

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Особливості емоційних реакцій у вимушених мігранток**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 215  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Кочура Катерина Олександрівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

к.мед.н., доц.  
(наукова ступінь, вчене звання)

Прокопович Євгеній Михайлович  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по  
батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення емоційних реакцій у вимушених мігранток в психологічній науці</b> .....	6
1.1. Феномен емоційної сфери.....	6
1.2. Емоційне реагування на стресові ситуації .....	13
1.3. Психологічні проблеми вимушених мігранток: емоційний аспект .....	18
Висновки до розділу 1 .....	22
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей емоційних реакцій у вимушених мігранток.</b> .....	23
2.1. Підходи до дослідження емоційних реакцій у вимушених мігранток .....	23
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження .....	28
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	37
Висновки до розділу 2 .....	50
<b>РОЗДІЛ 3. Особливості психологічної інтервенції при проблемах в емоційній сфері особистості</b> .....	53
3.1. Підходи до роботи психолога з емоційною сферою особистості.....	53
3.2. Особливості проведення психологічного тренінгу.....	58
3.3. Програма тренінгу з емоційної компетенції.....	61
Висновки до розділу 3 .....	68
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	69
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	73
<b>ДОДАТКИ</b> .....	81

## ВСТУП

За період існування незалежної України, наша країна вже вдруге переживає велику хвилю міграції. Вторгнення військ РФ в Україну в 2022 році спровокувало одну з найвеличніших міграційних хвиль за останні 10 років в світі. Особливою рисою цієї хвилі міграції є те, що переважно жінки були вимушені покинути свої домівки.

В результаті військових дій велика кількість жінок були змушені залишити свої місця проживання, переїхати у незнайомі для них середовища, що негативно позначилося на їхньому фізичному та психологічному стані. Як результат, в них може спостерігатися знижена соціальна активність, можуть виникнути проблеми з адаптацією та погіршитися якість їхнього життя в новому незвичному для них середовищі. Багато жінок-мігрантів перебувають у стані посттравматичного стресу, що проявляється підвищеною агресивністю та погіршенням стосунків з оточуючими.

Певні травматичні події, які сталися внаслідок бойових дій, викликали значні проблеми, головним чином у емоційній сфері вимушених мігрантів. Крім того, за словами українців, які залишилися в Україні, вони прямо чи опосередковано звинувачували своїх співвітчизників, які виїхали за кордон, стверджуючи, що в інших країнах їм емоційно набагато краще. Зважаючи на це, специфіка психоемоційної сфери біженців, які внаслідок бойових дій українських військ вимушено опинилися в іншій країні, є наразі цікавою для емпіричного дослідження.

Погіршення емоційного стану людини, особливо, коли воно є результатом екстремальної ситуації, є великою проблемою для людини. Надмірний прояв агресії, пригніченість, тривога та апатія заважають людині зберегти добрі відносини з членами власної родини, які також страждають від перенесеного стресу, знайомитися і спілкуватися з людьми, які проживають на місцевості, куди переїхала потерпілі, з новими колегами на новій роботі тощо.

Дослідженням психологічних особливостей вимушеного переселення як кризової життєвої ситуації активно займаються такі українські вчені як: Алексеєнко Н.В., Блинова О.Є., Спринська З.В., Кісарчук З.Г., Педько К.В., Перелигіна Л.А., Селюкова Т.В. та ін.

Метою активного обговорення та вирішення проблем жінок-мігрантів є якнайшвидше вирішення різноманітних проблем, з якими стикається суспільство, та стабілізація існуючої ситуації.

**Об'єкт дослідження** – емоційна сфера.

**Предмет дослідження** – особливості емоційних реакцій у вимушених мігранток.

**Мета** – дослідити характерні особливості емоційних реакцій вимушених мігранток.

Реалізація поставленої мети передбачає виконання таких **завдань**:

1. Проаналізувати обрану літературу з обраної тематики.
2. Організувати і провести емпіричне дослідження.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Розробити програму інтервенції на основі отриманих даних та запропонувати рекомендації з її імплементації.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань у роботі використано методи теоретичного й емпіричного дослідження:

- а) теоретичний метод – аналіз наукової літератури;
- б) емпіричний метод – психодіагностичне дослідження, тестування, що включає наступні психодіагностичні методики:

- методика самооцінки емоційних станів Уесмана-Рікса,
- тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка,
- особистісний опитувальник Г. Айзенка,
- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф,
- методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-

Даймонд.

- в) математично-статистичний метод.

**База дослідження.** Емпіричною базою дослідження є дані психологічного тестування 57 респондентів-жінок, серед яких 24 осіб – це жінки, які виїхали зі своїх осель до інших міст та країн, та наразі там і залишаються, та 33 – жінки, які виїхали та згодом повернулися до своїх осель. Вік досліджуваних варіює від 25 до 65 років.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається з наступних частин: вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальний висновок, список використаних джерел, що налічує 66 найменувань, 2 додатки. У дослідженні вміщено 5 рисунків та 6 таблиць.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТОК В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

## 1.1. Феномен емоційної сфери

Різні форми переживань – настрої, емоції, стресові стани та афекти – утворюють афективну сферу індивіда. Афективна (емоційна) сфера особистості є одним з регуляторів людської поведінки та пізнання, виразник складних стосунків між людьми. [4]

Емоція є психічним процесом середньої тривалості, який відображає суб'єктивну оцінку ставлення до існуючих або можливих ситуацій. У людини емоції здатні породжувати почуття задоволення чи незадоволення, тривожності чи страху, які грають орієнтовну роль об'єктивних сигналів. Емоція (сама собою) не породжує подібні переживання, лише регулює внутрішню діяльність кожної індивідуальної особистості. [35]

Однією з причин виникнення емоцій людини в процесі еволюції є необхідність забезпечення соціального зв'язку між матір'ю і дитиною. Другою причиною виникнення емоцій була необхідність у засобах комунікацій між матір'ю та дитиною, а також між дорослими людьми. [4]

Найголовнішими особливостями емоцій стали:

- ідеаторний характер, що дозволяє формуватися стосовно подій або ситуацій, що існують у минулому (і пережитому) або очікуваному майбутньому (уявному);
- здатність до комунікації, за рахунок чого емоційний досвід складається з індивідуальних переживань та емоційних співпереживань, що виявляються при спілкуванні чи сприйнятті чогось. [53]

Властивості емоцій:

1. Суб'єктивний характер емоцій (подія може бути однією, але емоції у двох різних людей будуть різні).

2. Емоції полярні (емоції мають позитивний і негативний знак: задоволення – незадоволення, смуток – радість).

3. Фазність емоційного характеру емоції у їх динаміці з кількісної сторони. У межах того самого емоційного стану (однієї модальності) виразно виявляються коливання його інтенсивності, наприклад: напруга – розрядка, збудження – заспокоєння. [52]

Будь-яка емоція має декілька складових:

- суб'єктивне переживання;
- реакція організму;
- сукупність думок, які супроводжують емоцію;
- особливий вираз обличчя;
- емоційні реакції, які генералізуються;
- схильність діяти відповідно до емоції (наприклад, через гнів може з'явитися агресивна поведінка). [52]

Сама по собі жодна з перерахованих вище складових, власне емоцією не являється. При виникненні певної емоції всі ці складові проявляються одночасно, причому, кожна зі складових може впливати на інші складові. [48]

Основні функції емоцій дозволяють нам краще розуміти і судити один про одного без слів, завдяки чому дозволяють краще налаштовуватися на спілкування та спільну діяльність.

1. Оціночна функція (емоція оцінює важливість об'єктів та ситуацій задля досягнення цілей і задоволення потреб суб'єкта; це сигнальна система, з якої суб'єкт дізнається про важливість подій, що відбуваються зараз, і щодо минулих і майбутніх подій).

2. Спонукальна функція (емоції спричиняють спонукання до дії, прагнення, бажання).

3. Активуюча функція пов'язана із попередньою (емоції по-різному впливають на діяльність людини. Радісні емоції надають впевненості у собі,

додаткових сил. Негативні емоції призводять до зниження ефективності діяльності).

4. Регулююча функція (емоції впливають на здійснення діяльності суб'єкта. Вони оцінюють усі результати діяльності, надають яскравих фарб дійсності. На одну і ту ж саму подію люди можуть емоційно відреагувати по-різному).

5. Синтезуюча функція (емоція поєднує та синтезує окремі події та факти, пов'язані в часі та просторі, в єдине ціле. А.Р.Лурія стверджував, що «група образів, прямо чи випадково пов'язаних із ситуацією, створюють інтенсивне емоційне переживання, формуючи у свідомості суб'єкта міцний комплекс». Актуалізація одного з елементів, навіть проти волі суб'єкта, призводить до психічного відтворення інших елементів.

6. Захисна функція (деякі інтенсивні переживання, наприклад, страх, попереджають людину про реальну чи уявну небезпеку, тим самим домагають краще обміркувати ситуації та ретельніше визначити ймовірності успіху або невдачі. Таким чином, страх захищає людину від неприємних наслідків, і, навіть, можливої смерті).

7. Експресивна функція (емоції зазавдяки своїм експресивним компонентам беруть участь у з'єднанні з іншими у процесі спілкування з ними). Завдяки експресивній функції людина повідомляє іншим про свій стан, схильності, смаки, пристрасті, оцінки тощо. Це допомагає у взаєморозумінні під час спілкування, запобігає агресивним нападам з боку інших, розпізнає потреби та стани, наявних в цей момент у іншого суб'єкта. [19]

Таким чином, емоція оцінює дійсність і повідомляє про свою оцінку організм мовою переживань.

Існує умовний поділ емоцій на позитивні та негативні :

1. Позитивні емоції — позитивна оцінка предметів, явищ (радість, любов, захоплення тощо). Вони викликають розширення кровоносних судин, підвищення швидкості енергообміну, температури тіла, працездатності – як



фізичної, так і розумової. Тим самим вони спонукають людину до активності та досягнення корисних результатів.

2. Негативні емоції виникають при нестачі інформації, при невдачах. Негативні емоції протилежні позитивним емоціям. Однак вони також можуть стимулювати людську діяльність і направляти людей долати перешкоди.

Також емоції поділяють на:

1. Первинні. Людина, як і тварина, вже при народженні має певні емоційні реакції. До первинних емоцій належить страх і тривога, як прояви потреби в самозбереженні; радість – відповідь задоволенням на реалізовану потребу; гнів як результат обмеження в рухах та діях).

2. Вторинні. Ці емоції у людини формуються внаслідок її соціальності та усвідомлення та становлення власного «Я». Вторинні емоції не мають нічого спільного з життєво важливими потребами. До вторинних емоцій відносять образу, провину, почуття сорому, заздрість, пихатість тощо. [20]

Емоції поділяються, також, на стенічні – підвищують активність та життєдіяльність людини (наприклад, гнів чи радість) та астенічні – що знижують життєдіяльність та активність (сум). [5]

У психіці людини емоції представлені у вигляді трьох основних феноменів: емоційні реакції, емоційні стани та емоційні властивості.

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоції.

Емоційні стани людини можуть супроводжуватися різноманітними звуковими реакціями, мімікою, пантомімікою, розвиток яких відбувається протягом усього існування людства. З моменту появи диференційованої мови, люди змогли обмінюватися реальною інформацією про те, що відбувається у світі та їхньому середовищі. Експресивна функція емоційних станів не втрачає свого значення. Ця функція є особливо важливою, оскільки відповідає за функціонування всієї невербальної комунікації і досі залишається одним із найголовніших факторів у життєдіяльності. [22]

До емоційних станів відносяться настрої (слабко виражений стан, який на деякий час охоплює всю особистість і впливає на діяльність та поведінку людини) і пристрасть (сильна, стійка, всеохоплююча емоція, що визначає напрям думок та вчинків; за інтенсивністю наближається до афекту, а за тривалістю та стійкістю нагадує настрої). [4]

Емоційні властивості – найбільш стійкі характеристики людини, наприклад, такі як емоційна збудливість, емоційна лабільність, емоційна ригідність, емоційна реактивність. [5]

Зовнішнє вираження емоцій окреслюють емоційні реакції. Виразні рухи сприяють кращому міжособистісному розумінню при мимовільному супроводі мови.

Емоційні реакції в основному пов'язані з поточними обставинами, вони короткочасні й адекватні ситуації, наприклад, реакція страху на крик.

Емоційні реакції (посмішка, сміх, плач, гнів, страх, хвилювання, імпульсивні рухи або повна нерухомість) тісно зв'язані з обставинами, що їх викликали.

Емоційні реакції людини розвиваються у трьох напрямках. Умовно їх можна охарактеризувати трьома ступенями:

1. Швидкість. Кожна емоційна реакція настає блискавично, але, скільки вона може тривати, ніхто не знає. Все залежить від того, наскільки сильно та чи інша ситуація «зачепила» особистість.

2. Глибина. Навіть якщо людину щось засмучує, це може швидко пройти, як і радість. Але наскільки сильно емоція впливає на людину, залежить від того, наскільки «глибоко» конкретна людина ставиться до або об'єкта, що викликали емоційну реакцію.

3. Інтенсивність. Деякі емоції можуть запам'ятися надовго, інші швидко проходять. Це називається силою реакції (відповідно на «подразник»).

Існують три типи емоційних реакцій:

- емоційний відгук. Ця реакція вважається найбільш стандартною та поширеною. Вас щось засмучує або радує – відповідно, ви смієтеся чи плачете. Батьки повинні виховувати емоційні реакції своїх дітей.

- емоційний спалах. Те, що не підпадає під визначення «зворотного зв'язку», можна сміливо назвати спалахом. Це коротка, але інтенсивна реакція, яка залишає відбиток у душі людини. Наприклад, емоційний спалах відбудеться у людини, якщо її сильно та несподівано налякати.

- емоційний вибух. На відміну від спалаху, така реакція не блискавична. Це може виникнути через ряд обставин, які спочатку викликають емоційний відгук, а потім спалах. [22]

Коли нервова система людини страждає від емоційного перевантаження, надмірно інтенсивне і стійке психологічне напруження, що виникає внаслідок цього, може призвести до емоційного вигорання.

Якщо людина просто втомилася, вона можете привести себе до норми за декілька днів. Слід виспатися, вимкнути телефон на вихідних і відпочити від постійних дзвінків, почитати книгу, відвідати тренажерний зал або прийняти гарячу ванну, і знову можна буде відчувати себе сповненими сил і сил.

Та якщо це емоційне вигорання, та просто його не позбутися. І з часом все буде тільки гірше. Нервові напруження і стрес можуть призвести до поганого сну, підвищена дратівливість може призвести до конфліктів на роботі та в родині.

Для того, щоб уникнути негативних наслідків невміння відстежити свої емоції, важливо знати про таке поняття, як «емоційна компетентність».

Емоційна компетентність – це здатність людини виражати свої емоції з повною свободою. Це походить від емоційного інтелекту, здатності розпізнавати та регулювати емоції. З іншого боку, це здатність людини нормально взаємодіяти з іншими людьми.

Ця особиста емоційна здатність базується на самосвідомості, тобто, на усвідомленні своїх емоцій і того, як вони впливають на інших. Також вона

базується на здатності здійснювати емоційний контроль і керувати адаптацією.

Завдяки емоційній компетентності люди здатні реагувати на власні емоції та емоції інших людей. Коли хтось відчуває гнів, страх, біль, або інші негативні емоції, людина може відреагувати належним чином.

Визнання особистих емоцій відкриває можливість належним чином реагувати на емоції, які відчувають інші. Може бути важко допомагати іншим або співчувати іншим, не розуміючи власних емоцій.

Якщо людина стримує свої емоції або відчуває серйозні труднощі з керуванням, розпізнаванням і вираженням їх, вона повинна знати, що є вихід. Емоційної компетентності навчаються, хоча потрібне терпіння, оскільки те, що вивчається, не буде миттєвим, проте буде доволі прогресивним для особистісного розвитку.

## 1.2. Емоційне реагування на стресові ситуації

Періодично в житті людини відбуваються труднощі та події, які дуже важко переносити. Як наслідок, людина реагує емоційно, що супроводжує різноманітні фізіологічні і психологічні зрушення. Кожна людина індивідуальна й по-різному реагує на стресові ситуації. Хтось відключає свої емоції та вмикає холодний розум, а хтось впадає у відчай чи паніку.

Стрес – це загальна неспецифічна реакція організму на вплив різних сильних несприятливих факторів, що змушує організм працювати в інтенсивному режимі. [42]

Виділяють наступні стадії:

1. Стадія тривоги. Організм мобілізується, щоб відповісти на загрозу. Відбувається біологічна реакція, які призводить до боротьби або втечі. З фізіологічної точки зору, це певні зміни: може згущуватись кров, підвищитись тиск, або, навіть, збільшитись печінка тощо. Спочатку знижується опірність організму («шокова фаза»), а потім включаються захисні механізми («антишокова фаза»).

2. Стадія резистентності (опір, стабілізація, адаптація). Якщо загроза зберігається і її неможливо уникнути, організм намагається чинити опір або реагувати на загрозу. Фізіологічні реакції перевищують норму, що робить організм більш вразливим до інших стресових факторів. Згодом організм адаптується до стресу і приходить в норму. Адаптація організму до нових умов досягається за рахунок напруження функціональних систем.

3. Якщо наслідки стресу зберігаються і людина не може адаптуватися, настає стадія виснаження, яка характеризується легкою втомою. Фізичні проблеми можуть призвести до хвороб і навіть до фізичної смерті. Ті самі реакції, які змушують вас боротися з короточасними стресовими факторами — збільшення енергії для напруження м'язів, запобігання ознак болю, зупинка травлення, підвищення артеріального тиску — шкідливі в

довгостроковій перспективі. Виявляється збій 20 захисних механізмів, підвищується координація життєво важливих функцій. [27]

Наслідком сильної стресової ситуації можуть стати емоційні порушення.

Емоційні порушення є стійкими емоційними станами, що супроводжуються поведінковими реакціями, які перешкоджають вільній взаємодії з навколишнім світом. У виникненні емоційних порушень певне значення має комбінація причинних факторів (стрес) з індивідуальними особливостями людини. Розглянемо їх більш детально.

За симптоматикою емоційні розлади поділяються на продуктивні та негативні.

За патологією чуттєвого тону продуктивні розлади бувають:

1. Емоційна гіперестезія – звичайні за силою подразники (відчуття, сприйняття) супроводжується неадекватно загостреним емоційним забарвленням. Виникає у разі зниження порога емоційного реагування.

2. Емоційна гіпостезія – звичайні за силою відчуття та сприйняття супроводжуються неадекватно ослабленим емоційним забарвленням. Виникає при підвищеному порозі емоційного реагування.

Виділяють патології емоційних станів, відносин, реакцій, серед яких:

1) гіпотімія:

- туга – тяжкий стан пригніченості, смутку, пригнічення всіх психічних реакцій. Емоційне тло рівномірно низьке, без сплесків і перепадів. Психічні та поведінкові реакції відрізняє загальмованість, байдужість апатія. Є ключовою ознакою депресії.

- тривога – супроводжується передчуттям біди, що насувається, песимістичними настроями, зверненим в майбутнє. Тривога, на відміну від туги, є активуючим афектом.

- розгубленість – мінливий, лабільний стан з переживанням здивування, безпорадності.

- страх – стан чи реакція, що супроводжується побоюваннями про своє благополуччя чи життя.

## 2) гіпертимія:

- ейфорія – відчуття радості, променистості, «сонячного» буття, життєвого щастя, підвищене прагнення до діяльності. Суб'єктивно приємний стан, але патологічність процесу полягає в його неадекватності ситуації. Людина в ейфоричному маніакалі, наприклад, може купити за всі свої гроші повітряних кульок, бігати містом і роздавати перехожим.

- благодущність – стан із відчуттям достатку, безтурботності, без прагнення до діяльності.

- екстаз – найвищий за інтенсивністю стан піднесеності, екзальтації, часто з відтінком містичних, релігійних переживань.

- гнівливість – вища за ступенем гіпертимія, що проявляється через дратівливість, злісність, невдоволення оточуючим із агресивними, руйнівними діями.

## 3) паратимія:

- амбівалентність – одночасне співіснування двох протилежних емоційних оцінок одного факту чи події;

- емоційна неадекватність – якісна невідповідність емоційної реакції на привід, що її викликав;

- симптом «скла та дерева» це поєднання емоційного притуплення з підвищеною вразливістю, чуттєвістю, душевною крихкістю. При цьому сила та якість емоційної реакції не відповідає значущості подразника.

## 4) порушення динаміки емоцій:

- емоційна лабільність (швидка та часта зміна полярності емоцій, що виникає без достатніх підстав. Настрій так бовтається вгору-вниз, нестійко, мінливо без належних на те підстав);

- тугорухливість (інертність, ригідність) – це тривале застрявання однієї емоції, привід для якої вже зник. Це ще називається протрагування емоції. Вона характеризується таким чином: це найбільший часовий проміжок

для певної людини, протягом якого один раз збуджена емоція виявляється знову, незважаючи на те, що збудник вже у минулому і перестав діяти, а обставини зовсім змінилися;

- слабодухість – неможливість стримати зовнішні, контрольовані вольовим зусиллям прояви емоційних реакцій. Наприклад, люди похилого віку, з віковими змінами, можуть легко розплакатися, дивлячись «мильні» серіали, і так само легко заспокоїтися.

Негативні розлади оцінюються за екстенсивністю своїх проявів. До яких відносять звуження емоційного резонансу – це зменшення поширеності емоційних реакцій, звуження їхнього спектру, зменшення набору об'єктів, ситуацій, що викликають емоційне реагування. Тобто поступово скорочується список речей, які раніше хвилювали, цікавили, турбували. Розростання «області байдужості» у навколишньому світі. Крайнім ступенем даного розладу є емоційна патологічна інверсія, -звуження емоційного реагування до задоволення внутрішніх утилітарно-фізіологічних потреб.

Також негативні розлади оцінюються за інтенсивністю проявів. Таким чином виділяють:

1. Емоційне нівелювання – зникнення диференціації, різноманітності емоційних проявів. В емоціях зникають нюанси, відтінки, тони, все зводиться до обмеженого набору шаблонів;

2. Збліднення емоцій – зниження інтенсивності та виразності емоційних проявів, міміки та жестів, бляклість афекту;

3. Емоційна тупість – нечутливість, апатія, повна емоційна спустошеність («параліч емоцій») з втратою відповідного емоційного стану.

[5]

Емоційний досвід людини змінюється і збагачується у процесі становлення особистості завдяки емпатії до психічних станів інших на основі ідентифікації з ними, імітації рухів та емоційних реакцій, бажання зрозуміти внутрішній світ оточуючих та передбачити їх емоційні реакції у конкретних ситуаціях (емоційний, когнітивний та предикативний види емпатії),



переживання суб'єктом під впливом засобів масової інформації. Проте, якщо цей досвід негативний та травматичний, то це скоріш всього відіб'ється на повноцінному функціонуванні емоційної сфери.

### 1.3. Психологічні проблеми вимушених мігранток: емоційний аспект

Внаслідок збройного нападу РФ на територію України, жителі деяких регіонів були вимушені задля порятунку власного життя та життя близьких людей прийняти рішення щодо швидкого переїзду до більш безпечного місця, залишивши рідні домівки тимчасово або ж назавжди.

Людина, яка змушена приймати рішення про від'їзд з історичної батьківщини, відразу опиняється в кризових умовах. Адже в одну секунду зруйнувалися вже цілком сформовані життєві структури, а попереду вона не бачить ніяких чітких орієнтирів, що визначають подальший розвиток подій.

До останнього часу в історії України такої групи населення не було. Ми не стикалися зі збройними конфліктами, військовими діями, зовнішньою агресією і т.д.

Нажаль, вимушене переселення є складною життєвою ситуацією, що викликає травматизацію психіки самою історією міграції та умовами нового соціокультурного середовища, що ставить свої вимоги щодо адаптації особистості. Вимушене переселення можна віднести до числа екстремальних ситуацій, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. І переважно з проблемою міграції, внаслідок збройної агресії 24 лютого 2022 року, зіштовхнулися жінки.

Так чи інакше, жінки-мігрантки можуть відчувати незручності, що стосуються проживанням на чужій незнайомій території, а нове середовище може впливати на їх психічне та фізичне здоров'я. Це пов'язують з психічною вразливістю мігранток, важким тягарем матеріальних проблем, постійним страхом за майбутнє – своє та дітей, підірваним здоров'ям і підвищеним ризиком захворювань, конфліктом з собою та іншими, нарешті, відчуттям себе «чужинцем» і людиною «другого сорту». [44]

При аналізі психологічних проблем вимушених мігранток можна побачити, що вони носять комплексний характер, та охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну,

комунікативну. Накопичуючись, порушення в різних сферах психічного здоров'я мігранток можуть призвести до більш глобальних проблем особистості. На жаль, у багатьох випадках, мігрантки, змінивши соціальне оточення, втратили підтримку найближчих людей, що може провокувати появу почуття самотності.

Ситуація, в якій людина переживає самотність та страждання, не дивлячись на велику кількість друзів, може призвести до депресивних станів і психологічних змін. Це відчуття можна називати по-різному: тривога, туга, порожнеча в душі, невпевненість у собі або, просто, сум. Також у багатьох випадках жінка звинувачує саму себе в тому, що її ніхто не любить, не розуміє, не підтримує, не допомагає.

Ситуація невизначеності, незадоволення нагальних людських потреб, страх невідомого, туга за втраченим, залишеним тощо породжують відчуття самотності – людина відмежовується від оточуючих, не бажає адаптуватися до нових умов проживання й тим самим заганяє себе в «гріховне коло» негативом емоційних переживань, з якими вже сама впоратися не може. [45]

Мігрантам властиві ознаки, що характерні психопатологічному депресивному синдрому (хворобливий стан, зумовлений низкою фізичних і психічних відхилень). До особливостей також відносяться апатія, швидка стомлюваність, пригнічений настрій, низька самооцінка, відчуття безнадійності, повна байдужість до подій, що відбуваються, до інших людей, до свого минулого життя і майбутніх перспектив. Вони швидко втомлюються, їхні рухи повільні та скуті, їх пам'ять і концентрація погані, вони страждають від безсоння. [32]

До характерних якостей, властивих вимушеним мігрантам, слід віднести існування чіткої потреби в спілкуванні та готовність задовольнити цю потребу. [44]

Також можемо говорити про високий рівень невротизації, тобто наявність невротичного синдрому астенічного типу зі значними психосоматичними порушеннями. Його виникнення може бути обумовлено

зовнішніми і внутрішніми факторами, до останніх відносяться нестійкі психоемоційні стани, викликані різними стресовими ситуаціями. До зовнішніх факторів можна віднести нові умови життя, тугу за колишнім місцем проживання, відірваність від знайомих, родичів, труднощі із соціальною адаптацією тощо. Такі особи дратівливі, слабкі, тривожні, надмірно чутливі, швидко втомлюються та виснажуються як під час розумової, так і під час фізичної роботи. У них поганий настрій і загальна повільність, що включає в себе не тільки мовну й рухову загальмованість, але й уповільнення темпу розумового процесу. [45]

Велика кількість вимушених мігранток вказують на серйозні розлади сну: труднощі з засинанням безсоння, або ж, взагалі, нічні кошмари. Зарубіжні клінічні психологи говорять про те, що найчастішою причиною того, що мігранти стають пацієнтами психіатричних клінік, стає депресія. В свою чергу, депресія може призводити до того, що мігранти виявляються в зоні підвищеного суїцидального ризику. [2, 3]

Американський антрополог К. Оберг назвав психологічний стан іммігрантів у чужій країні «культурним шоком». Він вважає, що занурення в іншу культуру є заплутаним переживанням для кожного. Суть культурного шоку полягає в зіткненні старих і нових культурних норм, причому старі представляють індивідуальні характеристики суспільства, яке він залишив, а нові представляють суспільство, куди він прибув. [3, 63] Культурний шок – це конфлікт між двома культурами на рівні індивідуальної свідомості [66]

Культурний шок — емоційний чи фізичний дискомфорт, дезорієнтація індивіда, спричинена потраплянням у інше культурне середовище, зіткненням з іншою культурою, незнайомим місцем. Звикання до нового оточення може бути хвилюючим, стресовим, може обдурити очікування, бути забавним або просто спантеличити.

Іноді поняття «культурний шок» використовують для позначення загальної ситуації, коли людина змушена пристосовуватися до нового

порядку, за якого не працюють раніше засвоєні культурні цінності та моделі поведінки.

Деякі автори пов'язують культурний шок з невизначеністю норм і очікувань, а отже, з труднощами в контролі та прогнозуванням ситуацій. У зв'язку з цим тривога та апатія можуть виникати до тих пір, поки не сформується нові когнітивні структури для розуміння іншої культури та не сформується відповідні моделі поведінки. [3]

## Висновки до розділу 1

Емоції – безпосередня, упереджена форма психологічного відображення значущості явищ і ситуацій, зумовлена ставленням її об'єктивних ознак до потреб суб'єкта.

Емоційні реакції — це короткочасні реакції на певні об'єкти, ситуації чи події. Вони засновані на базових потребах та, як правило, пов'язані з поточною ситуацією, вони короткочасні і відповідають ситуації.

Нажаль, вимушене переселення є складною життєвою ситуацією, що викликає травматизацію психіки самою історією міграції та умовами нового соціокультурного середовища, що ставить свої вимоги щодо адаптації особистості. Вимушене переселення можна віднести до числа екстремальних ситуацій, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. І переважно з проблемою міграції, внаслідок збройної агресії 24 лютого 2022 року, зіштовхнулися жінки.

Дослідження емоційної сфери вимушених мігрантів вказують на різноманітні її порушення: це і байдужість, пригніченість, втрата інтересу до життя в цілому, загальмованість або навпаки дратівливість, агресивність, неконтрольованість спалахів гніву. В більшості жінок-мігрантів посилюється почуття тривоги, підвищується збудливість, можливий різкий перепад настрою, виникають фобічні реакції.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТОК

### 2.1. Підходи до дослідження емоційних реакцій у вимушених мігранток

З 2014 року у сучасній психології вже існують дослідження, присвячені проблемам емоційної сфери вимушених мігрантів. Проте щодо наступу РФ в Україну в 2022 році, наші сучасні дослідники-психологи тільки починають роботу в даному напрямку. Малодосліджений є і гендерний аспект в цьому питанні. Проаналізуємо найбільш свіжі публікації досліджень змін емоційних реакцій вимушених мігрантів, зокрема і жінок.

Максименко Ю.Б. та Морозова-Йоханнесен О.В. у своїй статті 2022 року «Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країні (на прикладі Норвегії)» розкривають особливості особистісних, що відбулися під час перебування українських переселенців у Норвегії внаслідок російської вторгнення. У дослідженні взяли участь 102 людини віком від 18 до 75 років, серед яких студенти, молодь, матері з дітьми та пенсіонери. [21]

Для психодіагностики психологічних змін особистості іммігрантів з України були обрані наступні валідні психодіагностичні методики: «Діагностика рівня емпатії» (В.Бойко) для визначення емпатії, методика «Особистісна готовність до змін» (автори Ролнік, Хезер, Голд, Халл, переклад і адаптація Н.А.Бажанової та Г.Л.Бардієр, 2005) для визначення готовності до змін, «Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна» (в адаптації Є.М.Осіна, 2010) для визначення толерантності до невизначеності, «Діагностика соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонд (в адаптації А.К.Осницького) для визначення адаптації, а також інтерв'ювання респондентів, зовнішнє спостереження. [21]

У ході дослідження виявлено, що українські іммігранти характеризуються низьким рівнем емпатії, нетерпимістю до невизначеності,

деяким дискомфортом від змін у соціокультурному просторі, емоційним дискомфортом, відсутністю оптимізму, неоднозначним сприйняттям новизни та складність, схильність виключати інших і домінувати над іншими. Однак деякі з них, завдяки своїй особистій енергії та самостійності, проявили свій розум і мужність, вивчаючи норвезьку мову, традиції та культуру, знаходячи способи відновити свою працездатність і почати кар'єру. [21]

Дослідження Педоренко В. М. «Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини)» було проведено в жовтні-листопаді 2022 року. Для дослідження особливостей емоційного стану переселенців, які отримали прихисток в Німеччині, було використано тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» та розроблену анкету. У дослідженні взяли участь 125 респондентів віком від 28 до 63 років. В основному це були жінки та діти, незначна кількість чоловіків віком від 45 років, звільнених від військової служби, молодь, матері з дітьми, особи пенсійного віку, військовослужбовці, які перебувають на лікуванні в Німеччині від поранень, отриманих на війні. [31]

В дослідженні відзначається, що більшість респондентів на початку дослідження не бажали ділитися своїми думками та досвідом, демонструючи схильність до порівняння умов життя та звичаїв в Україні та Німеччині. Деякі респонденти почали відвідувати мовні курси, щоб вивчати німецьку, а деякі наслідували їхній приклад і поступово почали адаптуватися до нового соціального середовища, але цей процес відбувався досить повільно. Більшість вимушених переселенців все ж наголошували, що хочуть повернутися в Україну і тому не хочуть вивчати мову, а інші посилалися на проблеми зі здоров'ям. Також було виявлено, що частина переселенців висловлювала незадоволення створеними для них умовами проживання, соціальними послугами, величезними бюрократичними труднощами, що також є причиною багатьох суперечок серед переселенців. [31]

Теоретичний аналіз наукових ресурсів дозволив висунути гіпотезу про те, що вимушена міграція має значні проблеми переважно в психоемоційній



сфері внаслідок пережитих психологічних травм внаслідок російського вторгнення. Крім того, негативний вплив на психоемоційний стан вимушених переселенців може викликати серйозні захворювання у них самих або їхніх близьких, а також стресори самої міграції, такі як спонтанність, непередбачуваність міграції, невизначеність міграції тощо. Надалі важко адаптуватися до умов іншої країни. [31]

Було встановлено, що вимушена міграція характеризується високим рівнем тривоги, агресії, ригідності та депресії. Респонденти були напружені, дратівливі, мали погані передчуття, відчували великі труднощі у взаємодії з оточуючими, виявляли низьку самооцінку, намагалися уникати труднощів, боялися невдач і виявляли жорсткість у поведінці, думках і переконаннях. Було також визначено, що вимушена міграція характеризується високим рівнем провини, сорому та страху, що може мати негативні наслідки в майбутньому, оскільки такий емоційний стан може перерости в синдром «біженця». Отримані дані підтвердили необхідність систематичної психологічної допомоги вимушеним переселенцям. [31]

Кердивар В.В. в роботі «Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту» 2021 р. описав результати експертного оцінювання ВПО м. Харкова. Для цього була розроблена спеціальна анкета, в якій були перераховані маркери, що характеризують поведінку постраждалих, і встановлена спеціальна бальна шкала для обробки отриманих даних. Експертну оцінку маркерів синдрому віктимізації проводили за участю 13 експертів-психологів ДСНС України та 50 спеціалістів сфери соціального захисту населення міста Харкова, які також пройшли попереднє оцінювання на компетентність. [12]

У 2020 р. Власова Т.М. захистила магістерську роботу на тему «Психокорекція стресових станів у жінок – внутрішньо переміщених осіб». В ході емпіричної роботи нею було встановлено, що жінки ВПО, які переїхали в останні 2-3 роки не задоволені своїм життям (100%), емоційно нестійкі (60%), відчувають напруженість (88%) та сум (80%). Для реалізації мети та завдань

емпіричного дослідження було використано опитувальник для ВПО «Чи адаптувались ви до нового життя?», «Домінуючі стани» (Л.В. Куліков), методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттер. [7]

У дослідженні Домненко А.В. та Сергієнко Н.П. «Особливості емоційних станів вимушених переселенців», проведеного у 2017 році, взяли участь курсанти та студенти, які приїхали з зони АТО, та на момент дослідження проживали у чужому місті через втрату свого житла, загрозу своєму життю в рідних місцях, засобів до існування тощо. А для порівняння – студенти та курсанти, які не є переселенцями з зони АТО. Завдяки методикам Г.Ю.Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» та «Шкалі диференціальних емоцій» К.Ізарда, встановлено наступне.

Емоційний стан вимушеного переселенця відрізняється від стану людини без такого статусу. Переміщені особи часто відчують негативні емоційні реакції через пережиту втрату та насильство. Депресія, тривога, агресія, смуток, гнів, огида, сором і почуття провини – ці показники статистично підвищені у тих, хто мусив поїхати. Ці показники є наслідком втрати близьких, дому, роботи, статусу, стабільності, невпевненості в завтрашньому дні, необхідності виживати в новому, незнайомому середовищі. [9]

Вже наразі ми можемо констатувати факт, що певна кількість жінок все ж залишиться на певний строк – короткий або більш довгий – жити в інших країнах. Вони змушені адаптуватися та пристосовуватися. Тому дуже цікавим є дослідження 2020 року Крайнікова Е., Прокоповича Є. та Фіяло О. - Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів у США. Згідно з результатами дослідження, лише маскуліність корелювала з адаптацією. Тобто чим вища маскуліність, тим вища адаптація. Було виявлено, що маскуліність має найвищий прямий зв'язок з інтернальністю, тобто вірою людини в те, що вона сама здатна визначати та приймати рішення щодо своє життя за кордоном. Інші чоловічі риси, що впливають на адаптацію,

включають прагнення до домінування, самоприйняття та емоційну стабільність. [13]

Автори розробили тренінг, розрахований на три дні, який є близьким за змістом до тренінгу особистого зростання: допомагає розвинути саморегуляцію, емоційну компетентність, самосвідомість та самоприйняття, силу волі. Також тренінг включає міні-лекції, на яких учасники дізнаються про етапи адаптації, поняття культурного шоку та акультурації, що допоможе їм зрозуміти новий процес, з яким вони стикаються в новій країні, і спростити такий складний та стресовий процес, як адаптація. [13]

## 2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Організація та проведення емпіричного дослідження була поділена на кілька етапів:

1. На першому етапі було проведено аналіз соціально-психологічної та соціологічної літератури з проблем внутрішніх мігрантів та їх психоемоційного стану. Здійснювалося накопичення матеріалу, була визначена проблема дослідження, обґрунтовано цілі, завдання, складено план емпіричного дослідження. Визначено стан даної проблеми, проаналізовано та узагальнено основні прояви емоційних реакцій особистості.

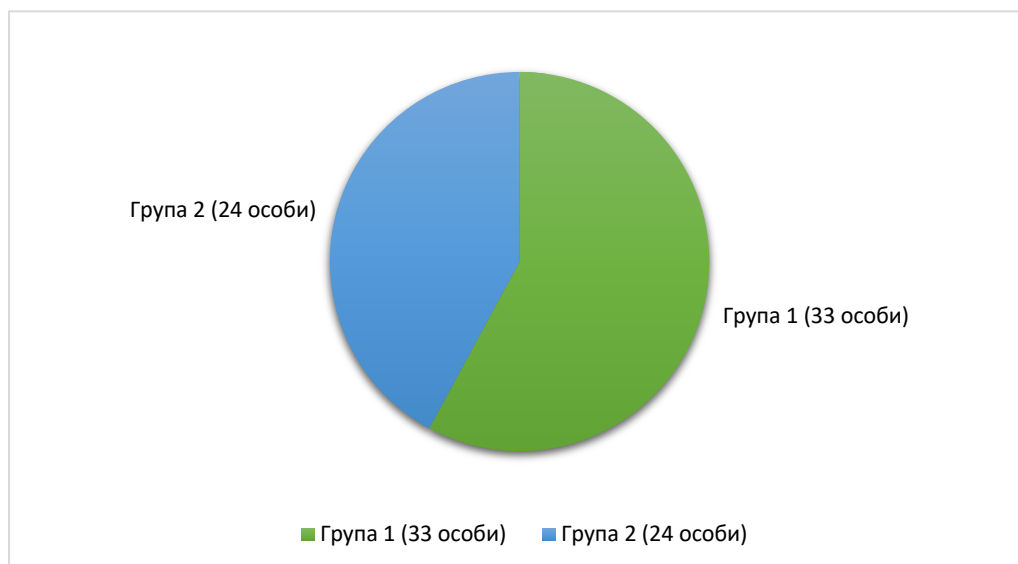
2. На другому етапі було здійснене емпіричне дослідження з використанням 5 психодіагностичних методик на вибірці.

3. На третьому етапі була здійснена якісна та кількісна обробки емпіричних даних отриманих завдяки тестуванню та їх аналіз.

4. На четвертому етапі здійснено інтерпретація емпіричних даних, узагальнення та систематизація результатів дослідження, оформлення курсової роботи згідно вимог.

Для дослідження емоційних реакцій жінок, що були вимушені змінити місце постійного проживання, було обрано 57 респондентів: серед яких 33 досліджуваних – це жінки, які полишили домівку після початку війни, але вирішили повернутися назад до своїх осель через деякий час (Група 1), 24 особи – жінки, які задля власної безпеки та безпеки близьких людей переїхали до інших регіонів України або інших країн, та наразі там і залишаються (Група 2) – продемонстровано на Рис.2.1. Відповідно до мети було сформовано 2 групи досліджуваних. В подальшому в тексті – Група 1 та Група 2.

Вік досліджуваних від 25 до 65 років. Досліджувані жінки були різного соціального статусу (студентки, працевлаштовані, без постійної роботи), більшість учасниць тестування одружені.



*Рис.2.1* Розподіл респонденток за кількістю по групах

Внаслідок агресії сусідньої країни, частина досліджуваних задля безпеки та можливості повноцінного лікування рідних, були вимушені переїхати у більш безпечні регіони України, а дехто і залишив межі країни. Тим не менш, усі емпіричні матеріали були зібрані із залученням опитувань шляхом відправлення посилок на опитувальники, щоб респондентка змогла пройти його в зручний для неї час.

Для збору даних використовувалась онлайн гугл-форма. Конфіденційність учасників була збережена, їх імена ми не питали у формі.

Одній частині респонденток була можливість очно стисло пояснити мету дослідження та його актуальність, при появі питань респондентки могли їх задати та отримати відповідь. Іншим, з якими не було можливості зустрітися, експериментатор відправила запит на проходження опитування та пояснила мету дослідження в особистих повідомленнях. Ми також просили респонденток, при можливості, відправити форму своїм знайомим, які також мали мігрувати через війну. Досліджувані поставились з відповідальністю до виконання поставлених перед ними завдань, проявили зацікавленість та були активними. Проте були відгуки, що опитування були «емоційно складними», навіювали погані спогади та викликали сум.

В гугл-формі перед безпосереднім проходженням кожної методики досліджуваним були пояснені вимоги та правила проходження аби уникнути недоречних питань від респондентів в процесі діагностики, що могло вплинути на надійність отриманих даних.

В дослідженні були використані наступні методики:

1. Тест самооцінки емоційних станів А.Уессмана і Д.Рікса,
2. Тест самооцінки психічних станів Г.Айзенка,
3. Особистісний опитувальник Г. Айзенка,
4. Методика шкала психологічного благополуччя К. Ріфф,
5. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд.

Методика «Самооцінка емоційних станів» – опитувальник, розроблений американськими психологами Алденом Ф. Уессманом та Девідом Ф. Ріксом і призначений для самооцінки самопочуття й емоційного стану людини на момент обстеження.

Методика використовується для самооцінки емоційного стану та рівня бадьорості. Ця методика добре працює, якщо є необхідність виявити зміни в емоційному стані людини за певний період часу. Простота завдання робить його дуже ефективним інструментом. Таким чином, можна побудувати графік варіації одного показника або використовувати лише інтегральні результати.

Опитувальник складається з чотирьох блоків тверджень (шкал). Кожна шкала складається з 10 тверджень. Твердження шкал розташовані в порядку спадання, від крайнього позитивного емоційного стану (10 балів) до крайнього негативного емоційного стану (1 бал). Респондента просять оцінити свій емоційний стан, вибравши відповідне твердження. Порядкові номери тверджень відповідають балам, які можна набрати в цій шкалі. Опитувальник вимірює наступні шкали:

- спокій – тривожність,
- енергійність – втома,

- піднесеність – пригніченість,
- почуття впевненості в собі – почуття безпорадності.

Тест самооцінки психічних станів розроблений відомим психологом Гансом Айзенком включає опис різних психічних станів, наявність яких у себе досліджуваний повинен підтвердити або спростувати.

Опитувальник дає можливість визначити рівень по неуступних шкалах.

#### 1. Тривожність:

- низькі показники: емоційна врівноваженість, спокій, розкутість, невимушеність, впевненість у собі та у своїх здібностях вирішувати життєві проблеми, низька чутливість щодо тих негативних подій або невдач, які можуть статися;

- високі показники: емоційна нестійкість, негативно забарвлене переживання внутрішнього занепокоєння і стурбованості, незадоволеність, напруженість, почуття необхідності якихось пошуків, висока чутливість щодо тих негативних подій або невдач, які тільки можуть статися, виражена схильність до сприйняття багатьох ситуацій як загрозливих для своєї самооцінки, самоповаги чи життєдіяльності.

#### 2. Фрустрація:

- низькі показники: психологічна стійкість до стресових ситуацій, спрямованість на подолання перешкод, що виникають на шляху до досягнення мети, задоволення якоїсь життєвої потреби або вирішення завдання.

- високі показники: психологічний стрес, викликаний об'єктивно непереборними (або такими, що усвідомлюються суб'єктивно) перешкодами, що виникли на шляху до досягнення мети, задоволення якоїсь життєвої потреби або вирішення завдання; внутрішній конфлікт особистості між її спрямованістю (потягу, бажання, інтересів, схильностей, ідеалів, світогляду та переконань) та об'єктивними можливостями, з якими особистість не згодна; домінування негативних емоцій, пов'язаних із руйнуванням планів, переживанням невдач; почуття незахищеності, розпачу, розгубленість перед труднощами; відчуття безвихідності ситуації, схильність звинувачувати себе в

неприємності; переконаність у непоправності недоліків свого характеру; спрямованість на відмову від боротьби, переконаність у її марності.

### 3. Агресія:

- низькі показники: високий самоконтроль над проявом агресивних реакцій у міжособистісних стосунках; виражене прагнення уникати прояви негативних почуттів щодо оточуючих; витриманість, спокій.

- високі показники: низький самоконтроль над агресивністю та стримування агресивних актів; невитриманість, запальність, дратівливість; виражена готовність до прояву негативних почуттів за найменшого збудження (гнів, ворожість, ненависть).

### 4. Ригідність:

- низькі показники: гнучкість у зміні наміченої програми діяльності та характеру поведінки за раптово мінливих обставин; швидка зміна домінуючої концепції, готовність будь-якої миті відмовитися від своєї точки зору; рухливість емоційних реакцій; легкість перемикання уваги, перебудови сприйняття, уявлень і мислення у ситуації, що змінилася.

- високі показники: виражені проблеми у зміні наміченої програми діяльності, в обставинах, що вимагають від особистості гнучкості та зміни характеру поведінки; схильність до «застрягання» на емоційно значимих переживаннях; завзятість і безкомпромісність у відстоюванні своєї позиції, прихильність до певної ідеї; тенденція до негативних переживань у разі порушення наміченого плану чи відхилення від прийнятого режиму.

Кожному досліджуваному пропонується опитувальник з 40 пропозицій. При обробці результатів підраховується кількість відповідей «1» - стан спостерігається часто, і «2» - стан спостерігається рідко (є також варіант відповіді «0», якщо стану, який пропонується у твердженні зовсім не буває), які збігаються з ключем. За кожен відповідь, яка співпадає з ключем «1» нараховується 2 бали, за відповідь «2» – 1 бал. Потім відповіді по кожній шкалі підсумовуються.



Вдруге звернемося до Ганса Айзенка, щоб дослідити особистість та характеристик темпераменту – методика Особистісний опитувальник Г. Айзенка. [37, 47]

Ганс Айзенк аналізував матеріали обстеження 700 солдатів-невротиків та дійшов висновку, що всю сукупність рис, які можуть описати людину, можна представити за допомогою 2 головних факторів: екстраверсії-інтроверсії та невротизму.

Екстраверсія-інтроверсія – це біполярний фактор, який представляє особливості індивідуального психологічного складу людини, крайні полюси якої відповідають направленості особистості: на зовнішні об'єкти (екстраверсія), або на внутрішній світ суб'єкта (інтроверсія). Вважається, що екстраверти товариські, імпульсивні, їм властива гнучкість поведінки та велика ініціативність, висока соціальна пристосованість. Навпаки – інтроверти, більш замкнуті, соціальна пасивні (проте досить наполегливі), схильні до самоаналізу.

Невротизм (або нейротизм) – це характеристика особистості щодо емоційної стійкості, тривожності, рівня самооцінки, можливо, вегетативних розладів. Цей також біполярний фактор. Він формує шкалу, на одному полюсі якої є надзвичайно стійкі, зрілі та адаптивні люди, на іншому ж – знервовані, нестійкі та погано адаптовані люди. Більшість людей розташовуються ближче до середини між цими полюсами. [47]

Мета Шкали психологічного благополуччя Карен Ріфф – діагностика актуального психологічного стану людини на даному етапі життя. [46]

Під «психологічним благополуччям» розуміється суб'єктивне відчуття своєї цілісності та усвідомленості свого буття. Модель психологічного благополуччя К. Ріфф є багатовимірною.

У 84 запитаннях респонденти мають оцінити, як вони ставляться до себе та свого життя. Потрібно оцінити ступінь своєї згоди або незгоди від 1 до 6 (де 1 – абсолютно не згоден, а 6 – повністю згоден). Кожному твердженню

приписується бал, який дорівнює числовому значенню відповіді у бланку відповідей. [45]

#### 1. Шкала «Позитивні відносини».

У респондента з найнижчими балами досить обмежені добрі стосунки з іншими: йому важко відкриватися і проявляти тепло і турботу; часто у стосунках він буває ізольованим і депресивним; не йде на компроміс. Нехтує важливими зв'язками з оточуючими.

#### 2. Шкала «Автономія».

Якщо респондент набирає високий бал за цією шкалою, він вважається самостійним та незалежним, здатним протистояти спробам оточуючих змусити думати та діяти певним чином; вміє самостійно регулювати власну поведінку та оцінювати себе відповідно до особистих обставин.

Респондент, який набрав найменший бал, залежить від думки та оцінки оточуючих; піддається загальній думці більшості суспільства; зазвичай, у прийнятті важливих рішень покладається думка інших.

#### 3. Шкала «Управління середовищем».

Респондент з високим балом має владу та компетенцію в управлінні оточенням, вміє контролювати всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, придатні для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал – людина відчуває труднощі з організацією повсякденної діяльності, відчуває нездатність змінити або покращити обставини; до можливостей ставиться без зацікавленості; позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається з нею та навколо неї.

#### 4. Шкала «Особистісне зростання».

Респонденти, які набирають найвищий бал, відчувають постійний розвиток, можуть побачити як «зростають» і самореалізуються, вони відкриті для нового досвіду та мають відчуття реалізації власного потенціалу; змінюються на основі власних знань і досягнень.

Респонденти, які набирають нижчі бали, усвідомлюють відсутність особистого розвитку, не мають почуття прогресу або самореалізації, відчують нудьгу, менш зацікавлені в усьому; відчують неспроможність встановлювати нові стосунки.

#### 5. Шкала «Цілі у житті».

Людина з високим балом за цією шкалою володіє почуттям спрямованості; вважає, що все в його житті все так, як має бути; дотримується принципів; вміє ставити цілі на все життя.

Респондент з низьким балом здебільшого не бачить сенсу у житті; не ставить цілі; в нього відсутнє почуття спрямованості, не робить висновків з минулого досвіду; не може створити переконань, визначаючих сенс життя.

#### 6. Шкала «Самоприйняття».

Найвищий бал представляє людину, яка позитивно ставиться до себе, розуміє і приймає всі свої сторони – як хороші, так і погані якості, і позитивно оцінює своє минуле.

Респондент із найменшим балом – це людина, яка незадоволена собою, може бути розчарована чимось зі свого минулого, не вміє оцінити деякі свої особистісні якості, хоче бути кимось іншим, не собою. [18]

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд – опитувальник, призначений для вивчення характеристик соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з ними рис особистості.

Опитувальник складається з 101 тверджень, які сформульовані про третю особу. Автори використали саме таку форму для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуацій, коли респонденти свідомо співвідносять твердження безпосередньо зі своїми особливостями. Цей методологічний прийом використовується для того, щоб респонденти не надавали соціально бажаних відповідей.

Опитувальник вимірює наступні шкали:

1. Адаптація;
2. Прийняття інших;

3. Інтернальність;
4. Самосприйняття;
5. Емоційний комфорт;
6. Прагнення до домінування.

Важливо, що інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо спеціально для підлітків та вибірки серед дорослих.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для того, щоб порівняти показники Групи 1 та Групи 2 по шкалах з усіх п'яти методик, скористуємося описовою статистикою та t-тестом незалежних вибірок в прогамі Jamovi.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф демонструє актуальний психологічний стан людини на даному етапі життя. Результати, отримані за даною методикою, наведені у таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

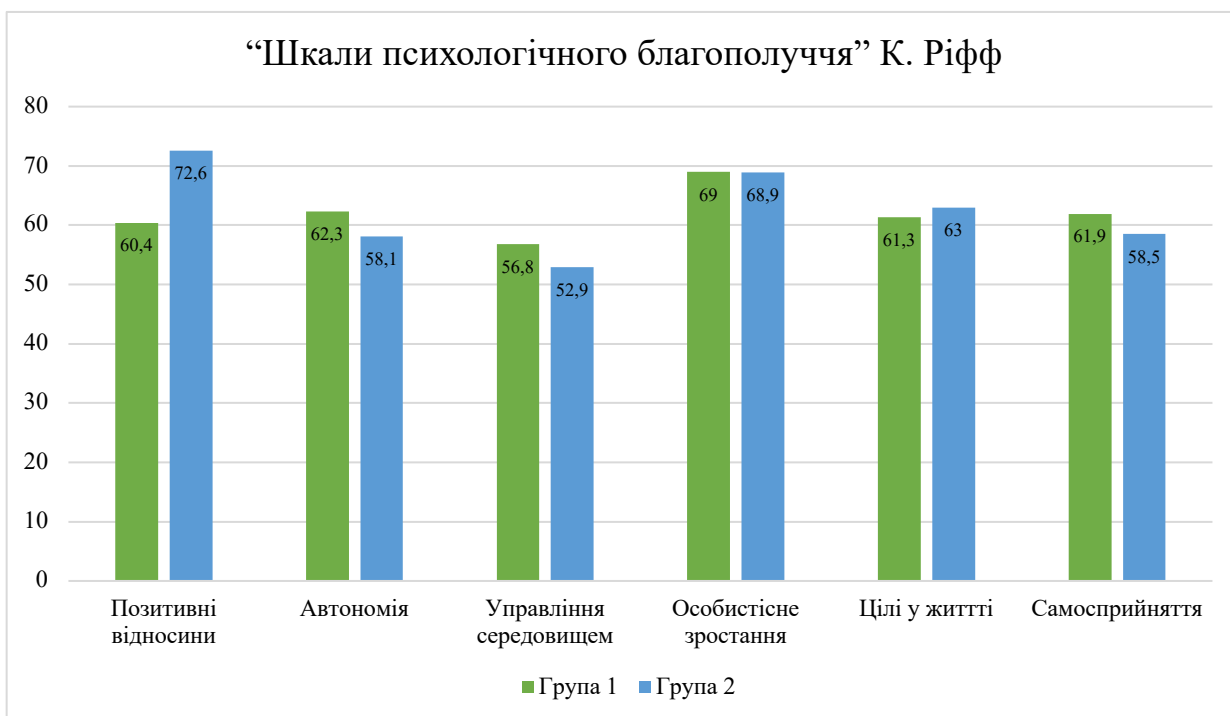
Описова статистика отриманих результатів  
за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

	Статус	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
N	Повернулися	33	33	33	33	33	33	33
	Виїхали	24	24	24	24	24	24	24
Среднее	Повернулися	60.4	62.3	56.8	69.0	61.3	61.9	372
	Виїхали	72.6	58.1	52.9	68.9	63.0	58.5	374
Медиана	Повернулися	62	59	60	74	60	61	386
	Виїхали	77.5	59.0	51.0	69.0	62.0	58.0	377
Стандартное отклонение	Повернулися	8.75	11.1	10.5	11.7	10.4	10.8	52.2
	Виїхали	10.4	4.32	6.16	10.0	7.17	3.68	35.7
Минимум	Повернулися	45	50	42	47	46	50	291
	Виїхали	47	50	41	46	47	53	287
Максимум	Повернулися	71	81	70	82	75	77	443
	Виїхали	78	63	62	80	70	67	406

В даній методиці по кожній шкалі можна було отримати максимально 84 бали. Також по кожній шкалі є свій діапазон низького, середнього та високого показників.

Наприклад, для шкали «Позитивні відносини» середній рівень є 53 - 74 бали. В цей діапазон потрапляють обидві групи, проте ми бачимо, що бал Групи 2 (жінок, які наразі не повернулися) є вищим, ніж у Групи 1.

На рис.2.2 проілюстровано порівняння результатів респонденток:



*Рис.2.2* Розподіл відповідей жінок обох груп за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

Слід зазначити, що по всіх шкалах ми отримали показники саме середнього рівня. Більш того, всі показники знаходяться ближче до верхнього показника середнього рівня.

В шкалах «Позитивне відносини» та «Цілі у житті» превалюють більші показники Групи 2 над Групою 1. Це свідчить те, що респондентки, які поїхали та не повернулися, все ж таки трішки більше є (або стали за цей період) відкритішими, мають добрі стосунки з оточуючими, здатні проявляти теплоту та заводити відносини. Вони точно не ізольовані та не фрустровані.

Шкала «Цілі у житті» описує, наскільки випробовувані дотримуються переконань, які є джерелом мети життя, і наявність намірів і цілей, що сформувалися в їхньому житті. За цією ознакою обидві групи показали результати, що відповідають середнім показникам, тому можна зробити висновок, що в обох групах немає достатньо чіткого відчуття орієнтації та визначення власних життєвих цілей.

Три шкали – «Автономія», «Управління середовищем» та «Самосприйняття» демонструють, що на дуже маленький бал, проте показники Групи 1 є більшими за показники Групи 2.

Показники двох груп знаходяться майже на одному рівні, що відповідає середньому рівню шкали. Шкала розкриває здатність респондента контролювати свою зовнішню діяльність і створювати умови та середовище, придатні для задоволення індивідуальних потреб і досягнення цілей. Середній рівень вказує на те, що суб'єкт має достатній рівень для реалізації індивідуальних зусиль, але також свідчить про те, що є розуміння та усвідомлення деяких обмежень у повсякденній діяльності.

Респондентки вважаються здебільшого самостійними та незалежними, здатні самостійно регулювати власну поведінку; меншою мірою залежать від думки та оцінки оточуючих; намагаються не піддаватися оточенню у спробах змусити думати та діяти певним чином.

Опитуванні демонструють високу здатність контролювати свою зовнішню діяльність, по можливості використовують різні можливості для досягнення цілей. Майже не відчувають складнощі в організації буденної діяльності.

Обидві групи жінок намагаються позитивно ставитися до себе та приймати різні свої сторони. Звичайно, можуть бути розчарована подіями свого минулого, проте просто намагаються бути кращими.

Шкала «Особистісне зростання» показує майже однаковий рівень в 68,9 та 69.0 балів для Групи 1 та Групи 2 відповідно. Це найвищий показник середнього рівня. Такий показник є свідченням того, що попри все, що респондентки пережили за період з початку повномасштабного вторгнення, вони знаходять в собі сили змінюватися, рости та намагаються самореалізуватися. В них є інтерес до життя, вони готові будувати нове в своєму житті.

Згідно методики Особистісний опитувальник Г. Айзенка можемо проаналізувати обидві групи за фактором Інтроверсія – Екстраверсія та за фактором Нейротизм.

В описовій таблиці 2.2. бачимо, що першій групі жінок - які поїхали та повернулися – притаманна *помірна інтроверсія* (8-11 балів), а жінкам Групи 2 – *помірна екстраверсія* (12-15 балів). Група 1 – *виражений нейротизм* (12-15 балів), Група 2 – *досить виражений нейротизм* (16-18 балів).

Таблиця 2.2

Описова статистика отриманих результатів  
за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка

	Статус	Екстраверсія	Нейротизм
N	Повернулися	33	33
	Виїхали	24	24
Среднее	Повернулися	11.7	12.0
	Виїхали	13.4	18.4
Медиана	Повернулися	13	10
	Виїхали	13.0	19.5
Стандартное отклонение	Повернулися	3.30	3.94
	Виїхали	1.01	4.12
Минимум	Повернулися	7	8
	Виїхали	12	11
Максимум	Повернулися	16	21
	Виїхали	15	22

Жінки Групи 1 можуть бути охарактеризовані як більш спокійні та стримані. Вони майже завжди контролюють свої почуття, майже не бувають агресивним, люблять порядок. В умовах великої кількості спілкування можуть вийти зі своєї зони комфорту, що призводить до стану втоми і виснаження. Можемо припустити, що цей показник є одним із важелів в прийнятті рішення про повернення додому, в свою оселю, своє комфортне оточення.

Жінки Групи 2 – з помірною екстраверсією – схильні шукати нові зовнішні стимули. Вони більш товариські, енергійні, ризиковані, їм потрібні



більш інтенсивні і різноманітні враження, від одноманітної діяльності екстраверти тужать. Така риса особистості можливо є однією з причин для жінок цієї групи залишитися в новому місці після виїзду.

Щодо нейротизму – *виражений* в Групі 1 та *більш виражений* в Групі 2 – це показник емоційної збудженості, схильності до психопатології в емоційній сфері. Особи з вираженими рисами нейротизму відчувають занепокоєння, тривожність, емоційну нестійкість, схильні до заниженої самооцінки і нерідко не здатні ефективно регулювати негативні емоції, що виникають. При цьому такі люди з більшою ймовірністю виявляють дратівливість, знервованість, схильність до фрустрації та культивування почуття провини порівняно з індивідами, які мають нижчі показники нейротизму.

Соціально-психологічну адаптацію (за шкалами «Адаптація» та «Емоційний комфорт») було розглянуто за допомогою методики Роджерса-Даймонд.

В рамках шкали «Адаптація» пропонуємо гіпотезу: група респондентів-жінок, які поїхали та повернулися (Група 1) матимуть менший показник адаптивності, ніж жінки, які поїхали та наразі залишаються на нових місцях (Група 2).

Після порівняння середніх значень з використанням т-критерію було виявлено статистично значущу різницю між групами, що підтверджує нашу гіпотезу ( $p < 0,05$ ).

Розглянемо отримані результати в таблиці сполучення.

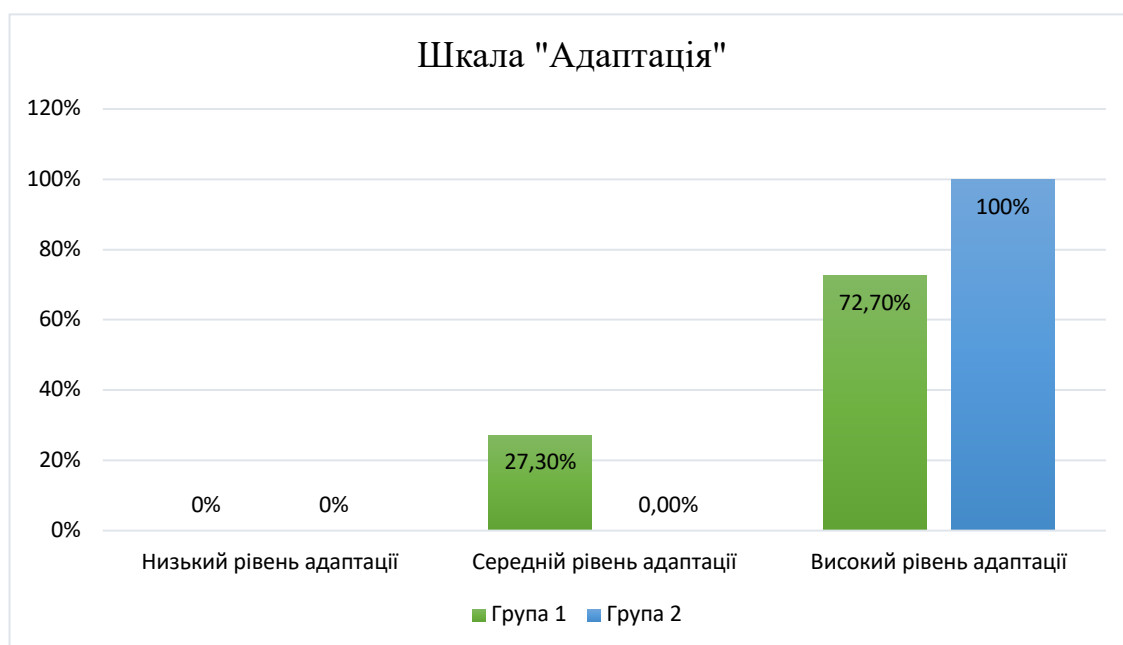
Таблиця 2.3

Таблиця сполучень за шкалою «Адаптація» за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонд

Статус		Рівень адаптації		Всього
		Середній рівень	Високий рівень	
Повернулися	% в строке	27.3 %	72.7 %	100.0 %
Виїхали	% в строке	0.0 %	100.0 %	100.0 %
Всього	% в строке	15.8 %	84.2 %	100.0 %

Низького рівня адаптації не має в жодній з груп. Середній рівень адаптації демонструють 27,3% вибірки Групи 1. 72,7% - жінки з високим рівнем адаптації з тієї ж Групи 1, та всі 100% опитаних з Групи 2 – жінки, які переїхали та не повернулися до своїх осель, - мають високий рівень адаптації.

На рис.2.3. проілюстровано порівняння результатів відповідей респонденток. Можна сказати, що такі характеристики притаманні людям з налагодженими взаєминами із зовнішнім світом; в них механізмом адаптації, регуляції та саморегуляції є індивідуальний досвід, який складається з накопичених індивідом знань, вмінь та навичок, здатності інтерпретувати минулі й теперішні події, а також самого себе в контексті подій та взаємодіючи з навколишнім світом. [56, 64]



*Рис.2.3* Розподіл відповідей жінок обох груп за методикою «Соціально-психологічна адаптація» Роджерса-Даймонд, шкала «Адаптація»

Такий високий рівень адаптації для обох груп ми можемо обґрунтувати тим, що Група 1 також, так чи інакше, мала пристосовуватися до нових обставин в своїй країні, а наявність середнього рівня адаптації

демонструються через складні умови під час воєнного стану, погані новини та цілком природне бажання респонденток не звикати до таких реалій. [11]

Група 2 з плином майже 15 місяців війни демонструє 100% адаптацію в своїй виборці, що дає можливість говорити про них, як про людей з позитивним ставленням до включення в «чужий» простір; з високим рівнем психологічної стійкості особистості; вони адекватно сприймають оточення, спілкуються з іншими людьми, гнучко змінюють поведінку відповідно до рольових очікувань. [24]

Розглянемо отримані результати за шкалою «Емоційний комфорт» в таблиці сполучення.

Таблиця 2.4

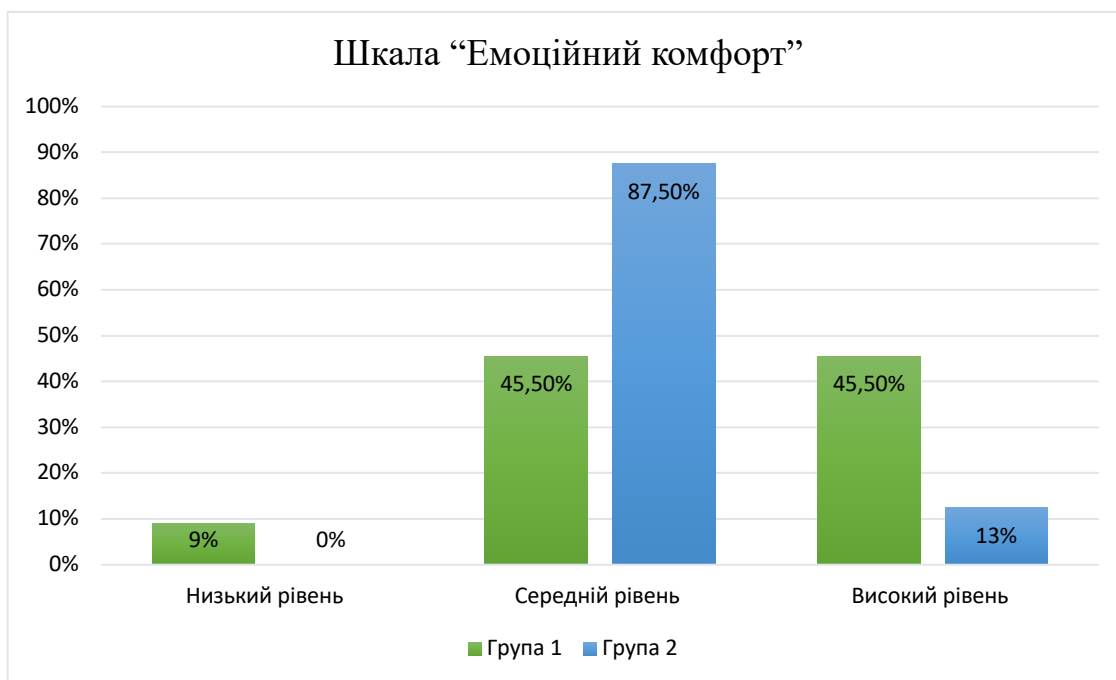
Таблиця сполучень за шкалою «Емоційний комфорт»  
за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації»  
Роджерса-Даймонд

Статус		Рівень емоційного комфорту			Всього
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
Повернулися	% в строке	9.1%	45.5%	45.5%	100.0%
Виїхали	% в строке	0.0%	87.5%	12.5%	100.0%
Всього	% в строке	5.3%	63.2%	31.6%	100.0%

Емоційний комфорт – узагальнена характеристика внутрішнього стану фізіологічної та психологічної задоволеності завдяки комплексу максимально сприятливих для суб'єкта умов зовнішнього та внутрішнього середовища. У стані емоційного комфорту відзначається відсутність напруження психічних та фізіологічних функцій організму.

Зібрані дані опитувань демонструють нам превалювання середнього рівня емоційного комфорту у жінок Групи 2, та високого рівня у жінок Групи 1 – жінок, які повернулися до своїх осель. Цікаво, що низький рівень емоційного комфорту (можна сказати, емоційний дискомфорт) переживають 9,1% саме жінок, які повернулися до своїх осель.

На рис.2.4 проілюстровано порівняння результатів відповідей респонденток:



*Рис.2.4* Розподіл відповідей жінок обох груп за методикою «Соціально-психологічна адаптація» Роджерса-Даймонд, шкала «Емоційний комфорт»

Емоційний комфорт може виявлятися як стан впевненості, благополуччя, задоволеності системою відносин з оточуючими; на відміну від цього, емоційний дискомфорт – це стан, що переживається як неприємний, тяжкий, здатний порушити звичайну, нормальну діяльність – тривога, занепокоєння, страх, афективна напруженість, невпевненість у собі, надмірне занепокоєння, пригніченість, похмурі передчуття.

За методикою «Самооцінка емоційних станів» Уессмана та Рікса отримали показники, вказані в описовій статистиці в таблиці 2.5.

Таблиці сполучення по кожній зі шкал – в Додатку А.

По кожній шкалі в даній методиці є умовних 3 рівня:

- низький (1-4 бали),
- середній (5-6 балів),
- високий (6-10 балів).

Таблиця 2.5

Описова статистика отриманих результатів  
за методикою «Самооцінка емоційних станів» Уессмана-Рікса

	Статус	Спокій - тривожність	Енергійність - втома	Піднесеність - пригніченість	Впевненість в собі - безпорадність
N	Повернулися	33	33	33	33
	Виїхали	24	24	24	24
Среднее	Повернулися	5.27	5.55	5.91	5.82
	Виїхали	3.38	2.63	3.25	2.25
Медиана	Повернулися	5	6	6	6
	Виїхали	3.00	2.00	3.00	1.00
Стандартное отклонение	Повернулися	1.07	0.794	0.292	0.392
	Виїхали	0.495	1.01	0.676	1.75
Минимум	Повернулися	3	4	5	5
	Виїхали	3	2	3	1
Максимум	Повернулися	7	6	6	6
	Виїхали	4	5	5	5

Ми бачимо, що жінки, які повернулися на момент до своїх осель на момент опитування, мають, в узагальненому підрахунку, відповіді умовно середнього рівня (5-6 балів) по всіх шкалах. А жінки Групи 2, які залишаються наразі там, куди поїхали, по узагальненому зрізі відповідей, мають низький рівень (1-4 бали) по всіх шкалах.

З такими даними ми не можемо говорити, що показники знаходяться зовсім на протилежних полюсах, проте ми можемо їх порівняти між собою.

Отже, жінки Групи 1 більше схильні демонструвати такі характеристики, як витриманість, стриманість та терплячість. По більшій мірі, їм властива розважливість, врівноваженість та незворушність. Респонденти

оцінюють більш енергійними та волелюбними. Досліджувані, що мають такі показники, можуть оцінювати себе як працездатна, вольова та самостійна.

Опитуванні Групи 2 відчують тривогу на момент тестування. За самооцінкою даних респондентів можна побачити нерішучість, лякливість, та певну знервованість. Вони відчують напруженість. Їм характерна несміливість. Узагальнено, вонці жінки майже не відчують піднесеність та не вважають себе енергійними.

Результати відповідей респондентів обох груп, отримані при проходженні психодіагностичної методики «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка, продемонстровані в табл. 2.6:

Таблиця 2.6

Описова статистика отриманих результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

	Статус	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
N	Повернулися	33	33	33	33
	Виїхали	24	24	24	24
Среднее	Повернулися	9.82	7.64	8.91	10.4
	Виїхали	13.6	10.1	11.8	13.8
Медиана	Повернулися	9	6	8	10
	Виїхали	15.0	9.00	12.0	14.0
Стандартное отклонение	Повернулися	1.36	3.22	1.59	1.58
	Виїхали	2.45	4.32	3.60	2.33
Минимум	Повернулися	9	4	8	7
	Виїхали	9	5	4	8
Максимум	Повернулися	13	16	13	14
	Виїхали	15	17	16	16

Тест дозволяє оцінити низку дезадаптивних станів (тривожність, депресія, агресивність) і деяких рис особистості (тривожність, депресія, агресивність, ригідність).

Таблиці сполучення по кожній зі шкал – в Додатку Б.

По кожній шкалі в даній методиці є 3 рівня:

- низький (0-7 бали),
- середній (8-14 балів),
- високий (15-20 балів).

Розглянемо різницю показників на графіку (Рис. 2.5.):

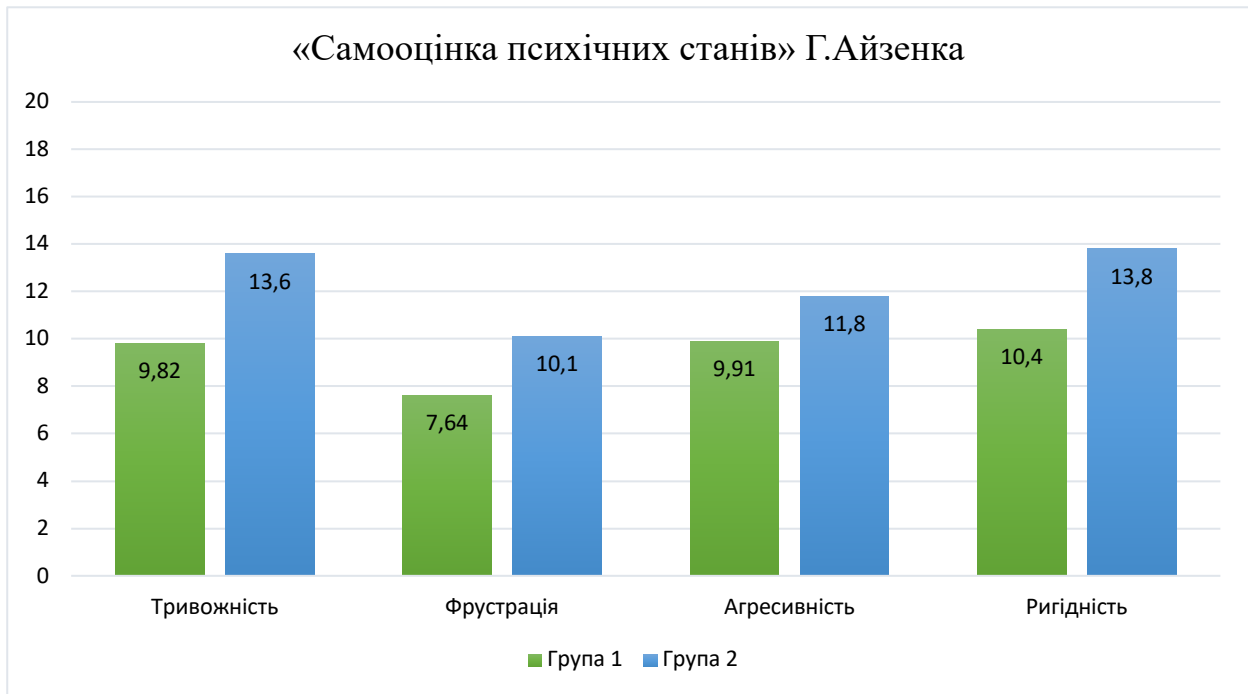


Рис.2.5 Розподіл відповідей жінок обох груп за методикою «Самооцінка психічних станів Г.Айзенка»

Згідно отриманих результатів, бачимо, що обидві групи демонструють середній рівень по всіх шкалах. Проте, в рамках середнього рівня, жінки Групи 1 мають менші бали, порівнюючи з Групою 2.

Тривожність – це особистісна властивість людини, риса характеру, яка проявляється схильністю до надмірного збудження та станом тривоги в ситуаціях, які на думку цієї людини, загрожують неприємностями, невдачами та розчаруванням.

Більш високий рівень тривожності – у Групі 2 – може відобразитися на зниженні самооцінки, впевненості в собі, а також такий рівень може сприяти розвитку невротизму та психовегетативних захворювань. Жінки з Групи 1

більш здатні адекватно сприймаючи себе, не схильні сприймати оточуючий світ як загрозу та являються більш емоційно–стійкими.

Більш високий рівень агресії – Група 2 – може негативно впливати на взаємовідносини з оточуючими. Середній рівень агресії, притаманний обоим групам, виражається в слабкій здатності до гальмування, в деякій анонімності та спонтанності, в таких людей може спостерігатися перенесення агресивної поведінки на неживі предмети. Жінки з Групи 1, які повернулися додому, демонструють більш низький рівень агресії, для якого характерні витриманість та спокій.

В досліджуваній вибірці обидві групи з помірним рівнем ригідності. В психології під ригідністю розуміється процес, в якому індивід поводить певним чином через свій попередній досвід. Це такий стан, при якому людина не бажає мінятися та пристосовуватися до змін у житті.

Помірно ригідні – це такі люди, у яких одночасно проявляються риси ригідності і мобільності. Вони часто бувають успішними лідерами, особливо в поєднанні з високим інтелектом і професіоналізмом. Головні особливості помірно ригідних людей: стресостійкість, активність життєвої позиції, як протидія обставинам, стійкість інтересів, яка спрямована на відстоювання власних переконань, практичність, акуратність, пунктуальність, пряломінійність, опора на власний досвід.

Тільки за шкалою «Фрустрованість» в даній методиці значна різниця по балах.

У багатьох дослідженнях фрустрацію (в даній шкалі еквівалент «фрустрованості») описували як негативний стан розуму. За Н. Д. Левітовим, фрустрація – це складний емоційно-мотиваційний стан, що проявляється у вигляді розгубленості. Також цей стан характеризується порушенням свідомості, діяльності та спілкування внаслідок об'єктивно непереборних або суб'єктивних труднощів, які тривалий час перешкоджають цілеспрямованій поведінці. [61]



Екстремальні життєві ситуації, конфлікти та кризи, переконання, що розчарування та ненаситність означають, що все життя під загрозою, еквівалентно життєвій кризі. [61]

Так, група жінок, які повернулися до своїх осель демонструють низький рівень фрустрованості. Про них можна сказати, що вони мають достатньо високий рівень самооцінки, стійкі до невдач, не бояться труднощів. Жінки з Групи 2 – залишаються в нових місцях – з помірним рівнем фрустрованості, їм характерна стійка тенденція відчувати себе іноді некомпетентними та відчувати дистрес.

## Висновки до Розділу 2

Для виявлення характерних особливостей емоційних реакцій вимушених мігранток було продіагностовано 57 жінок: 33 з яких поїхали через початок активних бойових дій до інших міст або країн, проте невдовзі повернулися, та 24 – жінки, які мігрували та наразі залишаються у новому місці. Вік досліджуваних від 25 до 65 років.

Діагностична процедура відбувалась із залученням онлайн гугл-форм та при безпосередньому контакті з експериментатором.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів, серед яких: Тест «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана і Д.Рікса, Тест «Самооцінки психічних станів» Г.Айзенк, Особистісний опитувальник Г. Айзенка, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд.

Згідно отриманих даних, Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, обидві групи респонденток демонструють нам показники вищого краю середнього рівня. Так, є невелика різниця по середніх балах по всіх шкалах. Найбільша – в 12,2 бали, проте в рамках середнього рівня, - показники по шкалі «Особистісні відносини» та «Цілі в житті». По цій шкалі Група жінок, які поїхали та не повернулися, має показники ближчі до високого рівня. Це характеризує їх, як більш відкритішими, які мають добрі стосунки з оточуючими, здатні проявляти теплоту та заводити відносини. Вони точно не ізольовані та не фрустровані.

Так чи інакше, середні показники по всіх шкалах цієї методики є свідченням того, що попри все, що респондентки пережили за період з початку повномасштабного вторгнення, вони знаходять в собі сили змінюватися, рости та намагаються самореалізуватися. В них є інтерес до життя, вони готові будувати нове в своєму житті. Опитуванні демонструють високу здатність контролювати свою зовнішню діяльність, по можливості використовують

різні можливості для досягнення цілей. Майже не відчують складнощі в організації буденної діяльності.

Згідно методики Особистісний опитувальник Г. Айзенка, можемо надати такий висновок, що жінки Групи 1 – особистості з помірною інтроверсією (більш спокійні та стримані, майже завжди контролюють свої почуття, майже не бувають агресивним, люблять порядок) та вираженим нейротизмом, а жінки Групи 2 – з помірною екстраверсією (схильні шукати нові зовнішні стимули, більш товариські, енергійні, ризиковані, їм потрібні більш інтенсивні і різноманітні враження) та досить вираженим нейротизмом.

Обидві групи демонструють виражені риси нейротизму: вони відчують занепокоєння, тривожність, емоційну нестійкість, схильні до заниженої самооцінки і нерідко не здатні ефективно регулювати негативні емоції, які в них виникають.

Методика Соціально-психологічна адаптацію Роджерса-Даймонд надає такі результати. Низького рівня адаптації немає в жодній з груп. Середній рівень адаптації демонструють 27,3% вибірки Групи 1. 72,7% - жінки з високим рівнем адаптації з тієї ж Групи 1, та всі 100% опитаних з Групи 2 – жінки, які переїхали та не повернулися до своїх осель, - мають високий рівень адаптації. Це дає можливість говорити про них, як про людей з позитивним ставленням до включення в «чужий» простір; з високим рівнем психологічної стійкості особистості; вони адекватно сприймають оточення, спілкуються з іншими людьми, гнучко змінюють поведінку відповідно до рольових очікувань.

За методикою «Самооцінка емоційних станів» Уессмана та Рікса отримали результати, згідно яких, жінки Групи 1 демонструють умовно середній рівень (більш витримані, стримані, терплячі, розважливі, врівноважені, енергійні), а жінки Групи 2 – низький (нерішучі, більш лякливі, знервовані, іноді напруженість та несміливі).

Результати респондентів обох груп, отримані при проходженні методики «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка показують вищі рівні

тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності саме у жінок Групи 2. Проте бачимо, що обидві групи демонструють середній рівень по всіх шкалах. Проте, в рамках середнього рівня, жінки Групи 1 мають менші бали, порівнюючи з Групою 2.

## **РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ ПРИ ПРОБЛЕМАХ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ ОСОБИСТОСТІ**

### **3.1. Психологічні засоби корекції емоційної сфери особистості**

Термін «корекція» буквально означає «виправлення». Психологічна корекція – це система прийомів, що спрямовані на виправлення недоліків психологічних проявів або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекції підлягають дефекти, які не мають органічної основи і не являють собою досить рано сформовані стійкі якості, які не зможуть бути змінені в майбутньому. [53]

Основна відмінність психокорекції від психологічних впливів, які спрямовані на психологічний розвиток людини, полягає в тому, що психологічна корекція працює зі вже сформованими якостями особистості або проявами поведінки і спрямована на їх переробку, у той час як основне завдання впливів полягає в тому, щоб при недостатньому розвитку, допомогти людині сформувати необхідні психологічні якості.

Психологічний вплив – це дія, спрямована на психічний стан, почуття, думки і вчинки інших людей за допомогою вербальних, паралінгвістичних, невербальних психологічних засобів.

Психологічний тренінг – це форма активного навчання, яка дозволяє людині розвивати вміння та навички будувати продуктивні психологічні та соціальні стосунки, аналізувати психосоціальні ситуації з точки зору себе та партнера, розвивати власні здібності в процесі спілкування. Навчає розумінню себе та інших.

Розуміючи тонкощі обробки такого делікатного матеріалу, як емоції та почуття, фахівці створюють і вдосконалюють різні психотехнічні засоби, спрямовані на активізацію емоційної сфери, її «загартування» і тонізування і забезпечують перебіг емоційних реакцій у заданому руслі.

Існують сценарії спеціальних занять, метою яких є розвиток і саморозвиток емоційної сфери людини, починаючи від спілкування та розширення понять, що позначають емоційні стани людини (психоедукації), закінчуючи спеціальними вправами, що мають своїм результатом розширення емоційного поля особистості, розвиток умінь емоцій. [17]

Тут мають місце індивідуальні або групові корекційно-розвиваючі роботи, вправи, які можуть бути використані з метою саморозвитку та самостійної зміни.

Психотерапевтичні прийоми служать меті розвитку і саморозвитку людини, є засобом самовдосконалення та самозміни; застосування психотерапевтичних методів має будуватися з урахуванням певного контексту (вони різні у роботі з клієнтами різного віку, загального розвитку, професійної спрямованості та індивідуальних можливостей психолога-психотерапевта).

Вибір методів (прийомів), безсумнівно, визначається потенціалом особистісних можливостей конкретного психолога, напрямом його роботи. Він орієнтований також на індивідуальні особливості клієнтів. У процесі корекційно-розвивальної роботи можуть бути вирішені наступні завдання:

- розвиток розуміння емоційного сенсу того, що відбувається навколо (значення предметів, явищ, подій, їх причин та наслідків);
- посилення та закріплення уваги до внутрішнього світу – свого та інших людей;
- досягнення вищого рівня усвідомлення членами групи свого емоційного потенціалу та особистісного емоційного потенціалу інших;
- досягнення емоційного катарсису;
- розвиток емоційного співпереживання і, зрештою, емпатії;
- розвиток соціально-перцептивних здібностей, що забезпечують можливість «прочитання» емоційного змісту зовнішньо експресивної поведінки;
- розширення можливостей емоційної комунікації;
- розвиток форм емоційної поведінки;

- формування умінь - саморегуляції та саморозвитку емоційної сфери особистості;

- створення умов для найбільш повного особистісного зростання;
- формування позитивного ставлення до себе.

Кінцевим результатом корекційно-розвивальної роботи є зміни у змісті та структурі емоційної сфери особистості, оволодіння нею прийомами емоційної саморегуляції.

У процесі занять, які можуть відбуватися у формі тренінгу або практикуму розвитку емоцій і почуттів у людини, вирішуються такі завдання:

- Підкріплення та розвиток ціннісного ставлення до емоцій та почуттів.
- Розкриття значущості емоцій і почуттів як індикатора прояву сутнісного в людині.

- Збагачення тезаурусу понять, що використовуються для позначення емоцій та почуттів.

- Виявлення різних форм їх прояву, розвиток можливості декодування.
- Розвиток усвідомлення причин переживань суб'єкта, їхньої зовнішньої та внутрішньої детермінації.

- Зняття заборони на негативні почуття.

Для самостійної роботи задля досягнення заспокійливого ефекту, відволікання та «вирівнювання» емоційного стану (наприклад, в нашому випадку, для жінок, які тяжкі часи переїзду, фрустрації, адаптації, постійного впливу поганих новин) пропонується бібліотерапія. Спеціально підібрані художні тексти (проза і поезія) представляють найбагатшу інформацію для розвитку та коригування Я-концепції, збагачення внутрішнього світу людини, розуміння її складності, унікальності, неповторності і водночас спільності переживань, схожими обставинами життя. Вони дають можливість пізнання нескінченного розмаїття людських почуттів, їх надзвичайно яскравої палітри, багатозначності їх зовнішніх проявів. Вони розвивають психологічну спостережливість, сприяють засвоєнню експресивних форм поведінки, вчать переживати емоції через досвід інших.

Неоціненна роль художніх творів у розвитку емпатії та рефлексії.

Бібліотерапія використовується також з метою релаксації, стимуляції процесів задоволення, заспокоєння, умиротворення, впевненості, зняття напруженості, страху, полегшення страждання, загального зміцнення психіки людини.

Не менш ефективні фрагменти з філософських творів, а також документальні матеріали (біографії, спогади тощо), що дозволяють більш тонко і глибоко зрозуміти себе та інших, які сприяють духовному зростанню людини.

У практичній роботі усвідомлення і зняття названих вище проблем реалізується різними шляхами, що дозволяють дійти певних психологічних узагальнень, сенс яких можна сформулювати в такий спосіб.

1. Немає лише позитивних чи негативних почуттів (радість може бути злісною, зловтішною, а страждання – піднесеним і очищаючим душу). Саме багатство переживань, здатність емоційно відгукуватися на звичайні впливи, надії життя, сприйняття предметного і природного світу, творів мистецтва дає право людині вважати себе особистістю духовно багатою, цікавою, що живе повноцінно та плідно. Через почуття формується відношення людини як до світу в цілому, так і до іншої людини. Життя без почуттів - це «мертве», «сухе» життя.

2. Оскільки емоції презентують у свідомості індивіда його справжні інтереси, бажання, потяги, потреби і мотиви, кожна з них по-своєму важлива, допомагає багато чого зрозуміти у своєму внутрішньому світі і стимулює глибше розуміння інших людей, розвиваючи наші емпатичні здібності.

3. «Проговорення» своєї емоційної проблеми (якщо можливо – її програвання в психодрамі) допомагає її вирішенню.

4. Людина може і повинна навчитися самотійно виходити з емоційного глухого кута, звільнитися від травмуючих і дезорганізуючих почуттів.



Пропонуються два шляхи підвищення емоційної компетентності: тренінги та саморозвиток. Однак важливо розуміти, що процес розвитку емоційної компетентності є постійним, довготривалим процесом, тому навчання, перш за все, - для отримання знань, певних навичок, розуміння важливості цього процесу, а подальша практика і розвиток навичок залежить від особистості.

### 3.2. Особливості проведення психологічного тренінгу

Згідно проведеного дослідження, ми розуміємо, що обидві групи респонденток – і жінки, які повернулися до своїх осель, і жінки, які досі залишаються в нових місцях проживання, - переживають певні емоційні складності, через пережитий стрес можуть блокувати емоції або не можуть їх правильно виразити. Тому метою інтервенції є розвиток емоційно-особистісної сфери. Пропонуємо розглянути варіант групового тренінгу.

Завдання тренінгу:

- діагностика психоемоційного стану особистості;
- зниження тривожності, внутрішньої напруженості учасників;
- розвиток позитивних емоційно-вольових якостей особистості;
- оволодіння прийомами саморегуляції, зняття нервової напруги, активізації внутрішніх ресурсів.

Очікувані результати:

- здатність до саморегуляції емоційного стану;
- підвищення рівня стресостійкості;
- формування навичок рефлексії, саморегуляції негативних психоемоційних станів;
- оптимізація рівня тривожності.

У групі може бути 10-12 учасників. Це достатньо велике число, щоб забезпечити необхідну різноманітність взаємодії, і водночас такої кількості достатньо, щоб кожен мав можливість виразити себе, відчуваючи себе частиною групи.

Програма розрахована на дводенний курс, та складається з двох блоків.

Блок 1: *Дослідження свої емоцій. Мотивація до збереження власного психологічного здоров'я.*

Блок 2: *Позитивні емоційно-вольові якості особистості та внутрішні резерви.*

У процесі роботи за програмою використовуються прийоми, зміст яких відповідає розвиваючим, профілактичним та корекційним завданням програми. У програмі використані вправи, що дозволяють вирішувати одночасно кілька завдань. Серед них:

1. Рольові методи – припускають прийняття учасником ролей, різних за змістом та статусом; програвання протилежних ролей звичайним, програвання своєї ролі. Психодрама передбачає почергову зміну ролей, драматичне розігрування уявних картин, складених учасниками чи терапевтичні казки.

2. Ігри та психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток когнітивної, пізнавальної та емоційно-вольової сфери, навичок адекватної соціальної поведінки.

3. Психотехніки, спрямовані на розвиток власне групових структур та процесів підтримання сприятливого внутрішньогрупового клімату, згуртування.

4. Релаксаційні методи – до програми включені вправи, що ґрунтуються на методі активної нервово-м'язової релаксації, дихальні техніки.

5. Арт-терапевтичні методи: малювання, елементи казкотерапії, робота з піском. Арт-терапевтичні методи є універсальними та ефективним при роботі як з дітьми так і людьми більш зрілого віку. [14]

Даний підбір методів та технік дозволяє участь в програмі учасників різного віку.

Структура занять включає такі компоненти: привітання, розминка, основна частина, рефлексія заняття, прощання.

1. Привітання та прощання є важливими моментами роботи, що дозволяє створювати атмосферу довіри та прийняття, що у свою чергу надзвичайно важливо для плідної роботи. Ритуали можуть бути вигадані в процесі обговорення, можуть бути запропоновані психологом.

2. Розминка – один з перших засобів впливу на емоційний стан людини та рівень її активності, відіграє важливу роль у підготовці групи на

продуктивну роботу. Розминка може проводитися на початку заняття та між окремими вправами у разі, якщо психолог вважає якимось чином змінити поточний емоційний стан учасників. Одні вправи розминки дозволяють активізувати учасників групової роботи та підняти їм настрій, інші, навпаки, спрямовані на усунення надмірного емоційного збудження.

3. Основна частина – сукупність психотехнічних вправ і прийомів, вкладених у вирішення завдань програми. Пріоритет віддається технікам, спрямованим одночасно на формування якостей, здібностей і навиків, та на динамічний розвиток. Важливим є також порядок пред'явлення вправ та їх загальна кількість та різноманітність. Послідовність вправ повинна передбачати чергування видів діяльності, зміну психічного та фізичного станів: від активного до спокійного, від розумових ігор до релаксаційних технік.

4. Рефлексія – ретроспективна оцінку заняття у двох вимірах: емоційному (сподобалося – не сподобалося, було добре – було погано і чому), і змістовному (чому це важливо, чому ми робимо все саме так?).

### 3.3. Програма тренінгу з емоційної компетенції

Метою даного тренінгу є підвищення емоційної компетентності та допомога в знаходженні позитивних емоцій учасників. Основна ідея тренінгу полягає в тому, щоб учасники усвідомили вплив емоційної сфери на своє життя, взяли на себе відповідальність за свої емоційні переживання, відчули сенс внутрішньої гармонії та важливість психічне здоров'я. Цей тренінг має навчити учасників «емоційно» піклуватися про себе, та про тих, кому може знадобитися емоційна підтримка.

Програма являє собою психосоціальний тренінг, який включає різні методичні навички та прийоми:

Перш ніж починати тренінг, пропонується узгодити правила роботи групи.

Психолог має повідомити учасників тренінгового заняття про те, що тренінгова робота передбачає деякі правила. Вони можуть мати наступний зміст:

- довірчий стиль спілкування, узгоджена форма звернення один до одного на «ти» (на ім'я);
- по можливості приймати активну участь у тому, що відбувається;
- говорити необхідно від свого імені: «Я вважаю...», «Я думаю...»;
- оцінюються вчинки, а не люди;
- спілкування за принципом «тут і тепер»;
- група надає підтримку кожному учаснику;
- повага до того, хто говорить, говоримо тільки по одному.

Перший день слід розпочати зі знайомства.

Для знайомства пропонується вправа «Що я люблю». Учасники сідають у коло, так, щоб бачити один одного. Починає психолог, він називає своє ім'я та на першу літеру свого імені називає, що він/вона любить. Наприклад, «Мене звати Катерина, я люблю кіно». Наступний учасник має повторити ім'я попереднього та сказати про себе. Наступний – сказати імена вже двох

попередніх учасників та що вони люблять, і так далі. Нарешті, останній учасник має назвати імена вже всіх учасників групи.

Далі – вправа «Я сподіваюся – я побоююся».

Мета цієї вправи – сформулювати власні очікування щодо тренінгу; спонукати учасників поділитися своїми думками, почуттями та страхами. Психолог пропонує учасникам записати на окремих картках свої надії та страхи щодо майбутнього тренінгу. Наприклад, «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися балансувати у стресових ситуаціях. Боюся, що тренінг буде нудним». Карти підписувати не треба.

Тренер читає картки одну за одною, приклеює їх на фліпчарт і групує за темами. Потім група обговорює, що потрібно зробити для, щоб надії здійснилися, а страх зник. Чому вам потрібно визначати свої надії та страхи?

Після вступних вправ пропонується провести психодіагностику емоційних станів за допомогою опитувальника «Міні-мульти». Цей метод дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтегрованості особистісних властивостей, ступінь адаптації особистості до соціального середовища. [29]

Тепер, коли учасники почали заглиблюватися в розпізнавання своїх емоцій, пропонується техніка озвучування емоцій, її сили та наслідків.

Психолог пропонує озвучити свою емоцію, обґрунтовуючи це тим, що називання емоцій – перший крок до їх опанування. Ця техніка допоможе у критичний момент справлятися із надмірними емоціями. Коли ви усвідомлюєте емоцію, в цей момент активізується кора головного мозку, яка відповідає на прийняття рішень, аналіз і синтез інформації, вольове зусилля. Назва емоції може стати перемикачем, який увімкне її знов, тому що емоційний блок мозку відкриває наш когнітивний блок.

Учасникам пропонується формула: «Я почуваю (тут слід вказати силу та емоцію), і тому...», та наводиться кілька прикладів: «Я відчуваю легкий страх, у мене тремтять ноги», «Я почуваюся дуже злим, і прошу зараз припинити цю розмову і продовжити, коли я заспокоюсь». [8]

Наступним за цією вправою пропонується провести міні-лекцію на тему «Як чути свої емоції». Психолог пропонує декілька кроків.

1. Регулюйте свій емоційний рівень, як індикатор температури на термостаті. Не надто гаряче, не надто холодне – лише «правильна температура». Це стосується як хороших, так і поганих емоцій.

2. Зупиніться і подумайте, чи відчуваєте ви, як «закипаєте»? Ви відчуваєте, як «кипите»? Це небезпечна ситуація, і вам потрібно якомога швидше повернутися до нормального стану. Замість того, щоб негайно реагувати на ситуацію, подумайте, які інструменти та рішення доступні для вас. Заспокойтеся, подумайте про те, що сталося, переконцентруйтеся і проаналізуйте.

3. Уникайте емоційних перевантажень. Емоційне перевантаження – це ситуація, коли почуття повністю захоплюють вас. Стан супроводжується фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, задишка, тремтіння колін, пітливість і, навіть, нудота. У вас схожі почуття? Це явна ознака того, що ви емоційно перевантажені. Замість того, щоб плисти за течією і здаватися, зосередитесь та візьміть себе в руки. Обробляйте інформацію по частинах і поступово ставайте раціональним. Ви можете оцінити результати ясними очима.

4. Практикуйте «квадратне» дихання. Реакція організму на емоційне перевантаження безпосередньо впливає на серце і в цілому на всі м'язи тіла. Ви напружуєтесь, а потім обов'язково відчуєте «розбитий» стан. Щоб уникнути цього стрибка, практикуйте глибоке дихання. Це наповнить ваш мозок киснем і допомагає розслабитися. Техніка проста: зупиніться робити те, що ви робите, закрийте очі та повільно вдихніть через ніс, рахуючи до наступним чином: 1-2 – вдих через ніс, 3-4 – видих через рот. В цей час можна уявляти, як дихаючи ви описуєте сторони квадрата. Спочатку він маленький, потім все більше і більше. Затримайте дихання ще на дві секунди, потім знову повільно повторіть. Повторіть не менше 10 разів.

5. Уникайте емоційного спілкування. Загальновідомо, що люди легко передають свої емоції іншим. Ось чому вам слід уникати людей, які бачать лише негативні речі: ви запозичите ту саму перспективу, не підозрюючи про це. Те ж саме стосується і надмірно емоційних людей. Якщо ви хочете контролювати свої емоції і ладити один з одним, вам потрібно триматися подалі від тих, кого можна назвати занадто драматичними.

6. Думайте про рішення, а не про проблеми. Перелічіть можливі рішення, будьте винахідливі та креативні. Таким чином, під час активних дій емоції відійдуть на другий план.

Далі пропонується бесіда у парах на тему: Як ви переживаєте емоції? Учасників просять поділитися один з одним наступними міркуваннями.

- Як ти сердишся: ти злий, добрий? Чи ображаєш партнера?

- Як ти скаржишся: чи намагаєшся викликати співчуття, звинувачуєш когось, нападаєш чи переживаєш при цьому почуття незручності?

- Що ти робиш, коли звертаєшся із проханням: чи заохочуєш партнера, принижуєш, докоряєш або ввічливо просиш?

- Як ти робиш зауваження: спокійно чи роздратовано, терпляче чи ні, ніжно чи різко, з повагою чи з байдужістю?

- Як ти реагуєш на критику: агресивно, роздратовано, з гумором, з вдячністю?

- Як ти реагуєш на більшість своїх колег: ревнощами, образою, образою чи добротою?

Цей день із доволі глибинними вправами пропонується завершити вправою-медитацією «Зустріч з собою».

Психолог починає вправу такими словами: «Уявіть, що ви гуляєте по лісу. Бачите, чуєте, відчуваєте цей ліс... Йдете стежкою і помічаєте десь неподалік хатинку. Підходите до неї, дивитесь у віконце і бачите там декілька невідомих вам істот. Двері відчинились, і вони вибігли, і ви зрозуміли, що ці істоти – то частини вашого «Я». Одна з істот помітила вас і підходить до вас, і ви вирішуєте прогулятися разом по лісу. Спостерігайте за цією частиною під



час прогулянки: як вона тримається, рухається, говорить... Заговоріть до неї. Спитайте, коли і для чого вона прийшла у ваше життя... Яка її мета... Що вона хоче від вас... Хто з вас є справжнім господарем вашого життя... Тепер запитайте себе, чи зможете ви взяти на себе відповідальність за цю частину вашого «Я», за її потреби... Відведіть її до хатинки і попрощайтеся».

Наприкінці учасникам пропонується по бажанню обмінятися емоційним досвідом від першого дня.

Другий блок занять більш динамічний.

Другий день роботи починається з привітання та розминки.

Пропонується кожному по черзі привітатися з усіма учасниками за руку, кожному щось говорячи, при цьому кожне наступне привітання не повинно бути схожим на попереднє.

Далі пропонується виконати вправу «Спільні риси». Ця вправа допоможе більше дізнатися про учасників та є доброю розминкою. Психолог називає 2 можливі прояви однієї характеристики. Наприклад, «я – одна дитина в родині», та «в мене є брати, сестри». Ті учасники, які одні в родині, йдуть в одну сторону кімнати, інші - в другу. Таким чином, обидві групи бачать один одного. Потім можна називати інші характеристики, наприклад, «вегетаріанець – їм м'ясо», «більш люблю кіно – більш люблю читати» та інше.

Наступна вправа «Радощі життя». Тренер починає розповідати: «На берегах бистої та прозорої ріки, під затінком високих та могутніх сосен, живуть люди...». Після сигналу тренера (наприклад, хлопку) розповідь продовжує інший учасник і т.д. Можна казати багато або 1 слово, можна передавати чергу навіть у самих непередбачуваних місцях своєї розповіді.

Пропонується зробити вправа на підримку «Все одно ти молодець тому, що...». Учасники об'єднуються в пари. Один з учасників розповідає партнеру про труднощі та проблеми з якими він стикається в особистому або професійному житті. Другий учасник уважно слухає і говорить таке речення:

«Все одно ти молодець, тому, що...». Після цього учасники міняються ролями. На завершення йде коротке обговорення почуттів та емоцій. [8]

Під час обговорення вправи рекомендується задавати наступні питання: «Що ви відчули, коли виконували цю вправу?», «Чи всі відреагували на слова партнера таким словами? Чому?», «Чи подобається вам надавати допомогу іншій людині в такому форматі?», «Що ви відчули, коли підтримали саме вас?», «Як часто ви реагуєте на поведінку інших людей саме так?», «Як часто ви отримуєте підтримку від інших?».

Вправа-медитація «Що я придбав?» спрямована на те, щоб кожен учасник сформулював для себе, що важливого він придбав у під час тренінгу.

Психолог просить зосередитись на тому, що учасники тут під час роботи придбали. Подумати декілька хвилин над наступним питанням: «В чому полягає найважливіший досвід, який я здобув у цій групі і який допоможе мені краще впоратися з труднощами повсякденного життя?». Учасники закривають очі і не відкривають їх до тих пір, поки не знайдуть відповіді на це запитання, а потім мають записати відповідь на картці.

Далі за бажанням можна поділитися з тим, що кожен усвідомив. Можна обговорити:

- Наскільки є широким спектр отриманого досвіду?
- Хто має подібний до мого досвід?
- Що я можу зробити для того, щоб те, що я отримав, було для мене значущим якомога довше?

Ця вправа є останньою в другому блоці. Вона є і підсумком тренінгу. Учасники висловлюють свою думку з приводу тренінгу, у якому приймали участь, діляться враженнями.

Наостанок пропонується зробити вправа «Віночок побажань».

Всі присутні по черзі кладуть свою руку на плече людини, яка стоїть поруч, і діляться тими знаннями й враженнями, які отримали під час тренінгу. Після того, як коло замикається, тренер може сказати: «Опускаючи руки, ми не розриваємо коло, а всі присутні приєднуються до ще більшого кола тих, хто

вже пройшли такий тренінги. Наше коло підтримає кожного у складну хвилину або важкий час».

Кожне заняття розраховане на вирішення певних завдань тренінгу, які поступово вирішуються за допомогою ретельно підібраних вправ, обов'язково супроводжуються рефлексією, що сприяє глибшому засвоєнню навичок і знань та розвиває вміння аналізувати поточний психоемоційний стан.

### **Висновки до розділу 3**

В консультаційній та психотерапевтичній практиці існують сценарії спеціальних занять, метою яких є розвиток і саморозвиток емоційної сфери людини, починаючи від спілкування та розширення тезаурусу понять, що позначають емоційні стани людини, закінчуючи спеціальними вправами, що мають своїм результатом розширення емоційного поля особистості, розвиток саморегуляції емоцій. На їх основі нами було розроблено невелику програму корекційно-розвиваючого тренінгу з метою зниження тривожності, внутрішньої напруженості учасників; розвиток позитивних емоційно-вольових якостей особистості; оволодіння прийомами саморегуляції, зняття нервової напруги, активізації внутрішніх ресурсів.

Керуючись завданнями та цілями тренінгу та специфікою аудиторії, тренінги проводяться з використанням активних та інтерактивних методів навчання. Набутий груповий досвід важливий для кожного учасника, оскільки більшість ефективних змін у ставленні та поведінці для окремої людини відбуваються не індивідуально, а в саме в групах.

Програма розрахована на повних 2 дні і складається, відповідно, з двох блоків: 1 – Дослідження свої емоцій. Мотивація до збереження власного психологічного здоров'я; 2 – Позитивні емоційно-вольові якості особистості та внутрішні резерви.

У процесі роботи за програмою використовуються методи, зміст яких відповідає розвиваючим, профілактичним та корекційним завданням програми, серед них: рольові методи, ігри та психотехнічні вправи, релаксаційні та арт-терапевтичні методи.

## ВИСНОВКИ

В ході роботи було досягнуто наступних завдань.

1. Проаналізовано літературу щодо обраної тематики роботи.

У науковій психологічній літературі під поняттям “емоція” розуміють психічний процес середньої тривалості, який здатен відображати суб'єктивне оціночне ставлення до ситуацій та об'єктивного світу навколо.

Емоції характеризуються наступними компонентами: пережитим чи усвідомленим у психіці відчуттям емоції; процесами, що відбуваються в різних системах організму; змінами міміки, жестів, голосу тощо.

Основними функціями емоцій являються: оціночна, споживча, активуюча, регулююча, синтезуюча, захисна та експресивна функції.

Психологічно, емоції представлені у психіці людини у вигляді трьох основних феноменів: емоційні реакції, емоційні стани та емоційні властивості.

Емоційні реакції, яким присвячене це дослідження пов'язані, переважно, з чинними обставинами, вони короткочасні та адекватні певній ситуації. Вони бувають наступними: емоційний відгук, емоційний спалах та емоційний вибух.

Емоційні реакції характеризуються трьома ступенями: швидкістю, глибиною та інтенсивністю.

Погіршення емоційного стану людини, особливо, коли воно є наслідком екстремальної ситуації, є проблемою не тільки для оточуючих, а й для самої людини. У жінок, які змушені мігрувати, погіршується загальний емоційний стан через пережиті події, втрату постійного місця проживання, стрес та страх бойових дій. Надмірні прояви агресії, депресії, тривоги, апатії можуть заважати людині підтримувати добрі стосунки з членами власної родини, які також перебувають у стресовому стані, знайомитися та спілкуватися з людьми, що проживають на тій місцевості, куди переїхала постраждала, з новими людьми на роботі тощо.

2. Було організовано та проведено емпіричне дослідження.

За допомогою гугл-форми онлайн було опитано 57 респонденток, половина з них – жінки, які поїхали зі своєї оселі, та невдовзі повернулися назад, та друга половина – жінки, що поїхали до інших міст та країн, та на момент дослідження залишаються там. В опитуванні приймали участь жінки віком від 25 до 65 років.

В дослідженні були використані наступні методики: “Самооцінка емоційних станів” А.Уессмана і Д.Рікса, Тест самооцінки психічних станів Г.Айзенка, Особистісний опитувальник Г. Айзенка, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд.

Шкали опитувальника за А.Уессманом та Д.Ріксом: «Спокій – тривожність», «Енергійність – втома», «Піднесеність – пригніченість», «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

За допомогою Тесту самооцінки психічних станів Г.Айзенка було досліджено рівні тривожності, фрустрації, агресії, ригідності респонденток, а з Особистісного опитувальника Г. Айзенка дослідили респонденток за 2 факторами: екстраверсії-інтроверсії та невротизм.

Мета Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф – діагностика актуального психологічного стану людини на даному етапі життя. В даному методі досліджуються наступні шкали: «Позитивні відносини», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті» та «Самоприйняття».

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд – особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей адаптації в соціально-психологічному сенсі, та пов'язаних із цим рис особистості. Досліджує наступні шкали: «Адаптація», «Прийняття інших», «Інтернальність», «Самосприйняття», «Емоційний комфорт» та «Прагнення до домінування».

3. Згідно отриманих даних, можна сказати, що обидві групи жінок за певний час змогли пристосуватися до нових обставин життя. Майже в

жодному з опитувальників респодентки не демонстрували низькі рівні по позитивних шкалах та високі – по негативним. Слід зазначити, що обидві групи були майже на одному рівні, з невеликою різницею по балах.

Відзначається, що респондентки, які поїхали та не повернулися, все ж таки трішки більше є (або стали за цей період) відкритішими, мають добрі стосунки з оточуючими, здатні проявляти теплоту та заводити відносини. Вони точно не ізольовані та не фрустровані.

У жінок-мігранток, які не повернулися, частіше відчувають негативні емоції через пережиті втрати та вимушений переїзд. В них (Група 2) на декілька балів вище показники фрустрації, тривожності, агресивності від Групи 1. Такі показники є наслідком пережитої втрати близьких, дому, роботи, статусу, стабільності, невпевненості в завтрашньому дні, необхідності виживання у новому незнайомому середовищі.

Було встановлено, що жінки, які повернулися до своїх домівок, мають вищі показники спокою та впевненості в собі, а жінки, що залишаються в інших місцях, в більшій мірі схильні відчувати неспокій та хвилювання.

Обидві групи жінок намагаються позитивно ставитися до себе та приймати різні свої сторони. Звичайно, можуть бути розчарована подіями свого минулого, проте просто намагаються бути кращими. Респондентки пережили за період з початку повномасштабного вторгнення, вони знаходять в собі сили змінюватися, рости та намагаються самореалізуватися. В них є інтерес до життя, вони готові будувати нове в своєму житті.

4. Розроблено невелику програму корекційно-розвиваючого тренінгу з метою зниження тривожності, внутрішньої напруженості учасників; розвиток позитивних емоційно-вольових якостей особистості; оволодіння прийомами саморегуляції, зняття нервової напруги, активізації внутрішніх ресурсів.

Програма розрахована на повних 2 дні і, відповідно, з двох блоків: 1 – Дослідження своїх емоцій та мотивація до збереження власного психологічного здоров'я; 2 – Позитивні емоційно-вольові якості особистості та внутрішні резерви.

У процесі роботи за програмою використовуються методи, зміст яких відповідає розвиваючим, профілактичним та корекційним завданням програми, серед них: рольові методи, ігри та психотехнічні вправи, релаксаційні та арт-терапевтичні методи.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Н.В. Незвичні умови існування вимушених мігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості / Особистість, Суспільство, Війна. – Харків. – 2022. – С.10-13 [Електронне джерело: [https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13387/Osobystist%20suspilstvo%20viina\\_2022-10-13.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13387/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2022-10-13.pdf?sequence=1&isAllowed=y)]
2. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації / О.Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. - Серія: Психологічні науки. - 2016. - Вип. 3 (1). [Електронне джерело: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676/635>]
3. Блинова, О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / О. Є. Блинова // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України / гол. ред. О. Я. Чебикін. – 2010. – № 3/LXXXX, квітень. – С. 12-16.
4. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II) / Н.А. Буняк. – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 104 с. [Електронне джерело: <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/22509/1/%d0%97%d0%b0%d0%b3% d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b0%20%d0%bb%d0%b5%d0%ba% d1%86%d1%96%d1%97%20%20%d1%81%d0%b5%d0%bc%d0%b5%d1% 81%d1%82%d1%80.pdf> ]
5. Варій М. Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей // М. Варій; М-во освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. - 2-е вид., випр. і доп.. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 967 с. [Електронне джерело: [http://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/053\\_425.pdf](http://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_425.pdf) ]
6. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнєцов О.А., Злишков В.Л., Апішева А.Ш., Васильєва О.С. За наук. ред. О.В. Винославської. Психологія. Навчальний посібник. Київ ІНК ОС 2005 [Електронне джерело:

[https://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska\\_psihologiya/part3/3104.htm](https://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/part3/3104.htm)]

7. Власова Т.М. Психокорекція стресових станів у жінок – внутрішньо переміщених осіб / Т.М.Власова. [Електронне джерело: [http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/21172/Власова%20Т.М.\\_магістр\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/21172/Власова%20Т.М._магістр_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y) ]
8. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 91 с.
9. Домненко А.В. Особливості емоційних станів вимушених переселенців / А.В.Домненко, Н.П.Сергієнко. [Електронне джерело: [http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Домненко\\_тези%20НУЦЗУ.pdf](http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Домненко_тези%20НУЦЗУ.pdf)]
10. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів / Є. С. Єрмолаєва // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 4(2). - С. 36-40.
11. І. Галецька / Психологічні чинники соціальної адаптації // Соціогуманітарні проблеми людини. — 2005. — № 1. — С. 91-100. — Бібліогр.: 11 назв. — укр.
12. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту / В.В. Кердивар, В.Є. Христенко. – Харків, 2021. – 143 с. [Електронне джерело: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/13840/1/Monography\\_kerdyvar\\_khrystenko.pdf](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/13840/1/Monography_kerdyvar_khrystenko.pdf) ]
13. Крайніков Е.В., Прокопович Є.М., Фіало О. (2021). Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів у США. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 1, 36-45. [Електронне джерело: <https://doi.org/10.48020/mppj.2020.01.03> ]

14. Кротенко В. І. Емоційні порушення в дітей , їх корекція та основні психокорекційні технології / В.І. Кротенко, К.М. Борсук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2012. - Вип. 21.
15. Кривенко Ю. І. (2008) Соціально-філософський аналіз причин та механізмів міграції людських ресурсів у постмодерному суспільстві // Науковий Вісник Чернівецького університету. Зб-к наук. Праць. Філософія. – 2011. – Вип. 561-562. – С. 217-221.
16. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) / З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. – Київ: Логос, 2015. – 206 с.
17. Льошенко О.А. Проблема розвитку емоційної компетентності. [Електронне джерело: [https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14\\_119.pdf](https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14_119.pdf) ]
18. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. № 3. [Електронне джерело: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.pj/issue.15/article.3.html> ]
19. Макарова І.В. Загальна психологія. Підручник. [Електронне джерело: [https://stud.com.ua/5145/psihologiya/funktsiyi\\_osnovni\\_vidi\\_emotsiy](https://stud.com.ua/5145/psihologiya/funktsiyi_osnovni_vidi_emotsiy) ]
20. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч.; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
21. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнесен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країні (на прикладі Норвегії) // Вісник Національного університету оборони України 5(69) / 2022, [Електронне джерело: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264242/261438>]

22. Михайлишин У.Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології [Електронне джерело: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-023-011>]
23. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.
24. Міхеєв О. М., Шульга М. О., Ничкало Н. Г. Адаптація. Енциклопедія Сучасної України: електронна версія / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. URL: [https://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=42642](https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642)
25. Мобільність робочої сили України в умовах воєнної економіки. Стаття, 28 квітня 2022. [Електронне джерело: <https://www.nas.gov.ua/UA/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=9009>]
26. Музиченко І.В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації / І.В. Музиченко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - Київ, 2016. - № 9. - С. 18–21. [Електронне джерело: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/9/06.pdf> ]
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324с.
28. Навички та міграція в Україні : інформаційний бюлетень. Вересень 2021 року. [Електронне джерело: [https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/2021-11/etf\\_skills\\_and\\_migration\\_country\\_fiche\\_ukraine\\_2021\\_uk.pdf](https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/2021-11/etf_skills_and_migration_country_fiche_ukraine_2021_uk.pdf) ]
29. Опитувальник “Міні-мульти”, [Електронне джерело: [https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/opituvalnik\\_mini\\_mult/13-1-0-71](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/opituvalnik_mini_mult/13-1-0-71)]
30. Паращик Р.М. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів / Р. М. Паращик, О. П. Венгер // Медсестринство, 1. -2012.
31. Педоренко, В. М. (2023). ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ІНШОЇ КРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ

НІМЕЧЧИНИ). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (5), 5-10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

32. Педько К.В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців / К.В. Педько // *ВІСНИК №128*. -2015. – С. 201-203
33. Перелигіна Л.А. Психологічні особливості стійкості вимушених переселенців / Л.А. Перелигіна, І.В. Мотовилець // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. – С.198-205
34. Прибиткова, І.М. (2011) Зміни в поселенській структурі населення України та тенденції міграції // *Українське суспільство. 20 років незалежності. Соціальний моніторинг*. – Том 1. – Київ, 2011. – С. 102-114.
35. Прокопенко І.Ф. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / кол. авторів; за ред. І. Ф. Прокопенка; худож.-оформлювач Ю.Ю.Романіка. — Харків: Фоліо 2012. - 863с. [Електронне джерело: <https://studfile.net/preview/5188884/>]
36. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ Видавництво «Логос». - 207 с.
37. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. - 616 с : іл.
38. Рассказова О. Тренінг «Емоційна компетентність». Теорія успіху. 2017. № 4. С. 52–56.
39. Савельєва-Кулик Н.А. Стаття “Уровень нейротизма может определять риск смерти”, Редакция “Украинского медицинского журнала” [Електронне джерело: <https://www.umj.com.ua/article/112131/uroven-nejrotizma-mozhet-opredelyat-risk-smerti>]
40. Саржевський С.Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних

факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». – Запоріжжя, 2017. – 72 с. [Електронне джерело: [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/5913/1/Sarzhevs%27kyjSN17\\_Psyho\\_tpevu.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/5913/1/Sarzhevs%27kyjSN17_Psyho_tpevu.pdf) ]

41. Селюкова Т.В. Особливості психологічної реабілітації дітей, які постраждали в локальному військовому конфлікті // II Международная науч. - практ. конф. «Психосоциальная реабилитация пострадавших и перемещенных из зоны АТО на базе Центра психосоциальной реабилитации детей и подростков «Фельдман экопарк». Харьков, 2016. С.62-64.
42. Сідоренко О.О. Стрес. Стаття в електронному журналі <https://clinic.gov.ua/?p=4047>
43. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Загальна психологія: Підручник / – К.: Либідь, 2005. [Електронне джерело: <https://westudents.com.ua/knigi/505-zagalna-psihologiya-skripchenko-ov.html> ]
44. Слюсаревський, М.М. Психологія міграції: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. / М.М. Слюсаревський, О.Є. Блинова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної педагогіки. – Кіровоград, 2013. - 242 с.
45. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб // Теорія та практика сучасної психології [Електронне джерело: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6\\_2018/11.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf)]
46. Тест Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф,. Описова стаття. [Електронне джерело: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_ryff/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/)]
47. Тест Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ. Описова стаття. [Електронне джерело: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_eysenck/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_eysenck/) ]
48. Тітар І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Соціологія. Український соціум. Київ, 2016. № 4 (59). С. 57–68.

49. Трофімов Ю.Л. Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
50. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 21-22 квітня. Т.: ФОП Паляниц В.А, 2022 С. 29-31.
51. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: Навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа, 2005. 105 с.
52. Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія» – К.: ПП PVM-print, 2017. – 96с.
53. Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини: навчально-методичний посібник / Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик. – Умань, ФОП Жовтий, 2017. – 156 с.
54. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. К: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
55. Шкала психологічного благополуччя Ріфф [Електронне джерело: <https://vseosvita.ua/library/skala-psihologicnogo-blagopolucca-riff-22770.html> ]
56. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса - Даймонд [Електронне джерело: <http://weplib.pp.ua/metodika-diagnostiki-sotsialno-psihologichnoyi-adaptatsiyi-rodjersa-daymond-v-adaptatsiyi.html>]
57. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
58. Яцюк Марія. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник / Марія Яцюк, – Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. – 105 с.

59. Dyer, S. L., Xu, Y., & Sinha, P. (2018). Migration: A means to create worklife balance? *Journal of Management & Organization*. 2018. № 24(2). P. 279–294.
60. G. Kozhukhar, E. Breus (2018) SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND PERSONAL QUALITIES OF MILITARY UNIVERSITY CADETS, ICERI2018 Proceedings, pp. 964-968.
61. Knaus W. How to conquer your frustration.: [Електронне джерело : <http://www.rebtnetwork.org> ]
62. Migration and Migrants: Regional Dimensions and Developments' in IOM (2017). *World Migration Report 2018*. IOM: Geneva, 2018. [Електронне джерело: [https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr\\_2018\\_en\\_chapter\\_3.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2018_en_chapter_3.pdf)]
63. Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*. 1960. № 7. P. 177–182.
64. Rogers C., Dymond R. *Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. – 447 p.
65. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1995p., Vol. 69. – P. 719-727.
66. Ward, C., Stephen Bochner, & Furnham, A. (2001). *Psychology Culture Shock* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>



## ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиці сполучення відповідей по шкалах за методикою «Самооцінка емоційних станів» Уессмана та Рікса:

Статус		Спокій - тривожність (вираженість)			Всього
		Переважає тривожність	Середній рівень	Переважає спокій	
Повернулися	% в строке	9.1%	72.7%	18.2%	100.0%
Виїхали	% в строке	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Всього	% в строке	47.4%	42.1%	10.5%	100.0%

Статус		Енергійність - втома (вираженість)		
		Переважає втома	Середній рівень	Всього
Повернулися	% в строке	18.2%	81.8%	100.0%
Виїхали	% в строке	87.5%	12.5%	100.0%
Всього	% в строке	47.4%	52.6%	100.0%

Статус		Піднесеність - пригніченість (вираженість)		
		Переважає пригніченість	Середній рівень	Всього
Повернулися	% в строке	0.0%	100.0%	100.0%
Виїхали	% в строке	87.5%	12.5%	100.0%
Всього	% в строке	36.8%	63.2%	100.0%

Статус		Впевненість в собі - безпорадність (вираженість)		
		Переважає безпорадність	Середній рівень	Всього
Повернулися	% в строке	0.0%	100.0%	100.0%
Виїхали	% в строке	75.0%	25.0%	100.0%
Всього	% в строке	31.6%	68.4%	100.0%

Таблиці сполучення відповідей по шкалах по методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка:

Статус		Рівень тривожності		
		Середній рівень	Високий рівень	Всього
Повернулися	% в строке	100.0%	0.0%	100.0%
Виїхали	% в строке	25.0%	75.0%	100.0%
Всього	% в строке	68.4%	31.6%	100.0%

Статус		Рівень ригідності			Всього
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
Повернулися	% в строке	9.1%	90.9%	0.0%	100.0%
Виїхали	% в строке	0.0%	62.5%	37.5%	100.0%
Всього	% в строке	5.3%	78.9%	15.8%	100.0%

Статус		Рівень фрустрації			Всього
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
Повернулися	% в строке	63.6%	27.3%	9.1%	100.0%
Виїхали	% в строке	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
Всього	% в строке	47.4%	36.8%	15.8%	100.0%

Статус		Рівень агресивності			Всього
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
Повернулися	% в строке	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Виїхали	% в строке	12.5%	62.5%	25.0%	100.0%
Всього	% в строке	5.3%	84.2%	10.5%	100.0%