлового характеру лише поглиблює перебіг кризи. Криза ідентичності може призвести до втрати ідентичності, цілісності.

Під час війни в Україні життя усіх людей змінилося кардинально. Психологи дають таку аналогію нашого стану - перевернутий стіл.

В людини може все менше виникати бажання долучитись до життя громади та впливати на рішення стосовно її розвитку. Певна кількість переселенців є досить пасивною, дуже складно допомогти адаптуватись людині до нових умов, якщо вона не хоче робити крок назустріч. Ця категорія ВПО відчуває самотність, і внаслідок цього – втрачає такі необхідні та бажані контакти, беззахисність перед оточенням, яке несе, як їм здається, загрозу їхньому благополуччю та здоров'ю. Часто хвороблива підвищена підозрілість людини провокує спалахи гніву в близького оточення, це викликає конфлікти, та ще більш впливає на психологічний клімат в родині [7].

В умовах вимушеного переселення яскраво простежуються класифікація «життєві позиції», розроблена В. Фраклом, що впливають на соціально-психологічну адаптованість:

1. «Конструктивна» позиція, люди з таким орієнтуванням спокійні та задоволені. Вони позитивно ставляться до життя, здатні змиритися зі неминучим, активні та настроєні на надання допомоги іншим. Не роблять з труднощів трагедії, шукають контактів із людьми та способів зняття напруги.

2. «Залежна» позиція притаманна людям, які все життя не зовсім довіряли собі, були безвольними, пасивними. В новій ситуації вони з ще більшим зусиллям шукають допомоги, визнання, не отримуючи його почувають себе нещасними.

3. «Захисна» ця позиція формується у людей з підвищеним механізмом до опору. Вони не прагнуть зближення з людьми, тримаються замкнено, відгороджуючись від людей. Допомогу можуть сприймати з обуренням.

4. Позиція «ворожості до світу». Такі люди звинувачують суспільство і оточуючих у всіх невдачах, які вони перетерпіли в житті. Вони підозрілі, агресивні, нікому не довіряють, відчувають відразу до оточення.

5. Позиція «ворожості до себе і свого життя», яка виражається у зникненні зацікавленості та ініціативи, пасивності. Ці люди схильні до погіршення настрою і фаталізму, почувають себе самотніми. Своє життя вони вважають не вдалим [8].

Психологи, пацюючи з переселенцями відокремили кілька загальних психологічних проблем, які турбують цих людей [9, 10].

По-перше, переселенці перебувають у постійному стресі.

По-друге, переселенців переслідує постійний страх і підвищена тривожність. Психологічні травми, отримані у зоні військових дій, накладаються на абсолютну невпевненість у своєму завтрашньому дні.

По-третє, вони мають постійний інформаційний дисонанс.

По-четверте, у великої кількості ВПО наявне прагнення повернутися додому – це природне бажання людини. Часто переселенці відчувають себе чужими в іншій місцевості. А до усього чужого людина зазвичай ставиться вороже.

По-п'яте, спілкування з мігрантами переростає у вислуховування скарг на їхнє теперішнє життя, а також про те, як багато вони мали та втратили з приходом війни.

Для хоча б часткової адаптації переселенцям необхідно звертати увагу на чотири складові їх «психологічного столу»:

- 1 - їх фізичний стан, тіло;
- 2 - психологічний стан та емоції;
- 3 - родичі і близькі друзі;
- 4 - соціальне спілкування, знайомства.

У нових реаліях не завжди вдається стежити одразу за всіма складовими. Тому психологи часто рекомендують людям соціалізуватися – знаходити нові знайомства, записатися на курси чи заняття до душі, не замикатися в собі. Потрібно звернути увагу на страх перед невідомим. Цей страх також притаманний людям [10].

Частіше люди, у яких не має проблем з психікою, адаптуються. Вони розуміють що, якщо вони живі, то зможуть і на іншому місці відбудуватися, знайти роботу. Тобто вони розуміють — головне, що збереглося життя. А люди у яких були психологічні проблеми, або травматичний досвід до цього, важче адаптуються, вони не знають, за що триматися. Полегшує ситуацію те, що зараз налагоджується робота з переселенцями, вже є номери телефонів служб підтримки, є можливість можуть звернутися за конкретними адресами тощо.

## **1.2 Емоційні переживання внутрішньо переміщених осіб**

Внутрішні конфлікти між відсутньою позитивною мотивацією до переїзду і фізичною неможливістю залишатися вдома, існування в загрозливій для життя ситуації, труднощі адаптації на новому місці визначили формування особливого досвіду ВПО, який не вписується в звичайні повсякденні рамки.

Приймаючи рішення про від'їзд з місця проживання, люди опинилися в ситуації, коли життєвий простір особистості піддався руйнуванню: руйнувалися життєві орієнтири, відсутнє будь-яке уявлення про подальший перебіг подій. Складність ситуації полягала в необхідності робити вибір, який при будь-якому варіанті супроводжувався тривожністю та невизначеністю, почуттям провини у випадку втрати можливостей і неможливістю передбачення результатів розвитку подій при будь-якому виборі.

Стан людей супроводжувався інтенсивними емоційними переживаннями, станом стресу та шоку (пов'язаним з обстрілами, втратами тощо), найсильнішим стресом, пов'язаним з тривалим перебуванням в умовах, що становлять загрозу життю людини або її близьким.

Ситуація вимушеної міграції сама по собі є стресовою. У нашому дослідженні ми керуємось певними аспектами переживання ситуації вимушеної міграції: по-перше, переживання негативних подій життя – втрати, стрімких змін що відбуваються до, та під час переселення; по-друге, міграція, переживання зміни соціального оточення; і, по-третє, міграція, переживання часткової ізоляції і можливих депривацій.

Переміщення викликане зовнішнім негативними обставинами знецінює власну активність особи підриває її віру в контрольованість власного життя та обтяжує адаптацію в новому соціальному середовищі.

Порушення ідентичності, відчуття незахищеності, втрата автономності, втрата суб'єктивності, розгубленість, регрес, побоювання відторгнення, стан жертви, злість та пошук зовнішнього ворога, відсутність можливостей прогнозувати майбутнє, сором, низька самооцінка, почуття провини, функціональні симптоми, психосоматичні розлади, реакція на тяжкий стрес, зловживання речовинами, порушення адаптації ускладнюють для переселенців засвоєння нових норм соціальної взаємодії та стимулюють до пошуку допомоги та підтримки [11, 12].

Широке поширення отримала й проблема культурного шоку. Даний термін введено в науку К. Обергом, який вважав, що пристосування до нового соціокультурного середовища обумовлює психологічний дискомфорт, втрату соціального статусу, втрати особистісної та групової ідентичності. Він визначає «культурний шок» як тривожний стан, що виникає внаслідок втрати всіх звичних знаків та символів соціальної взаємодії. Симптоми культурного шоку виникають внаслідок втрати контролю над ситуацією і відсутністю необхідних навичок для існування в новому середовищі і несуть в собі загрозу їхньому психологічному та психічному здоров'ю. Також цю проблему розкривали і інші дослідники (Р. Лінтон, Р. Рендфілд та інші), які його проявами у мігрантів вважали тривожність, невпевненість в собі, різні фобії, зловживання алкоголем або наркотичними речовинами депресію і суїцидальні спроби [13].



Усі люди з початком широкомасштабної війни пережили стрес. Ті, хто вже пройшов подібне ( мешканці Донеччини та Луганщини), швидше зрозуміли, що треба робити. Для людей, які вперше побачили війну так близько, це стало справжнім шоком. Реакція у кожної людини на це, звичайно, відрізняється.

В переселенців також працює система активації чи завмирання. З одного боку люди починають знову «сервірувати свій стіл». З іншого боку – завмирають. Дослідники свого часу виявили, що деякі сирійські біженці знаходилися у стані завмирання до трьох років. Для тих, хто ніяк не може вийти зі стану завмирання, радять почати зі звичайних побутових речей – щоранку нагадувати собі чистити зуби, йти у душ. Завести якусь рутинну традицію, яка змушуватиме вас вставати і щось робити [10].

Окремо варто звертати увагу на свій стан людям з підвищеною тривожністю. Таким людям важливо знайти спосіб, який би заземлював їх. Говорючи прямо, цим людям треба знаходити спосіб відволікатися від думок. Також під час страху та тривоги варто звертати увагу на власне дихання. Дуже часто у стані стресу люди перестають його контролювати. Окрім вправ, важливо розуміти, що людина має відволікатися від новин, поганих звісток та постійного потоку інформації.

Синдром вцілілого – ще одна проблема ледь не більшості переселенців. Людина, яка знаходиться у відносній безпеці, часто картає себе за те, що вона у безпеці, або за те, що робить недостатньо для інших.

У таких випадках людина, коли думає, що робить недостатньо, починає відчувати провину чи сором. У результаті чого намагається робити більше, повністю вичерпує свій ресурс і вигоряє, через що ще більше себе картає. Це замкнене коло може розірвати лише сама людина. Замість «Я роблю недостатньо», варто говорити «Я роблю стільки, скільки можу». Усвідомлення реальної ситуації і є вирішенням цієї проблеми.

Важливим є усвідомлення, що війна обов'язково закінчиться. Для того, щоб не застрягнути у цьому стані, людям варто турбуватися про себе,

допомагати іншим, спілкуватися з людьми і намагатися будувати своє життя у тих умовах, в яких вони зараз знаходяться, наново сервірувати свій стіл [6, 10].

Внутрішньо переміщені особи стикаються із значно високим рівнем тривожності порівняно з місцевим населенням. Це пов'язано з травматичними подіями, яких багато з них зазнали у своїх рідних містах, включаючи насильство, переслідування, втрату близьких, дома тощо. Ці травми можуть призвести до різних психологічних проблем.

Серед українських дослідників проблему переселенців досліджували В. Кердивар, В. Педоренко, Л. Гончар, Т. Алексеєнко, Д. Бирик, Т. Куниця, С. Дерев'яно, З. Спринська, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнесен. У своєму дослідженні В.М. Педоренко доводить, що вимушені переселенці мають серйозні проблеми в психоемоційній сфері внаслідок психотравмуючих подій, які сталися через воєнні дії з боку Росії. Такі люди виявляли сильний стрес, фрустрацію, агресивність, стресові розлади, невпевненість та ригідність, а також почуття сорому та провини, що в подальшому може призвести до формування синдрому «біженця» [1].

Проблему національної та індивідуальної ідентифікації вимушених переселенців розглядали у своїй роботі Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бирик. Автори охарактеризували різні підходи щодо педагогічного супроводу та соціальної підтримки вимушених переселенців та запропонували власну концептуальну модель для супроводу дітей переселенців та їх батьків [1, 2, 5].

З. Спринська стверджує, що внутрішньо переміщені особи мають високий рівень реактивної тривожності, незадоволені потреби у визнанні та самовизначенні, високий рівень самотності, для них характерна недовірливість та страх майбутнього [14]. Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнесен досліджували емпатію як основний конструкт впливу на особистісні зміни переселенців. В своїй роботі автори відзначають, що мігранти характеризуються заниженим рівнем емпатії, інтолерантністю до умов невизначеності, а також песимістичністю, емоційним дискомфортом та труднощами в адаптації [15]. В. Кердивар у своїй монографії досліджує

синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб зі сходу України внаслідок збройного конфлікту України і Росії. Автор дає поняття синдрому жертви, його основні характеристики, способи діагностування та основні детермінанти, які провокують появу цього синдрому [5].

Також маємо такі стани як ситуативна тривожність та депресія. Під ситуативною тривожністю ми розуміємо поточний стан тривоги людини у моменті «тут і зараз», який пов'язаний з відчуттями нервового напруження, страху, неспокою, дратівливості та збудження вегетативної нервової системи. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка характеризується схильністю суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі. Депресія – це розлад емоційної сфери, який супроводжується постійним пригніченим станом, втратою задоволення та інтересу до будьякої діяльності, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом довгого часу [16].

Психологічні аспекти вивчення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб мають важливе значення для створення системи психологічної підтримки, яка б допомагала їм впоратися з негативними наслідками війни та адаптації до нових умов проживання.

Подальший розвиток нашого дослідження ми бачимо у розробці та вдосконаленні методів психологічної допомоги людям, постраждалим від воєнного конфлікту, проведенні групових сесій підтримки, які можуть допомогти їм впоратися з емоційними проблемами та соціальною ізоляцією, залучення іноземних спеціалістів держав, які прийняли біженців.

### **1.3 Вікові особливості осіб зрілого віку. Специфіка переживання вікової кризи внутрішньо переміщеними особами**

Оскільки предметом нашого дослідження є особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб саме зрілого віку, то вважаємо за доцільне зупинитися на вікових особливостях зазначеної категорії. Також сфокусуємо увагу на специфіці переживань вікової кризи ВПО.

Актуальність вивчення цього аспекту обумовлена насамперед реаліями, пов'язаними з життям осіб зрілого віку. Тут виникає ряд проблем як широкого соціального, так і, власне, суб'єктивного характеру. Ці проблеми стосуються специфіки тих цінностей, які властиві цим людям і які визначають сенс їхнього життя.

Зрілість – це найбільш соціально активний та продуктивний період життєдіяльності, коли може бути здійснена тенденція до найвищого рівня розвитку інтелекту та особистості. Древні греки називали цей період та стан душі «акме», що означає «верхівка», найвищий ступінь [17].

В теорії Е. Еріксона зрілість – це вік «здійснення дій», найбільш повний розквіт, коли людина стає тотожною сама собі. Головні лінії розвитку людини середніх років – це генеративність та незаспокоєність. Робота та турбота – основа життєдіяльності зрілих людей. Якщо особистість виявляється «заспокоєною» в якомусь сенсі, то починається застій та деградація, які проявляються в інфантильності та самопоглиненості [18].

В гуманістичній психології центральне значення надавалось процесу самоактуалізації, самореалізації дорослої людини. Так, А. Маслоу писав, що особистість, яка самоактуалізується, не обмежується задоволенням дефіцитарних (елементарних) потреб, а прагне до вищих, сутнісних цінностей (таких, як істина, краса, добро, тощо). Такі люди прагнуть досягти висот у своїй справі (або можливо й вищого рівня). Але необхідно пам'ятати, що самоактуалізація – це процес, який вимагає напруженої роботи над собою. Г. Олпорт вважав, що зрілість визначається ступенем функціональної автономії її мотивації. Дорослий індивід є здоровим та продуктивним, якщо він перевершив ранні (дитячі) форми мотивації та діє усвідомлено [19].

Б. Г. Ананьєв підкреслював онтогенетичні зміни, які відбулись за останнє сторіччя: прискорення процесів дозрівання та уповільнення процесів старіння, особливо у сфері інтелекту та особистості сучасної людини, що привело до розширення діапазону дорослості [20].

В. І. Слободчиков та Г. А. Цукерман вважають, що суть першого ступеня дорослості (17-42 роки) полягає в індивідуалізації системи суспільних цінностей та ідеалів відповідно особистісної позиції людини, яка стає суб'єктом суспільних відносин. А кінцева стадія (після 39 років) – універсалізація – розглядається як потенційна можливість досягнення найвищого духовного розвитку, входження в простір загальних та надлюдських, екзистенціальних цінностей [17].

Сучасні дослідження проблем осіб зрілого віку ґрунтуються на традиції започаткованій класичним науковим доробком Е. Х. Ериксона, Г. Крайга, Г. Олпорта, К. Юнга. У більшій чи меншій мірі ці автори орієнтувались на принцип соціодетермінізму, який втілюється у теорію соціального навчання А. Бандури. Згідно його позиції, люди здатні передбачати, яка поведінка є правильною в тих чи інших умовах і що може трапитися в результаті певних дій. Тож теорія соціального навчання велику роль у керівництві поведінкою надає свідомому мисленню [21].

Згодом зазначена теорія знайшла істотне доповнення положенням С. Л. Рубинштейна про опосередкованість дії зовнішніх причин внутрішніми умовами та значенням самосвідомості у формуванні «внутрішніх інстанцій» (Д. Б. Ельконін та О. М. Леонтьєв) [22].

Нині досить відомими є праці Є. Л. Базики, О. О. Березіної, В. В. Грубляка у галузі психологічних проблем старіння та самотності у похилому віці. Дослідженнями О. Коваленко, О. Краснова висвітлено специфіку комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку. Значний інтерес являють роботи О. Лідерс та І. Малкіної-Пих стосовно криз похилого віку. Разом з тим нині є потреба у поглибленні досліджень психосоціального благополуччя–неблагополуччя людей зрілого віку у сучасних умовах [21].

Широко відомим є підхід американського психолога Д. Левінсона, який намагався виявити стійкі, закономірні характеристики розвитку дорослої людини та виділити періоди, коли людині необхідно вирішити певні завдання і створити нові життєві структури. В результаті в життєвому циклі людини було

виділено три головні ери. Протягом кожної ери індивідум будує структуру життя, реалізує її в способі життя доти, поки не вичерпує всі завдання, та переходить на наступний етап [21]. Д. Левінсон виділив наступні переходи:

- до ранньої дорослості (17-22 роки);
- перехід 30-річчя (28-33 роки);
- до середньої дорослості (40-45 років);
- перехід 50-річчя (50-55 років);
- до пізньої дорослості (60-65 років).

Криза середини життя – проявляється у зміні ставлення до того, що раніше здавалось важливим, цікавим чи, навпаки, відштовхуючим. Переживається у вигляді нетотожності самому собі (того, що став іншим). Ще один з моментів кризи пов'язаний з проблемою зменшення фізичних сил та привабливості. Це вік підведення попередніх підсумків, коли вирішується, чи були реалізовані мрії юності. Змінюються соціальні очікування та будуються нові плани [21].

Г. Шихі виділила кілька моделей проживання життя особами зрілого віку: нестійкі, замкнуті, вундеркінди, вихователі, інтегратори тощо. Крім того, вона відмічає, що вікові кризи жінок більшою мірою пов'язані зі стадіями та подіями життєвого циклу [21].

За Е. Еріксоном, людина ставиться до зовнішніх факторів вибірково, враховуючи їх значущість на кожному етапі життєвого шляху, роблячи вибір між протилежними ставленнями до світу і себе, який визначає подальший етап розвитку, саморуху. Для різних життєвих періодів, починаючи з перших днів життя, це вибір між довірою, надією і недовірою; самостійністю, автономією і невпевненістю в собі, соромом; ініціативою і почуттям провини; працелюбністю і почуттям неповноцінності; почуттям визначеності власного «Я», формуванням егоїдентичності і почуттям дифузії, розмитості, невизначеності ролей; спільністю й ізольованістю контактів; творчістю і застоєм; переживанням цілісності і відчаєм. Т. М. Титаренко зауважує, що

жоден етап життєвого шляху не відіграє домінуючої ролі в розвитку особистості, він складається з поєднання надбань і втрат, вдосконалення певних систем і регресу інших [23].

Зупинимося на ключових аспектах душевної картини людей зрілого віку. Насамперед важливе значення представляє життя у сприйнятті особистості зрілого віку тієї соціальної ситуації, в якій вона перебуває. Доцільним є вплив сімейних і особистих відносин у зрілому віці. Останні підтримують благополуччя цих людей, або викликають психічні (і не тільки) ускладнення. Тут важливо – чи приймає молодше покоління старших осіб. У цьому зв'язку необхідне розуміння специфіки спілкування: його ціннісна спрямованість, орієнтація на минуле, теперішнє та майбутнє. Актуальним сегментом заявленої проблеми є старіння.

Нині спостерігається досить сильний спалах інтересу до проблем зрілого віку. Цей інтерес частково пов'язаний з загрозою психічного розладу і емоційного нездоров'я. Зріла людина є активним суб'єктом основних суспільно значущих соціальних відносин та володіє доволі ясним Я-образом, за допомогою якого вона не тільки будує своє життя за певними зразками, а й прагне бути унікальним індивідом, наповнювати будь-які суспільні справи своєю оригінальністю. Така людина не пригнічена дрібними помилками і не змішує культурні звичаї з базовою особистою моральністю, хоча, звичайно, людина приймає окремі стандарти своєї культури, які вибирає як відповідні своєму Я-ідеалу.

Можна констатувати, що для зрілої людини життя – це щось набагато більше, ніж їжа, безпечність, тощо.

Особисті цієї вікової групи можуть розглядати цей життєвий етап як час реалізації своїх можливостей або ж як період незадоволеності і депресії. Цей погляд може бути обумовлений економічними умовами життя, соціальним положенням і особливостями того часу, у якому їй довелося жити. Деякі люди ставляться до свого життя як до череди нереалізованих можливостей і помилок.

Вони усвідомлюють, що вже досить пізно починати все спочатку чи шукати якісь нові шляхи, щоб відчувати цілісність свого «Я».

Цей віковий етап представляє собою важливий перехідний період. Більшість людей змушені почати пристосовуватися до нової рольової структури, намагаючись впоратися з втратами і використати вигоди цього етапу.

Також вважаємо за доцільне зауважити на інтелектуальному потенціалі досліджуваної нами категорії осіб. Найважливішими факторами підвищення інтелектуального потенціалу в період дорослості є: рівень освіти, прагнення до підвищення свого освітнього рівня, вид і характер професійної діяльності.

У дорослому і похилому віці інтелект відіграє вирішальну роль у пошуку нових шляхів ефективної діяльності, у відновленні потенціалу саморозвитку. При цьому мається на увазі не тільки й не стільки наявний рівень інтелекту, скільки його динамічність, розвиток когніцій і особливо метакогніцій під нові нестандартні задачі. Інтелект має міжпроцесуальну і метакогнітивну природу, його модальності різняться залежно від конкретних задач і особливостей контексту, в якому вони здійснюються. Розвиток інтелекту не передбачає його готовності працювати тільки над певними задачами, а завжди пропонує ширший репертуар використання, в якому проблема конструювання досвіду посідає провідне місце. Однак саме проблема динамічності, плинності інтелекту, розвитку метакогніцій є найбільш болючою у похилому віці, оскільки, як відомо, інтелект в старості набуває кристалізованого характеру.

Провідним критерієм інтелектуального розвитку ми вважаємо збагачення і переструктурування ментальної моделі світу, в якому і виражається підвищення інтерпретативного і реінтерпретативного потенціалу людини. Ментальна модель світу фіксує унікальність і неповторність активного дієздатного суб'єкта, творця власного буття в усьому його різноманітті, оскільки формується в результаті інтелектуальної обробки (зокрема, відображення, усвідомлення, закарбування та інтерпретації) особистісного досвіду людини, який вона отримує упродовж життя. Ментальні моделі світу



відображують зміст і рівень розуміння людиною себе, інших та довкілля, вони тісно пов'язані зі знаннями та переконаннями [20, 21, 22].

Крім того, відмічається поступове удосконалення та гнучке використання інтелекту для вирішення все більш складних завдань на цьому віковому етапі.

Також зазначимо, що нова соціальна роль вимушено переміщених осіб може деморалізувати людей. Багато хто реагує на це зниженням темпу власного життя.

Зрілий дорослий вік – то свого роду проміжний етап, який охоплює період життя людини від 40 до 60 років приблизно. Однак ці межі доволі умовні, адже людина може відносити чи не відносити себе до цієї категорії залежно від особливостей свого життя: віку дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. Відповідно і тривалість зрілого дорослого віку у різних людей буває різною.

Людина в зрілому віці усвідомлює свою відмежованість та відмінність не тільки від молоді, а й від тих, хто дожив до старості. Починає відчувати, що у цей час від стану здоров'я певною мірою залежать її професійні успіхи.

Психологічні ознаки зрілої людини пов'язані з проблемами наступності та змін у житті. На цьому етапі людина майбутнє не приховує в собі безмежних можливостей для неї, та вже прийнято важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя.

Настання зрілого дорослого віку людина фіксує тоді, коли діти починають залишати рідний дім. Воно може бути пов'язане і з професійною кар'єрою, тобто зайняттям вищої посади чи здобуттям певного статусу, або з усвідомленням нереалізованості життєвих планів [24].

Як і на будь-якому іншому етапі життя, у цей період роль і обов'язки людини, а також ступінь її задоволеності життям, визначаються у соціальному контексті її сім'ї і особистих відносин. Родинні зв'язки у цей період стають все більш складними. Для більшості людей прямі батьківські обов'язки – якщо, звичайно, вони у них були – припиняються.

Ті особи, яким не вдається стати продуктивними, поступово переходять у стан поглиненості собою, за якої основним предметом піклування виступають особисті потреби і комфорти. Вони не піклуються ні про кого і ні про що, ці люди лише задовільняють свої бажання. Втрата продуктивності припиняє функціонування особистості як діяльного члена суспільства – життя перетворюється в задоволення власних потреб, збіднюється міжособистісні відносини. Це явище – «криза зрілого віку». Вона виражається у почутті безнадії, безглуздості життя.

Міжособистісне спілкування осіб зрілого віку зумовлює життєдіяльність осіб зрілого віку. Завдяки якісному спілкуванню людина включається до більш-менш широких соціальних зв'язків, у неї знижуються темпи старіння, покращується фізичне здоров'я, що в цілому зумовлює вищий рівень її життя. Таке спілкування загалом відіграє провідну роль у зрілому віці. Це засіб, за допомогою якого старіння стає саме соціальним процесом, а не лише фізіологічним або психологічним. Відомо, що негативні настанови, шаблони щодо старості сприяють виникненню в осіб цього віку негативного ставлення до себе, зосередженості на помилках, що відображається на всій системі їхньої життєдіяльності, на їхній мотивації досягнень. Подолати це можна в процесі міжособистісного спілкування. «Міжособистісне спілкування осіб зрілого віку є процесом їхнього безпосереднього спілкування, у результаті якого формуються, змінюються міжособистісні стосунки, позитивні емоційні прояви, що характеризує її продуктивний розвиток. Все ж воно може супроводжуватися й негативними емоційними реакціями (незадоволенням, антипатією, ненавистю тощо)» [25].

У міжособистісному спілкуванні (на відміну від ділового, професійного) увага особи зрілого віку зосереджена на особистості партнера, вік якого може бути рівним. Саме в такому спілкуванні людина може виявити свій комунікативний потенціал. Вступаючи в нього, вона орієнтується на власні внутрішні сили й цінності. Серед компонентів міжособистісного спілкування осіб зрілого віку виділяють емоційний, що передбачає обмін емоціями,

переживаннями, пізнавальний як процес взаємного пізнання партнерами один одного й поведінковий, який втілюється в сукупності дій з реалізації процесу спілкування. Емоційний компонент міжособистісного спілкування є ядром особистості у ставленні до тих осіб, з якими вона повсякденно взаємодіє. Якщо її потреба в міжособистісному спілкуванні не задовольняється, вона відчуває тривогу й стурбованість, стає схильною до депресії, страждає від самотності.

У середній зрілості може виникати психологічне явище підсумовування власного життя. Це особливе почуття відбувається через здатність людини оглянути усе своє минуле життя (включаючи шлюб, дітей і внуків, кар'єру, досягнення, соціальні відносини). Одні люди можуть бути у цілому задоволені собою, якістю прожитого життя, а інші – ставляться до свого життя як до ланцюга нереалізованих можливостей і помилок. Недолік чи відсутність підсумовування проявляється у цих людей у прихованій боязні смерті, відчутті постійних невдач і занепокоєння тим, що «може трапитися».

Таким чином ми маємо психологічну характеристику осіб зрілого віку

- Зріла особистість має більше підстав до негативних переживань, зокрема страждань (за себе, проблеми здоров'я та за своїх рідних).
- Егоцентризм більшою мірою властивий зрілому віку.
- У людей зрілого віку часто проявляються невротичні симптоми.
- Часто особистість зрілого віку ставить надмірні вимоги іншим. Звідси виникнення конфліктних ситуацій.
- Особи зрілого віку часто втрачають функцію бути моделями розвитку (для рідних, близького оточення). Спостерігається певне їх ігнорування.
- Виникає непорозуміння у взаєминах.
- У осіб зрілого віку спостерігається ефект «доброго часу», коли вони живуть теперішнім як минулим.
- Особи зрілого віку багато часу приділяють оцінці того, який загальний результат їхніх життєвих зусиль, але вони все ще хочуть зберігати високі вимоги, хоча їхня активність мусить бути значною мірою знижена, скорочена.

Вибудовуючи правильні взаємини з особами зрілого віку, слід виходити з того, що у більшості людей є чотири центральні інтенції: орієнтація на задоволення, на успіх, на обов'язок (відповідальність), на філософсько-релігійний сенс життя. Якщо перші три орієнтації характерні для молодого і середнього вікових періодів, то остання часто є головною для осіб зрілого віку. При цьому орієнтація на філософсько-релігійний сенс життя супроводжується бажанням звільнення від життєвих стадій задоволення, успіху, обов'язку.

Зауважимо, що задоволення – це позитивне емоційне переживання особистості від певних життєвих ситуацій, подій, діяльностей.

Успіх асоціюється з різноманітними соціальними і професійними досягненнями.

Обов'язок передбачає матеріальне забезпечення тих, хто його потребує.

Вплив на життя людини багатьох подій, які відбуваються у середній зрілості, залежить переважно, від того сенсу, який вона вкладає у ці події. Так, хтось може вважати певні зміни в житті сигналом кінця своєї корисності.

Хвороби і різного роду фізичні порушення є однією з найтяжчих проблем, з якими доводиться мати справу у середній зрілості. Але й тут існують шляхи виходу з важкого становища. Багато людей в зрілому віці як і раніше дивляться на життя з точки зору своїх можливостей, а не обмежень, що їм нав'язуються, і сподіваються у майбутньому стати мудрішими, вільнішими й ще більше радіти життю.

### **Висновки до розділу 1**

Саме психологічна налаштованість людини та її психічний стан визначають можливості адаптації, вижити, здатності впоратися з труднощами. В подоланні кризових життєвих ситуацій вимушеним переселенцям вкрай необхідна соціально-психологічна консультація та професійна допомога фахівців соціальної роботи.

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні висновки. Внутрішньо переміщені особи є однією з вразливих категорій населення сьогодення в силу

особливостей вимушеної міграції, розвитку психічних процесів, закоренілих ментальних стереотипів. Пошук адекватних шляхів, способів психологічної допомоги цим верствам населення в пристосуванні до життя в новому соціокультурному середовищі має стати ключовою ланкою соціально-психологічної роботи з ними. Але, це вимагає ще більш ґрунтовного вивчення їх психо-емоційних особливостей, виявлення основних соціально-психологічних чинників, які перешкоджають успішній адаптації.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням та вивченням існуючих кращих українських практик громадських та міжнародних організацій, які здійснюють адаптацію внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя [9].

Велика частка вимушених переселенців має ознаки психотравматизації, а також різні фобії, депресії, розлади сну, тривожність та суїцидальні думки. Психологічні проблеми ВПО мають комплексний характер, що охоплює всі основні складові особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну [2].

Міграція людей на іншу територію асоціюється із переходом до невідомого, зумовлює необхідність адаптації до нового середовища, ставить перед ними нові проблеми адаптації. Тривалість та складність періоду адаптації визначається насамперед тим, наскільки людина емоційно зріла та наскільки готова психіка людини до прийняття змін та нових умов існування.

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Методи дослідження

Теоретико-методологічну основу дослідження склали напрацювання таких дослідників як: Ф. Александер, Г. Андреева, Р. Бенедикт, Дж. Даллард, М. Мід, Н. Міллер, А. Мудрик, В. Петровський, Р. Сірс, Т. Френч та ін... Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Виготський, Ю. Ган, О. Асмолов, К. Роджерс, Л. Фестінгер, В. Ядов, А. Андреева, Ю. Бохонкова, М. Дворяшина, Т. Землякова, А. Колесова, А. Мацкевич, Т. Середя, М. Тоба та ін

Для проведення емпіричного дослідження нами були підібрані наступні методики:

Методика діагностики «Емоційна збудливість - врівноваженість» (автор Б. Н. Смирнов).

В нашому дослідженні акцентуємо увагу на таких основних властивостях емоційної сфери як емоційна збудливість та емоційна стійкість.

Емоційна збудливість – ступінь готовності емоційного реагування на значущі для людини подразники. Вона впроявляється через запальність, дратівливість, нестриманість. Характеризується тим, якої сили потрібен вплив, щоб викликати емоційну реакцію. Вона вказує на швидкість виникнення й перебігу реакцій. Характерні легкість виникнення сильних емоцій, ослаблений самоконтроль. Водночас під емоційною збудливістю нерідко розуміють легкість виникнення якоїсь однієї емоції.

З погляду фізіології, емоційна збудливість є не чим іншим, як готовністю емоційно реагувати на значущі подразники. Суттєву роль у формуванні цієї готовності відіграє адреналін.

Емоційна стійкість розглядається як здатність емоційно сильно не збуджуватись у ситуаційних умовах, придушувати емоційні реакції, самостійно контролювати їх та не реагувати на емоціогенні подразники. Характеризується емоційною нечутливістю, невразливістю емоційної сфери особистості до дії

емоційних подразників, здатністю контролювати емоційні реакції, що проявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці. Все це забезпечує стійкість ефективності діяльності та підвищення власної самооцінки. Я. Рейковський визначає емоційну стійкість як здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування й контроль за проявом емоцій [26].

М. Б. Депенчук виявив, що особи з високою емоційністю гірше адаптуються до нового соціокультурного середовища, гірше орієнтуються в житті на новій місцевості [16].

О.Ф. Лазурський пише про те, що, спостерігаючи за різними людьми, ми бачимо, що одне почуття, яке їм властиво, починає проявлятися лише тоді, коли вплив умов досягає значної інтенсивності; тільки деякі незвичайні події здатні зруйнувати їхню байдужість і привести їх до стану певного порушення. Інші, навпаки, за будь-якого невеликого приводу спалахують, начебто порох, хвилюються, закипають, доходять до стану захопленості або подиву [16].

Для виявлення рівнів емоційної збудливості наших досліджуваних ми використали методика, яка нам дає змогу дізнатися, наскільки збудливими чи, навпаки, спокійними є наші досліджувані.

Методика «Емоційна збудливість/врівноваженість» (Б.М. Смирнов) складається з п'ятнадцяти питань, відповідь на кожне питання: «так» чи «ні» (Додаток А). Тест включає скорочену субшкалу щирості відповідей. Рівні емоційної збудливості за цією методикою: дуже висока, висока, середня, низька, дуже низька.

«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін).

Сучасне українське суспільство характеризується складним внутрішнім розвитком, обумовленим актуалізацією факторів, що призводять до негативних змін в емоційній сфері людини. Частіше люди потрапляють у складні ситуації, до яких не готові. Саме тому актуальним у сьогоденні є дослідження проблематики розуміння людиною своїх емоційних проявів та переживань, саморегулювання і регулювання взаємин з іншими людьми, відчуття

психологічної захищеності та психологічного благополуччя, обізнаність людини щодо власних емоційних проявів та емоційних проявів оточуючих людей, можливість управління цими проявами. Велике значення емоційний інтелект має для власної самореалізації, тому вважаємо за необхідне в нашій роботі дослідити рівень емоційного інтелекту переміщених.

Проаналізуємо різні підходи до трактування поняття та визначення сутності «емоційного інтелекту».

Поняття емоційного інтелекту було запропоновано Джоном Майером і Пітером Саловеєм у 1990 році, а ідея набула поширення у книзі журналіста і психолога Даніеля Гоулмана у 1995 році [13, 18].

Емоційний інтелект – це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду [13].

У своїй праці «Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності» Т.М. Титаренко пише: «Ставлення до життя значною мірою визначається тим, як людина бачить свої взаємини з іншими людьми і світом загалом, чи перебуває вона зі світом у злагоді або в конфронтації, приймає чи ні своїх близьких і саму себе. Розширюючи чи звужуючи сітку значущих взаємин, роблячи власний простір усе відкритішим чи замкненішим, людина прискорює або уповільнює власне особистісне зростання... Творча, здорова особистість відкрита для контактів, натомість особистість невротична замикається в собі, заглиблюючись у власні проблеми й комплекси...» [23].

Проблема емоційного інтелекту знайшла певне відображення в працях зарубіжних і вітчизняних учених: сучасні теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Дж. Майер, П. Саловеї, Д. Гоулмен, Д.В. Люсін, Е.Л. Носенко), вивчення емоційного інтелекту як



інтегративної здібності людини до розуміння різноманітних емоційних впливів та управління ними, дослідження адаптивних і стресозахисних функцій емоційного інтелекту. Емоційний інтелект як чинник успішної професійної діяльності розглядали у своїх працях вітчизняні та зарубіжні вчені (О.І. Власова, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко, І.М. Андреева, Д.В. Люсін, Р.Бар-Он, Г. Гарднер, Г.Г. Гарскова, Д. Гоулман, Є.П. Ільїн, Д.Карузо, Дж. Майєр, М.О. Манойлова, П.Саловей) [27].

На думку американського психолога Н. Холла налагодити конструктивний діалог і взаємини допоможе емоційний інтелект, а саме розуміння відмінностей між позитивними і негативними емоціями. Він виокремлює такі складові емоційного інтелекту, як:

- емоційну обізнаність,
- управління власними емоціями,
- самотивацію,
- емпатію,
- здатність розуміти емоції інших [27].

На основі ґрунтовного аналізу сучасних досліджень українських та зарубіжних вчених було констатовано, що емоційний інтелект має свою складну структуру, яка включає в себе: уміння ідентифікувати та адекватно виражати емоції, саморегуляцію емоційних виявів, здатність використовувати емоції у мисленні та діяльності. Розвиненість цих компонентів допомагає керувати власними емоціями і переживаннями, усвідомлювати та сприймати почуття інших, використовувати отриману інформацію для управління мисленням і поведінкою. Також виявлено вплив розвитку емоційного інтелекту на адаптивні можливості особистості [28].

І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, пов'язані один з одним [18].

Кожен день ми оперуємо своїм емоційним інтелектом – здатністю максимально використовувати свою інтуїцію і емоції. Щоб дослідити цю сторону особистості респондентам запропоновано методика «ЕмІн» Д. Люсіна.

В основу опитувальника «ЕмІн» Д. Люсіна. покладене трактування емоційного інтелекту (ЕІ) як вміння розуміти свої та чужі емоції та вміння управляти своїми емоціями та емоційними станами інших, розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншої людини; ідентифікувати емоцію або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміти причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Опитувальник складається з 46 тверджень з відповідями: «зовсім згоден», «зовсім не згоден», «переважно згоден», «переважно не згоден» (Додаток Б).

За отриманими показниками можемо визначити рівень емоційного інтелекту в цілому та його складових. Також можемо оцінити здатність:

- розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей;
- викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми;
- до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікації, розуміння причин, здатність до вербального опису.
  - здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.
  - контролювати зовнішні прояви своїх емоцій

«Шкала психологічного стресу RSM–25» (автори Lemyr – Tessier– Fillion, автор адаптації – Н. Є. Водоп'янова).

Війна є складним соціальним та психологічним явищем, що має значний вплив на суспільство. Вона може спричинити серйозний психологічний стрес, пошкодження ментального здоров'я та інші проблеми, які можуть впливати на життя людей протягом багатьох років [29].

Проте життя кожного з нас щоденно супроводжується й перманентними стресами. Нездатність та невміння особистості оволодіти собою в стресовій ситуації та ефективно долати їх і є головною причиною розладів психічного здоров'я, проблем у побудові міжособистісних взаємин тощо.[30].

З того моменту, як Г. Сельє ввів у вжиток поняття «стрес» – психофізіологічну реакцію особистості, що спрямована на мобілізацію резервів організму і готує його до фізичної активності, яка проявляється у вигляді боротьби, втечі або супротиву, цей термін набув популярності – він став соціально прийнятним для вираження стану напруги, який тісно пов'язаний із сучасним життям [31]. Вживим є виокремлювати прояви стресових реакцій, що виникають – від активного прояву, коли підвищується ефективність діяльності особистості, до пасивного, коли ефективність діяльності особистості різко падає. Ці стресові реакції представляють собою порушення в пізнавальних процесах, труднощі при переключенні та розподілі уваги, порушення координації рухів, дезорганізації та у прояві емоційних реакцій невідповідно до ситуацій [32].

Якщо повернутися до витоків появи поняття «психологічний стрес», то воно базувалося на визначенні адаптаційного синдрому, запропонованим Г. Сельє. Він вивчав вплив стресових чинників на організм і прийшов до висновку, що у людей і тварин існує загальна адаптаційна відповідь на стрес [33]. Згідно концепції Г. Сельє, в ситуаціях, коли індивід стикається з фізичним або психологічним стресом, він проходить через 3 фази адаптації:

1) Фаза тривоги, у якій організм активує свої захисні механізми для боротьби зі стресом, що може супроводжуватися збудженням, підвищенням артеріального тиску тощо.

2) Фаза опору відбувається, коли організм продовжує втрачати ресурси для боротьби зі стресом. У цей період відбувається зниження енергії, відбуваються зміни в імунній системі та збільшується вразливість до захворювань.

3) Фаза виснаження, яка настає, якщо стрес триває довго або його інтенсивність дуже висока, тому організм вичерпує свої резерви. Це може призвести до ослаблення функцій організму, втрати інтересу до будь-якої діяльності тощо [31].

З часом цей комплекс захисних реакцій, які і являють собою адаптаційний синдром, отримав назву «психологічний стрес».

Г. Сельє, описуючи цей термін у своїх роботах, вказав на перелік його особливостей: даний вид стресу виникає не тільки у випадках реальної загрози, а і у випадках вірогідних подій, які ще не відбулися (і не факт, що відбудуться), проте індивід їх дуже боїться. Як результат, людина може відчувати сильні реакції, викликані діяльністю вегетативної нервової системи стосовно події, яка ще не відбулась [33].

Ще одна важлива характеристика психологічного стресу – це значення, яке індивід надає складній ситуації, у якій він опинився, та власній ролі у цій ситуації. Коли суб'єкт усвідомлює свою можливість впливати на стресовий фактор, відбувається активізація симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Якщо ж він займає пасивну роль, то вона обумовлюється дією парасимпатичної реакції [34].

Однак, інші вчені, а саме: Р. Лазарус і Р. Ланер у своїх наукових роботах виокремлювали психологічний стрес як реакцію індивіда на особливості взаємодії між ним і навколишнім середовищем. Проте пізніше це визначення отримало уточнення: психологічний стрес почали інтерпретувати не лише як просто реакцію на подразник, а й як і певний процес, у якому потреби середовища розглядаються самою людиною крізь призму її особистих цінностей і ймовірності вирішення проблеми, що виникла. Саме такий погляд на дане визначення допомагає виявити індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію [35].

Головною відмінністю психологічного стресу від будь-якого іншого виду стресу залишається когнітивна складова, яка відіграє головну роль – аналізує

ситуацію, надає ситуації оцінку, намагається побудувати подальший план дій тощо [36].

Поняття психологічного стресу стосується стану напруженості, занепокоєння. Іноді він екстремальний, іноді підбадьорливий, це поняття, яке узгоджено слідує нормальному розподілу, і яке, як теоретично, так і емпірично, вважається фактором вразливості у розвитку різних патологій, як фізичних, так і психічних. Воно, однак, відрізняється від понять дистресу або психопатології, які є дисфункціональними і хворобливими. Концепція психологічного стресу радше відноситься до набору афективних, когнітивних, соматичних і поведінкових проявів, які слідують континууму в межах функціональної цілісності [37].

Афективні прояви, які супроводжують стрес, призводять до негативних змін в організмі людини. Під час впливу стресового чинника на організм, першочергово вмикається емоційний апарат, що перебуває під впливом екстремальних факторів. Прикладом цього може слугувати ситуація, коли індивід не може досягнути життєво важливого результату, тому для подолання стресу виникає стан, що, поєднуючись з гормональними змінами, викликає порушення гомеостазу (рівноваги) в організмі людини. Людина, у цьому випадку, може відчувати тривогу, страх, роздратування, розчарування, пригніченість, почуття безсилля або вини [38]

Когнітивні прояви характеризуються змінами в пізнавальних процесах, спричинені стресом. Індивід може відчувати перебіжні або постійні думки про небезпеку, негативні прогнози майбутнього, нездатність концентруватися, погіршення пам'яті або прийняття невідповідних до ситуації рішень. Соматичні прояви – це фізіологічні реакції організму на стресові події, під час яких людина може відчувати м'язову напругу, головний біль, пришвидшене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, погіршення апетиту, порушення сну, втому тощо. Поведінкові прояви означають зміни в поведінці людини, які виражаються у роздратуванні, агресивності, уникненні соціальних контактів, складнощах виконувати обов'язки тощо. Всі ці прояви, спричинені стресом,

можуть змінюватися в залежності від особистості людини, від тривалості та інтенсивності стресорів, від наявності психологічної підтримки та стратегій управління стресом [39].

Загальна теоретична основа для визначення психологічного стресу, що була запропонована Л. Філіон та Р. Тесьє, базується на біо-психо-соціальной моделі стресу, яка інтегрує параметри середовища (життєві події, контекст) та індивідуальні процеси сприйняття та управління стресовими факторами. Стресовий стан залежить від взаємодії між середовищем (стресори якого представлені навколишніми подіями та умовами життя індивіда) і його репрезентацією (значення і суб'єктивна оцінка, які індивід надає цим стресорам) [40].

Отже, психологічний стрес – це реакція, що пов'язана як з почуттями та емоціями, так і з фактичними реакціями на стресори. Психологічний стрес виникає, коли індивід відчуває напругу і змушений відповідати на вимоги навколишнього середовища. Він також може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я, спричиняючи проблеми або дисфункції. Іншими словами, психологічний стрес є посередником між вимогами, з якими стикнувся індивід та можливими проблемами, які можуть виникнути в результаті цього процесу.

Для емпіричного дослідження рівня психологічного стресу у внутрішньо переміщених осіб ми використали методику «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемур-Тесьє-Філіон (Lemyre L., Tessier R., Fillion L.). Ця методика призначена для вимірювання стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках (Додаток В). Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідизована в Англії, Іспанії та Японії. Переклад і адаптація російського варіанту методики виконані Н. Е. Водоп'янової. Методика вважається універсальною для використання в роботі із різними віковими і професійними вибірками. [30].

В межах нашого дослідження респондентам запропоновано за допомогою 8-бальної шкали оцінити певні характеристики свого психічного стану за останній тиждень. Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний

показник психічної напруженості (ППН). Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

В останні десятиліття питання самооцінки є центральною темою досліджень західної психології. Ця тенденція пов'язана з тим, що вчені вважають самооцінку одним з центральних новоутворень особистості; вона визначає становлення особистості, стосунки з іншими людьми, професійний розвиток і є важливим ресурсом для особистості [41].

Самооцінка – це характеристика особистістю свого Я, своїх якостей, можливостей та місця серед інших. Самооцінка є стрижнем особистості та важливим регулятором поведінки. Вона залежить від стосунків між людиною та оточенням, від її критичного мислення, від особистих потреб і від її ставлення до успіху та невдач. Самооцінка впливає на ефективність людської діяльності та подальший розвиток особистості. Важливим аспектом формування зрілої особистості є розвиток самосвідомості, визначення свого «Я» та вміння правильно організувати стосунки з іншими [42].

І. Кон визначає самооцінку, як «своєрідні когнітивні схеми, які узагальнюють минулий досвід особистості та організують, структурують нову інформацію відносно даного аспекту «Я» [42].

Рівень самооцінки характеризує те, як людина оцінює певні свої риси, він може бути високим, середнім або низьким.

Адекватність самооцінки – це ступінь реалізму, який показує наскільки власна оцінка людиною себе відповідає дійсності. Чим більша ця відповідність, тим більш адекватною є самооцінка особистості. У той же час адекватність самооцінки може по-різному бути пов'язувана з її рівнем, наприклад, низькою самооцінкою та низькою її адекватністю. Можна сказати в цьому випадку, що самооцінка неадекватно занижена. Лише адекватний рівень самооцінки може дозволити людині реально ставитися до своїх моральних здібностей і якостей, сприяє формуванню наполегливості, самокритичності, впевненості, дозволяє

спрямувати власну активність на пізнання себе та інших та різні види діяльності.

До властивостей самооцінки відносять її диференційованість. Кожен по-різному оцінює різні якості: деякі з них оцінюються високо, інші – низько. Різниця в самооцінці показує, наскільки розрізненою є оцінка індивіда щодо різних власних проявів. Чим більша різноманітність в оцінках окремих якостей, тим більший ступінь диференціації та навпаки: чим монотонніше людина оцінює різні свої риси, тим ціліснішою є її самооцінка.

Самооцінка формується під впливом багатьох чинників протягом всього життя і причина її неадекватного рівня може полягати у різних сферах, зокрема впливу індивідуально-психологічних особливостей. Наприклад, може мати вплив особистісний чинник рівня домагань, інтроверсія, відособленість, ригідність, імпульсивність, агресивність. Важливу роль відіграє емоційний чинник, що полягає у високому рівні тривожності особи, зниженню впевненості у своїх силах, емоційній нестабільності, експресивності, фрустрації [43].

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції. Автор методики Айзенк (Eysenck) Г. Ю. створив чимало тестів у вигляді опитувальників, які допомагають провести повну діагностику психічного стану людини, щоб отримати загальне уявлення про його характер, психологічні реакції і схильності до тієї чи іншої моделі поведінки. Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів та оцінити його від 0 до 2-х балів (Додаток Г).

Стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики,



так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування [19].

За цією методикою, тривожність – індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Особистісна тривожність – це здебільшого деструктивний стан. Вважається, що вперше вона була піднята як психологічна проблема і розглянута в працях З. Фрейда. Відповідно до його теорії особистості, її структура складається з трьох частин: Id (ідентифікатора), Ego і Super-Ego, причому ці три частини взаємопов'язані [44]. На думку дослідників, тривожності відповідають такі особистісні прояви, як хвилювання, нервозність, страх перед іспитами, недовіра, перебільшена важливість сприйнятої інформації, передчуття небезпеки. Тривожність вважається індикатором «стану перед пробудженням» і відіграє певну роль у поведінкових розладах, таких як адиктивна поведінка та девіантність [45]. Тривале перебування в цьому стані може призвести до формування образи, недовіри, підозрілості, агресії тощо [44].

Фрустрація це психологічний, емоційний стан який виникає при недосягненні бажаних цілей, мрій, бажань, очікувальних результатів. Подолання джерел виникнення фрустрації залежать від статі, віку, рівня освіти, релігії та інше.

Агресивність – ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу, що не спровокована та не викликана об'єктивними обставинами.

Термін «ригідність» (від лат. *rigidus* – твердий) – який може мати повну або часткову неіездатність до нових змін у житті. Такі особи емоційно нестійкі, дуже вразливі але при деяких факторах вони можуть досягти успіхів в житті. Ригідність – ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої

суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови].

«Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман).

В. Іванников, наголошуючи, що вольова регуляція (саморегуляція) полягає у створенні додаткового спонукання на основі довільної регуляції, виокремлює три ступені розвитку вольової регуляції. Вольова регуляція (саморегуляція) є особистісним рівнем довільної регуляції спонукання до дії, необхідність якої свідомо прийнята людиною [46].

Система емоційної регуляції контролює енергетичний баланс організму. За висловленням академіка І. П. Павлова, людина – це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть вдосконалює [47]. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору і несе відповідальність за наслідки здійснених виборів і скоєних дій. Аналіз загальних закономірностей саморегуляції індивіда дозволив встановити, що вони залежать також від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей та від його звичок в організації сформованих протягом життя дій [48].

Поняття психічної саморегуляції визначається як система психічного самовпливу особистості з метою свідомого управління власними психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності. Проблема саморегуляції розглядається щонайперше в контексті проблеми свідомої активності людини (як зовнішньої, практичної, так і внутрішньої, психічної) – вільної, регульованої. У психічній діяльності вона має місце у довільних її формах (довільна увага, довільні пізнавальні процеси, дії).

Самоконтроль особистості може бути оперативним (повсякденним) і перспективним, зумовленим віддаленою метою. Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей і особливостей вольової саморегуляції, виділяють чотири типи самоуправління: морально-вольовий,

аморально-вольовий, абулічний (слабкий), імпульсивний. Природно, що найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам [16].

Конструктивність поведінки людини у надзвичайних ситуаціях неможлива без вольової регуляції як важливої передумови усвідомленого реагування на загрозові чинники для здоров'я і життя. Водночас усвідомлене реагування не виникне без емоційної регуляції, яка сприяє готовності людини на первинному рівні адекватно оцінити загрозовість подій та необхідність зворотного зв'язку. Досвід надання психологічної допомоги людям зрілого віку, які перебувають у критичних та надзвичайних ситуаціях, демонструє також функціональну значущість емоційної та вольової саморегуляції для формування їхньої конструктивної поведінки. Як наслідок, активізується система адаптації до нових життєвих умов з наступними пізнавальними пріоритетами:

1. Перебування у надзвичайній ситуації супроводжується порушеннями внутрішньої психологічної системи діяльності. Виникає необхідність у новій функціональній системі, яка забезпечить психічну адаптацію до нових умов.

2. Активність такої функціональної системи визначається взаємодією її підсистем, внаслідок чого формуються нові інтегративні якості людини, які сприяють психологічній адаптації.

3. Провідне місце у формуванні названої системи належить саморегуляції, яка виконує дві функції: 1) вплив на несприятливі фактори (природні, соціальні) надзвичайної ситуації; 2) вибір правильної стратегії для ліквідації порушень внутрішньої психологічної системи діяльності.

4. Зняття порушень внутрішньої психологічної системи діяльності можливе через конструктивну поведінку, сприятливі умови для якої створює емоційна саморегуляція. Конструктивна поведінка є саме тією формою активності, яка усвідомлюється і опредметнюється причиннонаслідковими

зв'язками з бажаною ціллю, забезпечуючи задоволення «вихідних» потреб і створюючи необхідні передумови адаптації до нових умов життєдіяльності [48].

Лише усвідомлений зв'язок поведінки з внутрішніми мотивами, які виникають через опредметнення потреб, сприяє оптимальній (конструктивній) структурованій самоорганізації людини у надзвичайній ситуації.

Оскільки емоційна саморегуляція знижує емоційну напругу у ситуаціях загрози життю та здоров'ю людини, то її вбачають об'єктивною передумовою конструктивної поведінки як єдиного енергозберігаючого і перетворювального механізму побудови «задач розвитку» та життєвих надбань у надзвичайних ситуаціях [49].

Вимушено переміщені особи стикаються із обставинами, що вимагають від них вміння швидко оцінювати складні ситуації, володіти собою та приймати найбільш адекватні рішення, що буде сприяти більш ефективному виконанню поставлених завдань і зменшенню нервових зривів. У сучасних умовах діяльності людини успіх виконуваної нею роботи, ефективність спільної праці, психологічний клімат в оточенні значною мірою залежать від уміння регулювати свою поведінку, контролювати свій психічний стан, попри вимоги ситуації й оточуючих. Невміння регулювати психічний стан та керувати своєю поведінкою є перешкодою в реалізації життєвого потенціалу.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів – це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена. У саногенному мисленні регуляція емоційним станом полягає, насамперед, в усвідомленні причини виникнення емоції та контролі над формою її прояву. Розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, що беруть участь в породженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного стану. Довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язана з

формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій або сприяють цьому [50].

Не викликає сумніву, що вміння шляхом саморегуляції зняти емоційну напругу, опанувати почуття страху і невпевненості, сконцентрувати увагу і мобілізувати всі сили для виконання поставленого завдання є надзвичайно важливою якістю особистості в процесі життєдіяльності.

Таким чином, вважаємо за необхідне розглядати здатність до саморегуляції як найважливішу ознаку особистості та показник ефективності в процесі соціалізації та адаптації вимушено переміщених осіб до нових реалій.

Здатність наших респондентів до саморегуляції ми оцінювали за допомогою «Методики дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є. Ейдмана (Додаток Д). Опитувальник містить 30 тверджень (відповіді: «так» чи «ні»).

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх вирізняють спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. Іноді, у граничних випадках, відбувається зростання внутрішньої напруги, пов'язаної із прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і тривожністю через найменшу її спонтанність. Низький бал за загальною шкалою спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива іпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю [44].

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане. Їх мобілізують

перешкоди на шляху до мети, не відволікають альтернативи і спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичності поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм [44].

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю за емоційними реакціями і станами. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які вміють триматися врівноважено і спокійно, добре володіють собою у різних ситуаціях. Характерні для них внутрішній спокій, впевненість у собі, вони вільні від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання неочікуваного і, як правило, поєднані зі свободою поглядів, тенденція до новаторства і радикалізму. Водночас прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності можуть призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної стурбованості і втоми. Для осіб, яким характерний локус контролю-Я, властиво приписувати відповідальність за результати своєї діяльності власним зусиллям і здібностям, що спрямовані на досягнення саногенного мислення. Вони беруть відповідальність на себе, пов'язуючи свої успіхи з характером, здібностями, прикладеними зусиллями («це моя заслуга», «я зможу це зробити», «це моя відповідальність», «я усвідомлюю, що...»). На іншому полюсі цієї субшкали — спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю, вразливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгорожують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою [44].

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні наполегливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації [51].

Після отримання інформації про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначаючи ті риси, які насамперед потребують корекції.

Методика «шкала диференціальних емоцій К. Ізарда».

К. Ізард розглядає емоції як складний процес, що має нейрофізіологічний, рухово-експресивний і почуттєвий компоненти. На нейрофізіологічному рівні емоції визначаються електрохімічною активністю нервової системи, зокрема кори, гіпоталамуса, лімбічної системи, лицьового і трійчастого нервів. На почуттєвому рівні емоції виявляються як сильно мотивоване переживання, або як переживання, що має безпосередню значимість для суб'єкта. Переживання емоцій може створювати у свідомості процес, зовсім незалежний від пізнавальних процесів. На рухово-експресивному рівні емоції – це насамперед мимічна діяльність, а потім – пантомімічні, вісцерально-ендокринні, а іноді – голосові реакції [51].

Емоції розглядаються не тільки як основна мотивуюча система, але і як особистісні процеси, що додають зміст і значення людському існуванню. Особистість при цьому розглядається як складна організація 6 систем:

1. Гомеостатичної (основа – ендокринна і серцево-судинна системи), які взаємодіють з емоційною системою та впливають на особистість.

2. Системи спонукань (драйвів), яка заснована на тканинних змінах і забезпечує інформацію про потреби тіла (голод, спрага, статевий потяг, пошук комфорту і уникання болю). Спонукання – основа виживання, але за звичайних

умов (коли задоволені потреби виживання і комфорту) спонукання (за винятком сексуального та уникання болю) психологічно значимі лише в тій мірі, у якій вони впливають на емоції.

3. Емоційної.
4. Перцептивної.
5. Когнітивної.
6. Моторної [52].

Дарвін стверджував, що вільне вираження емоції посилює її, тоді як придушення зовнішнього вираження знижує її. Дослідження показали, що прості маніпуляції лицьовими м'язами не викликали переходу від виразу до переживання. Але ці дослідження не суперечать дієвості експресії, що проявляється за бажанням самого суб'єкта [52].

Ізард К., засновник диференціальної теорії емоцій, розробив багатовимірний показник самозвіту – шкалу диференціальних емоцій (ШДЕ). Крім того, він припустив, що кожна емоція має власну нейронну основу та шаблон вираження (зазвичай позначається виразом обличчя) і що кожна емоція переживається унікально. Всі інші емоційні стани, за версією Ізарда, є похідними або складовими, тобто виникають на основі декількох фундаментальних. Ізард стверджував, що навіть немовлята, яким виповнилося 10 тижнів, здатні до кількох основних емоцій. Він також визначив особистість як взаємопов'язану систему, і що емоції є одним із основних компонентів [51].

Теорія диференціальних емоцій стверджує що емоції у свідомості знаходяться в пригніченому стані. Подія, внутрішнє або зовнішнє, змінює ступінь нейронної стимуляції, і активність сенсорної кори і лімбічної системи. Імпульси від кори або від лимбических структур (можливо, таламуса) направляються гіпоталамусу. Гіпоталамус відіграє значну роль в диференціації емоцій, впливаючи на вираз обличчя. Далі імпульси слідуєть до базальних гангліїв для зміни мимічного вираження. Потім інформація потрапляє в моторну кору. Імпульси визначають специфічне вираз обличчя. Нарешті, настає суб'єктивне переживання емоції [51].



Базові емоції за Ізардом:

1. Інтерес.
2. Радість.
3. Подив (здивування).
4. Сором.
5. Провина.
6. Страх.
7. Горе.
8. Гнів.
9. Відраза.
10. Презирство.

Методика Ізард є додатком до його теоретичної концепції, в якій розвиваються положення про існування 10 базових емоцій, що становлять основу усього емоційного життя людини.

Методика ШДЕ є опитувальником, що складається з 30 пунктів – приватних монополярних шкал, представлених прикметниками і короткими дієприслівниковими зворотами, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань («уважний», «радісний», «сумний», «той, що відчуває неприязнь»). Респонденту пропонується оцінити ступінь вираженості кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою – від повної відсутності (1 бал) до максимально сильного (5 балів). Інтерпретація даних будується на основі співвідношення оцінок, отриманих за узагальненими показниками та виділеними «піками» на профілі базових емоцій, що в комплексі дозволяє дослідити актуальний емоційний стан досліджуваного.

Для оцінки актуального психоемоційного стану людини в конкретній ситуації подібний методичний інструмент незамінний, оскільки з його допомогою можуть бути проаналізовані афективні компоненти регуляції діяльності, відбиваючі особливості мотиваційних установок суб'єкта.

Інструкція та текст методики «Шкала диференційних емоцій» наведена у Додатку Е.

## 2.2 Характеристика вибірки і організація дослідження

Практичне дослідження особливостей емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку проводилося з використанням віддаленого тестування. Обмін інформацією відбувався за допомогою найбільш вживаних в Україні застосунків, а саме Viber, Telegram та WhatsApp.

Viber — застосунок для миттєвого обміну повідомленнями з прив'язкою до номера мобільного телефону. Для обміну даними потрібно інтернет-з'єднання. Застосунок працює на всіх доступних операційних системах (Windows Phone, Windows, Linux, macOS, iOS, watchOS, iPadOS, Chrome OS, Android, BlackBerry OS, Series 40 (Asha), Symbian, Bada).

Telegram — багатоплатформний клауд-месенджер для смартфонів, планшетів та ПК, який дозволяє обмінюватися інформацією та файлами багатьох форматів. Telegram доступний для Android, iOS, Windows Phone, Windows, macOS і GNU/Linux.

WhatsApp — месенджер, який дозволяє пересилати текстові повідомлення, зображення, відео та аудіо. Працює на платформах Android, BlackBerry OS, BlackBerry 10, iOS, Series 40, Symbian (S60) і Windows Phone.

Обираючи методи дослідження, ми орієнтувались на те, що вони мають відповідати таким вимогам:

- легкість у реалізації та обробці результатів;
- доступність у якісному та кількісному порівнянні отриманих результатів;
- неможливість впливу дослідника на результат.

Для проведення опитувань використовувалися посилання на наступні сайти: [psycho-test.org](http://psycho-test.org), [onlinetestpad.com/ua/test](http://onlinetestpad.com/ua/test), [nuph.edu.ua/testi-online](http://nuph.edu.ua/testi-online), [profitworks.com.ua/testy](http://profitworks.com.ua/testy).

У сфері емоційного життя почуття і емоції людини тісно пов'язані між собою. Вони виявляють ставлення особистості до світу, до самого себе і виконують сигнальну, оцінюючу й регулятивну функції. До основних емоційних станів можна віднести: інтерес, радість, страждання, гнів,

образливість, презирство, страх, сором, здивування. Емоції виражають оціночне ставлення до умов життєдіяльності та подій і розрізняються ступенем усвідомленості. Вони мають кількісні і якісні характеристики: інтенсивність, тривалість і модальність.

Важливою умовою експерименту виступає формування або підбір експериментальних груп. Найпростіший спосіб проведення експерименту - порівняння їх стану. В нашому дослідженні ми порівнюємо емоційна збудливість – врівноваженість, емоційний інтелект, рівень психологічного стресу, самооцінку психічних станів, дослідження вольової саморегуляції та диференціальні емоції.

Спрощена процедура нашого дослідження не дозволяє стежити за безліччю інших, не врахованих змінних, які мають свій впливають на результати тестувань. Щоб зняти ці впливи або хоча б проконтролювати їх присутність, застосовуємо виділення не тільки експериментальної, а й контрольної групи. Воно засноване на припущенні того, що невраховані чинники однаково діють як в експериментальній, так і в контрольній групах.

Обидві групи в науковому експерименті, якщо це дійсно такий, повинні бути тотожними (ідентичними, схожими по найважливіших ознаках). Принцип подібності двох груп – експериментальної і контрольної – о не повинен порушуватися під час всього ходу експерименту. Його дотримання називають контролем експерименту. Контроль – одна з провідних процедур на всіх етапах проведення експерименту. Його основна функція - забезпечення чистоти експерименту.

У нашому дослідженні брали участь 48 осіб.

У процесі роботи респондентів розділено на наступні групи:

1. Експериментальна, яка зазнала впливу змін. Це внутрішньо переміщені особи (24 респондента);
2. Контрольна, яка не підлягала впливу цих змін, – особи, що залишились вдома (24 респондента).

Вік досліджуваних – від 35 до 65 років.

Формуючи експериментальну та контрольну групи, нами було залучено мешканців Донецької та Черкаської областей.

### 2.3 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Після проведення тестування та оброблення результатів методики «Емоційна збудливість/врівноваженість» ми отримали наступні результати:

1. Внутрішньо переміщені особи (експериментальна група, яка зазнала впливу змін):

- Дуже висока емоційна збудливість – 0 осіб,
- Висока – 6 осіб,
- Середня – 6 осіб,
- Низька – 4 особи,
- Дуже низька – 8 осіб.

Зазначимо, що низький показник щирості виявлено в 5-х осіб (3 з дуже низьким, 1 – з середнім, 1 – з високим рівнем емоційної збудливості).

2. Особи, що залишились вдома (контрольна група, яка не підлягала впливу цих певних змін):

- Дуже висока емоційна збудливість – 1 особа,
- Висока – 7 осіб,
- Середня – 5 осіб,
- Низька – 6 осіб,
- Дуже низька – 5 осіб.

Таким чином, по 25 % внутрішньо переміщених осіб мають високий та середній рівень емоційної збудливості, 16.7 % – притаманний низький, а дуже низьким рівнем володіє 33.3 % респондентів. Щодо осіб, що мешкають дома: більша частина має високий показник – 29.2 %, середній та дуже низький рівні емоційної збудливості в 20.8 %, низький у 25 %, майже емоційно незбудливих досліджуваних, які мають дуже низький рівень збудливості, є лише 4.2 %.

Згідно первинної діагностики за цією методикою ми виявили, що у досліджуваних з експериментальної групи переважає дуже низький рівень емоційної збудливості 33 %, високий та середній рівень має по 25 %

респондентів, 17 % – низький, а дуже високий рівень в цій групі відсутній (рис. 1, 2). Отримані результати свідчать про те, що половина опитуваних є більш запальними, дратівливими, нестриманими та більш емоційно чутливими, а велика частина групи (33 %) характеризується як врівноважені, витримані, безпристрасні, спокійні люди (рис. 1, 2).

Для математичної обробки отриманих емпіричних даних ми обрали U-критерій Манна-Уїтні, що використовується для оцінки різниці між двома невеликими за обсягом вибірками (таб 2.3.1). Отримані результати свідчать про відсутність різниці між експериментальною та контрольною групами.

Таблиця 2.3.1 – U-критерій Манна-Уїтні.

Методика діагностики «Емоційна збудливість - врівноваженість» (автор Б. М. Смирнов)

	Сер. ранг ВПО	Сер. ранг живуть дома	U-критерій Манна-Уїтні	1 % зн.	5 % зн.
Рівень емоційної збудливості	546,5	629,5	246,5	174	207

За шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» маємо наступні результати: в обох групах високий рівень MEI притаманний однаковій кількості відсотків респондентів (по 38 %). Тобто, більше третини респондентів в обох групах гарно розуміють емоції інших людей, дуже добре розуміють емоційні стани інших, вміють їх розрізнити, мають здібності до аналізу мовлення, жестів, емоцій інших за проявами міміки, розуміють інтенсивність емоційних переживань оточуючих.

Графічне відображення результатів міститься в додатках (рис. 3-10).

Третина (33 %) респондентів, що проживають дома, та менше чверті вимушено переміщених осіб (21 %) погано вміють керувати емоціями інших людей, погано вміють впливати на емоції та емоційні стани інших, нездатні усвідомлювати зміни емоційних переживань інших, не готові спричинити прояв

необхідних емоцій у інших та не володіють техніками зниження негативних емоційних станів.

Середній рівень MEI мають 41 % ВПО та 29 % тих, що проживають вдома. Вони мають гарні навички та вміння до управління чужими емоціями за допомогою різних стратегій, у різних за характером ситуаціях здатні самостійно вчасно знижувати інтенсивність небажаних емоцій у оточуючих (високий рівень) і помірно виражену здібність до прояву необхідних емоцій у інших та помірно володіють техніками зниження негативних емоційних станів (середній рівень).

Високі показники за шкалою міжособистісного емоційного інтелекту (MEI) свідчать про розвинені емпатійно-комунікативні здібності. Вони досить легко розпізнають емоційний стан інших людей через розпізнавання їх міміки або жестів, тембру голосу тощо. Розуміння емоцій іншої людини дозволяє більш успішно встановлювати емоційний контакт зі співрозмовником, а при бажанні – викликати ті чи інші емоції. Вони також вміють знижувати інтенсивність небажаних, на їхню думку емоцій, мають здібності до керування комунікативною ситуацією. Низькі показники за шкалою міжособистісного емоційного інтелекту (MEI) в учасників дослідження припускають зворотні результати, які говорять про слабо розвинені комунікативно-емпатичні здібності учнів дорослого віку, які становлять меншість. Вочевидь, низька комунікативність позначається на якості міжособистісних відносин та має негативні наслідки.

У більшість респондентів нашої вибірки домінують показники середнього рівня BEI, а саме: ВПО – 50 %, особи, що живуть вдома – 54 %

Високий рівень BEI показали 42 % ВПО та 38 % тих осіб, що залишаються вдома. Високий рівень за цим показником говорить про добре розвинені здібності у того чи іншого респондента до розпізнавання та ідентифікації своїх емоцій. Крім цього, респондент розуміє причини виникнення емоцій і може їх описати. За рівнем шкали внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) ми також змогли

визначити, наскільки розвинена в випробовуваних здатність і потреба контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Чим вище кількість балів за шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ), тим вище здатність респондента тримати під контролем небажані емоційні прояви і викликати і підтримувати емоції, доречні в тій чи іншій ситуації.

І лише по 8 % респондентів обох груп нашої вибірки маєть низький рівень показників керування та контролю зовнішніх проявів власних емоцій, які становлять розуміння та управління власними емоціям «ВЕІ».

Отже, більша частина респондентів в обох групах показала повністю розуміють свої емоційні переживання, але не вміють, або частково вміють ідентифікувати конкретну емоцію, розрізнити їх та оцінювати їх глибину та інтенсивність, не завжди здатні встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між певними ситуаціями та емоціями, не вміють точно описувати та називати власні емоції

Більше третини в обох групах мають високий ВЕІ, можуть контролювати та розуміти власні емоції, їх наявність або відсутність у себе, вміють описувати емоційні переживання та розуміють їх інтенсивність у будь-яких ситуаціях, навіть екстримальних та емоційно напружених, вміють вдало встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між ситуацією та емоцією, а також добре вміють описати та назвати власні емоції.

І лише невелика частина вибірки мають низький рівень здатності до керування власними емоціями.

При сумі показників за шкалами міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) ми змогли виявити загальний рівень емоційного інтелекту (ЗЕІ). Результати за даною шкалою показують, наскільки в цілому розвинені комунікативноемпатичні здатності серед респондентів вибірки. Таким чином, виявлені в учасників емпіричного дослідження показники за шкалою загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) високого рівня, вказують на розвиненість емпатійного-комунікативних здібностей і високою соціально-психологічною адаптивністю.

Низький рівень за шкалою загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) негативно оцінює комунікативноемпатійні здатності респондентів. Серед наших респондентів превалює результати з високим та середнім рівнем загального емоційного інтелекту (ЗЕІ). І менше всього респондентів з низьким рівнем загального емоційного інтелекту (ЗЕІ).

За шкалою «Розуміння емоцій» РЕ маємо наступні результати: в обох групах більше половини респондентів показали середній рівень (ВПО – 57%, проживають дома – 54 %). Високий рівень РЕ притаманний більше третини респондентів в обох групах (ВПО – 35 %, живуть дома – 34 %). Та низький рівень РЕ показали 8 % опитаних з групи ВПО та 12 % з групи осіб, що живуть дома.

За даною шкалою суттєвих розбіжностей між контрольною та експериментальною групами не виявлено.

За шкалою «Управління емоціями» УЕ маємо наступні результати: високий рівень УЕ притаманний 46 % респондентів з групи ВПО та 38 % респондентів з групи осіб, що, живуть дома. Половина респондентів групи з тих осіб, що залишились дома (50 %) та з групи ВПО – 46 % показали середній рівень УЕ. Та низький рівень РЕ показали 8 % опитаних з групи ВПО та 12 % з групи осіб, що живуть дома, так само, як за попередньою шкалою опитувальника.

За даною шкалою суттєвих розбіжностей між контрольною та експериментальною групами ми також не виявили.

Для математичної обробки отриманих емпіричних даних ми обрали U-критерій Манна-Уїтні (таб. 2.3.2).

Таблиця 2.3.2 – U – критерій Манна-Уїтні. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін)

	Сер. ранг ВПО	Сер. ранг живуть дома	U-критерій Манна-Уїтні	1 % зн.	5 % зн.
MEI	616,5	559,5	259,5	174	207
BEI	562	613	263	174	207



PE	595	581	281	174	207
UE	619,5	556,5	256,5	174	207

Математичний аналіз емпіричних даних не виявив значущих відмінностей в розумінні та управлінні своїми емоціями та розумінні та управлінні емоціями інших.

Людина з високим емоційним інтелектом по справжньому розуміє себе на різних рівнях (тілесному, інтуїтивному), що дозволяє пристосовуватися до різних ситуацій. Добре володіє собою і велику частину часу знаходиться в позитивному і рівному настрої. Відносини з іншими людьми змістовні. Людина використовує свої емоції та інтуїцію для розуміння себе і навколишнього світу. Їх емоції майже виливаються через край, людина вмє використовувати їх в повсякденному житті. Така людина добре знає себе і здатна розпізнавати негативні почуття (гнів, смуток, неспокій, тривогу), коли вони тільки виникають, встановити їх причини і вжити відповідних заходів.

Людина з середнім рівнем емоційного інтелекту добре розуміє інших і успішно керує своїми емоціями, але може робити це ще краще. Таким людям потрібно працювати над проявом своїх емоцій, звертати увагу на їх фізичні симптоми та на свій настрій, шукати їх причину. Середній рівень розвитку емоційного інтелекту: особи загалом володіють інформацією про природу емоцій та емоційних станів, розуміють настрої та бажання інших людей, враховують їх у процесі прийняття рішень, схильні надавати емоційну підтримку.

Низький рівень емоційного інтелекту свідчить про те, що людина залишає осторонь істотну частину себе, непізнану і часом доставляє незручності, які вона погано розуміє і які часом дратують її. В результаті виникає напруженість у відносинах з самим собою і, а також, в стосунках з іншими. Це свідчить швидше про недооцінку емоційної сфери, ніж про відсутність відповідних здібностей. Потрібно навчитися розуміти і використовувати емоції. Опитані з низькими показниками емоційного інтелекту мають недостатній рівень самоконтролю, їм важко керувати своїми емоціями. Вони – емоційно ригідні,

погано розуміють внутрішній світ іншої людини, її приховані емоції; їх більше цікавлять власні переживання.

Наші емоції є вираженням найбільш глибинної частини нашої сутності. Якщо ми ними нехтуємо або женемо їх, вони все одно вирвуться назовні, але вже в спотвореному вигляді. У цьому випадку ми будемо діяти під впливом емоцій, замість того щоб свідомо їх використовувати. Потрібно вміти їх розпізнавати та керувати ними, щоб негативні емоції не підпорядкували нас собі.

Емоційний інтелект є важливою умовою взаємодії людини із соціумом, він визначає здатність людини розуміти власний емоційний світ та управляти своїми емоціями, а також здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Саме ці здібності є значущими для відновлення свого психічного здоров'я нашими респондентами.

Значуща частина нашої вибірки дуже добре розуміють емоційні стани та емоції інших людей, вміють їх розрізняти, мають здібності до аналізу емоцій інших за проявами міміки, мовлення, жестів, розуміють емоційні переживання інших, вміють виявляти внутрішні стани інших людей, що забезпечує ефективність їх взаємодії із соціумом. Також більшість наших респондентів гарно вміють керувати емоціями інших людей, вміють впливати на емоції та емоційні стани інших, здатні усвідомлювати зміни емоційних переживань інших, мають середній та високий рівень емоційного інтелекту також по відношенню до керування емоціями інших людей. Вони мають гарні навички та вміння до управління чужими емоціями за допомогою різних стратегій, у різних за характером ситуаціях здатні самостійно вчасно знижувати інтенсивність небажаних емоцій у оточуючих (високий рівень) і помірно виражену здібність викликати у інших людей певні емоції та емоційні стани, пом'якшувати негативну або емоційно-напружену ситуацію (середній рівень).

Серед усієї вибірки у більшості з опитуваних міжособистісний емоційний інтелект знаходиться на високому та середньому рівні.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект, так само, як і попередній вид емоційного інтелекту у більшості з опитуваних знаходиться також на високому та середньому рівні.

І майже однакові результати ми бачимо, досліджуючи загальний емоційний інтелект. У більшості з опитуваних це високий та середній рівень.

Роблячи висновки з результатів за рівнями компонентів емоційного інтелекту, ми можемо стверджувати, що більшість респондентів вибірки мають середній та високий рівень емоційного інтелекту.

Розвиток ЕІ зводиться до формування чотирьох основних навичок:

- здатність усвідомити й ідентифікувати свою емоцію до того, як людина почне діяти або говорити що-небудь під її впливом;
- здатність вибирати, як поводитися під впливом емоцій, щоб якомога ефективніше досягати своїх цілей, не завдаючи шкоди іншим;
- здатність розуміти емоції інших людей, визначати емоції, що лежать в основі взаємин з іншими;
- уміння правильно використовувати інформацію про емоційний стан інших людей [13].

Якщо показники управління власними емоціями потребують систематичної роботи для їх підвищення, то, відповідно управління чужими емоціями, повинно мати ще більш інтенсивну роботу. Оскільки всі показники емоційного інтелекту відображають самооцінку та оцінку тих чи інших явищ.

Можемо зробити висновки, що глибше розуміння своїх та чужих емоцій допомагає краще ними керувати і навпаки, здатність керувати власними емоціями призводить до розуміння власних та чужих емоцій, що надзвичайно важливо для

Отже, чим краще людина розуміє та вмє керувати власними емоціями, тим більше вона прагнуть керувати силою та інтенсивністю власних емоцій, її зовнішніми проявами.

Проведене емпіричне дослідження дає можливість стверджувати, що загальний рівень емоційного інтелекту має значення вище середнього. Найнижчий показник емоційного інтелекту виявлений за шкалою MEI.

Розвивати емоційний інтелект вкрай необхідно переміщеним особам для їх подальшої самореалізації на новому місці.

В подальших дослідженнях вбачаємо доцільним теоретичне та практичне дослідження методів розвитку емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб, особливо контролю експресії, вміння розуміти та керувати власними емоціями, факторів впливу соціального оточення, їх реакцій на фрустрацію, адаптаційні можливості та особливості подолання стресу.

Дослідження, проведені до цього часу, показують, що люди з високими емоційними здібностями менш схильні до дезадаптації. Вважається, що емоційний інтелект має велике значення в стресових ситуаціях і може допомогти ефективно справлятися з проблемами та перешкодами.

Саловей, Беделл, Детвейлер і Майер розробили ієрархію емоційних здібностей, які беруть участь у процесі подолання: вони поміщають здатність розпізнавати емоції на базовому рівні, здатність розуміти й аналізувати емоції на другому рівні, а також здатність контролювати емоції на вершині [13].

Щоб ефективно боротися зі стресом, усі ці здібності мають бути на високому рівні. Потрібно зауважити, що високий рівень емоційних здібностей може сприяти вибору більш ефективних стратегій подолання і, таким чином, може призвести до кращої адаптації у стресових ситуаціях.

За результатами проведеного тестування за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемур-Тесьє-Філіон (Lemyre L., Tessier R., Fillion L.) маємо наступні результати:

низький рівень стресу притаманний 63 % ВПО та 71 % з групи осіб, що живуть дома;

середній: 33 % ВПО та 29 % осіб, що живуть дома;

високий: 4 % ВПО, а серед осіб, що живуть дома не виявлено високих показників стресу.

Гіпотезою нашого дослідження є наявність відмінностей між рівнем психологічного стресу внутрішньо переміщених осіб та осіб, що залишилися вдома. Для доведення або спростування нашої гіпотези ми використовуємо непараметричний метод статистичного аналізу для двох незалежних вибірок U – критерій Манна-Уїтні (таб 2.3.3).

Таб. 2.3.3 – U – критерій Манна-Уїтні. «Шкала психологічного стресу RSM–25 (автори Lemyr – Tessier– Fillion, автор адаптації – Н. Є. Водоп’янова)

	Сер. ранг ВПО	Сер. ранг живуть дома	U-критерій Манна-Уїтні	1 % зн.	5 % зн.
Рівень емоційної збудливості	576,5	599,5	276,5	174	207

Додатково використовуємо візуальний елемент (діаграму, рис. 11, 12).

Графічні методи дозволили нам наочно розглянути незначну відмінність, яку ми шукатимемо за допомоги статистичних методів. На рисунках 11 та 12. наведено дані усіх респондентів, розподілені за рівнями, за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25».

Таким чином, нами проведено та проаналізовано емпіричне дослідження особливостей емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку серед двадцяти чотирьох осіб з кожної групи.

При порівнянні груп відмінностей не виявлено. Статистично значущі відмінності не спостерігаються.

Відчуваючи вплив психологічного стресу, у якому головну роль відіграє когнітивна складова, відбувається аналіз та оцінка ситуації, тобто, яке значення дана ситуація має для ВПО, і як наслідок – спроби побудувати подальші дії.

Рівень загального психологічного стресу відповідно до результатів опитування у наших респондентів в переважній більшості відповідає низькому рівню психологічного стресу.

Результати дослідження групи внутрішньо переміщених осіб та осіб, що живуть дома, за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у табл. 2.3.4, 2.3.4.1 та рис. 13-20.

Табл. 2.3.4. – Розподіл респондентів групи ВПО за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький	50 %	75 %	29 %	46 %
Середній	50 %	25 %	67 %	50 %
Високий	0	0	4 %	4 %

Табл. 2.3.4.1 – Розподіл респондентів групи осіб, що живуть дома за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький	42 %	79 %	42 %	46 %
Середній	50 %	21 %	58 %	41 %
Високий	8 %	0	0	13 %

За результатами дослідження самооцінки тривожності внутрішньо переміщених осіб, як видно з табл. 2.3.4 та на рис. 13 жодному з респондентів не притаманний високий рівень тривожності, 50 % опитаних мають середній рівень (тобто вони мають змогу частково справлятися із тривожністю) і 50 % осіб зрілого віку мають низький рівень тривожності. Відповідно до цього, нашим респондентам не властиві замкнутість, самозвинувачення, неадекватна оцінка діяльності оточуючих людей.

Високий рівень фрустрації також не є типовим для переміщених осіб (0 %). 25 % опитуваних показали середній (такі особи частково справляються із своєю фрустрацією у деяких ситуаціях) та 75 % – високий рівень (чудово переборюють переживання та вміють контролювати фрустрацію).

4 % опитуваних з групи переміщених осіб мають високі показники за шкалою агресивності, у 67 % респондентів спостерігається середній рівень (такі

люди мають імпульсивність до агресії але частково вміють її контролювати, а в сильних стресових ситуаціях можуть «вибухнути»), та у 29 % досліджуваних констатовано низький рівень агресивності (взагалі не агресують на інших і чудово справляються із своїми емоціями в різних ситуаціях). Для осіб зрілого віку з високим рівнем агресивності властиві спонтанні прояви вербальної чи фізичної агресії, негативізм, ворожість. Агресія негативно впливає на робочу діяльність, індивідуальний розвиток, стосунки з оточенням. Середній рівень агресивності частіше проявляється у вербальній агресії, ніж у фізичній, властивий перенос агресії на неживий предмет, а не на людей.

Для 4 % внутрішньо переміщених осіб властивий високий рівень ригідності (мають труднощі у звиканні до нових умов життя, негнучко реагують на умови життя), у 50 % показники за цією шкалою мають середній рівень (властиво поступово пристосовуватись до умов життя, переживаючи певні труднощі), а у 46 % досліджуваних спостерігається низький рівень ригідності. Високий рівень прояву ригідності виявляється в ускладненості (аж до повної нездатності) зміни наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності. При низькому її рівні особам більш властива пластичність, швидка адаптація, здатність підлаштовуватися до оточуючих обставин.

За результатами дослідження самооцінки тривожності осіб, що живуть дома, як видно з табл. 2.3.4.1 та на рис. 14 8 % респондентів притаманний високий рівень тривожності, 50 % опитаних мають середній рівень і 42 % особи зрілого віку мають низький рівень тривожності.

Високий рівень фрустрації також не є типовим для цієї групи осіб (0 %). 21 % опитуваних показали середній та 79 % – високий рівень за цією шкалою.

Жоден респондент з другої групи не показав високого рівня агресивності, у 58 % респондентів спостерігається середній рівень, та у 42 % досліджуваних констатовано низький рівень агресивності.

Для 13 % людей, що живуть дома, властивий високий рівень ригідності, у 41 % показники за цією шкалою мають середній рівень, а у 46 % досліджуваних спостерігається низький рівень ригідності.

За результатами діагностики психічних станів було виявлено середній та низький рівень тривожності у більшості респондентів в обох групах. Більшість досліджуваних виявили низький та середній рівень фрустрації, високий рівень фрустрації відсутній в обох групах. У більшості осіб в обох групах середній рівень агресивності, у решти – середній і лише у 4% ВПО – низький рівень. Низький рівень ригідності показали по 46 % в обох групах. Середній – 50% ВПО та 41 % осіб, що живуть дома. А у 13% з другої групи ригідність на високому рівні.

Проведене психологічне дослідження самооцінки психічних станів респондентів показало, що у 8 % досліджуваних з другої групи високий рівень тривожності, ці люди схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій і реагувати вельми вираженим станом тривожності. У решти респондентів діагностовано середній та низький рівень тривожності.

За шкалою фрустрації жоден з респондентів в обох групах не показав високого рівня прояву фрустрації.

Результати діагностики за шкалою агресивності показали, що у 4 % респондентів високий рівень агресивності, яка виражається невтриманістю, труднощами при спілкуванні і роботі з людьми. У 42 % ВПО та 29 % осіб, що живуть дома – низький рівень агресивності, вони переважно спокійні, стримані.

Діагностика за шкалою ригідності виявила у 46 % осіб в обох групах низький рівень ригідності. У 50 % ВПО та 41 % з контрольної групи спостерігався середній рівень ригідності. Високий рівень її прояву притаманний 4 % ВПО та 13 % осіб, о живуть дома. Тобто їм притаманна незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній обстановці, життя; таким людям протипоказані зміни в роботі та в особистому житті.



Узагальнення результатів дослідження самооцінки психічних станів наших респондентів не показало підвищеного рівня агресивності і тривожності, проблем в спілкуванні з людьми та інші емоційні негаразди. Тобто відсутність зазначених станів може сприяти успішній реадaptaції до нового життя. В цілому рівень тривожності не викликає занепокоєння, оскільки у переважній більшості респондентів вона середнього або низького рівня, що є цілком позитивним результатом. По шкалі агресивності лише одна особа з групи ВПО показала високий рівень агресивності, що може проявлятися в поведінці метою якої є спричинення шкоди тим, хто їх що оточує, а також прояв гніву, злості, недружності.

Відомо, що фрустрованість – це психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби та виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. По цій шкалі також відсутні респонденти з високим рівнем, що може свідчити про їх адаптивний психічний стан.

Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції, тощо. Серед наших респондентів превалує середній та низький рівень ригідності.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів показують, що фізичне переміщення не завжди впливає на тривале погіршення психоемоційного фону, на підвищення агресивності, тривожності, має негативний вплив на ставлення до обстановки повсякденних зв'язків і відносин. Тому, на думку професора Грись А.М., серед головних функцій психолога у процесі надання психологічної допомоги є пропрацювання важких психоемоційних станів, допомога у інтеграції та трансформації отриманого негативного досвіду і створення нових життєвих перспектив [53].

Для визначення рівня достовірних відмінностей в показниках нами був використаний U-критерій Манна-Уїтні за допомогою програми Microsoft Excel. Результати розрахунку наведені в таблиці 2.3.4.2.

Таблиця 2.3.4.2 – U-критерій Манна-Уїтні. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

	Сер. ранг ВПО	Сер. ранг живуть дома	U-критерій Манна- Уїтні	1 % зн.	5 % зн.
Тривожність	583	593	283	174	207
Фрустрація	551,5	624,5	251,5	174	207
Агресивність	599	577	277	174	207
Ригідність	522,5	653,5	222,5	174	207

Згідно з результатами обчислень, що наведено в таблиці 2.3.4.2, можемо зробити висновок: статистично значущих відмінностей між досліджуваними показниками в обох групах респондентів не виявлено.

Таким чином ми виявили схожість результатів експериментальної та контрольної груп.

«Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман).

Робота над власним емоційним станом важка і потребує багато вольових зусиль, оскільки потрібно, насамперед, перемикатись з глибокого емоційного переживання, болю, занурення у себе на детальний аналіз своїх дій, способу реакцій на різного роду подій. Процес зміни мислення є переломним періодом. Саногенне мислення відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного стану особистості. Вона свідомо може керувати своїми емоційними станами, контролювати власні емоції, жити «тут і тепер», такий тип мислення сприяє розв'язанню внутрішніх проблем і формує рефлексивну здорову особистість [50]. Це дає змогу бути врівноваженими та не піддаватись стресогенним впливам. Використовуючи навіть найпростіші методи саморегуляції емоційно-вольового стану, вправи й техніки для формування саногенного мислення,

людина зможе спрямувати свою діяльність у необхідне русло, що покращить результативність та продуктивність життєдіяльності.

Вольова організація особистості є однією з особистісних характеристик, безпосередньо пов'язаних із цілепокладанням та операційною стороною діяльності, адже стійка поведінка людини в критичних умовах, умовах впливу екстремальних чинників середовища чи підвищеної особистісної тривожності (як індивідуальної особливості) є одним із важливих чинників комунікативних навичок та здатності особистості до забезпечення ефективної самореалізації.

Одержані нами результати засвідчили, що 75 % ВПО та 58 % осіб, що живуть дома, мають високий рівень вольової саморегуляції, 23 % та 34 % відповідно показали середній рівень досліджуваної якості і 2 % ВПО та 8 % осіб з контрольної групи мають низький рівень здатності до саморегуляції (рис. 21, 22).

За шкалою «наполегливість»: високий рівень має 62 % з групи ВПО та 54 % з групи осіб, що живуть дома, середній рівень – 21 % та 38 % відповідно, а низький притаманний 17 % ВПО та 8 % контрольної групи (рис. 23, 24).

За шкалою «самоконтроль»: високий рівень має 42 % з групи ВПО та 50 % з групи осіб, що живуть дома, середній рівень – 46 % та 33 % відповідно, а низький притаманний 12 % ВПО та 17 % контрольної групи (рис. 25, 26).

Для статистичного аналізу відмінностей у рівнях вольового контролю в двох групах респондентів нами використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок. Гіпотезою є припущення, що групи досліджуваних мають відмінності у вираженості зазначеного критерію. Аналіз відбувався у програмі Microsoft Excel. Результати відображено у додатках (таблиця № 2.3.5). Відзначимо, що суттєвої різниці в показниках за загальною шкалою експериментальної та контрольної групи досліджуваних не виявлено (249 значно перевищує достовірність на 5 % (207) та 1 % рівні (174)). За шкалою «Н» (228,5) та шкалою «С» (271,5) різниця між досліджуваними групами також несуттєва.

Таблиця 2.3.5 – U-критерій Манна-Уїтні. «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман)

Шкали	Сер. ранг ВПО	Сер. ранг живуть дома	U-критерій Манна-Уїтні	1 % зн.	5 % зн.
Вольова саморегуляція	627	549	249	174	207
Наполегливість	647,5	528,5	228,5	174	207
Самоконтроль	604,5	571,5	271,5	174	207

Шкала диференціальних емоцій Е. Ізард.

За шкалою «позитивні емоції» виражений ступінь їх переживання показали по 50 % в обох групах, сильний – по 38 % та 33 % відповідно, помірний – по 12 % та 13 % та слабкий ступінь переживання позитивних емоцій властива лише 4 % з групи осіб, що живуть дома (1 особа з вибірки). Графічне відображення результатів дослідження відображене в додатках (рис. 27, 28).

За шкалою «негативні емоції» сильний ступінь їх переживання показали по 37 % в обох групах, виражений – по 17 % в обох групах, помірний – по 21 % та слабкий ступінь переживання негативних емоцій властива 25 % в обох групах осіб. Графічне відображення результатів дослідження наявне в додатках (рис. 29, 30).

За шкалою «тривожні емоції» сильний ступінь їх переживання показали 17 % респондентів з групи ВПО та 21 % з групи осіб, що живуть дома, виражений – 58 % та 42 % відповідно, помірний – 8 % та 21 % та слабкий ступінь переживання тривожних емоцій властивий 17 % в першій та 16 % в другій групі. Графічне відображення результатів дослідження міститься в додатках (рис. 31, 32).

Результати розрахунку визначення рівня достовірних відмінностей в показниках ступеню переживання позитивних, негативних та тривожних емоцій у групах досліджуваних за U-критерієм Манна-Уїтні наведені в таблиці 2.3.6.

Таблиця 2.3.6 – U-критерій Манна-Уїтні. Методика «Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда»

Шкали	Сер. ранг ВПО	Сер. ранг живуть дома	U-критерій Манна- Уїтні	1 % зн.	5 % зн.
Позитивні	583	593	283	174	207
Негативні	606,5	569,5	269,5	174	207
Тривожні	584	592	284	174	207

Згідно з результатами обчислень, що наведені в таблиці 2.3.6, можемо зробити висновок: статистично значущих відмінностей між показниками диференціальних емоцій в обох групах респондентів не виявлено.

По показникам базових емоцій інтересу, радості, горя, гніву, відрази, презирства, страху, сорому, провини статистично значущих відмінностей також виявлено не було.

Базові емоції спільні для всіх. Вони притаманні всім здоровим людям і однаково проявляються у представників різних культур, що проживають на різних континентах Спроби визначити набір «фундаментальних» або «базових» емоцій мають важливе значення для відновлення психічного здоров'я та корекції емоційних станів людини.

### **Висновки до розділу 2**

Дослідницька вибірка є достатньою за обсягом, репрезентативною, обраною випадково. Це означає, що дані які ми отримуємо на цій вибірці можуть бути поширені на генеральну сукупність.

Комплекс методів, що було використано в даній роботі, відповідає меті та завданням дослідження, критеріям надійності та валідності, та відображає системний підхід до дослідження емоційної сфери особистості внутрішньо переміщених осіб.

Гіпотеза не підтвердилася. Особи з експериментальної та контрольної груп не мають статистично значущих відмінностей в показниках. Для нашого конкретного дослідження це може означати, що в ситуаціях невизначеності,

характер адаптації не пов'язаний з проявами особливостей в емоційній сфері та психоемоційних станах особистості.

Аналіз засвідчив схильність загальної робочої вибірки переважно типово реагувати на складні життєві обставини.

В даному дослідженні між вибірками різниці немає. Учасники обох груп в рівній мірі схильні до емоційної збудливості, середнього та низького рівня психічного стресу, середнього рівня емоційного інтелекту, самооцінки психічних станів, низького та середнього рівнів фрустрації та ригідності, середнього та низького рівнів тривожності та агресивності, вольової саморегуляції та рівня вираженості диференціальних емоцій.

Отже, проведене нами робота з використанням шести методик дослідження особливостей емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку показала проблеми які необхідно вирішити.

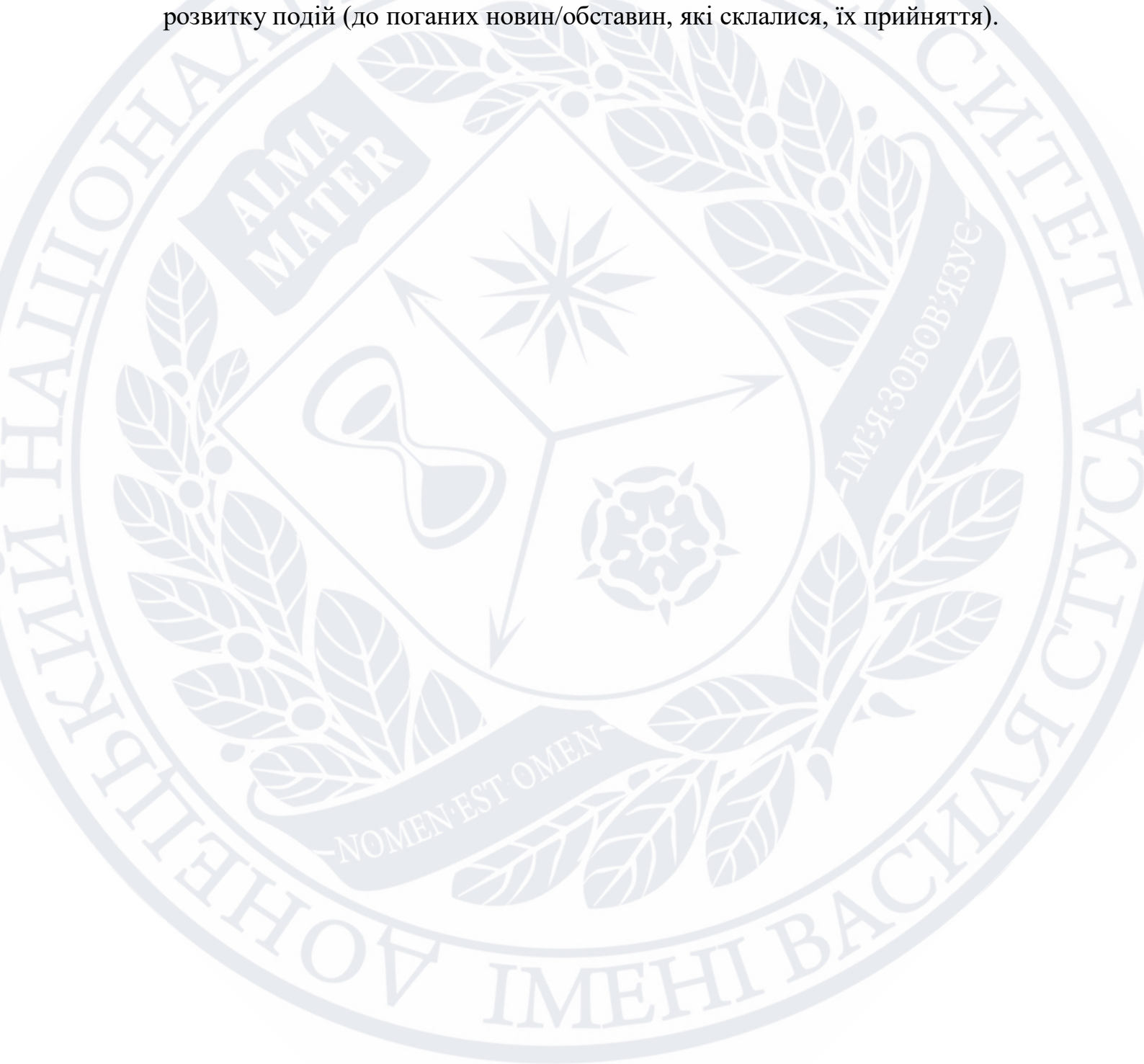
Результати емпіричного дослідження показали наступне: більшість респондентів обрала позицію керування своїм життям, у когось є ресурс для відбудови нового життя на новому місці, хтось намагається протистояти новим обставинам.

За результатами здійсненого аналізу можемо стверджувати, що більшість шкал обраних нами методик, пов'язані між собою. Цей факт можна пояснити тим, що всі обрані методики були використані нами для дослідження єдиної проблеми – емоційних переживань особистості. Можемо впевнено стверджувати, що нервово-психічна адаптація певним чином пов'язана з всіма переліченими психічними станами та характеристиками.

Для отримання відповіді на питання «Чи відрізняються між собою групи внутрішньо переміщених осіб та осіб, що живуть дома?» нами використано критерій для незалежних вибірок U Манна Уїтні. Статистичний аналіз показав, що різниця між групами відсутня. За всіма шкалами обраних нами методик була прийнята нульова гіпотеза (тобто різниця між групами відсутня). Перспективи подальших досліджень вбачаємо в більш глибокому дослідженні питання. А також розробці корекційної програми.

Війна викликає перерозподіл цінностей, руйнує сенси, залишаючи незабутній слід в психічному здоров'ї людини.

Слід відзначити, що наявність сенсів змушує психіку працювати на порятунок. Тому головним з сенсів життя сучасного українця є навчитися жити у воєнних умовах, вчитися стресостійкості та готовності до будь-якого розвитку подій (до поганих новин/обставин, які склалися, їх прийняття).



## РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 3.1 Теоретичні засади розробки психокорекційної програми

Оскільки об'єктом нашої роботи є емоційні стани, а предметом дослідження є особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку, розглянемо теоретичні засади розробки психокорекційної програми, орієнтуючись на поняття емоційної зрілості та здатності до емоційно-вольової саморегуляції досліджуваної нами категорії осіб в кризовій ситуації.

Категорія «зрілість» виступає системоутворювальною підставою для визначення понять особистісної та емоційної зрілості. Поняття емоційної зрілості не може розглядатися за межами контексту зрілості особистості, однак поняття особистісної зрілості має більш широке значення та включає, крім емоційних, інші характеристики людини, які мають опосередковане відношення до емоційної зрілості [54].

У психологічній літературі представлений цілий ряд точок зору на розуміння природи зрілості особистості:

- Зріла особистість як психологічно здорова особистість. При цьому психологічне здоров'я визначається як динамічна сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними аспектами всередині людини та між людиною та суспільством.
- Зріла особистість як психологічно благополучна особистість (благополуччя – в категоріях задоволеності/незадоволеності і особистісне зростання розглядається як головний і найбільш необхідний аспект благополуччя).
- Зріла особистість як набір певних особистісних властивостей: наявність стійкої єдності особистісних рис, високий рівень рефлексії, функціональна автономність, реалістичність, самоконтроль та гнучкість поведінки, стійкі та несуперечливі ціннісні орієнтації, розвинене почуття



відповідальності, толерантність, потребу в пошуку сенсу життя, здатність до активної участі в житті суспільства та ефективного використання своїх знань і потенціалу, здатність бути психологічно близькою з іншою людиною, до конструктивного вирішення різних життєвих ситуацій та ін.

- Особистісна зрілість, яка розуміється як показник особистісного зростання, особистісного потенціалу та здатності до самодетермінації.

- Зрілість особистості, яка має характеристики психологічної суверенності, тобто здатність людини контролювати, захищати й розвивати свій психологічний простір, заснована на узагальненому досвіді успішної автономної поведінки.

- Особистісна зрілість як моральна зрілість людини, схильність до універсального принципу справедливості, вихід за межі свого життя й розв'язання проблем удосконалення, розвиток як свого суспільства, так і всього людства [55].

У зв'язку з широкою варіативністю наведених у літературі особистісних властивостей, що притаманні зрілій особистості, наведемо ті з них, які, з нашої точки зору, є більш комплексними.

Г. Олпорт виділив шість рис зрілої людини:

- зріла людина має широкі межі Я;
- зріла людина здатна до теплих, близьких соціальних стосунків;
- зріла людина демонструє емоційний спокій та самоприйняття;
- зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання;
- зріла людина демонструє здатність до самопізнання й почуття гумору;
- зріла людина володіє цілісною життєвою філософією [56]

А. Елліс виділив наступні ознаки емоційної зрілості:

- щастя як мета життя;
- довготривалий гедонізм;
- прийняття факту смертності;
- самовизначення; прийняття невизначеності;
- схильність до творчих пошуків;

- освічений егоїзм (турбота про власне благополуччя);
- соціальні інтереси; гнучкість;
- прийняття дійсності;
- готовність до ризикованих вчинків;
- висока ступінь терпимості до фрустрації / антиутопізм;
- емоційна відповідальність. [56].

Отже, можемо констатувати, що більшість авторів, виходячи з методологічної основи своїх досліджень, виділяють критерії зрілості, орієнтовані або на адаптацію до соціуму (соціально орієнтовані), або на розкриття ресурсів автономної особистості, індивідуальності (індивідуально орієнтовані) [56].

Узагальнюючи дослідження можна виділити п'ять головних структурних компонентів емоційно зрілості особистості:

- 1) рефлексію емоцій,
- 2) емоційну саморегуляцію,
- 3) емпатію,
- 4) емоційну експресивність
- 5) та прийняття власних емоцій [56].

Рефлексія емоцій визначається авторами як здатність усвідомлювати й розуміти свої емоції та причини їх виникнення [56]. На нашу думку, емоційно зріла особистість є чутливою та розуміє власні емоції. Рефлексія емоцій містить у собі здатність називати емоції, які людина переживає в цей момент та які відчувала в минулому, а також уміння передбачати ситуації, що можуть викликати ті чи інші емоції. Важливою складовою рефлексії емоцій є здатність передбачати наслідки певних емоційних реакцій. Також рефлексія емоцій включає в себе усвідомлення емоцій через тілесні відчуття.

Саморегуляція в найбільш широкому плані визначається як функція мозку, як системний багаторівневий процес психічної активності, що полягає в цілеспрямованій організації людиною всього свого життя та діяльності. За даними авторів, емоційна саморегуляція – це управління своїми емоціями

відповідно до ситуації й доцільності, уміння опанувати свої емоції соціально прийнятними способами. Ю. В. Саєнко описує емоційну саморегуляцію як уміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно та опосередковано керувати виникненням, переживанням і вираженням емоцій; володіння прийомами стабілізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій у конструктивні, тобто трансформацію тих, що сприяють продуктивному здійсненню діяльності та спілкування. Емоційно зріла людина є господарем власних емоцій та здатна переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх [57].

Високому рівню емоційної зрілості більш властиві такі особливості особистості як товариськість, врівноваженість та екстраверсія, які відображені в рисах толерантності та входять до переліку ознак зрілої особистості. Емоційно зрілі особистості виявляють більш високу здатність до соціально-психологічної адаптації (як показника зрілості особистості) за наступними параметрами: адаптації, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та домінування.

У емоційно зрілої особистості спостерігається більша значущість таких факторів як «адаптація» – демонструє тип особистості, яка впевнена в собі, врівноважена, адаптована, більше спрямована на соціальне оточення та взаємодію з ним, та «внутрішній локус контролю й оцінки» – який показує особистість більш сконцентровану на власній справі та досягненнях.

При низькому рівні емоційної зрілості переважають примітивні, протективні механізми психологічного захисту (заперечення, витіснення, регресія, проєкція, заміщення, реактивне утворення тощо), що перешкоджають доведенню травматичної інформації до свідомості. Емоційно незрілій особистості властива висока напруженість «Его»-захистів, що робить їх недостатньо ефективними [57].

Перша й головна ознака людини, яка функціонує повноцінно, згідно К. Роджерсу, – це відкритість до переживання, яке полярно протилежне

беззахисності. Люди, які повністю відкриті до переживання, здатні слухати себе, відчувати всю сферу сенсорних, емоційних та когнітивних переживань у собі, не відчуваючи при цьому загрози. Такі люди тонко усвідомлюють глибокі думки й почуття та не намагаються придушити їх. Вони діють відповідно до них [58].

Емоційна сфера людини впливає практично на всі важливі аспекти її існування, емоції безпосередньо пов'язані з якістю життя. Емоції – це мова внутрішнього світу, вони напряду віддзеркалюють ставлення людини до поточної дії, регулюють сприйняття різних аспектів її існування. Емоції допомагають людині (у тому випадку, якщо вони усвідомлюються) прийняти рішення, зробити вибір, тобто вони організують мислення та діяльність. Конкретна емоція скеровує людину до певної активності. Емоції мобілізують ресурси людини, вони є додатковим джерелом енергії та сили. Емоції вважаються фундаментальними особистісними процесами, які надають значення та змісту існуванню людини, їм відводиться важлива роль як у поведінці людини, взаємодії з навколишнім світом, так і в її внутрішньому світі.

Виходячи з того, що емоційно-вольова регуляція має як соціальну, та і особистісно-орієнтовану спрямованість, умовами покращення функціонування емоційно-вольової регуляції є зниження емоційної напруженості, посилення компонентів вольової регуляції, послаблення механізмів психологічного захисту, актуалізація копінгстратегії та розвиток життєстійкості.

Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної, інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовлює комплексний розвиток емоційної зрілості особистості та передбачає залучення наступних механізмів впливу – когнітивного, поведінкового, емоційного, тілесного.

Результати досліджень зарубіжних авторів, свідчать про те, що найбільш вражаючими за наслідками є кризові ситуації, з якими стикаються люди, невідповідні до такого перебігу подій, мотивовані вірити у справедливий і упорядкований світ, в якому люди отримують те, на що заслуговують і

заслуговують на те, що отримують, – світ, в якому погані події не стаються з хорошими людьми. Знаючи про таку особистісно-світоглядну «теорію» людини, можна уявити собі, наскільки руйнівним буде вплив на неї несподіваної важкої події. Не вписуючись в особистісну «теорію», негативна подія призводить до розриву систем та взаємозв'язків, що склалися в свідомості, до руйнування суб'єктивного життєвого світу. Зважаючи на це, актуальною стає проблема допомоги людині, яка переживає або буде переживати кризу [58]. В нашому випадку мова йде про вимушено переміщених осіб.

В останні роки в сучасній психології розвивається особливий напрямок надання психологічної допомоги людям, котрі перебувають в кризовому стані, кризова інтервенція. Найбільш важким вважається переживання кризи в тому випадку, коли ситуація сприймається як не просто важкий відповідальний період в житті, а як глухий кут, який руйнує сенс подальшого життя людини. Кризова інтервенція може здійснюватися як у період переживання окремих криз, так і у випадках хронізації кризи [59].

Складні життєві обставини є однією з форм життєвої кризи особистості, такою кризою, яка охоплює не тільки внутрішнє «Я», але й соціальне буття особи. Ця теза має величезне методологічне значення, бо вона вказує на те, що криза складних життєвих обставин лежить у соціальнопсихологічній площині і, відповідно, всі форми, методи і технології психологічної допомоги мають виходити у цю площину.

Однією з основних задач психологічної корекції емоційних станів є навчити особистість конструктивному раціонально-емоційному опору наступним життєвим кризам, таким чином, коли адекватним способом подолання кризової ситуації є її переоцінка й надання нового сенсу. Велике значення надається самоспостереженню, що є необхідною умовою самоусвідомлення проблемних зон, типу переживання і стандартних моделей поведінки в кризових ситуаціях.

Провідним напрямком надання психологічної допомоги і підвищення толерантності до кризових ситуацій є розвиток функції самоконтролю особистості. Крім того, сучасна психологічна і психотерапевтична практика мають конкретні методи й прийоми, що були створені для надання психологічної допомоги особам, котрі переживають критичні життєві ситуації. Така допомога надається в різних формах, зокрема, у формі психологічного консультування, психокорекції, психотерапії, з використанням методичних підходів, що розробляються в межах різних психотерапевтичних напрямків (психодинамічного, тілесно-орієнтованого, поведінкового, когнітивного, гештальт-терапевтичного, системного тощо) [59].

Також в психологічній науці описані й активно використовуються різні методи активного соціально-психологічного навчання:

1. Метод конкретних ситуацій, що розвиває здібність до аналізу ситуацій і до уміння самостійного формулювання завдання.
2. Метод інциденту, спрямований на подолання інерційності особистості й формування адекватних способів поведінки в напружених ситуаціях.
3. Метод тренування чутливості або сенситивний метод, формує уміння особистості управляти стилем своєї поведінки за рахунок усвідомлення того, як він сприймається оточуючими людьми, які дії провокують їхню симпатію чи антипатію, розвиває такі особисті якості, як чутливість, уважність до станів оточуючих, до їхніх установок і прагнень. Психологічним підґрунтям цього методу є перебудова установок особистості, що зумовлює подальші зміни в ставленні до себе і до інших людей.
4. Метод заглиблення – активний метод навчання з елементами релаксації та навіювання [60].

Проте, з нашої точки зору, особливу увагу при навчанні ефективним стратегіям подолання життєвих криз слід приділяти саме тренінгам, оскільки тренінг обов'язково передбачає рефлексію, котра є універсальним і найважливішим механізмом саморегуляції. В тренінговій роботі зазвичай успішно поєднуються всі методи активного соціально-психологічного

навчання, а також елементи різних психотерапевтичних технік: вправи на релаксацію, вправи психогімнастики, групові дискусії, техніки та прийоми арт-терапії, дихальні практики, тілесно-орієнтованої терапії, клієнт-центрованої терапії, символдрами тощо.

У реалізації програми психологічної корекції мають бути використані такі методи: міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, практичні методи, зворотний зв'язок, шерінг [61].

Міні-лекції – повідомлення нової інформації, яка дозволяє учасникам краще зрозуміти проблему або певну ситуацію, зробити висновки.

Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: фасилітацію, модерацію, демонстрацію слайдів, відеофрагментів, фотографій, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційне мовлення.

Міні-дискусія – обговорення дискусійних питань, вільний обмін ідеями та досвідом – надає можливість висловити різні точки зору, виявити позиції учасників щодо обговорюваного питання.

Під час дискусії учасники тренінгу можуть максимально відкрито висловлювати свої міркування. Дискусія корисна для вивчення досвіду учасників тренінгу та надання їм можливості зробити певні висновки.

Фасилітація – процес спільного висловлення думок, розв'язання завдань. Відбувається встановлення конструктивної комунікації, обмін інформацією й досвідом.

Практичні методи – це тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи. Пропонуються спеціально підібрані вправи, при виконанні яких відбувається усвідомлення важливих для формування емоційної зрілості аспектів.

Зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість вправ передбачає наявність зворотного зв'язку щодо виконаних вправ та отриманої інформації.

Шерінг – одна із завершальних вправ заняття, що надає всім присутнім можливість виразити свої почуття, думки та враження.

Зазначимо, що особливо важливим у психокорекційній роботі є взаємодія, яка передбачає спільну відповідальність клієнта та психолога, добровільність участі, усвідомленість, відсутність маніпуляції з обох сторін.

При складанні нашої корекційної програми ми врахували основні принципи програм при роботі з людьми зрілого віку, а саме [61, 62]:

- Екологічність – будь-який вплив, що здійснюється, несе допоміжну дію, не можна втручатись в особистий простір клієнта, здійснювати тактильний контакт без згоди.
- Конфіденційність – все що відбувається в межах терапії не повинно вийти назовні (ні слова, ні дії, ні зображення клієнта) без надання на те попередньої згоди.
- Безоцінність – тобто, не оцінюємо і не засуджуємо людину яка звернулась по терапію, не оцінюємо особистість, розумові здібності чи життєвий досвід.
- Увага та терпіння – проявляємо увагу, толерантність та терпіння до дій та почуттів клієнта.
- Принцип добровільності: людина самостійно вирішує працювати в групі та має бути особисто зацікавленою у власних змінах. Якщо клієнт не готовий перейти на наступний етап, в нього є можливість зупинитись та зусередитись на тому блоці, який гальмує рух.
- Принцип урахування віково-психологічних і індивідуальних особливостей людини узгоджує вимоги відповідності протікання психологічного особистісного розвитку з одного боку та визнання факту унікальності конкретного шляху розвитку – з іншого.
- Принцип інформованості наголошує, що людина має право наперед знати все, що з нею може відбуватися в процесі проходження психокорекції.
- Принцип безпечності (принцип «не нашкодь»).
- Принцип перспективності (активно-позитивна спрямованість на майбутнє).



- Принцип поетапності (послідовність етапів психологічного впливу).
- Принцип єдності корекції та діагностики відображає цілісність процесу психологічної допомоги як особливого виду діяльності психолога. комплексність (єдність профілактичних, діагностичних та корекційних методів).
- Принцип пріоритетності корекції каузального типу. Даний принцип наголошує на пріоритеті усунення причин труднощів людини.
- Принцип комплексності методів психокорекційного впливу наголошує на необхідності використання всього різноманіття методів, технік та прийомів практичної психології.
- Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів передбачає, що при складанні програм підбір технічних засобів повинен складатися з урахуванням різних рівнів психічного апарату людини.
- Принцип системності розвитку психічної діяльності. Це необхідність урахування в корекційній роботі профілактичних і розвивальних завдань; системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості та нерівномірність їх розвитку. В силу системної побудови психіки, свідомості та діяльності особистості всі аспекти її розвитку взаємопов'язані й взаємозумовлені. системність (єдність біологічного, соціального та психологічного).

При формуванні корекційно-розвивальних занять були враховані основні принципи клієнт-центрованої терапії, а саме: емпатія – особливе позитивне відношення до клієнта, прийняття його внутрішнього світу; турбота – безумовне прийняття клієнта, співчуття та готовність відкликнутися на актуальну проблему; конгруентність – особлива поведінка: відповідність почуттів та змісту речень, безпосередність у поведінці, щирість.

При розробці корекційної програми ми ставили за мету покращення самопочуття, укріплення психічного здоров'я шляхом зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності. У зв'язку з тим, що для людей зрілого віку міжособистісне спілкування є дуже важливим, мета тренінгу сформулювати

ефективні способи гармонійного спілкування, розвинути здібності самоспостереження, самоаналізу, глибинної рефлексії, самосвідомості, самокерування, вміння контролювати, регулювати свій емоційний стан.

При формуванні занять враховувався вік досліджуваних, їх психофізіологічні особливості, властивості особистості, аспекти когнітивної, емоційної, мотиваційної сфери та поведінки. Нами використовувався інтегральний підхід, який ввібрав елементи різних методик.

Варто відзначити, що на відміну від еkleктичного, мультимодального підходу, який по формі нагадує інтегральний, інтегральний підхід по своїй суті – це не тільки процес поєднання різних технік та методик, а скоріше взаємопроникнення, об'єднання елементів в єдине ціле. Мультимодальна психотерапія представляє набір технік та методик спрямованих на зниження рівня стресу людей та покращення адаптивних можливостей, основна увага приділяється «інтраособистісному функціонуванню та інтраперсональним взаємодіям». При цьому інтегральний підхід, включаючи характеристики еkleктичного та мультимодального підходів, має важливу відзнаку – теоретичне, валідне обґрунтування та емпіричне тестування [63].

Важливо, що інтегральний підхід надає можливість у роботі з людьми зрілого віку не бути обмеженими певними техніками, а навпаки, здійснювати відбір найбільш ефективних вправ з різних підходів та теоретичних напрямків які б сприяли розв'язанню завдань, надавали можливість досягненню цілей корекційної роботи та були доступними для виконання.

Вважаємо за доцільне зупинитися саме на впливі тілесно-орієнтованої терапії на психоемоційні стани особи.

Тілесно-орієнтована психотерапія – це порівняно молодий напрямок терапії. Концепцію тілесно-орієнтованої терапії розробляли В. Райх, О. Лоуен, М. Александер, В. Янов та ін., пропонуючи різні методи та напрямки [6]. Існує ряд досліджень впливу цього напрямку терапії на фізичне (О. І. Плаксина та інші) та психічне самопочуття (Т. О. Напрєєнкова, О. О. Прокоф'єва, С. В. Яковлев) [7, 9]. Навіть засновник цього напрямку, З. Фрейд, з метою стимуляції

асоціативного потоку масажував деяким клієнтам голову і плечовий пояс. Вільгельм Райх, учень та наступник З. Фрейда, вводить в терапію проблему тілесності як базової умови людського існування. Він вказує на нерозривність розуму та тіла, звертаючи увагу на дисгармонію їх взаємозв'язку, як передумову виникнення невротичного конфлікту сучасної людини. На думку І. Рольф, здорове тіло має бути прямим та вертикальним, витратити мінімум енергії для цього, не зважаючи на силу тяжіння. Тим не менш, під дією стресів, тіло підлаштовується та відбувається викривлення. Структурна інтеграція – це система, мета якої - привести тіло до кращої м'язової рівноваги, наближеної до оптимальної пози, при якій можна провести пряму через вухо, плече, стегнову кістку та гомілку, повернути тілу правильне положення та риси за допомогою глибокого витягування м'язових фасцій, що часто супроводжується болем. Тілесно-орієнтована терапія – це напрямок психотерапії, в якому психологічні проблеми пацієнтів розглядаються у взаємному зв'язку з особливостями функціонування їхнього тіла. Основною відмінністю цього напрямку є відсутність протиставлення тіла та розуму, концентрація на глибинних тілесних відчуттях та їх дослідження, декодування незадоволених потреб прихованих у тілесному стані особистості, а також застосування рухової активності з метою діагностики та аналізу сутності проблеми, її виразності, довільності та спонтанності [63].

До тілесно-орієнтованої терапії також сьогодні відносять хатха йогу – древню практику, яка об'єднує тіло та розум, тілесне та психічне. Крім того відзначають покращення сну, зниження ризику серцево-судинних захворювань (інколи рекомендують в цілях профілактики). Заняття йогою покращує дихання, загальний фізичний стан, знімає напруження в м'язах. Таким чином, практика йоги може застосовуватися в психотерапії.

Метою та основними завданнями тілесно-орієнтованої терапії є пошук найпростіших способів вирішення внутрішніх конфліктів, об'єктивізації «образу Я» для усвідомлення автоматичних рухових патернів, розвитку креативних та когнітивних здібностей особистості, підвищення рівня

адаптивності тощо [61]. Тілесний досвід необхідний для розвитку саморефлексії суб'єкта, для формування комунікативних навичок, для збагачення чуттєвого досвіду та повноцінного сприймання дійсності, розширення творчого потенціалу людини, формування гнучкості та адаптивних навичок.

В нормі стан стресу призводить до біологічної реакції організму – адаптації. Але, у разі надмірної дії стресових чинників, неможливості уникати стресової ситуації або надмірної сили подразників може розвиватись патологічний стан. З іншої сторони, спрямована дія на «постраждалі» органи або частини тіла внаслідок стресу, може сприяти підвищенню чутливості до дії конкретного подразника, збільшення стресостійкості [64].

Тілесно-орієнтована терапія являє собою унікальний і ефективний спосіб особистісного росту і цілісного розвитку людини, що допомагає зв'язати в одне ціле її почуття, розум і тілесні відчуття, відновити втрачені і прибудувати відсутні взаємозв'язки між ними, створити умови довірливого і повного контакту людини з життям її тіла [61, 62].

Спираючись на методи засновника тілесно-орієнтованої терапії В. Райха, нами складено програму, спрямовану саме на усунення небажаних психоемоційних станів, на вивільнення емоційної енергії та переведення емоційного напруження з деструктивного руслу в конструктивне та продуктивне.

Дихальні практики. Дихання є природним процесом у житті людини. Воно пов'язує духовний і фізичний стани. Наше дихання дозволяє нам зрозуміти нашу психіку. Не дивно, що однією з перших рекомендацій у психотерапії є дихання. «Стежте за диханням», «Дихайте». Практичні дихальні практики допомагають перебігу емоційних вибухів та контактів та видаленню власних емоційних блоків. Дихальні вправи і техніки здатні вивільняти потужні сили, зцілюють енергії розуму і тіла. Дихальні вправи в комплексі тілесно-орієнтованої терапії відкривають доступ до несвідомого в психіці та витіснених переживань. Таким чином вивільнюються з підсвідомості негативні програми,

блоки, затиски тощо. Крім того, усвідомлене дихання розвиває духовну свідомість. Дихання ефективно допомагає: зняти стрес, подолати тривогу, а також запобігти частим інфекційним захворюванням, покращити роботу шлунково-кишкового тракту та навіть знизити вагу.

«Арт-терапія» – це особливий вид психокорекції, психотерапії, та розвитку особистості, що заснований на творчому самовираженні через різні види мистецтва. Арт-терапія має особливу користь для людей, яким важко висловити свої емоції та почуття вербально (люди, які пережили травматичні події). При застосуванні цього методу «цензуру» свідомості можна оминати. Мовою символів людина контактує з власною підсвідомістю і здатна виражати процеси, які для неї дійсно важливі. Найважливішим механізмом терапевтичного впливу в арт-терапії є реакція на психотравмуючі ситуації, яка протікає в експресивній формі, а не рефлексивній. Такий підхід стимулює особу до досягнення катарсису – звільнення та видалення негативних переживань. Взагалі, арт-терапія – це інсайт-орієнтований метод, заснований на атмосфері довіри, високої толерантності та турботи про внутрішній світ людини. Він допомагає знайти соціально прийнятний вихід із агресії та інших негативних почуттів і усвідомлювати думки та почуття, які зазвичай пригнічені. Поступово розвивається здатність до саморегуляції. Використовуючи методи арт-терапії, пацієнт через власну художню роботу та діалог з психологом пізнає власний внутрішній світ, вербалізує пригнічені емоції та почуття. Він вчиться саморегуляції, вираженню емоцій, налагодженню контакту з іншими людьми. Розуміючи себе, він вчиться досягати стану внутрішнього спокою і спілкуватися з іншими, підтримувати соціальні контакти та вирішувати конфліктні ситуації [61].

Прийоми корекційно-розвивальної програми спрямовані на підвищення застосування таких стратегій подолання, як пошук інформації, раціональний аналіз, самоконтроль, прийняття відповідальності, тобто активних, адаптивних, адекватних форм поведінки. «Якість» емоційно-вольової регуляції підвищується за рахунок спроможності пошуку можливих шляхів подолання

труднощів, бажання здійснювати певні зусилля, проявляти свою волю, наполегливість.

Метою корекційно-розвивальної програми є зменшення використання копінг-стратегій «уникання», «дистанціювання», які призводять до пасивних форм поведінки та зниження відчуття неспроможності впливати на події свого життя.

Отже, зазначені методи стануть перманентними засадами при формуванні та проведенні корекційно-розвивальної роботи з людьми зрілого віку. Нами була розроблена програма цілеспрямованого розвитку та корекції емоційних, вольових якостей, спроможності до регуляції поведінки та свого внутрішнього стану.

Така робота має бути реалізована як систематична психологічна допомога і спрямована на актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості, а її результатом може бути поліпшення психічного стану суб'єкта, і тим самим його психічного здоров'я.

Корекційно-розвивальна програма також має включати наступні етапи програми психологічної корекції:

- 1) діагностичний,
- 2) мотиваційний,
- 3) пізнавальний,
- 4) трансформаційний,
- 5) оцінка ефективності: а) оцінний, б) практичний.

Діагностичний етап корекційної програми полягає в діагностиці рівня емоційної зрілості, інших станів особистості.

Мотиваційний етап спрямований на формування готовності до пізнання світу і його закономірностей; самопізнання; розвиток емоційної зрілості й полягає в усвідомленні впливу емоційної сфери на життєдіяльність, а самих емоційних переживань як цінностей; важливості внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків з іншими людьми, відповідальності за власні емоційні переживання, внутрішніх настанов як

ресурсів розвитку емоційної зрілості. На цьому етапі відбувається формування образу емоційно зрілої людини, що є запорукою повноцінного життя.

Пізнавальний етап полягає в наданні інформації про внутрішній світ людини й місце емоцій в ньому, види емоцій та почуттів, їх функції, причини появи, особливості протікання, засоби регуляції емоційного стану, вербальні та невербальні форми вираження емоцій, емоційні стани та властивості особистості.

Трансформаційний етап полягає у виконанні вправ, спрямованих на усвідомлення цінностей емоційного життя людини, зміні обмежуючих патернів, набутті емоційно зрілих рис особистості в умовах групового середовища.

Етап оцінки ефективності полягає в оцінці змін, що відбулися під час проходження учасниками корекційної програми, та складається з:

- а) оцінки змін за результатами суб'єктивного оцінювання, повторного тестування та експертних оцінок (протягом кількох днів після завершення даного етапу);
- б) оцінки реалізації набутих під час проходження програми показників емоційної зрілості в реальному житті (через кілька місяців після завершення участі в психокорекційній програмі).

Основними завданнями тренінгу виступають: – актуалізація можливостей і резервів особистості щодо подолання стресу; – розвиток індивідуальної ресурсності та адаптивності особистості; – створення сприятливого для особистості психологічного клімату; – надання своєчасної психологічної допомоги.

Загалом психокорекція працює на підкріплення захисних психологічних чинників, посилення механізмів адаптації та веде до переосмислення подій, що призвели особистість до кризового стану.

Спираючись на аналіз теоретичного матеріалу та враховуючи результати проведеного дослідження, нами розроблено етапи психологічного супроводу, основною частиною якого є корекційно-психологічна програма цілеспрямованого розвитку емоційно-вольової регуляції людей зрілого віку.

Корекція являє собою особливу форму діяльності психолога, спрямованої на створення найбільш сприятливих умов для стабілізації емоційного стану внутрішньо переміщених осіб [61].

Розробка психокорекційної програми вимагає комплексного підходу, спрямованого на підтримку та активізацію тілесних, психічних та соціальних функцій внутрішньо переміщених осіб. При розробці програми ми ставили за мету покращення самопочуття, укріплення психічного здоров'я шляхом зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності, зміцнення емоційної стійкості, посилення рефлексії, формування успішних стратегій подолання труднощів та управління складними ситуаціями.

Запропонована корекційна робота побудована на отриманих результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які дозволили визначити оптимальні тренінгові вправи з метою психологічної підтримки осіб зрілого віку з метою мінімізації емоційного впливу травматичних подій.

Перспективами подальшого дослідження є розробка більш детальних психологічних рекомендацій та програм, призначених саме для внутрішньо переміщених осіб.

### **3.2 Психокорекційна програма регуляції емоційних станів у внутрішньо-переміщених осіб зрілого віку**

Нами обрана саме групова форма зустрічей, оскільки при групових формах роботи увага людей спрямована не тільки на себе, а й на інших учасників, групове навчання більш захоплююче та надає цінний досвід спілкування, надає можливість ділитися своїм досвідом та висловлювати свою думку. Робота в групах дозволяє розглянути індивідуальні проблеми у реальних групових відносинах, формує свідоме та цілеспрямоване використання взаємовідносин та взаємодій між учасниками групової терапії, спостереження за груповою динамікою надає більшої перспективи у психокорекції та можливості надання емоційної підтримки, через усвідомлення членами групи характеру міжособистісних відносин (усвідомлення міжособистісних конфліктів, емоційних реакцій, стереотипів поведінки) [65].



При виборі групової форми роботи враховані особистісні характеристики, інтереси, потреби людей зрілого віку, та певні труднощі групової роботи з людьми зрілого віку:

1. Залежність психологічного клімату у групі від індивідуальних особливостей учасників.
2. Неоднорідність групи за віком, соціальним станом.
3. Надмірна довіра, або навпаки упереджене ставлення до психолога та до методів психотерапії у цілому.

Тематика занять спрямована на:

1. Розгляд та обговорювання психологічних, соціальних та фізіологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб.
2. Встановлення факторів, які допомагають адаптуватися до нових умов проживання. Встановлення успішних форм адаптації людей зрілого віку до життя на новому місці та в нових умовах
3. Розгляд ефективних способів спілкування: емпатія, чуйність, уважність, взаємоповага, доброзичливе ставлення до інших людей; визначення продуктивних способів вирішення конфліктів, психологічних прийомів самоконтролю.
4. Визначення поняття «тривожні стани» та особливостей стресових ситуацій людей зрілого віку.
5. Визначення методів зняття негативних станів за допомогою тілесноорієнтованої терапії.
6. Знайомство із способами механізмів психологічного захисту.

Психокорекційна програма включає вісім занять, повний зміст наведений у Додатку 8.

Заняття триває 60-90 хвилин та складається з кількох етапів:

- 1 етап – привітання та встановлення правил (Додаток Ж). Цей етап необхідний для знайомства, встановлення довірливих стосунків, налагодження атмосфери. Також на цьому етапі відбувається гарантування конфіденційності та толерантності усіх учасників.

2 етап – розслаблення. Етап позитивного налаштування на роботу в групі. Це важливий етап, адже емоційна напруга тягне за собою м'язову напругу, та навпаки. Відповідно, релаксаційний вплив на м'язи тіла призводить до зменшення нервово-психічного напруження. Тіло та розум нерозривно пов'язані, щоб розслабити тіло, необхідно розслабити розум і навпаки, щоб розслабити розум, потрібно розслабити тіло. Релаксаційна техніка спрямована на загальне розслаблення тіла через розум і навпаки. Розминка сприяє успішному проведенню заняття, вона дозволяє учасникам швидше й легше зняти зайву напругу, піднімає настрій, сприяє груповій динаміці, підтримує робочій настрій дозволяє розслабитися та відчути себе більш вільним і, як наслідок, сприяє більш продуктивному засвоєнню нового досвіду. Вправи на розігрів нескладні та нетривалі, психогімнастичного та комунікативного характеру. Вправи описано в Додатку 3.

3 етап – дихальні вправи (Додаток 3).

4 етап – опрацювання методик, засвоєння технік (додаток 3). Цей етап містить декілька (залежно від тривалості) вправ власне розвивального характеру. Використані на цій фазі вправи та техніки покликані сприяти розвитку емоційної зрілості особистості або спрямовані на конкретні емоційні стани, ситуації тощо. Технічне забезпечення цієї фази є полімодальним, що дозволяє здійснювати «вхід» до сфери психічного через різні її модальності. В роботі використовуємо наступні положення психотерапії та психокорекції, елементи яких були втілені в окремих вправах: психогімнастику; когнітивну терапію; тілесно-орієнтовану терапію; арт-терапію; метафоричні карти.

5 етап – заключний. Дуже важливо коректно завершити зустріч. Учасники мають отримати стан певного емоційного піднесення, із упевненістю в тому, що відвідування занять їм корисне (дізналися щось нове, зрозуміли, отримали новий досвід, і т. ін.). Для усвідомлення досвіду потрібно здійснювати рефлексію заняття. Цей етап привчає до рефлексії своїх дій, подій життя, почуттів, вражень тощо.

**1-й день:**

1 етап – знайомство та встановлення правил. Група розташовується зручно. Ведучий пропонує учасникам кількома реченнями розказати про себе (інформація на власний розсуд). Для полегшення початку знайомства ведучий першим розпочинає знайомство та свою розповідь, говорить кілька слів про себе. Потім, пропонує продовжити знайомство, визначивши послідовність.

Після того, як усі учасники розповіли про себе, ведучий повідомляє норми групової роботи (додаток Ж).

2 етап – розслаблення. Вправа «Рукостискання»

3 етап – дихальні вправи. Дихання по квадрату.

4 етап – опрацювання методик/технік. В перший день запропоновано поділитися очікуваннями від участі в груповій роботі. Для виконання цього завдання потрібна колода метафоричних карт «Вікна та двері». Ведучий пропонує обрати кожному учаснику одну картку із колоди й відповісти на питання: Які вікна/двері я бажаю відкрити для себе під час проходження групової роботи?. Кожен учасник обравши свої «вікна та двері» демонструє обрану картку та розповідає про свій вибір та власні очікування.

Вправа «Згадай і запиши».

Міні-лекція «Емоції». Ведучий протягом 10-12 хвилин розповідає про базові емоції (згідно К.Ізарду) у житті людини, причини їх виникнення, взаємодію та прояви під час спілкування. Після завершення лекції учасники мають змогу поставити ведучому питання.

5 етап – заключний. Вправа «Подарунки»

**2-й день:**

1 етап – привітання. «Мене звать...». Вправа «Емоційний щоденник»

2 етап – розслаблення. Вправа «Релаксація на контрасті»

3 етап – дихальні вправи. Сканер ресурсів тіла за технікою травмофокусу.

4 етап – опрацювання методик/технік. «У твоїй шкірі», «Індекс самооцінки». «Малювання емоцій».

Міні-лекція «Тривожні стани». Ведучий протягом 10-12 хвилин розповідає про тривожні стани. Після завершення лекції учасники мають змогу поставити ведучому питання.

5 етап – заключний. Учасникам пропонується відповісти на питання: З якою думкою/почуттям я залишаю групу?.

### **3-й день:**

1 етап – привітання. «Плутанина»

2 етап – розслаблення. Вправа «Піджак на вішалці»

3 етап – дихальні вправи. Вправа «Ритмічне дихання»

4 етап – опрацювання методик/технік. «Емоційний світлофор». Вправа «Зовнішнє-внутрішнє».

5 етап – заключний. Учасникам пропонується відповісти на питання: «Чим керувався ведучий, коли добирав завдання до сьогоднішньої зустрічі, які цілі він переслідував?».

### **4-й день:**

1 етап – привітання. «Я хочу...»

2 етап – розслаблення. Вправа «Стирання інформації»

3 етап – дихальні вправи. «Дихання страху»

4 етап – опрацювання методик/технік. . «Точка зору іншої сторони» (вправа виконується в парах). «Емоційна гімнастика»

5 етап – заключний. Нехай кожен учасник закінчить фразу: Коли я буду згадувати про сьогоднішній день, то згадаю в першу чергу ...

### **5-й день:**

1 етап – привітання. «Ми з тобою схожі тим, що...»

2 етап – розслаблення. Вправа «Застільні бесіди».

3 етап – дихальні вправи. Вправа «Рахунок»

4 етап – опрацювання методик/технік. Вправа «Заземлення». Вправа «Емоції та дії».

5 етап – заключний. «Обери свій стан».

### **6-й день:**

- 1 етап – привітання. «Ставлення»
- 2 етап – розслаблення. «Напруження й розслаблення рук»
- 3 етап – дихальні вправи. Вправа «Дихання “ха”»
- 4 етап – опрацювання методик/технік. Вправа «За» і «Проти». Вправа «Моя сутність»
- 5 етап – заключний. Медитація.

Ведучий пропонує учасникам розділитися навпіл. Перша група відповідає на питання: Що нового ми отримали сьогодні?, друга група відповідає на питання: Як ми можемо скористатися досвідом, що здобули сьогодні?.

#### **7-й день:**

- 1 етап – привітання. «Автопортрет».
- 2 етап – розслаблення. Вправа «Ведучий».
- 3 етап – дихальні вправи. «Дихання».
- 4 етап – опрацювання методик/технік. Вправа «Знайомство зі страхом». Вправа «Розкажи про свій страх у трьох модальностях»
- 5 етап – заключний. Ведучий пропонує поділитися враженнями від заняття у довільній формі.

#### **8-й день:**

- 1 етап – привітання. Вправа «Вітаю».
  - 2 етап – розслаблення. Вправа «Метелик».
  - 3 етап – дихальні вправи. Техніка для заспокоєння «Дихання 4-7-8»
  - 4 етап – опрацювання методик/технік. Вправа «Розморозка емоцій». Вправа «Подарунок в моєму житті». Вправа «Ситуація навпаки»
  - 5 етап – заключний. Метакарти «Вікна та двері». Вправа «Дій!»
- Рефлексія пройденого тренінгу.

Отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу. З'ясувати чи справдилися очікування учасників. Оцінити рівень корисності тренінгу та інформацію, яку засвоїли учасники (тестування). Поділитися власними враженнями та переживаннями від пройденого процесу

### Висновки до розділу 3

Розроблена психокорекційна програма спрямована на корекцію тих емоційно-вольової рис особистості, які не сприяють, або заважають використанню активних методів керування своїм життям. У запровадженій програмі використано методи та техніки з урахуванням віку, цілей та завдань програми.

Емоції залишаються, але вміння керувати ними і контролювати їх розвивається. Розвиток та оптимізацію розвитку емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб необхідно починати з підвищення їх адаптаційного потенціалу до нових умов життя. Цілеспрямована робота в ході корекційної програми сприятиме ефективному розвитку емоційного інтелекту, підвищенню стресостійкості та їх активної інтеграції у буденне суспільне життя [22].

Робота в складі тренінгової групи, спрямована на розвиток самосвідомості за допомогою спеціальних технік, спрямованих на розвиток емоційної сфери особистості, гнучкості мислення, емпатії.

Емоційний інтелект – важлива і цінна компетентність, яку можна і потрібно розвивати. Емоційний інтелект може розвиватися і «самостійно» – в сім'ї, через живопис, мистецтво, літературу, самоспостереження та щоденники. Варто розвивати емоційні компетенції, які дозволяють краще розуміти свої емоції, а також вміло спілкуватися з іншими. Навчання емпатії та наполегливості, які вважаються одними з найважливіших емоційних здібностей сучасної людини, дуже цінно [66].

Оскільки ефекти корекційної діяльності виявляються впродовж досить тривалого часу (в процесі роботи, до моменту завершення і далі), а ми маємо певні обмеження в часовому інтервалі, психокорекційна програма не може бути перевірена в рамках цього дослідження.

В подальшій роботі заплановано перевірити ефективність психокорекційної програми на базі Покровського районного центру соціальних служби для сім'ї, дітей та молоді Донецької області. Оцінку реалізації

учасниками набутих під час проходження програми показників емоційної зрілості в реальному житті можна буде перевірити після завершення участі в психокорекційному тренінгу та через три місяці після завершення тренінгу. Після зазначеного терміну в процесі контакту з учасниками програми необхідно з'ясувати чи відбулися зміни особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових реакцій. У якості факторів, які визначають ефективність психокорекції, брати до уваги наступні аспекти [68]:

1. Характер проблем клієнта.
2. Очікування клієнта.
3. Значення для клієнта звільнення від наявних проблем.
4. Специфічний вплив конкретних методів психокорекції.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз досліджень емоційних переживань особистості дозволив встановити їх багаторівневу та багатокомпонентну природу. Багаторівневність визначається єдністю усвідомлених та неусвідомлених процесів. Емоційно-вольова регуляція осіб зрілого віку визначається нами як регуляційний потенціал, що інтегрує вольові й емоційні процеси та являє собою стабільну та цілісну, достатньо відкриту систему індивіда, яка на різних рівнях психічної активності регулює (визначає, посилює, спрямовує, обмежує) реалізацію внутрішніх можливостей, сформований досвід активності особистості соціально прийнятними способами.

Для емпіричного дослідження особливостей та аналізу емоційних станів переміщених осіб зрілого віку проводилося тестування за наступними методиками: Методика «Емоційна збудливість - врівноваженість» (авт. Б.Н. Смирнов), Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін), «Шкала психологічного стресу RSM-25 (автори Lemur – Tessier– Fillion, автор адаптації – Н. Є. Водоп'янова), методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман), методика «Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда».

2. Не виявлено статистично значущих відмінностей між показниками емоційних переживань: тривожність у досліджуваних обох груп на помірному рівні, емоційна збудливість, рівень розвитку емоційного інтелекту, рівень вольової саморегуляції (наполегливість, самоконтроль) мають с\більш менш схожі показники. Проведеним математичним аналізом не виявлено суттєвих відмінностей між експериментальної та контрольною групами.

Водночас, на рівні тенденції з'ясовано, що особи зрілого віку, які мешкають вдома, є менш агресивними. А щодо вольової саморегуляції, то високий її рівень превалює саме в групі переміщених осіб. Разом з тим рівень тривожності у респондентів, які мешкають вдома дещо вищий, ніж у респондентів, які перемістилися до інших регіонів.



Ми можемо пояснити той факт, що за певними аспектами психоемоційний стан осіб, що живуть вдома, трохи гірший за стан осіб, що перемістилися, проаналізувавши певні характеристики виборки контрольної групи. Більшість респондентів нашої контрольної групи залишилися вдома, але це території наближені до зони розмежування або знаходяться під окупацією і лише мала частка вибірки живуть в своїх домівках віддалено від зони активних бойових дій (центр України). На нашу думку, саме це вплинуло на такі показники як тривожність, агресивність тощо. Так як і той факт, що переміщені особи зробили важливий вибір, переїхавши в більш безпечну зону.

В перспективах подальшого дослідження планується порівняння груп переміщених осіб і тих, хто перебуває вдома у відносно безпечних регіонах країни.

Для того, щоб ефективно організувати роботу з психологічної допомоги вимушеним переселенцям, необхідно мати чітке розуміння їхніх психічних станів, спричинених травматичною ситуацією. Для діагностики психічного стану переселенців доцільно застосовувати деякі з відомих діагностичних методик, що допомагають краще оцінити ступінь важкості впливу травматичної події.

3. Розроблено психокорекційну програму, теоретичним підґрунтям якої є положення інтегрального підходу про взаємопроникнення та об'єднання елементів різних технік та методик. Враховані основні принципи клієнт-центрованої терапії, підходи та особливості психотерапевтичної взаємодії з людьми зрілого віку (актуальність, безпечність, екологічність, перспективність, поетапність, системність, комплексність). На основі встановлених критеріїв, теоретично обґрунтовано модель оптимізації розвитку емоційно-вольової регуляції, визначено психологічні засоби підвищення ефективності розвитку емоційно-вольової регуляції, а саме: індивідуальні бесіди з особами зрілого віку; міні-лекції; індивідуальна та групова робота; техніки та вправи.

Таким чином ми вважаємо, що мета дослідження була досягнута, а його завдання виконаними, проте проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів

означеної проблеми. Результати емпіричного дослідження показали, що актуальність дослідження все ще залишається високою, адже, психоемоційні стани визначають характер діяльності людини та впливають на міжособистісну взаємодію. Будь-які суттєві зміни зовнішнього середовища та внутрішнього світу особистості викликають певний відгук у людини як цілості і спричиняють перехід у новий психічний стан, змінюють рівень активності суб'єкта, характер його переживань тощо. Поглиблення та інтенсивність негативних психоемоційних станів може призвести до розвитку патологій та нервових розладів. Психічні розлади, що пов'язані зі стресом отриманим під час військових дій, стають надалі одним з головних внутрішніх бар'єрів на шляху подальшої адаптації людини до повоєнного життя.

Отже, гіпотеза про існування суттєвих відмінності між емоційними переживаннями внутрішньо переміщених осіб і осіб, що залишаються жити вдома, гіпотеза про те, що стресостійкість та саморегуляція у вимушено переміщених осіб відповідає низькому та середньо-низькому рівням та гіпотеза про те, що тривожність переміщених осіб відповідає високому рівню не підтвердилися. Все це спричинено місцем проживання опитуваних. В осіб, які проживають у місцях, де вони позбавлені необхідності безпосередньо стикатись із загрозою, проявляються інші реакції на обставини: пасивність, апатія, підвищена втомлюваність, знижене реагування на стимули.

Дослідження підтвердило, що не лише біженці та переселенці страждають в емоційному плані від негативних наслідків воєнного конфлікту, а й особи, які не змінювали місце проживання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Міхеєва О., Серєда В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 462 с.
2. Балакірева О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>.
3. Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
4. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп./ за ред. О. Балакіревої; ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.
5. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: дис. ... канд. філософії/ Національний університет цивільного захисту. Харків, 2021. 163 с.
6. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia Social Work and Social Policy in Transition. 2010. Vol. 1, No. 2. P.92–118.
7. Голова Н.І. Забезпечення сприятливої адаптації осіб похилого віку до нових умов соціалізації. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 2011. № 4. С.19–22.
8. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
9. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2021. Випуск 1 (48).
10. Сайт місті Слов'янська. Загальні поради психолога для переселенців під час війни, 19.07.2022.

<https://www.6262.com.ua/news/3428319/slovansk-znovu-pid-obstrilom-pid-zavalami-dosi-zalisautsa-ludi>

11. Свиридова К. Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб зрілого віку до нових умов проживання внаслідок воєнної кризи: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (м.Вінниця, 16-17 листопада 2023 р.). Вінниця, 2023. С. 172-175.

12. Свиридова К. Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо-переміщених осіб зрілого віку до нових умов проживання внаслідок воєнної кризи: матеріали V міжнар. студ. наук. конф. «Наука сьогодення: від досліджень до стратегічних рішень», (м. Чернівці, 22 грудня 2023 р.). Чернівці, 2023. С. 391-394.

13. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2009. – 255 p.

14. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді: кваліфікаційна робота/Донецький національний університет ім. Василя Стуса. Вінниця, 2022. 115 с.

15. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

16. Федорченко С.В. Загальна психологія. «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ: PVM-print, 2017. 96 с.

17. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій: Кафедра психології діяльності в особливих умовах. Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2015. 128 с.

18. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009. – 464 p.

19. Кауфман С. Transcend: The New Science of Self-Actualization. Новий погляд на самореалізацію. Київ: Вид-во Лабораторія, 2021. 428 с.

20. Смульсон М.Л. Специфіка ментальної моделі світу в старості. Наукові студії з соціальної та політичної психології. Острого: Вид-во Національного університету «Острого», 2009. Вип. 13 (16).
21. Смульсон М.Л. Інтелект і ментальні моделі світу: Наукові записки «Сучасні дослідження когнітивної психології». Острого: Вид-во Національного університету «Острого», 2009. – Вип. 12. С. 38-49
22. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту / М.Л. Смульсон. – К. : Норадрук, 2003. – 298 с.
23. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
24. Олейник Н.О. Вікова психологія: Методичні рекомендації до проведення семінарських занять. Херсон, 2018. 92 с.
25. Коваленко О.Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
26. Сергієнко Н.П. «Особливості емоційної збудливості студентів на різних етапах навчання» Габітус: Випуск 21. 2021.
27. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ : Освіта України, 2016. 182 с.
28. Кас'янова С.Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. Психологічні перспективи. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2018. Вип. 31. С. 118–130.
29. Лукашенко М.Ю., Галич Я.В. Застосування когнітивно-поведінкової терапії в системі реабілітації постраждалих у збройних конфліктах. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Вип. 20. С. 90-102.
30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
31. Брюховецька О. В. Асертивність як складова професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти. Вісник

післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 8. С. 36-49.

32. Особистість в екстремальних умовах: зб. матеріалів доп. учасн. VIII всеукр. наук.-практ. конф./Львівський держ. ун-т. Львів: ФОП Корпан Б. І., 2017. 176 с.

33. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, 2013. 98 с.

34. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

35. Психологія бою: посібник / за ред. А. М. Романишина. Львів: Астролябія, 2017. 352 с.

36. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

37. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: посібник. Київ: Академвидав, 2003. 448 с.

38. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. Посіб. Київ: Академвидав, 2010. 432 с.

39. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі / пер. з англ. М. Коваленко. Харків: Monolith Bizz, 2021. 256 с.

40. Тези доповідей V Всеукр. Наук.-практ. конф. Актуальні питання теорії та практики психологічно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців. Ред. Гаврилькевич В. К. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2017. 178 с.

41. Війна в Україні і її наслідки для психічного здоров'я нації. Голос Країни, 2022. Електронний ресурс: <http://www.golos.com.ua/article/361064>.

42. Кон І. С. Відкриття «Я». Київ: Політвидав, 1978. 367 с.

43. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної

психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XV, част. 2. : К., 2013. С. 156–167.

44. Барсукова Є.У. Реактивна тривожність – природне чи набутий стан організму. Сучасна педагогіка. №10 (47), 2016. С. 73.

45. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Наукові здобутки студентів: випуск 2(4). Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка. Київ, 2015.

46. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці / А. Ю. Гільман // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»: вип. 57. Харків, 2015. С. 64—69.

47. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. К.: Алерта. 2013, с. 290-292.

48. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. С. 208–236.

49. Поліщук С. А. Міжнародна колективна монографія за загальною редакцією професора І.В. Волженцевої. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021. 687 с.

50. Гільман А. Ю. Практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів ВНЗ: Збірник наукових праць. Теоретичні і прикладні проблеми психології, № 2 (37), т. 2. Сєверодонецьк, 2015. С. 81—90.

51. Додонов Б.І. У світі емоцій. Київ, 2007. 202 с.

52. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y. : Springer, 1984. P. 22 – 46.

53. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції. Київ: НУОУ, 2016. 400 с.

54. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості: дис. канд. психол. наук. Львів, 2006. 289 с.
55. Штепа О. С. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура. Практична психологія та соціальна робота. 2005, № 9. С. 4 – 8.
56. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: на правах рукопису. Харків, 2016. 244 с.
57. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку: дисертація. Луганський нац. універ. ім. Т. Шевченка: кваліфік. наук. пр. на пр. рукопису УДК: 159. Київ, 2020. 269 с.
58. Супріган А. О. Трансформація «я-образу» особистості в складних життєвих обставинах: дисертація. Національна академія педагогічних наук України інститут психології ім.Г. С. Костюка, Київ, 2020. 255 с.
59. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Донецький нац. універ. ім. В. Стуса.: кваліф. робота. Вінниця, 2022. 109 с.
60. Єфімова О. А. Роль емоційності у переживанні психотравмуючих ситуацій. Вісник Харківського держ. універ№ 439'99. Харків, 1999. С. 194–197.
61. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 320 с.
62. Максименко К. С. Генетико-психологічна парадигма в контексті інтеграційних психотерапевтичних підходів. Психологічні перспективи, вип. 22. Луцьк, 2013. С. 122 – 131.
63. Романчук О. Інтегративний потенціал КПТ: ел. рес. Режим доступу : [ipz.usu.edu.ua/новини/attachment/kpt4](http://ipz.usu.edu.ua/новини/attachment/kpt4)
64. Астапенко Т. С. Організація тренінгів у бібліотеках: методико – практ. рекомендації. Миколаїв: «Атол», 2004. 126 с.
65. Порсева Х. О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій осіб похилого віку: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут педагогіки і психол. проф. осв. АПН України. Київ, 2005. 240 с.



66. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. London: A Bradford book, 2009. 464 p.

67. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Психологія: вч. зап. ТНУ імені В.І.: Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку. Том 34 (73), 2023 С.30-35

68. Ільєнко А. І. Вплив досвіду психологічної травми на переживання травмивної ситуації війни. Криворізьк. держ. пед. універ. Кривий Ріг, 2023. 60 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Рис. 1

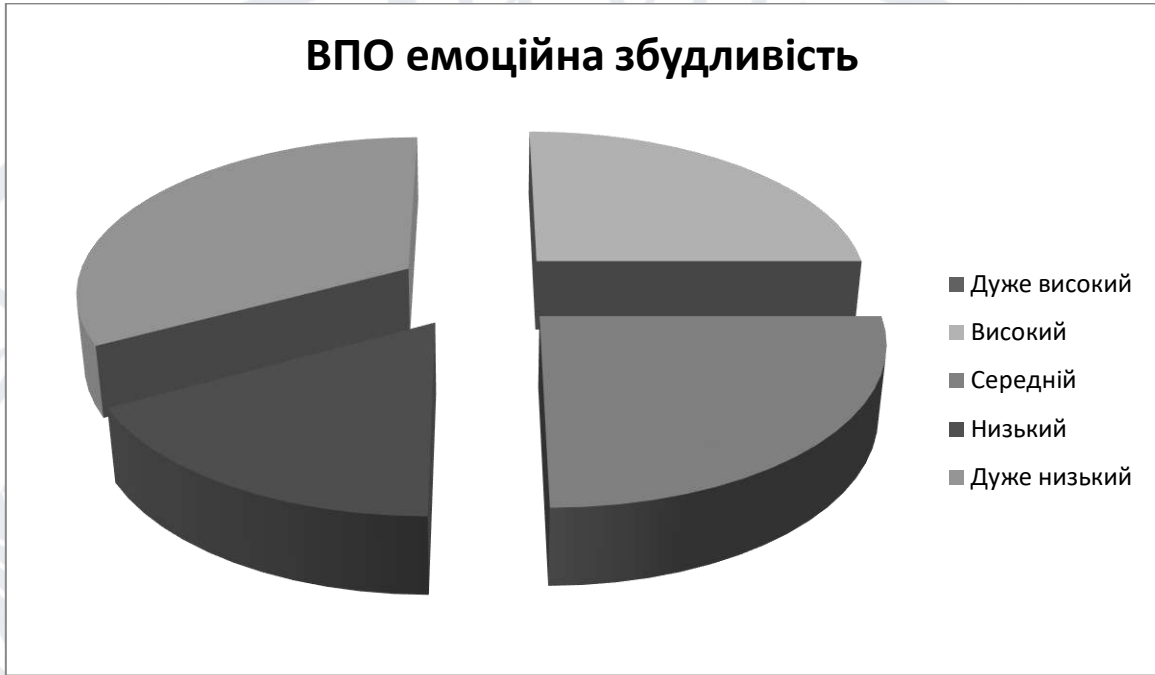


Рис. 2

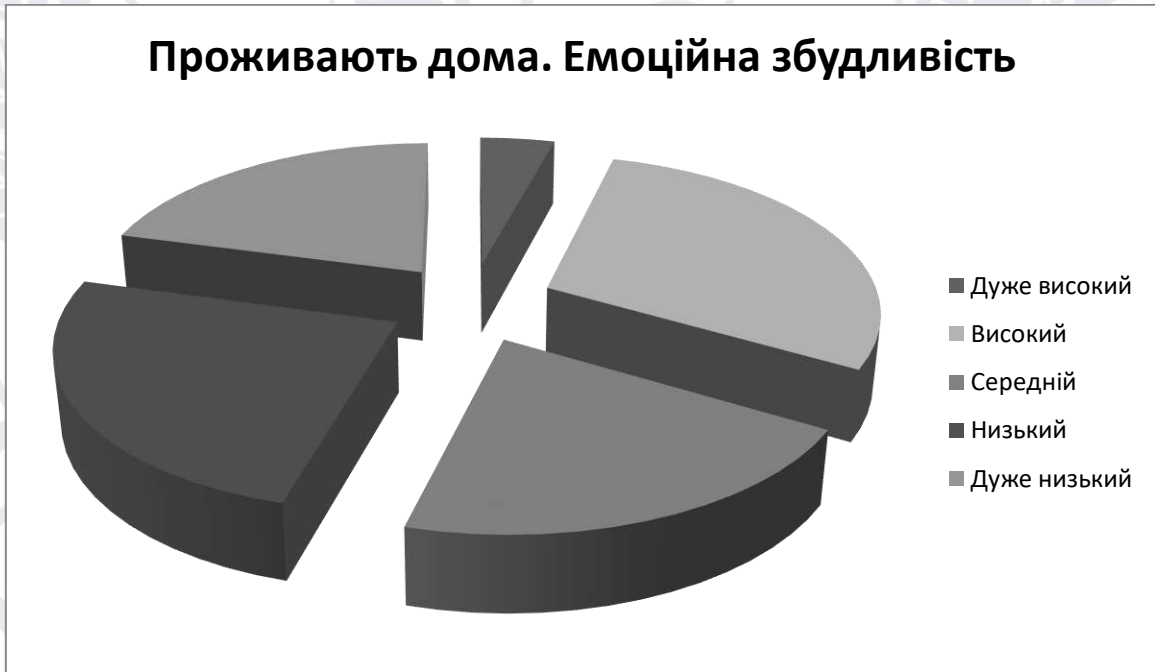


Рис. 3

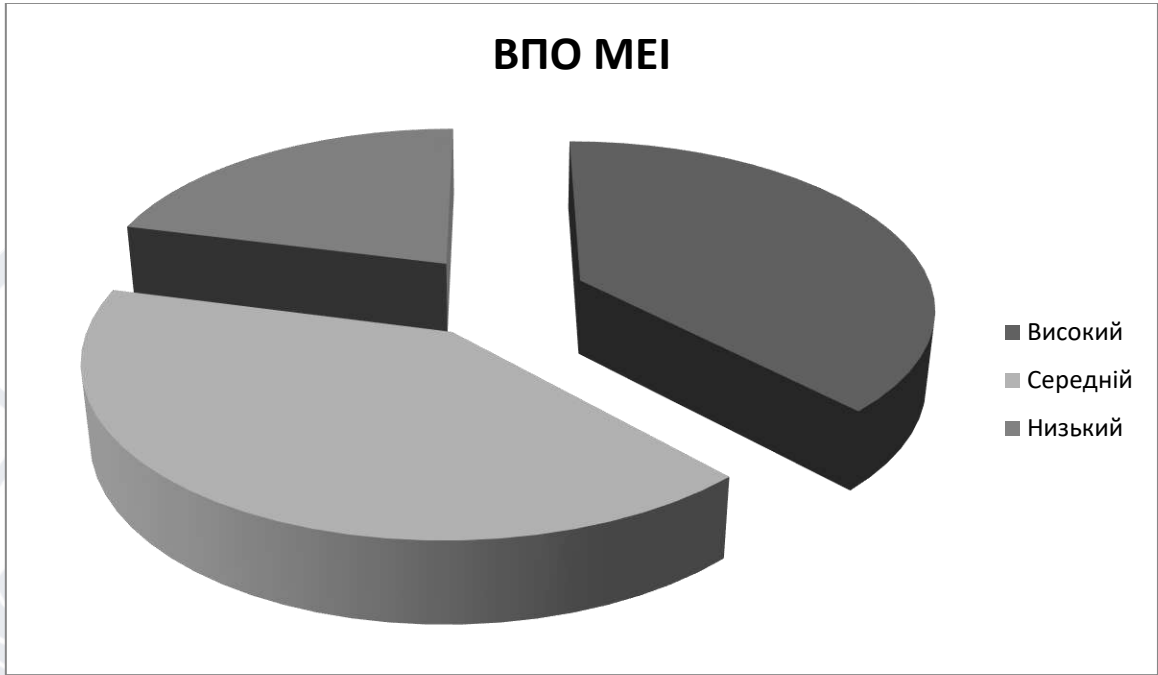


Рис. 4

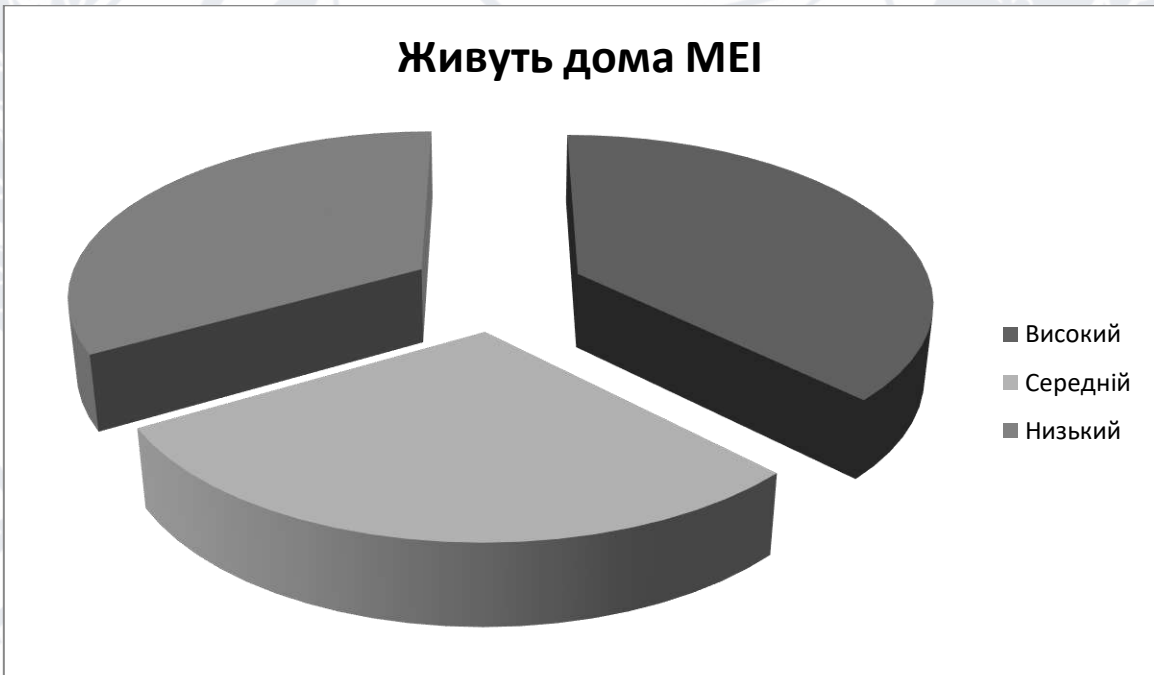


Рис.5

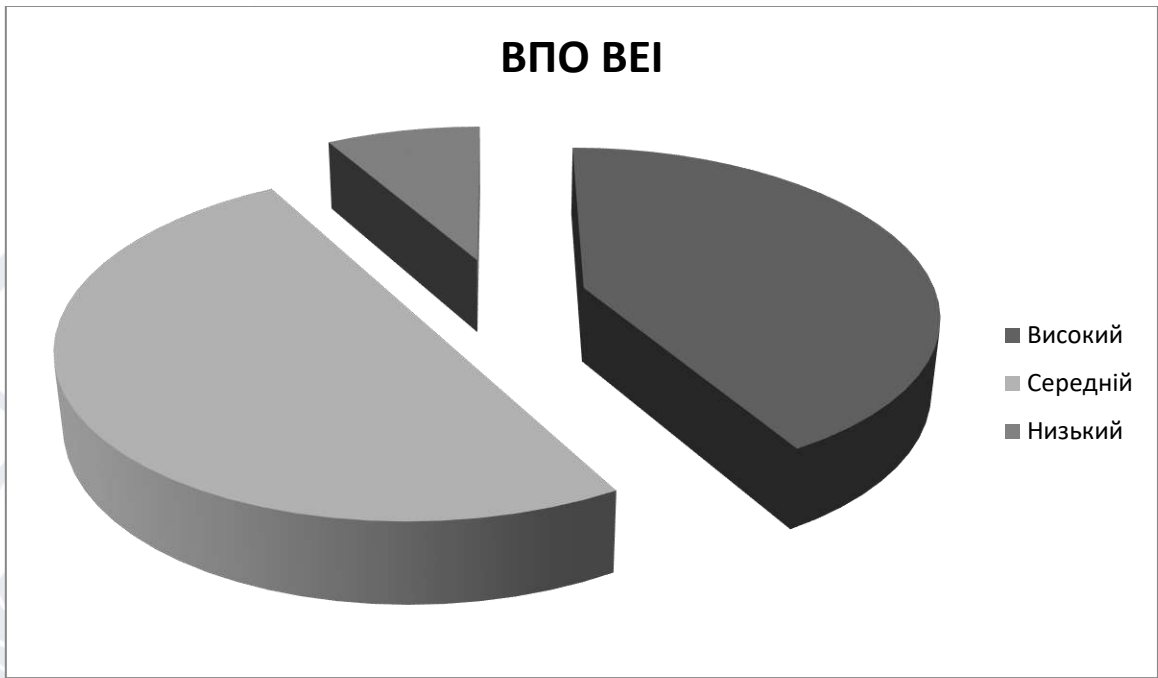


Рис. 6

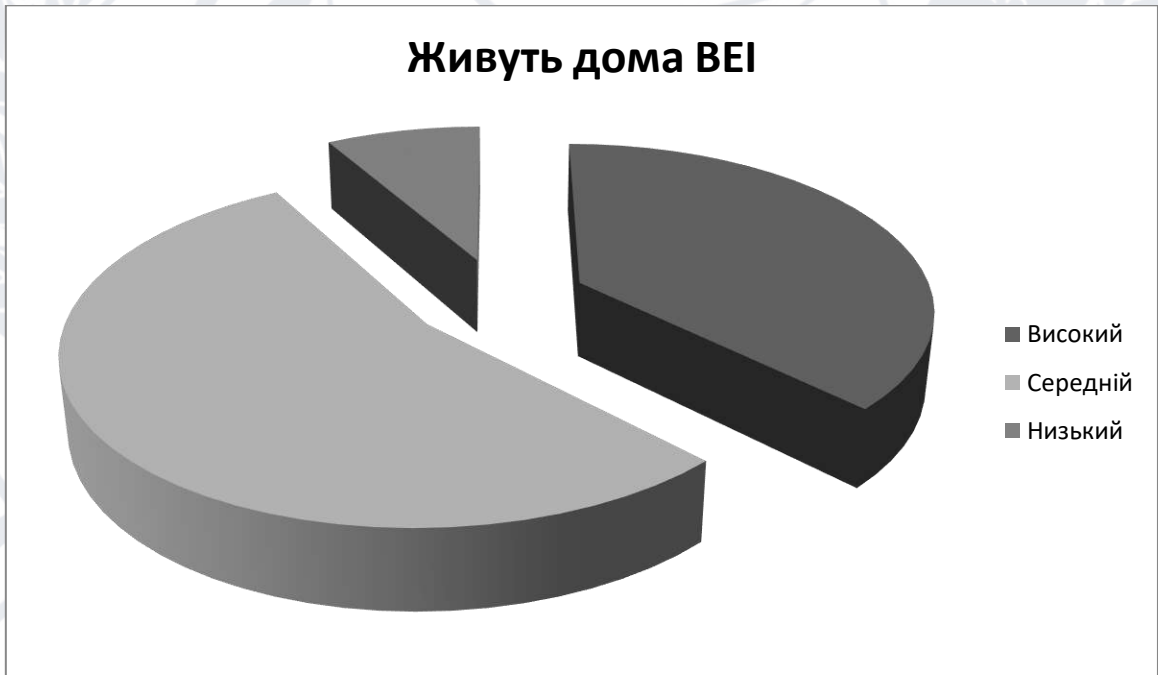


Рис. 7

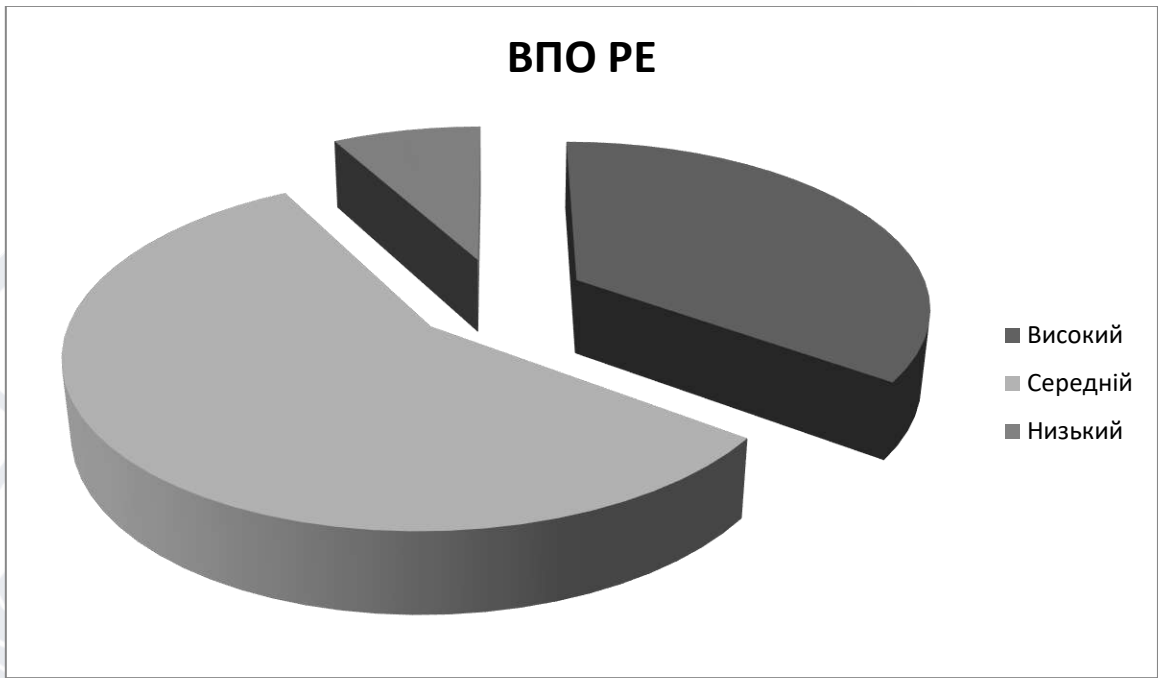


Рис. 8

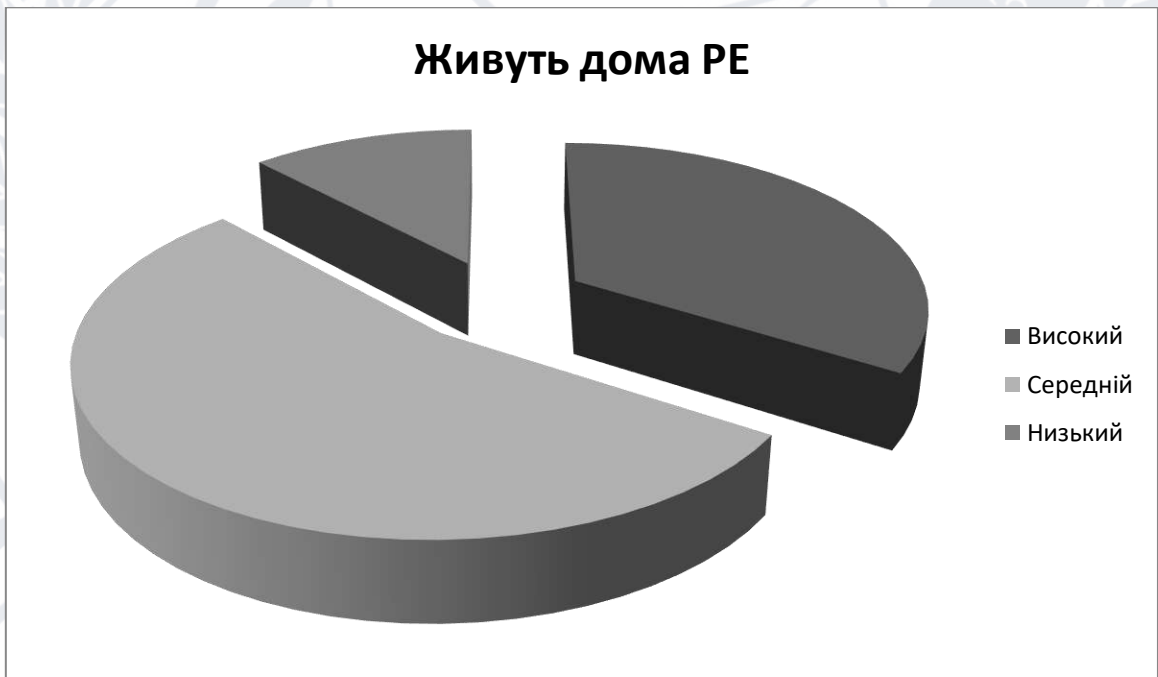


Рис.9

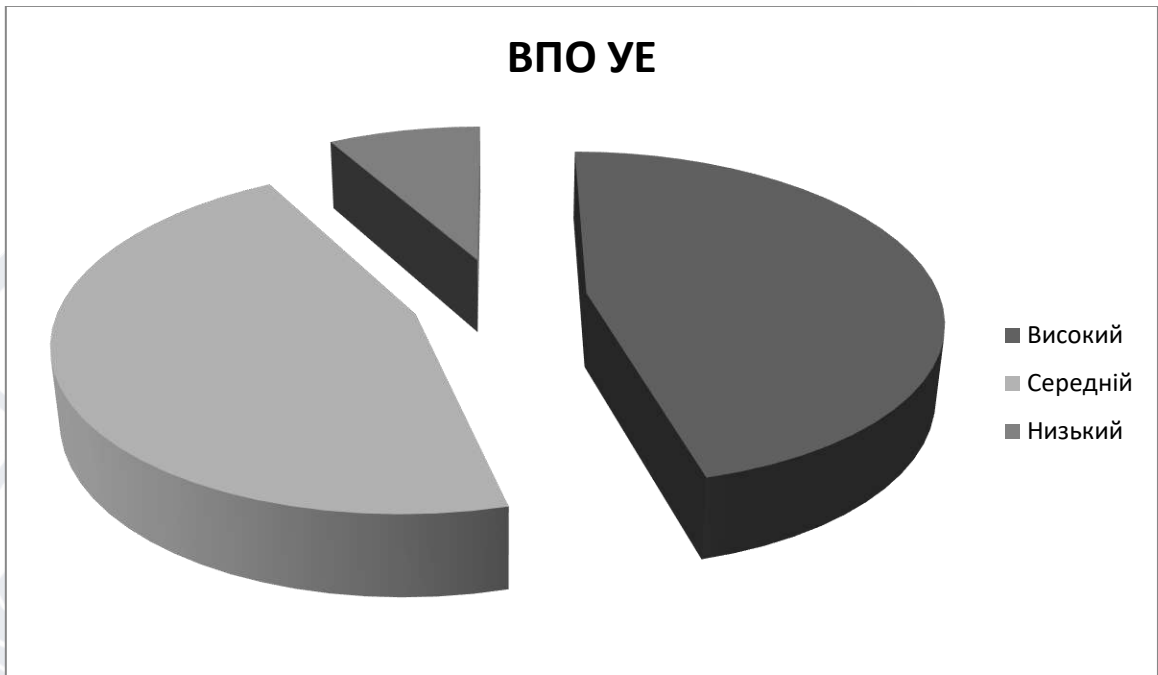


Рис. 10

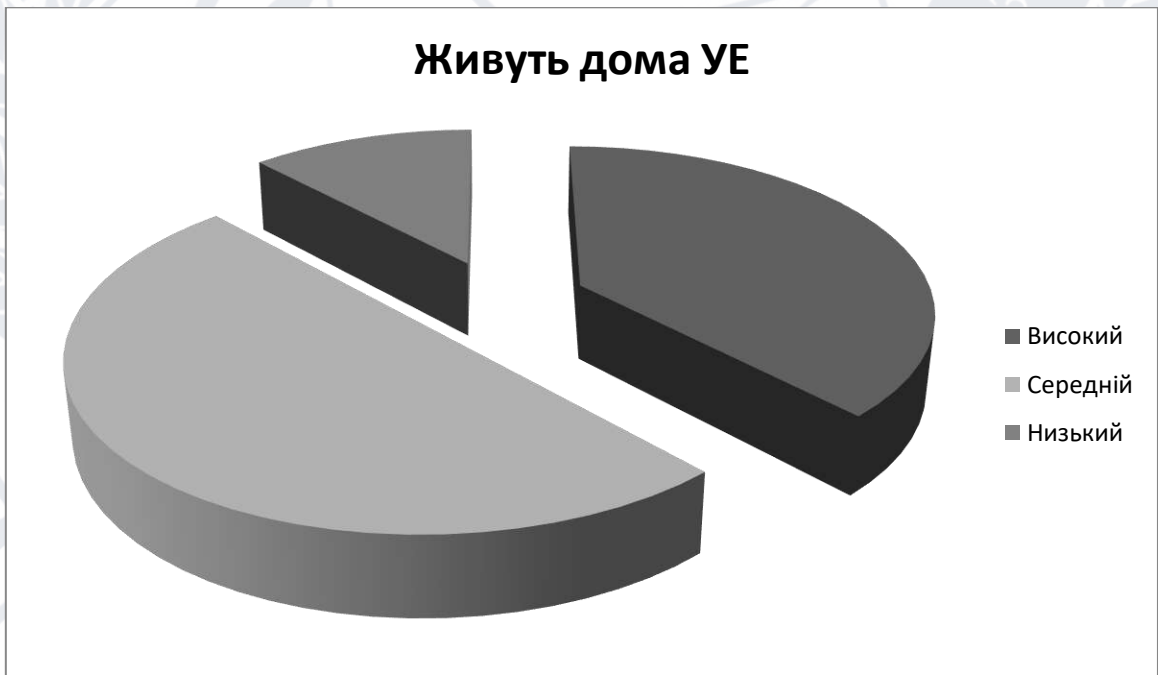


Рис. 11

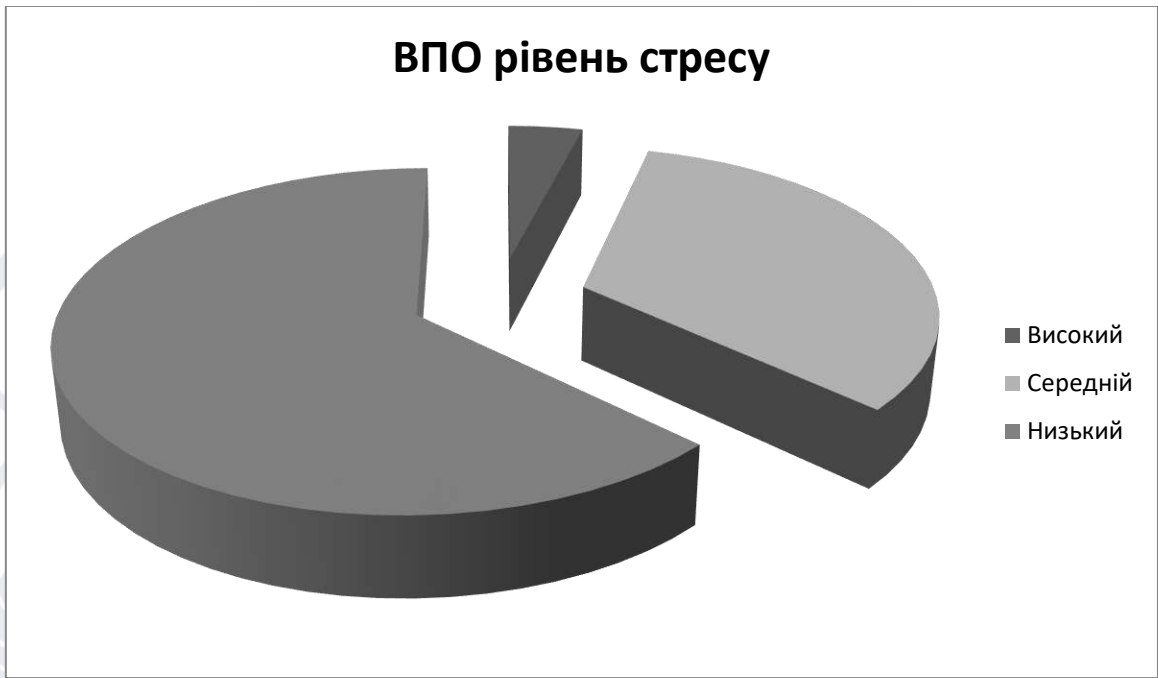


Рис. 12

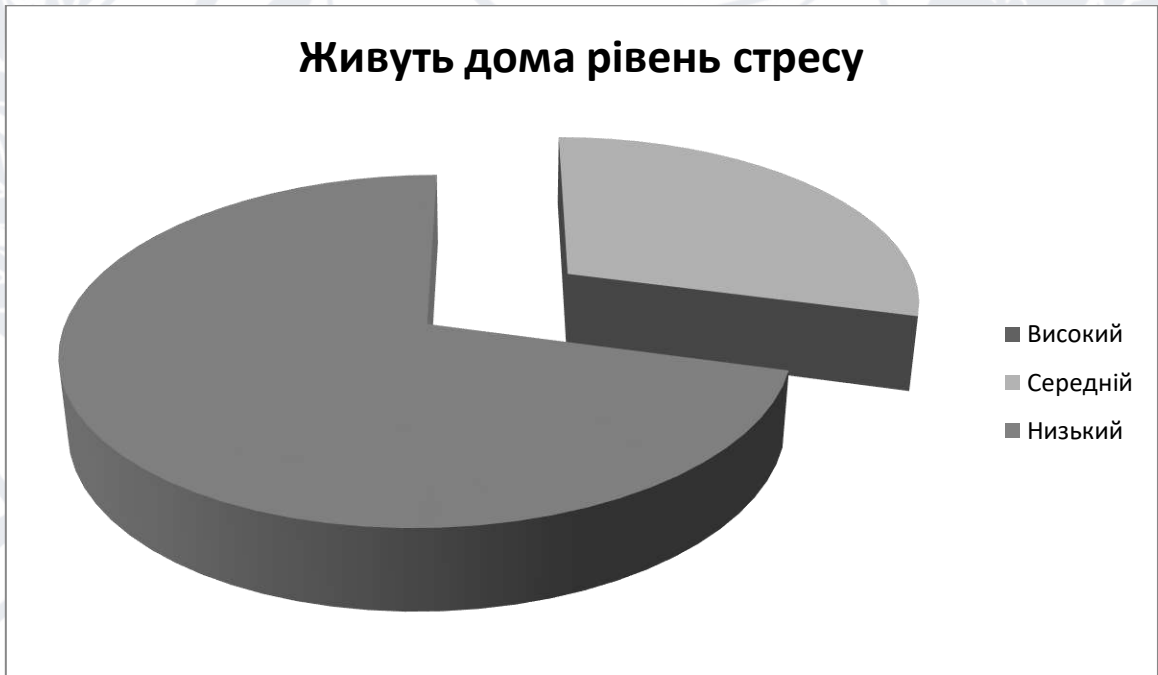


Рис. 13

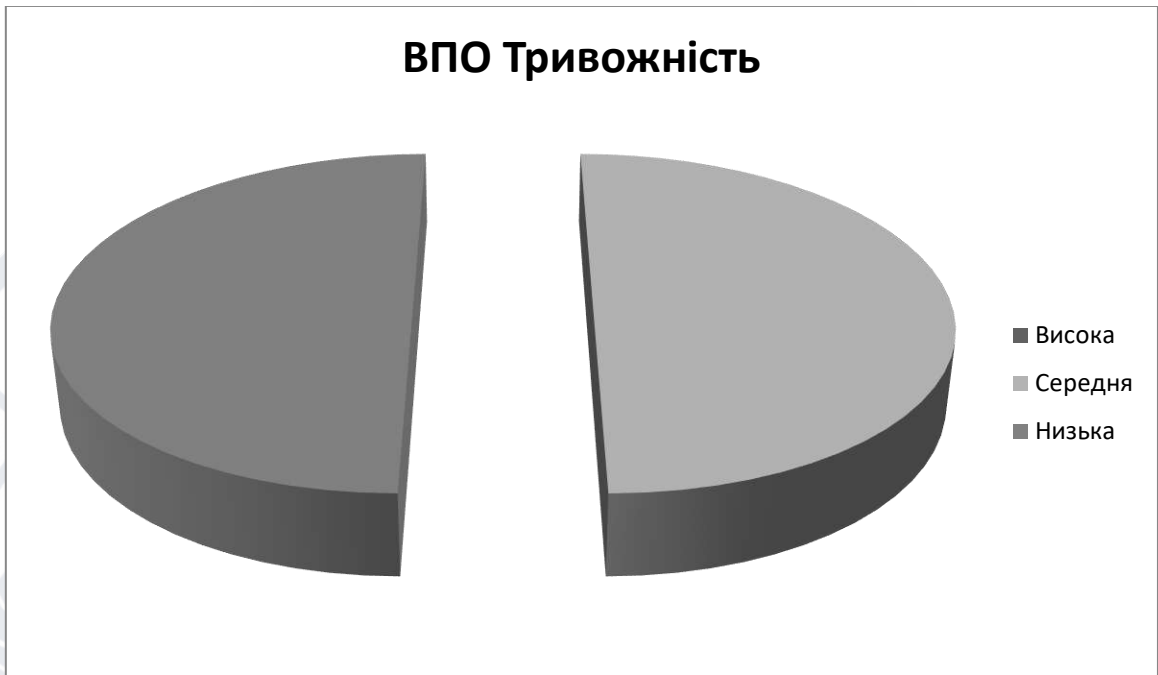


Рис. 14

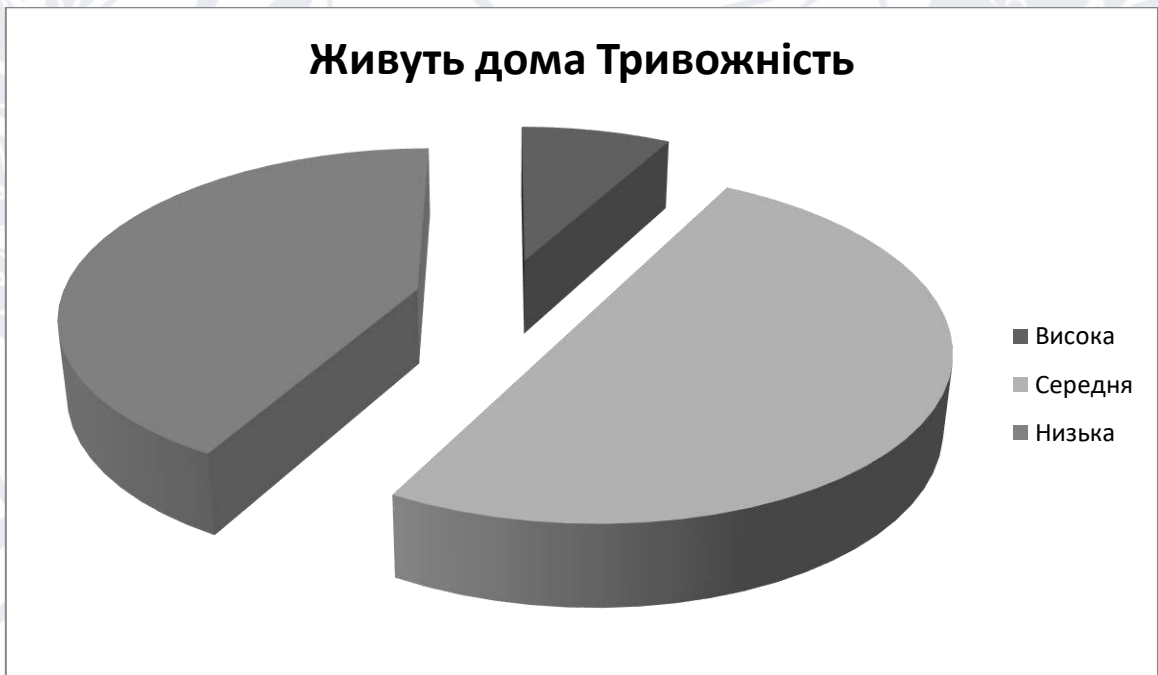




Рис. 15

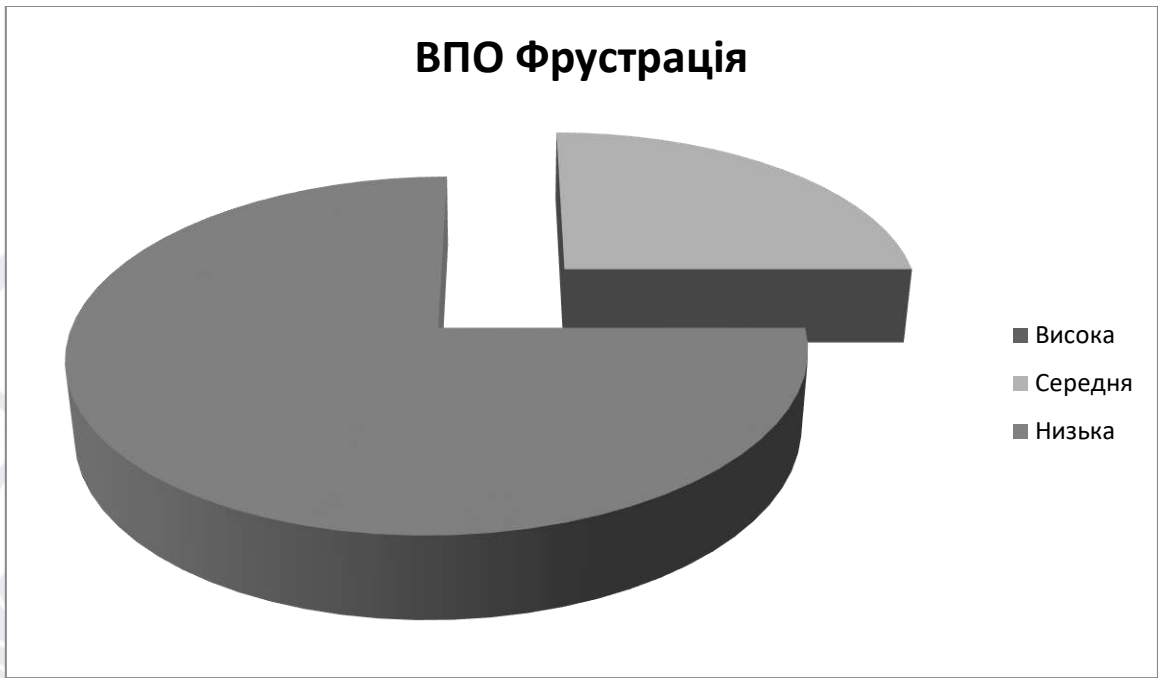


Рис. 16

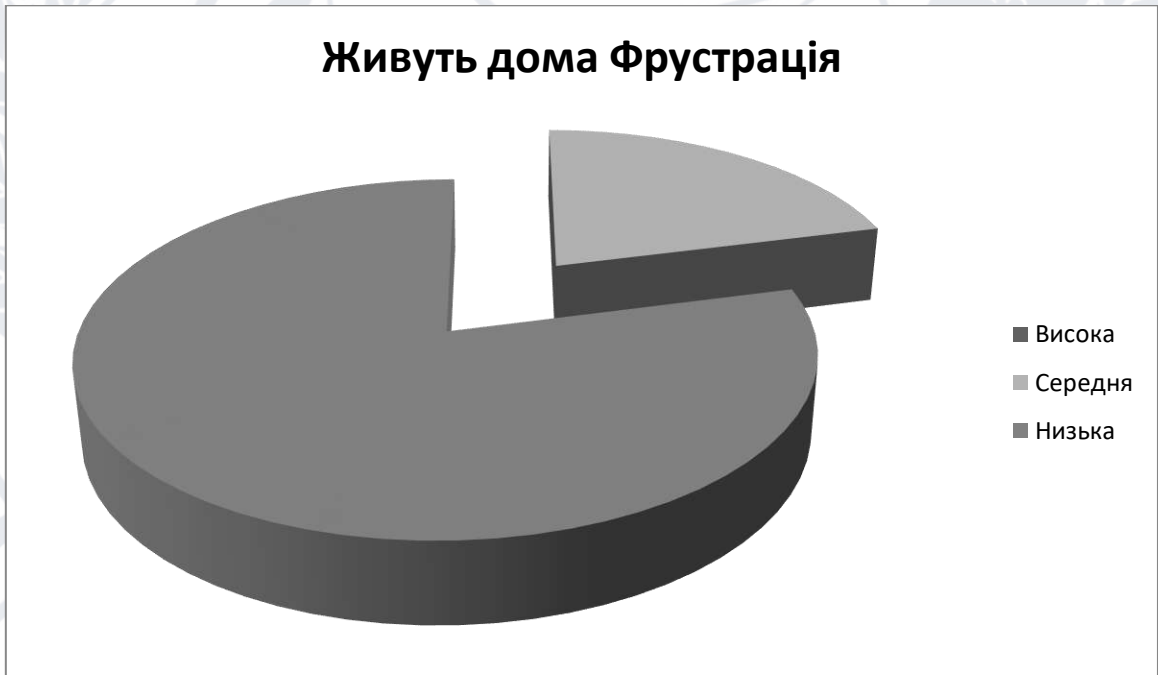


Рис. 17



Рис. 18

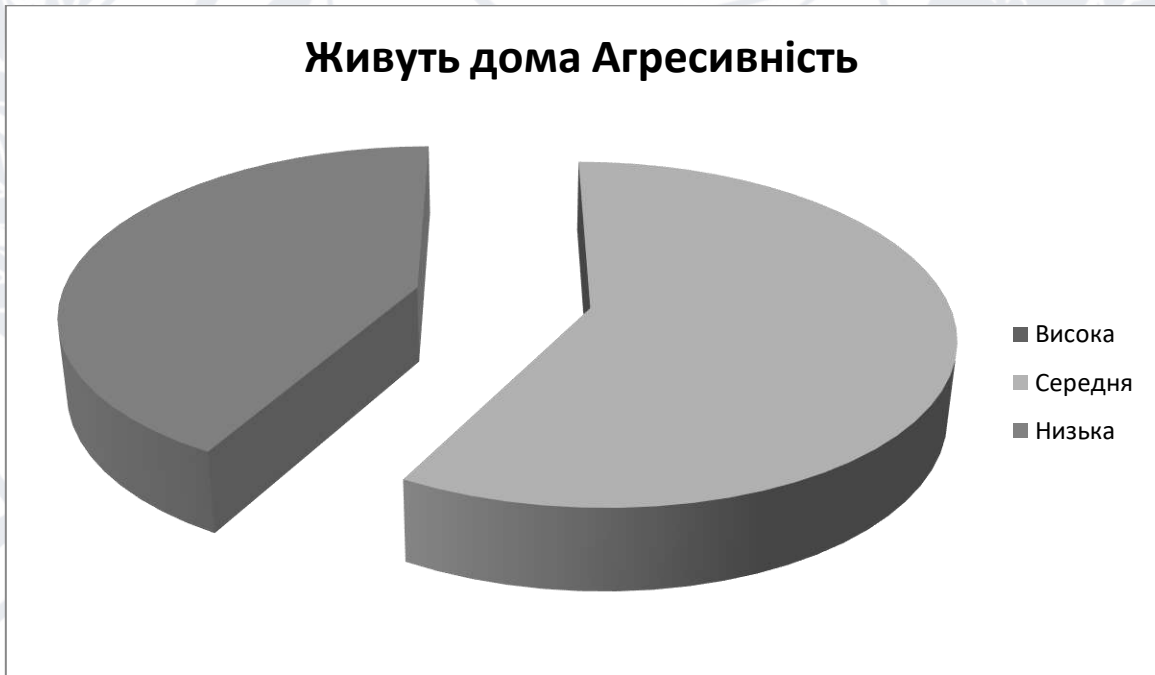


Рис. 19

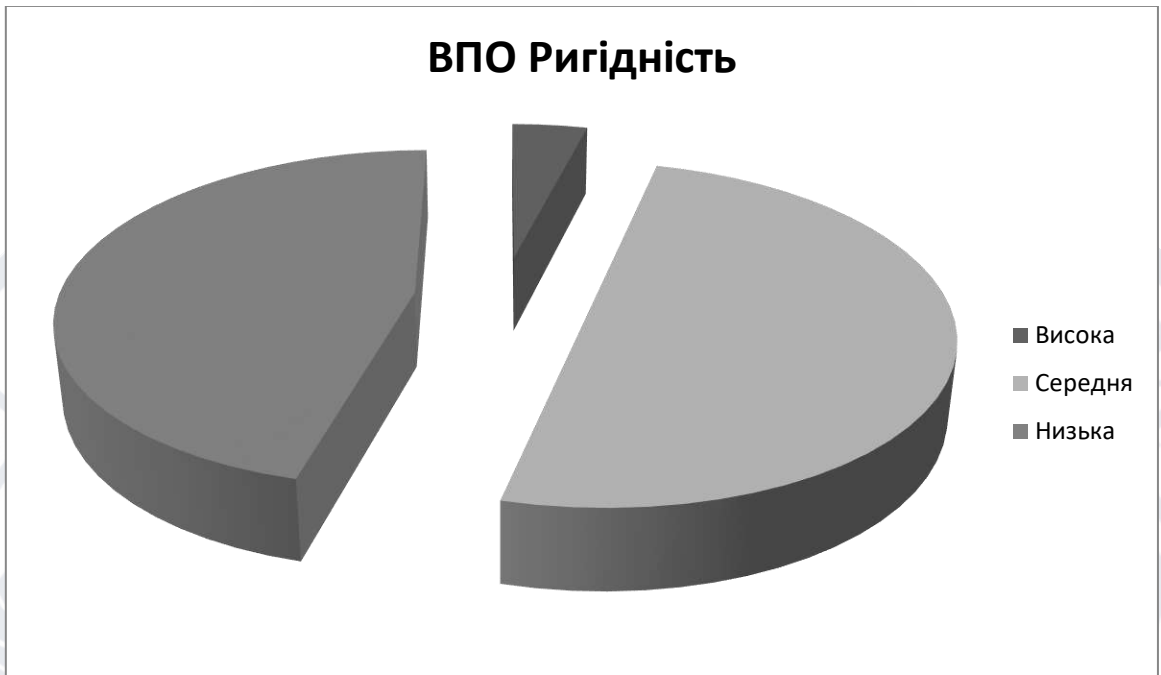


Рис. 20

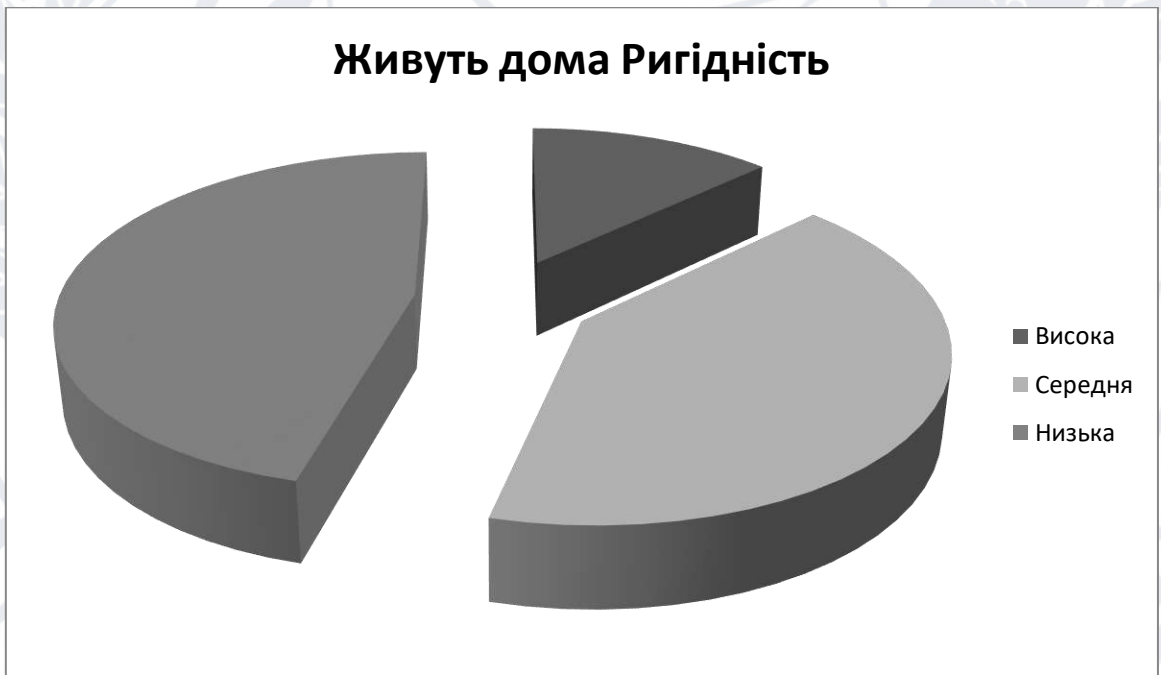


Рис. 21

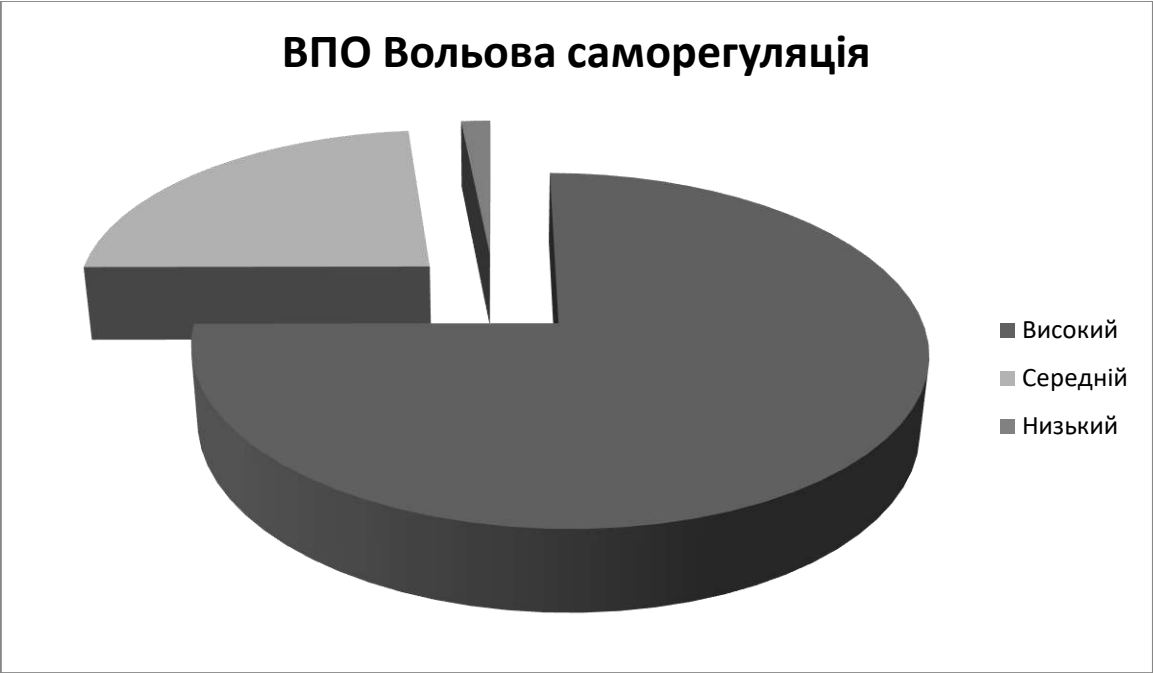


Рис. 22

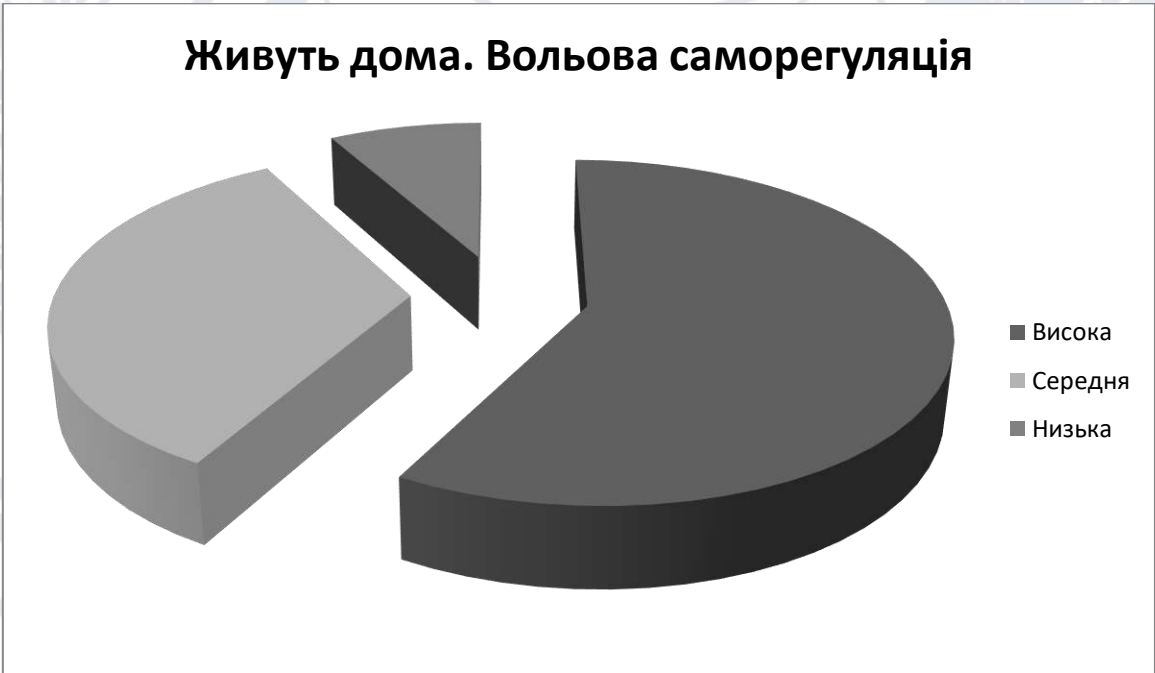


Рис. 23

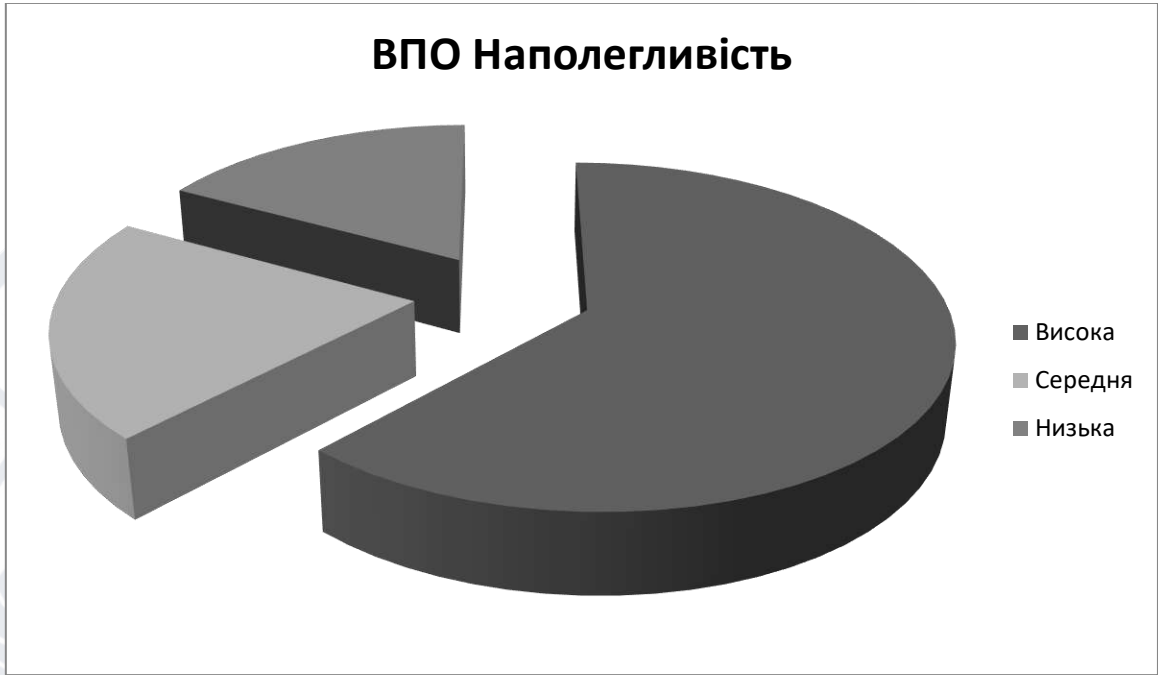


Рис. 24

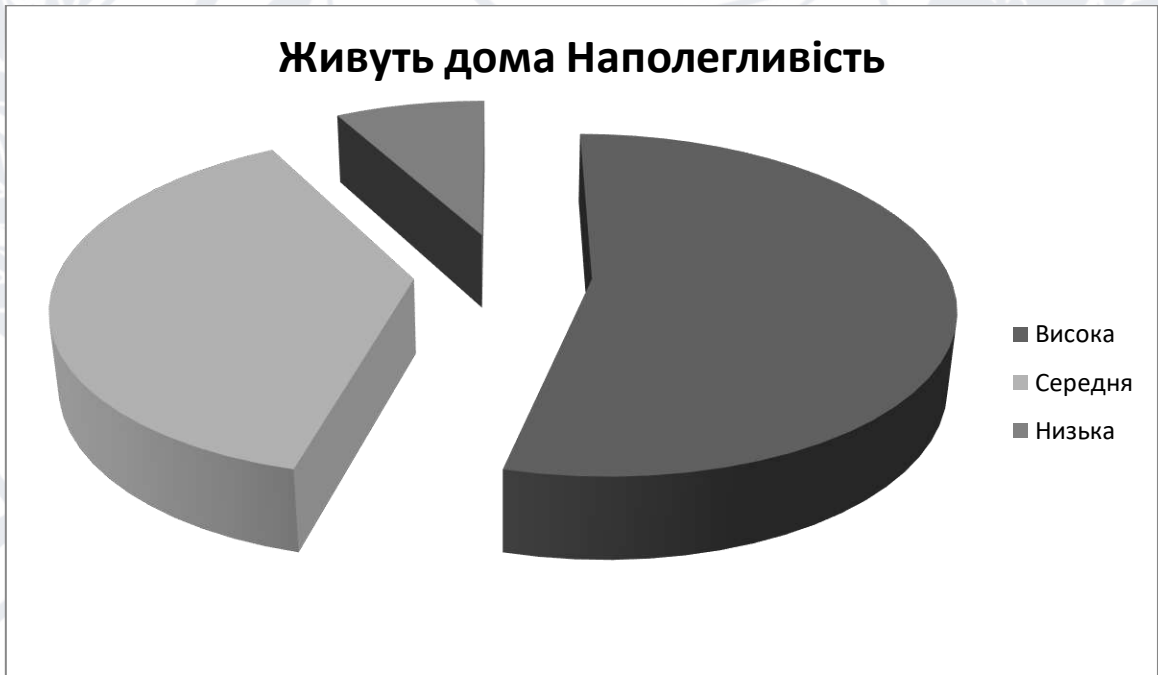


Рис.25

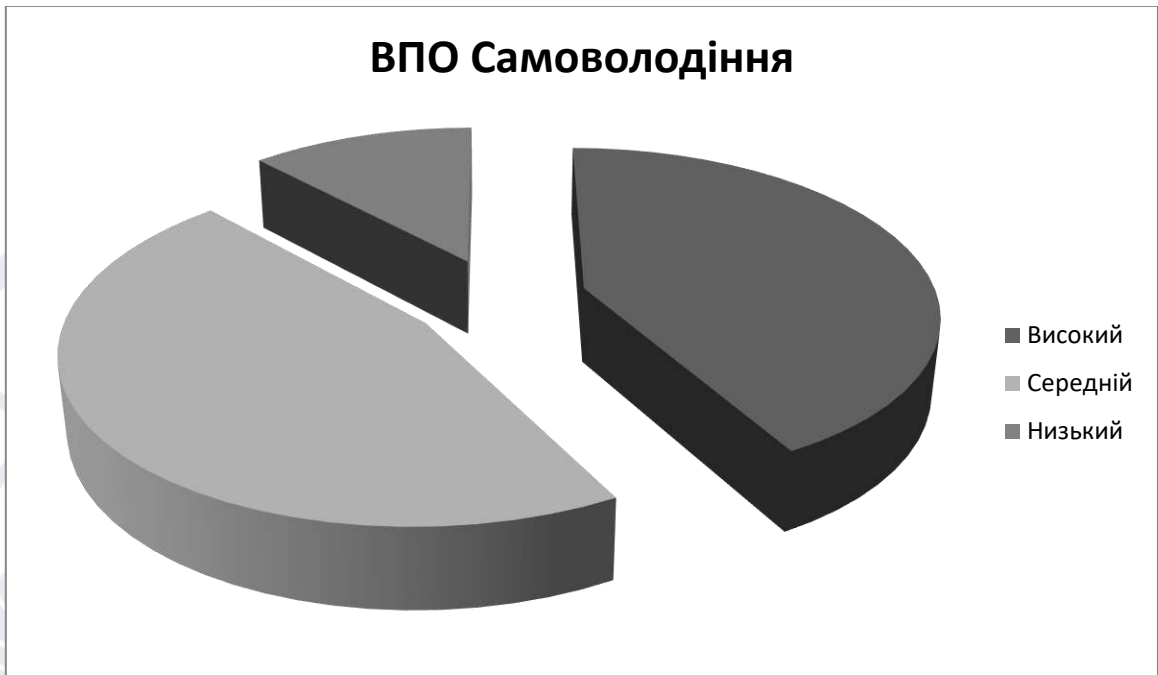


Рис. 26

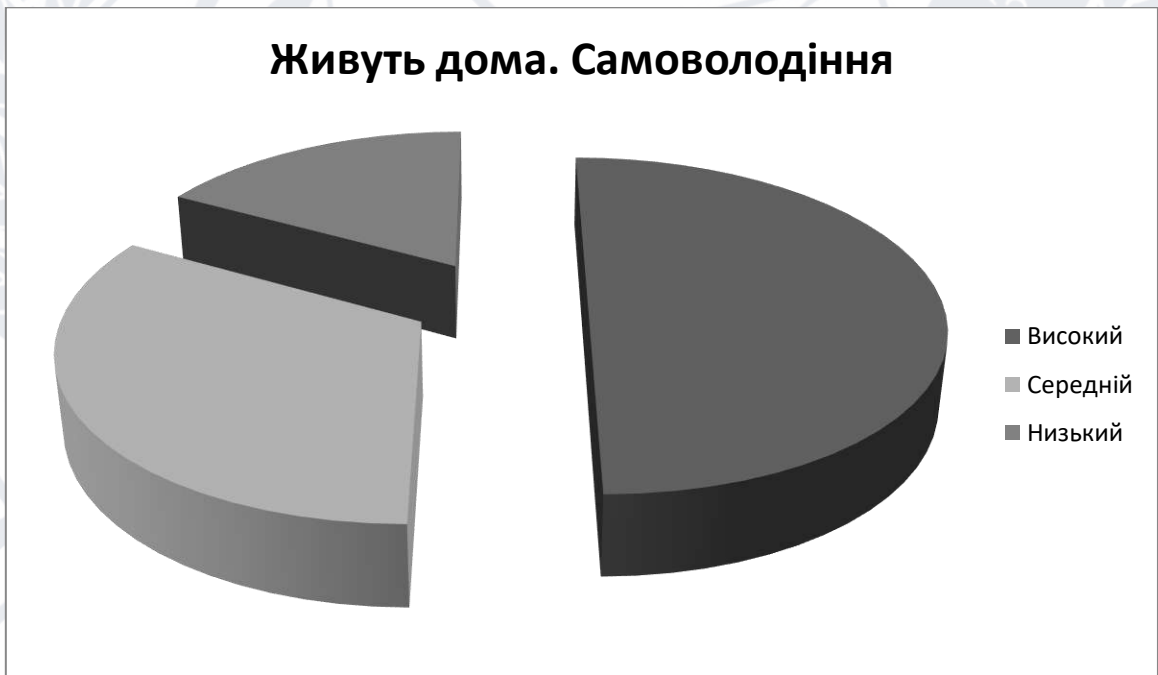


Рис. 27

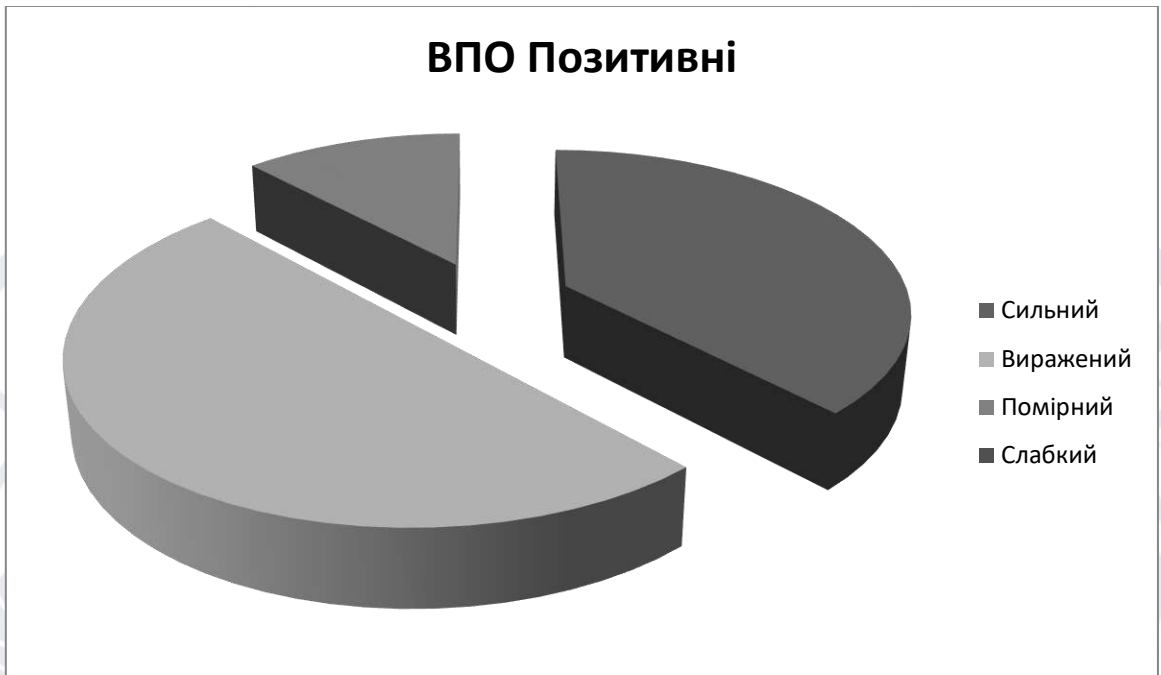


Рис. 28

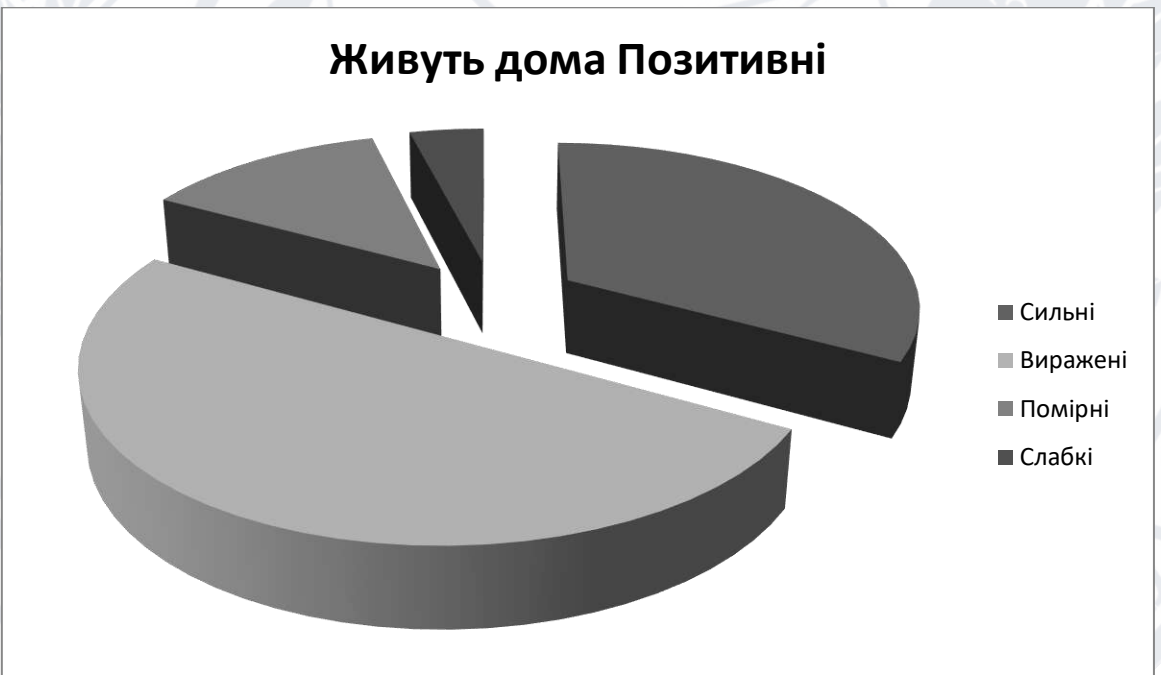


Рис. 29

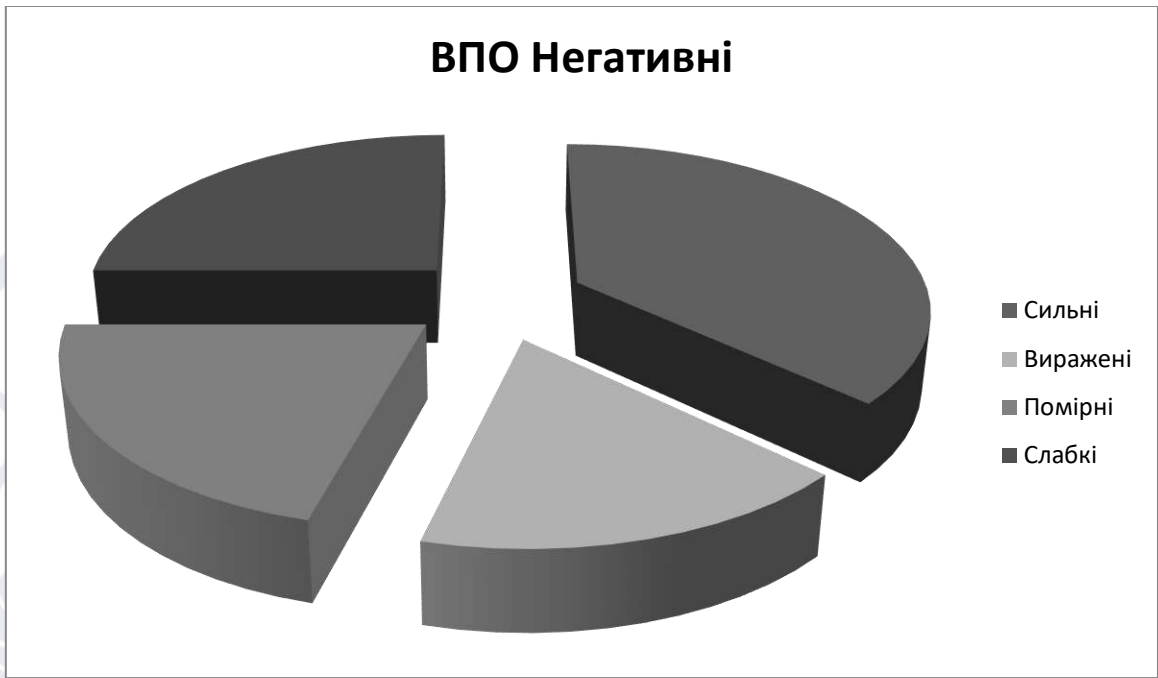


Рис. 30

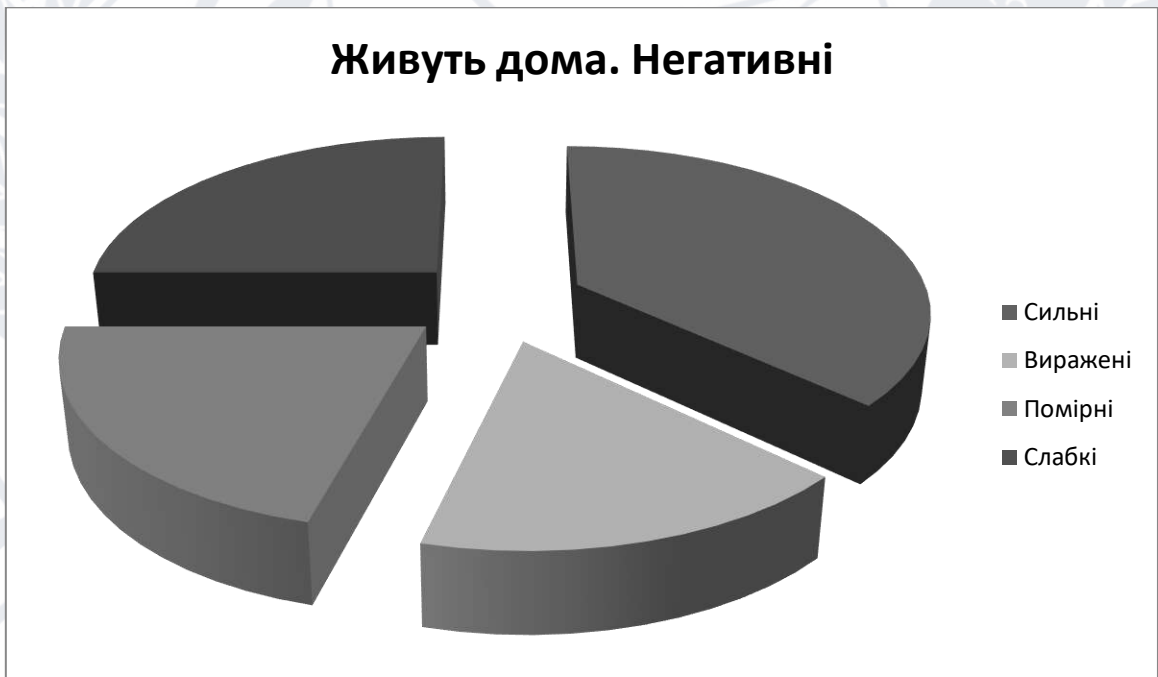




Рис. 31

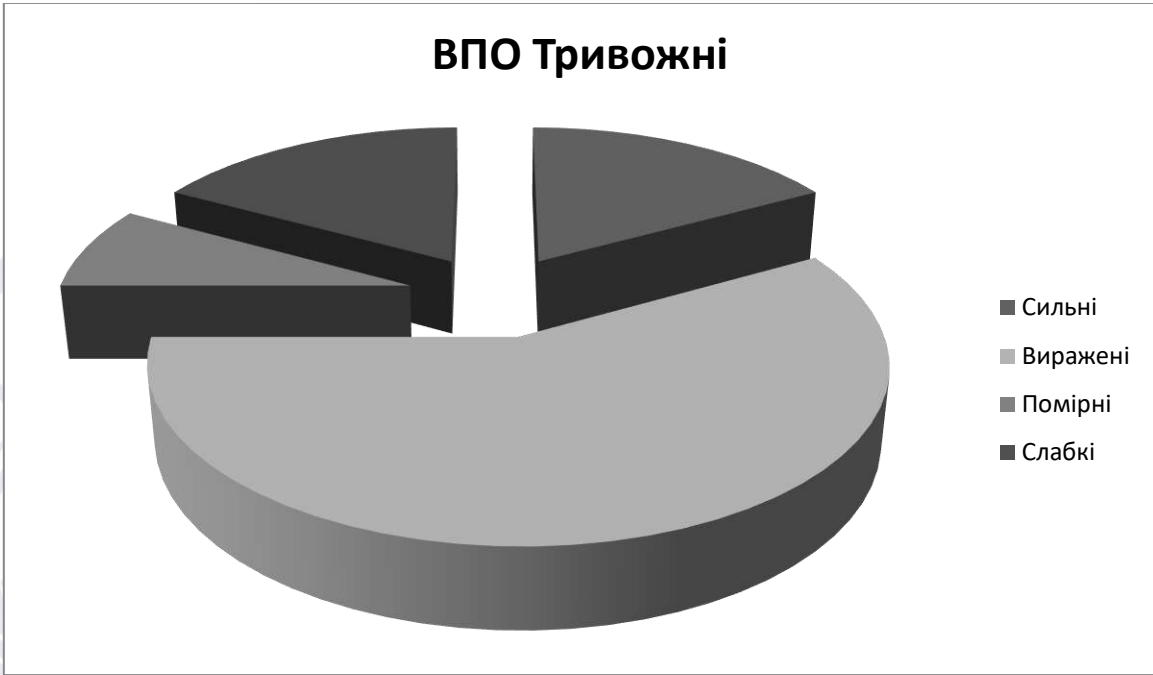
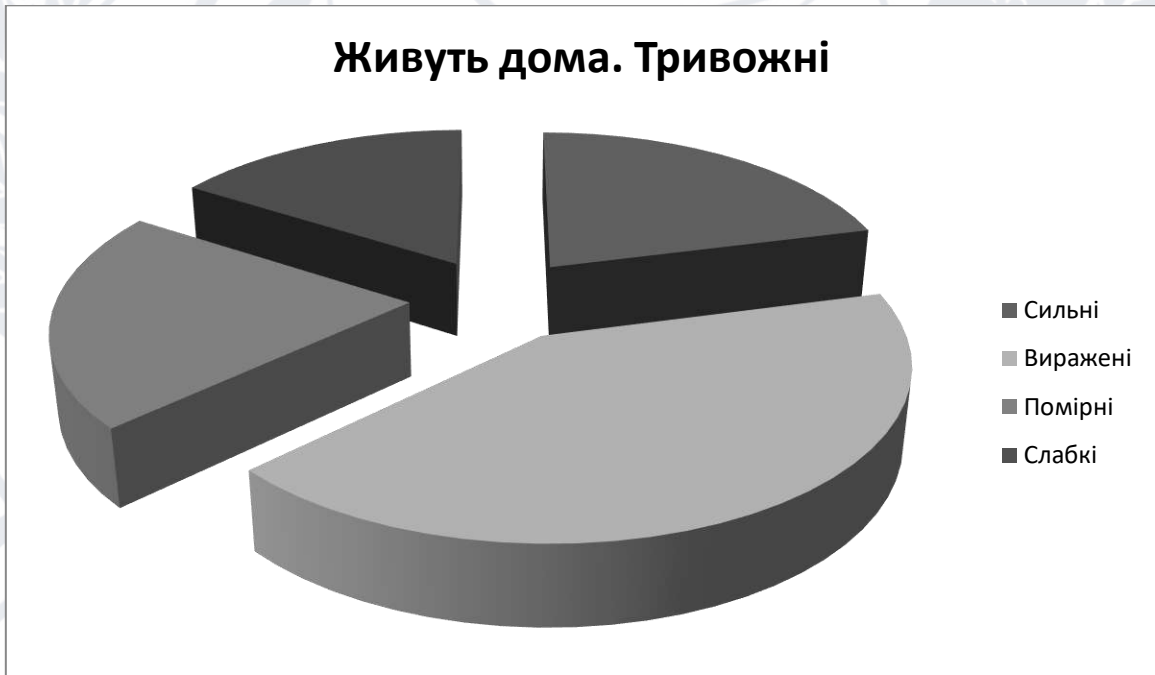


Рис.32



## ДОДАТОК Б

**Методика діагностики «Емоційна збудливість - врівноваженість» (Б. Н. Смирнов)**

Методика «Емоційна збудливість/врівноваженість» (Б.М. Смирнов) складається з 15 питань, відповідь на кожне питання може бути «так (+)» або «ні (-)». Тест включає в себе скорочену субшкалу щирості відповідей. Щирість визначається за відповідям на запитання 2, 4, 6, 8, 10,12, 14. За відповідь «так» на запитання 6 і 8 нараховується 1 бал; 2 і 4 - по 2 бали; 10,12,14 - по 3 бали. Подраховується сума всіх балів. Якщо опитуваний за субшкалою щирість набирає в підсумку 1-7 балів, то щирість його відповідей низька, як низька надійність і діагностики емоційної збудливості.

Інтерпретація результатів. Емоційна збудливість:

- Дуже висока - 18-20 балів,
- Висока - 14-17 балів,
- Середня - 8-13 балів,
- Низька - 4-7 балів,
- Дуже низька - 0-3 бали.

Інструкція. Пропонується відповісти на кілька запитань. Відповідь на кожне питання «так (+) або» ні »(-).

Текст опитувальника

- 1. Чи часто вас мучить почуття провини?
- 2. Чи буває, що ви передаєте чутки?
- 3. Чи часто у вас бувають підйоми і спади настрою?
- 4. Чи буває так, що ви не виконуєте своїх обіцянок?
- 5. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в людях, які вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
- 6. Чи виникають у вас такі думки, про які ви не хотіли б, щоб знали інші?
- 7. Запальні і легко ви ранимі натяками і жартами над вами?

- 8. Ви любите жартувати над іншими?
- 9. Ви приймаєте все близько до серця?
- 10. Чи виникало у вас, хоча і короткочасно, відчуття роздратування до батьків?
- 11. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?
- 12. У вас є звички, від яких варто було б позбутися?
- 13. Вас можна швидко розсердити?
- 14. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтеся?
- 15. Чи часто вам сняться кошмари?

Обробка результатів. За відповідь «так» на запитання 15 нараховується 1 бал, на питання 3 і 5 - по 2 бали, на інші питання (1, 7, 9, 11, 13, 14) - по 3 бали. В результаті підраховується загальна сума.

Щирість визначається за відповідями на питання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. За відповідь «так» на запитання 6 і 8 нараховується по 1 балу, 2 і 4 - по 2 бали, 10, 12, 14 - по 3 бали. Підраховується сума всіх балів. Якщо опитуваний набирає в результаті 1-7 балів, то щирість його відповідей низька, як низька надійність і діагностика емоційної збудливості.

Інтерпретація результатів. Емоційна збудливість:

- - дуже висока - 18-20 балів;
- - висока - 14-17 балів;
- - середня - 8-13 балів;
- - низька - 4-7 балів;
- - дуже низька - 0-3 бали.

**ДОДАТОК В****Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д. В. Люсін)**

Опитувальник «ЕМІН» складається з 46 тверджень, з якими досліджуваний погоджується або ні, використовуючи чотирибальну шкалу.

Варіанти для оцінки тверджень:

«зовсім згоден»,

«зовсім не згоден»,

«переважно згоден»,

«переважно не згоден».

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.

15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний(а) заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася).
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.

38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.

39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.

40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.

41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.

42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.

43. Я не вмію долати страх.

44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Результат підраховується за допомогою ключа. Отримані показники дозволяють визначити рівень емоційного інтелекту в цілому та його складових: «дуже високий», «високий», «середній», «низький», «дуже низький». А також об'єднання тверджень в п'ять субшкал, які своєю чергою об'єднуються в чотири найзагальніші шкали.

- Шкала MEI (міжособистісний EI). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.
- Шкала VEI (внутрішньоособистісний EI). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.
- Шкала PE (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.
- Шкала UE (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.
- Субшкала МП (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.
- Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

- Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.
- Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.
- Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій

**Шкала психологічного стресу RSM–25**

1. Я напружена та схвильована
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити
11. Я легко можу заплакати
12. Я відчуваю себе втомленою
13. Я міцно стискаю зуби
14. Я не спокійна
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)
17. Я схвильована, стурбована або збентежена
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах



23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці

24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести

25. Я напружена

Потрібно оцінити стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповіді мають бути якомога щирішими.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

### Методика "Самооцінка психічних станів" (за А. Г. Айзенком)

Варіанти відповіді:

Підходить-2,

Не дуже підходить-1,

Не підходить-0

Психічні стани

- 1 Не відчуваю у собі впевненості
- 2 Часто червонію без причини
- 3 Мій сон мене непокоїть
- 4 Легко починаю нудьгувати
- 5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
- 6 Мене лякають труднощі
- 7 Люблю аналізувати свої недоліки
- 8 Мене легко переконати
- 9 Я підозрілий
- 10 Важко переносити час очікування
- 11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
- 12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
- 13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
- 14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
- 15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
- 16 Я часто почуваю себе беззахисним
- 17 Іноді у мене буває стан відчаю
- 18 Відчуваю розгубленість перед труднощами
- 19 У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
- 20 Вважаю недоліки свого характеру невинними

- 21 Залишаю за собою право вирішального голосу
- 22 Часто при розмові перериваю співрозмовника
- 23 Мене легко розсердити
- 24 Люблю робити зауваження іншим
- 25 Хочу бути авторитетом для оточуючих
- 26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого
- 27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую
- 28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися
- 29 У мене різка, грубувата жестикуляція
- 30 Я злопам'ятний
- 31 Мені важко змінювати звички
- 32 Нелегко переключати увагу
- 33 З обережністю ставлюся до всього нового
- 34 Мене важко переконати
- 35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
- 36 Нелегко зближуюся з людьми
- 37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану
- 38 Я проявляю впертість
- 39 Неохоче йду на ризик
- 40 Різко реаую на відхилення від прийнятого мені режиму

Оцінювання: підраховується кількість балів за кожно з чотирьох груп питань:

I- 1-10: тривожність;

II- 11-20: фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30: агресивність;

IV- 30-40: ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

**Фрустрація:**

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, винебоїтесятруднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтесяневдач.

**Агресивність:**

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі встосункахзлюдьми.

**Ригідність:**

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані змінамісця роботи, зміни в сім'ї.

**ДОДАТОК Е****Дослідження вольової саморегуляції (А. В. Зверьков і Є. В. Ейдман)**

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мені важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мені сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому кортить заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холоднокривно спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.

16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфту, який від'їжджає.

#### Обробка результатів

Кожен індекс — це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «вольова саморегуляція» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «наполегливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

**Методика «Шкала диференціальних емоцій К. Ізард»**

Інструкція вимагає від індивіда оцінити за п'ятибальною шкалою інтенсивність, з якою кожне слово описує те, що він відчуває в даний час.

Стимульний матеріал:

1. Уважний
2. Сконцентрований
3. Зібраний
4. Відчуває насолоду
5. Щасливий
6. Радісний
7. Здивований
8. Шокований
9. Вражений
10. Сумний
11. Унилий
12. Зломлений
13. . Оскаженілий
14. Гнівний
15. Лютий
16. Відчуває неприязнь
17. Відчуває огиду
18. Відчуває відразу
19. Презирливий
20. Зневажливий
21. Надмінний
22. Наляканий
23. Боязкий
24. Панікуючий

25. Сором'язливий

26. Робкий

27. Сдатається

28. Жалкуючий

29. Винуватий

30. Каючийся

Діапазон вираженості емоції - від 0 до 15 балів.

Варіанти відповідей:

Повністю відсутнє

Незначно

Помірно

Сильно

Максимальний ступінь вираженості



**Погодження групових норми:**

- шанувати час;
- бути уважними та присутніми «тут і тепер»;
- позитивно мислити, бажано висловлюватися в категоріях бажань, а не страхів (без часток «НЕ»);
- персоніфікувати висловлювання «А я думаю так...»;
- акцентувати мову почуттів;
- надавати конструктивний зворотний зв'язок;
- без критики учасників
- конфіденційність.

## **Вправи, техніки, методики**

### **Вправа «Рукоштовання»**

Групі пропонується встати зі своїх місць і почати ходити кімнатою. Завдання учасників - привітатися за руку з кожним з колег. Під час рукоштовання потрібно дивитися один одному в очі й представлятися на ім'я («Я - Ганна», «Я - Федір»). Окрім імені, нічого називати не треба. Учасникам потрібно спробувати запам'ятати ім'я та зовнішність кожного зі своїх колег по групі. Коли кожен привітається за руку з кожним, перше коло гри закінчується. У другому колі гри учасники знову обмінюються рукоштованнями, але цього разу вони не представляються один одному вже не власними іменами, а звертаються по імені до партнера. Форми звернення можуть трохи відрізнятись («Здрастуй, Ганна!» або «Доброго ранку, Федір!»). Якщо учаснику не вдається згадати ім'я того, з ким він обмінюється рукоштованнями, йому потрібно перепитати.

### **Дихання по квадрату.**

Заплющіть очі, подумки відчуйте своє тіло, як ваші стопи опираються на поверхню. Тепер уявіть квадрат та починаючи з правого верхнього кута зробіть вдих через ніс рахуючи 1-2-3-4. В верхньому лівому куті квадрату – затримайте дихання на 1-2-3-4 рахунки. Перемістіть увагу в лівий нижній кут та видихніть через ніс на рахунок 1-2-3-4. Знову пауза на 1-2-3-4 та повернення до правого верхнього кута квадрату. Повторіть вправу кілька разів. Слідкуйте, щоб дихання відбувалось животом. Для цього можете покласти туди руку, спостерігаючи як вона здіймається з кожним вдихом.

### **Метафоричні карти «Вікна та двері»**

Протягом життя люди накопичують в пам'яті безліч візуальних образів. Оживаючи, ці образи породжують найрізноманітніші почуття, зустріч з ними – це зустріч з самим собою в різних життєвих площинах: часовій (в минулому і сьогодні, в уявному майбутньому), емоційній (щастя-кохання-горе),

міжособистісній. У неявній формі метафоричні карти містять безліч повідомлень та послань, що відображають підсвідомі наміри і цінності людини, одна і та ж картинка несе в собі для різних людей різні сенси. Коли людина не говорить про себе безпосередньо, а звертається до візуальних образів, вона менше захищається; карти відкривають перед нею нетривіальну перспективу для аналізу життя.

Набір карт «Вікна та двері» дає можливість працювати з темами уявлення про себе, відкритості зовнішньому світу, захищеності, подолання перешкод. Образ вікна асоціюється у більшості людей з можливістю «на людей подивитися і себе показати» і викликає спектр асоціацій, пов'язаних з самооцінкою, з рефлексією з приводу того, як їх сприймають оточуючі, як це співвідноситься з бажаним образом себе. Інша хвиля асоціацій пов'язана з пізнанням світу, взаємодією з ним. Образ дверей також є метафоричним. Зауважте, як часто ми використовуємо словосполучення «зачинити перед ним двері», «всі двері перед ним відкриті» і т. д., маючи на увазі можливості, які життя відкриває перед нами.

Фінальний етап останнього заняття: Повертаємо групу до першого заняття із допомогою колоди метакарт «Вікна та двері». Завдання: згадати карту, обрану спочатку та тепер оберати ту картку, яка б демонструвала, що учасники тренінгу змогли відкрити для себе під час занять.

### **Вправа «Згадай і запиши».**

Ведучий звертається до групи зі словами: «Сьогодні, коли ви вийшли зі своїх домівок, вам зустрічалася безліч різних людей. Сядьте зручно, заплющити очі та пригадайте всі обличчя людей, яких ви зустріли, можливо, ви чули їхні голоси, згадайте і їх. Виділіть з цієї купи людей тих, які найбільше вас вразили. Згадайте їх ходу, вираз обличчя, жести. Підберіть слова, якими ви могли б охарактеризувати те враження, яке вони справили на вас. Намагайтесь кожному із цих людей вигадати «роман життя». Коли будете готові, розплющити очі, а результати запишіть». Після того, як всі учасники зробили записи, ведучий пропонує поділитися результатами. Кожен із учасників розповідає, як він

здійснював вибір, наскільки виконання вправи було складним/легким, наскільки легко було визначитися із обраною людиною, чи легко знайшлися потрібні слова, щоб надати характеристику.

### **«Подарунки»**

Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

### **«Мене звать»**

Матеріали: ватман і різнобарвні маркери.

Група розташовується зручно. Перший з учасників пише на ватмані своє ім'я і ще що-небудь, пов'язане з ім'ям. Наприклад: «Мене звать ..., але друзі зазвичай кличуть мене ...». Кожен наступний учасник робить те ж саме. Після того як останній учасник напише своє ім'я, ватман вивішується на стіну і залишається там протягом усього заняття.

### **Вправа «Емоційний щоденник»**

Мета: відстежування свого емоційного стану протягом тривалого часу, дослідження емоційних станів. Учасникам пропонується вести емоційний щоденник до самого закінчення тренінгу, щоб відслідковувати, які емоції переважають.

### **Вправа «Релаксація на контрасті»**

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Інструкція:

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
2. Напружте й розслабте ступні ніг.
3. Напружте й розслабте гомілки.
4. Напружте й розслабте коліна.
5. Напружте й розслабте стегна.
6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
7. Напружте й розслабте живіт.

8. Розслабте спину й плечі.
9. Розслабте кисті рук.
10. Розслабте передпліччя.
11. Розслабте шию.
12. Розслабте лицьові м'язи.
13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли учасникам групи буде здаватися, що вони повільно пливуть — вдалося досягти повного розслаблення.

### **Сканер ресурсів тіла за технікою травмофокусу.**

Заплющити очі, сфокусуйтесь на своєму диханні – повільний вдих носом та протяжний видих через рот. Спробуйте створити невеличкий опір губами, наче задуваєте свічку. Видих повинен бути довшим ніж вдих. Тепер, уявіть своєрідний сканер, який повільно пересувається по вашому тілу в пошуку ресурсів. Ви можете починати рух сканеру з маківки до п'ят, або навпаки – як вам зручніше. Нехай ваш сканер фіксується лише на приємних чи нейтральних відчуттях, оминаючи негативні. Повторіть рух сканеру кілька разів. Дозвольте собі відчути внутрішній ресурс та наповнитись ним

### **«У твоїй шкірі»**

Цікава вправа, яка дозволить краще зрозуміти емоції інших людей і тренувати емпатію. Для неї слід пригадати ситуації конфліктів, записати їх на аркуш паперу, намалювати, додати емоції, які особа відчувала до кожної людини, яка приймала в цьому участь. Слід спробувати відчути їх позицію та емоції, що вони пережили під час згаданого моменту. Можливо, особа краще зрозуміє слова людини та те, як вона діяла під час сварки.

### **«Індекс самооцінки».**

Мета вправи: стійка самооцінка як один із атрибутів емоційного інтелекту. Подумати про важливих людей у житті. Позначити, наскільки особа впевнено почувається з кожним із цих людей. Додаткові запитання до вправи: — Ваш рівень впевненості відносно постійний чи навпаки – він залежить від зовнішніх факторів? — З якими людьми почувається впевнено, а з ким нічого

не варті? — Як на вас впливають успіхи та невдачі? — Коли низька самооцінка спонукала вас, а коли відлякувала? — І навпаки – коли висока самооцінка зробила вас лінивими, а коли – рушійною силою для ще більш важкої роботи?

#### **«Малювання емоцій».**

Ведучий нагадує базові емоції, про які учасники групи дізналися на попередньому занятті, та пропонує за допомогою кольорових олівців намалювати кожну емоцію. Після того, як малюнки готові, учасники віддають роботи ведучому, ведучий на вибір обирає малюнки, а група повинна зрозуміти, яка емоція намальована, автор обраного малюнка повинен не повідомляти про те, яка це емоція. Після цього ведучий пропонує учасникам уявити, що вони є певною емоцією, кожен з учасників обирає собі емоцію сам, потрібно поводити себе згідно сенсу емоції.

#### **«Плутанина»**

Учасники встають у коло та простягають праву руку в напрямку до центру кола. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера в рукостисканні». Кількість гравців повинна бути парною. Потім усі учасники простягають ліву руку і також знаходять собі «партнера в рукостисканні» (дуже важливо, щоб це була не та ж сама людина). І тепер завдання учасників полягає в тім, щоб розплутатися, тобто знову вишикуватися в коло, не роз'єднуючи рук. Задачу можна ускладнити тим, що заборонити всіляке вербальне спілкування.

#### **Вправа «Піджак на вішалці»**

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом

#### **Вправа «Ритмічне дихання»**

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

### **«Емоційний світлофор»**

Те, що з нами сталося: дрібниця чи ні? Просто «не пощастило» або «жахливо?» Величина події, розмір втрати завжди визначається порівнянням з чимось іншим. Щоб менше чіпали прикрі дрібниці, щоб розрізняти: «Це дрібниця, а не щось серйозне», корисно засвоїти вправу «Емоційний світлофор».

Заведіть зошит, в якій намалюйте чотири колонки: колонка «Ні про що» і три колонки, названі «зелений», «жовтий» і «червоний» за кольорами світлофора. У ці різні колонки вам пропонується записувати емоційно значущі події вашого життя. Зелена колонка - дрібні неприємності. Якщо попереду перехрестя з зеленим кольором світлофора, водії зазвичай все одно зменшують швидкість, хоча б на всяк випадок, але машина не зупиняється. В метафорі життя це неприємності, через які проходити легко. Це різноманітні дрібниці життя: Порвав джинси, спідницю, колготи. Зламав/втратив годинник/мобільний телефон. Втратив/вкрали деяку суму грошей. Так, тюхтій, але життя на цьому не закінчується. Жовта колонка - середні неприємності. На жовтий колір водій пригальмовує і вирішує, проїжджати або зупинитися. В житті - неприємності, які стають поперек вашого життя, починають заважати вам, але ви подолати їх можете. Червона колонка - великі неприємності. На червоний колір світлофора водій встає. У житті це форс-мажор, від якого нехай на час, але ваше життя зупиняється. Ваш кінець світу.

### **Вправа «Зовнішнє-внутрішнє»**

Ведучий групи просить учасників закрити очі і, дотримуючись принципу «тут і тепер», сконцентруватися на внутрішньому світі свого тіла. Своє усвідомлення внутрішньої зони учасник починає словами: «Зараз я відчуваю ...» і далі описує свої відчуття, що виникають на поверхні шкіри, у м'язах, у

внутрішніх органах. Потім учасники отримують завдання відкрити очі та сфокусувати свою увагу на зовнішній зоні. Усвідомлення навколишнього світу також супроводжується словами: «Зараз я усвідомлюю ...». (Йде інформація про відчуття, які викликають в учасників різні предмети, звуки і т. п.). Далі фокус уваги знову переміщається на внутрішню зону, і так по черзі. Учасники затримують свою увагу на таких відчуттях, як напруження м'язів спини, тяжкість однієї ноги, що лежить на іншій, і вголос розповідають про свої відчуття

### **«Я хочу...»**

Вправа проводиться в колі. Кожний по черзі промовляє пропозицію, що починається зі слів «Я хочу». Не відволікайтеся на суперечки й обговорення з приводу ваших бажань. Просто висловлюйте їх по черзі, неупереджено і швидко. Наприклад, «Я хочу закінчити навчання», «Я хочу жити біля моря», «Я хочу одержати вищий бал з англійської в цьому семестрі».

### **Вправа «Стирання інформації»**

Розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «стирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «встирайте» її до повного зникнення. Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

### **«Дихання страху»**

Ця вправа виконується стоячи. Зробіть швидкий шумний вдих за яким йде короткочасна затримка дихання. Одну руку при цьому покладіть на область серця та втягніть плечі. Очі широко розплющені і обличчя наче застигає. Можете під час цього вдиху встати навшпиньки. Це наш вдих страху. Видих розслаблення починається з шумного глибокого вдиху за яким слідує тривалий глибокий видих, що супроводжується невеличким супротивом губ (наче



намагаєтесь задути свічку). Ваша рука залишається в області серця, але плечі розслабляються та опускаються. Якщо ви стоїте навшпиньках, опустіться та станьте на повні стопи. Ви можете відчутти потік приємної енергії, що пронизує тіло.

### **«Точка зору іншої сторони» (вправа виконується в парах)**

Рекомендація: Згадайте конфлікт, стороною якого ви є, який ви не можете вирішити протягом тривалого часу. Подумайте про особу свого опонента, про мотиви, які керують ним, про емоції, які ви відчуваєте. Потім, для цілей вправи, візьміть риси його характеру. Розкажіть людині, з якою ви перебуваєте у стосунках, про те, що призвело вас до цього конфлікту, як ви до цього ставитесь, що, на вашу думку, могло б вирішити конфлікт. Додаткові запитання до вправи: Що ви відчували під час цієї вправи? Наскільки це дозволило вам більше зрозуміти мотиви людини, з якою ви конфліктуєте? Як коментарі людини, яка була з вами, допомогли вам краще зрозуміти суть конфлікту, частиною якого ви є? Як ви зміните свій підхід до свого антагоніста в результаті висновків, зроблених після цієї вправи?

### **«Емоційна гімнастика»**

Оберіть зручне положення: стоячи, лежачи. Вивільніться від напруження і виконайте поетапно таке:

Імітація позіхання. Розслабтесь, налаштуйтесь на позіхання, спробуйте відчутти бажання позіхнути. Супроводжуйте позіхання подумки звуком «у-у-у», який поступово знижується і стає грудним.

Позіхаючи, зморщіть ніс, підніміть брови, вії, губи, щоки. Викличте на обличчі міміку непереборного позіхання. Позіхайте з насолодою.

Стан після сну. Повністю розслабтесь, уявіть, як відпочивають лоб, брови, вії, губи, щоки. Розслабте плечі, руки, ноги. Відчуйте бажання потягнутись.

Добра посмішка. Підніміть кутики губ, зробіть веселі зморшки навколо очей, трішки зморщіть ніс. Зберігайте зморщену міміку обличчя. Згадайте приємний момент з дитинства.

Нестримна радість. Підніміть руки, як спортсмен, котрий отримав перемогу. Радійте. Супроводжуйте процедуру звуками радості (але не надто голосно).

Промінь сонця. Ще раз позіхніть, посміхніться, радійте. Уявіть, що обличчя осяєне ласкавими променями сонця. Зберігайте це відчуття. Відчуйте приплив сил.

### **«Ми з тобою схожі тим, що...»**

Учасники розподіляються на два кола - внутрішнє та зовнішнє. Кількість учасників в обох колах повинна бути однаковою. Учасники зовнішнього кола говорять своїм партнерам фразу, що починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що...» (наприклад, живемо на планеті Земля, навчаємось в одному класі тощо). Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що...» (наприклад кольором очей, довжиною волосся тощо). Потім за командою ведучого учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера. Процедура повторюється доти, доки кожен учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

### **Вправа «Застільні бесіди»**

Ведучий занурює групу в атмосферу ресторану або кафе (слід сказати кілька вступних фраз про те, куди прийшли учасники, щоб смачно поїсти та приємно провести час). Група у вільному режимі пересувається кімнатою. За командою метрдотеля (ведучого) «Столик на двох!» учасники об'єднуються в пари, представляються один одному й кілька хвилин спілкуються на якусь тему. Наступна команда «Столик на чотирьох!» – і пари об'єднуються по дві. Пари представляються одна одній і обмінюються думками. Потім метрдотель розсаджує їх за столики для шістьох (залежно від загальної кількості учасників групи). На заключному етапі група повертається на свої місця в колі. Обговорення може стосуватися того, що нового та несподіваного дізналися учасники один про одного або того, що загального вони знайшли з партнером/партнерами за час цих бесід.

### **Вправа «Рахунок»**

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)

2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

### **Вправа «Заземлення».**

Спочатку вправа проводиться в статичному варіанті. Для цього в положенні стоячи необхідно змістити центр ваги тіла вперед, перенести його проекцію на кінчики пальців, що супроводжується одночасним висунанням тазу вперед. Потім необхідно перенести центр ваги тіла назад, зміщуючи його проекцію на п'яти; при цьому таз відповідно рухається назад. Завдання полягає в тому, щоб, переходячи по черзі з одного положення в інше, «спіймати» серединне положення тазу та запам'ятати його. При цьому проекція центру ваги тіла припадає на границю передньої та середньої третини стопи. Необхідно старатися проаналізувати весь комплекс відчуттів, пов'язаних з опорою, - в області стоп, що ніби «вростають» у землю, а також колінних суглобів, які гнучко пружинять та гасять нерівномірність навантаження тазу, та відчутти, як керування положенням тіла та спостереження за відчуттями надає

одночасно й фізичну, і психологічну сталість. Потім перейти до другої фази вправи – динамічної, яка проводиться на фоні ходіння. Увага спрямовується на те, як в процесі природнього руху таз та разом із ним центр ваги тіла з кожним кроком злегка переміщується. При цьому необхідно спостерігати за відчуттям пересування центра ваги постійно та невідривно.

### **Вправа «Емоції та дії»**

Ведучий звертається до групи: «Проведіть якусь звичну дію: візьміть зі столу книгу, відкрийте або зачиніть вікно, встаньте, сядьте, пройдіться кімнатою, поприсідайте, пострибайте. А тепер повторіть усі ці дії тільки з почуттям радості, скорботи, зневіри, веселощів, ейфорії, дратівливості».

### **«Обери свій стан».**

Для виконання цього завдання потрібні картинки, на яких написані наступні стани людини: спокій, розчарування, зацікавленість, подив, радість тощо. Кожен з учасників обирає картку, яка характеризує його враження від заняття. Після того, як всі обрали картки, група по колу демонструє власні вибір, а ведучий питаннями намагається посилити рефлексію власних емоцій учасників.

### **«Ставлення»**

Один з членів групи (вибір за бажанням) називає імена присутніх - по порядку або за вибором - із тієї інтонацією, яка виражала б його ставлення до конкретної людини. Після цього пояснює, що відчував. Учасники тренінгу аналізують, що кожен з них відчув, почувши своє ім'я, які відчуття вони при цьому зазнали. Аналіз інтонаційної виразності тренер веде спокійно, доброзичливо, з хорошим настроєм.

### **«Напруження й розслаблення рук»**

Ведучий звертається до групи: «Зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно підлозі. Закрийте очі, дихайте легко та рівномірно, міцно стисніть кулаки. Потім різко напружте всі м'язи рук від плеча до кисті. Кулаки треба стиснути так, щоб м'язи почали вібрувати. Продовжуйте дихати легко й рівномірно. Напружуйте м'язи до такої міри, щоб з'явилося легке відчуття

болю. Опустіть руки так, щоб вони вільно повисли вздовж тіла. Розслабте м'язи рук. Повністю розслабтеся. Повільно вдихайте й видихайте. Зосередьтеся на відчуттях тяжкості й тепла у ваших руках, потім відкрийте очі».

### **Вправа «Дихання “ха”»**

Станьте, ноги поставте на ширину плечей. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря зі звуком “ха”. Цю вправу можна робити кілька разів поспіль.

### **Вправа «За» і «Проти».**

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно глибинних переживань, когнітивних спотворень. Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100 % правильне. Вкінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

### **Вправа «Моя сутність»**

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати назву тексту «Хто я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання. Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу відтворити цей образ. Ця вправа може виконуватися як при груповій роботі так і самотійно (протягом місяця).

### **Медитація**

Допомагає заспокоїтись і зосередитися на головному. Знайдіть зручне місце, сядьте, з прямою спиною, закрийте очі і зосередьтеся на диханні. Вдих і видих, і знову вдих і видих. Наша свідомість ритмічна, цей дихальний цикл буде їй приємний. Слідкуйте за тим, як повітря входить і виходить через ніс, заповнює легені і діафрагму. Відчувши, що відволіклися, м'яко поверніться назад. Швидше за все, думки і спогади будуть вас відволікати. Це природно.

Просто поверніть себе до відстеження дихання. Після закінчення практики не поспішаючи відкрийте очі, ще трохи посидьте, подякуйте собі за практику.

### **«Автопортрет»**

Мета: показати важливість внутрішніх якостей, а не тільки зовнішніх. Уявіть собі, що у вас буде зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб він пізнав вас. Опишіть себе. Знайдіть такі ознаки, які виділяють вас із натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; притаманні вам жести, що звертають на себе увагу тощо. Потім усі роботи змішуються і кожен витягує не свій листочок і намагається вгадати, хто описаний.

### **Вправа «Ведучий»**

Кожен учасник групи по черзі стає ведучим. Його завдання – демонструвати рухи, які інші члени групи повинні за ним повторити. Репертуар рухів може бути досить широким – від нескладних повторень (тупотіти ногами, плескати в долоні, кивати або похитувати головою) до пантоміми (зривати яблука, посилати повітряні поцілунки і т. ін.). Зміна ведучого відбувається приблизно кожні півхвилини.

### **«Дихання»**

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющіть очі. За своєю командою спробуйте відключити свою увагу від зовнішнього середовища і сконцентруватись на власному диханні. Не керуйте диханням, намагайтесь не порушувати природний ритм. Просто вільно дихайте. Виконуйте вправу 5-10 хвилин.

### **Вправа «Знайомство зі страхом».**

Клієнту пропонують намалювати образ, який би символізував страх, який є основним у його житті. Після чого клієнту пропонують познайомитися зі страхом, задаючи питання: – Кого ви зобразили? – Яку характеристику можете йому дати? – Чи видається вам, що ви можете подружитися з ним? – Якби страх, який ви зобразили, був схожий на звіра, то хто б це був?

### **Вправа «Розкажи про свій страх у трьох модальностях»**

Необхідно викликати свій страх, уявити, що в цей момент бачиш, чуєш, відчуваєш у тілі. Усі учасники по черзі промовляють свої страхи у цих модальностях. Після цього відбувається групове обговорення.

### **Вправа «Вітаю»]**

Кожен з учасників повинен привітатися з групою, продемонструвавши якесь невербальне вітання. Це може бути як безконтактне вітання (помахати рукою, кивнути головою, зробити реверанс), так і контактне (потиснути руку, обійняти). Можна використовувати вітання, характерні для різних соціальних і етнічних груп: піонерський салют, японський уклін і ін. Решта учасників групи відповідають на вітання так само, як з ними привіталися.

### **«Метелик».**

Встаньте і схрестіть долоні на грудях. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях – лівою, правою, лівою... Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття. Це вас заспокоїть. Продовжуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

### **Техніка для заспокоєння «Дихання 4-7-8»**

Дана техніка не чарівний трюк, а перевірений «науковий» метод, заснований на частоті дихання людини. Метод «4-7-8» діє як природний транквілізатор на нервову систему і може допомогти вам заснути всього за 60 секунд, усунути занепокоєння і негативні думки, відчути себе більш розслаблено.

Як це працює: за рахунок заданого ритму дихання, відбувається зниження нервового напруження, яке ми відчуваємо протягом дня. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи). Вдихніть через ніс протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 7 секунд. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.

Слухайте себе та повторюйте, допоки не відчуєте спокій. Через деякий час можна спробувати збільшувати тривалість затримки та видиху.

### **Вправа «Розморозка емоцій»**

Клієнту пропонується пригадати емоції, які він відчував протягом дня (5-7 емоцій). Після цього клієнту пропонується зобразити ці емоції на аркуші паперу за допомогою різних образів і підписати їх. Далі клієнту пропонують змінити символи та образи, якими він зобразив емоції, які викликають негативну реакцію.

### **Вправа «Подарунок в моєму житті»**

Учасникам пропонується закрити очі та згадати те, які подарунки вони отримували протягом свого життя і ті емоції, які при цьому відчували. Після цього учасників просять намалювати найяскравіший подарунок. Кожен учасник повинен придумати назву композиції та розповісти історію цього подарунку.

### **Вправа «Ситуація навпаки»**

Мета: навчити учасників по-новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем. Учасникам пропонується розповісти якусь історію зі свого життя, а учаснику поруч – цю ж історію, але в іншому жанрі. Вправа виконується ланцюжком.

### **Дій!**

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання.
2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.
3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.