

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

ГУЛЯЄВА АННА СЕРГІЇВНА

УДК 159.942.98:314.1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ  
В КРИЗОВИХ УМОВАХ

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело  
\_\_\_\_\_ / А.С. Гуляєва

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор  
Папуча Микола Васильович

## АНОТАЦІЯ

*Гуляєва А.С.* Соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Київ, 2023.

Дисертаційне дослідження присвячене визначенню соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах.

Теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до проблеми дослідження показав, що система переконань формується як наслідок засвоєння (інтеріоризації) на когнітивно-ментальному рівні певних понять, відношень, тез, принципів як істинних. Формування переконань відбувається здебільшого внаслідок активної когнітивної (пізнавальної) діяльності особистості; при цьому велике значення має й некритичне привласнення вже наявних переконань (особливо у дитинстві); переконання здатні також формуватися внаслідок дії механізмів психологічного захисту. З'ясовано, що система переконань створює матрицю життя особистості, додає життєвої впевненості, закладає базис її світогляду, з якого постає пізнання й оцінка дійсності. Показано, що переконання скеровують поведінку особистості та слугують підставою мотиваційно-вольової діяльності для виконання повсякденних завдань. Наголошується, що базові переконання особистості можуть суттєво мінятися під впливом неопрацьованих психологічних травм та кризових подій, внаслідок яких докорінно змінюються її установки та поведінкові патерни.

Розкрито критеріально-ступеневі характеристики сформованості системи переконань особистості в кризових умовах (у перебігу вимушеного переселення). Встановлено, що для більшості респондентів притаманні

цінності гуманізму: прагнення до добра, соціальної справедливості, кохання. Проте, внаслідок обмеженого спілкування з рідними з причин вимушеного переселення, з'являються різного роду фрустрації. Виявлено, що більше половини вимушених переселенців, віднесених до групи соціально мобільних, задоволені життям після переїзду більшою мірою, ніж до нього, що можна тлумачити як наслідок мобілізації внутрішніх ресурсів у кризових умовах, коли необхідно вибудовувати власне життя докорінно по-іншому.

Застосування методу факторного аналізу уможливило виокремлення фундаментальних ознак, заснованих на взаємозв'язку системи переконань та життєвої задоволеності особистості в кризових умовах. За даними факторного аналізу такими факторами виявилися: «Фундаментальні уявлення про світ», «Соціальна задоволеність», «Задоволеність індивідуальним життєвим простором», «Задоволеність здоров'ям» та «Інтегральна життєва задоволеність».

Здійснено порівняльний аналіз соціально-психологічних особливостей системи переконань вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення. З'ясовано, що між зазначеними категоріями респондентів є низка розбіжностей за показниками базових переконань та життєвої задоволеності. Це надало можливість виділити соціально-психологічні особливості системи переконань вимушених переселенців, віднесених до групи осіб з низькою соціальною мобільністю в кризових умовах, які полягають у різкому падінні відчуття індивідуального добробуту, меншій задоволеності різноманітними аспектами життєдіяльності і життєздійснення (здоров'ям, трудовою діяльністю, відпочинком, власним настроєм, економічним становищем) та базовими переконаннями про себе, як менш щасливих та везучих, а про навколишній світ – як менш справедливий і безпечний в цілому.

Розроблено соціально-психологічну програму оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах, засновану на принципах системності, динамічності, гнучкості, диференційованого прогнозування,

перспективності, та проведено оцінку її ефективності. Провідними характеристиками корекційно-розвивальної роботи було визначено взаємозв'язок системи переконань особистості з її мотивацією до покращення життя, орієнтацією на незалежність, соціальною зрілістю, за умови організованого, цілеспрямованого соціально-психологічного впливу на неї, з урахуванням домінуючих мотивів діяльності, в інтересах розвитку гуманістичних переконань, особистісного потенціалу, соціальної мобільності, підтримки ефективної життєдіяльності і соціально-психологічної адаптації.

Дієвість розробленої соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах засвідчена зростанням показників задоволеності досліджуваних різними сторонами власного життя та узгодженості переконань про власне Я, навколишнє середовище, соціальну справедливість, успіх та досягнення.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми вивчення системи переконань особистості в кризових умовах та соціально-психологічних засад її оптимізації. Перспективи подальших наукових студій вбачаються у вивченні системи переконань на інших етапах онто- та соціогенезу особистості; у розробці тренінгових заходів з розвитку системи переконань та протективних життєвих орієнтацій особистості у напрямку конструювання моделі майбутнього в контексті відображення соціальної дійсності.

**Ключові слова:** *особистість, система переконань особистості, кризові умови, вимушене переселення, соціальна мобільність.*

*Huliaieva A.S.* The socio-psychological features of the personal belief system in crisis. – Qualification scholarly work published as manuscript.

The dissertation for the scientific degree of the Candidate of Psychological Sciences, speciality 19.00.05. Social Psychology, Psychology of Social Work. Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University Ministry of Education of Ukraine. Kyiv, 2023.

The dissertation research is to identify the socio-psychological features of the personal belief system in crisis conditions.

The theoretical and methodological analysis of scientific approaches to the research problem showed that the belief system is formed because of assimilation (internalization) at the cognitive-mental level of certain concepts, attitudes, theses, principles as true. The beliefs formation occurs mainly as a result of the active cognitive activity of the individual; at the same time, the uncritical appropriation of already existing beliefs (especially in childhood) is of great importance; beliefs can also be formed as a result of the action of psychological defence mechanisms. It was found that the beliefs system creates a matrix of a person's life. This system gives life confidence, and lays the basis for person's worldview, from which knowledge and assessment of reality arise. It is shown that beliefs guide the individual behaviour and serve as the basis for motivational and volitional activity to perform everyday tasks. It is noted that the basic beliefs of a person can change significantly under the influence of unprocessed psychological traumas and crisis events, as a result of which their attitudes and behavioural patterns change radically.

The criteria-step characteristics of a person's belief system formation in crisis (during involuntary displacement) are revealed. It has been established that the majority of respondents are inherent in the values of humanism: the desire for goodness, social justice, love. However, the limited communication with relatives, due to the involuntary displacement, brings all kinds of frustration. It has been found that more than half of the studied, classified as socially mobile, are more satisfied with the life after the move than before it, which can be interpreted as a

consequence of the mobilization of internal resources in crisis conditions, when you have to build your life in a completely different way.

The application of the factor analysis method made it possible to identify fundamental features based on the relationship between the belief system and life satisfaction of the individual in crisis conditions. According to the factor analysis, such factors turned out to be: “Fundamental ideas about the world”, “Social satisfaction”, “Satisfaction with person’s living space”, “Satisfaction with health” and “Integral life satisfaction”.

A comparative analysis socio-psychological features of the beliefs system of the involuntary displaced persons and persons who were not forced to resettle was carried out. It was found that there are a number of discrepancies between the specified categories of respondents in terms of indicators of the basic beliefs and life satisfaction. This enabled highlighting the beliefs system socio-psychological features of the researched, classified as a group of persons with low social mobility in crisis conditions, which consist in a sharp drop in the feeling of the individual well-being, less satisfaction with various aspects of life and living (health, work, rest, own mood, economic condition) and basic beliefs about oneself as less happy and lucky, and about the surrounding world as less fair and safe in general.

The socio-psychological program for optimizing the person’s beliefs system in crisis has been developed. It is based on the principles of consistency, dynamism, flexibility, differentiated forecasting, and prospects, and its effectiveness has been evaluated. The leading characteristics of correctional and developmental work were the interconnection of the person’s belief system with its motivation to improve life, orientation towards independence, social maturity, with an organized, purposeful socio-psychological impact on it, taking into account the dominant motives of activity, in the interests of developing humanistic beliefs, personal potential, social mobility, maintaining effective life and socio-psychological adaptation.

The effectiveness of the developed socio-psychological program for optimizing the system of individual beliefs in crisis conditions is evidenced by

increased indicators of satisfaction of those studied by the different aspects of their own lives and the consistency of beliefs about their own “I”, the environment, social justice, success and achievements.

The conducted research does not exhaust all the aspects of the problem of studying a person’s belief system in crisis and the socio-psychological foundations of its optimization. Prospects for further scientific research are seen in the study of the system of beliefs at other stages of onto- and sociogenesis of personality; in the development of training activities to develop a system of beliefs and protective life orientations in the direction of constructing a model of the future in the context of reflecting social reality.

**Key words:** *personality, personal belief system, crisis, involuntary displacement, social mobility.*

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### *Монографії:*

1.1. Huliaieva A., Papucha M. The results of the correlation analysis of data on the selection of forced movements from the ATO area / New stages of development of modern science in Ukraine and EU countries: monograph / edited by authors. 6<sup>th</sup> ed. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2019. P. 340-356. (*Особистий внесок авторки полягає у розкритті результатів кореляційного аналізу даних про систему переконань вимушених переселенців*).

### *Статті у наукових фахових виданнях:*

2.1. Блискун О.О., Гуляєва А.С. Сучасні проблеми реінтеграції молоді в умовах вимушеної міграції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). Т. 2. С. 119-132. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті системи переконань особистості в умовах вимушеної міграції)*.

2.2. Гуляєва А.С. Роль системи переконань у житті особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. Вип. 36. С. 31-40.

2.3. Гуляєва А.С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. Вип. 37. С. 66-75.

2.4. Гуляєва А.С. Психологічні особливості системи переконань у вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Херсон: Гельветика, 2018. Вип. 2. Т.1. С. 30-35.

2.5. Гуляєва А.С., Ковальчук Ю.О. Аналіз емпіричних даних щодо задоволеності життям та системи переконань особистості в кризових умовах. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету.* Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2019. № 2. Т. 1. С. 37-41. *(Особистий внесок авторки полягає у розкритті соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах).*

2.6. Гуляєва А.С. Психологічна характеристика системи переконань особистості кризових умовах за результатами інтерв'ю. *Colloquium-journal. Psychological sciences. Philosophical sciences. Philology: Międzynarodowe czasopismo naukowe.* Warszawa, Polska. 2019. № 6(30). Część 6. S. 8-11.

2.7. Гуляєва А.С., Скрипник К.І., Жигаренко І.Є., Завацький В.Ю., Царенок Л.Б. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості у кризові та посткризові періоди життя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 45-56. *(Особистий внесок авторки полягає у розкритті специфіки системи переконань особистості у кризові періоди життя).*



*Статті у матеріалах науково-практичних конференцій та інших виданнях:*

3.1. Гуляєва А.С. Соціально-психологічні складові системи переконань особистості. *Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєвєродонецьк, 23-24 січня 2015 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 12-14.

3.2. Гуляєва А.С. Збереження психічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях. *Наукова дискусія: питання педагогіки і психології: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 2-3 грудня 2016 р.). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2016. С. 171-174.

3.3. Гуляєва А.С. Корисні переконання як фактор саморегуляції особистості. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 9-10 грудня 2016 р.). Х.: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 91-93.

3.4. Hulciaieva A.S. Useful beliefs as a factor of personality self-regulation. *Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (Kielce, 28-29 december 2016). Kielce: Holy cross University humanitarian pedagogical faculty, 2016. P. 207-209.

3.5. Гуляєва А.С. Особливості переживання стану фрустрації у вимушених переселенців. *Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 23-24 березня 2018 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. I. С. 18-21.

3.6. Гуляєва А.С. Психологічні особливості переживання кризи в умовах вимушеного переселення. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості»* (м. Херсон, 18-19 квітня 2018 р.). Херсон: Гельветика, 2018. Вип. 15. С. 75-77.

3.7. Гуляєва А.С. Дослідження системи переконань у вимушених переселенців за методом факторного аналізу. *Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration: зб. наук. статей за матеріалами II Міжнародної наукової конференції* (Leipzig, 26 October 2018). Leipzig: Leipzi Univercity, faculty of social and philosophy, 2018. P. 55-57.

3.8. Гуляєва А.С. Результати факторного аналізу даних щодо задоволеності життям та базових переконань на вибірці переселенців. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 5-6 квітня 2019 р.). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 115-117.

3.9. Гуляєва А.С. Аналіз ефективності проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи. *Психологія переживання подій: зб. наук. праць / за ред. М.В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 42-58.

3.10. Федорова О.В., Гуляєва А.С. Система соціального захисту громадян як особливий соціальний інститут. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. наук. статей за матеріалами XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю)* (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.). Дніпро: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 157-160. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті специфіки системи соціального захисту вимушених переселенців).

## ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	21
1.1. Теоретичний аналіз поглядів на світогляд та систему переконань особистості в сучасному соціумі	21
1.2. Роль системи переконань в структурі та формуванні особистості	34
1.3. Соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості	47
Висновки до розділу	69
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	71
2.1. Аналіз емпіричних даних щодо базових переконань та задоволеності життям респондентів в кризових умовах	71
2.2. Результати кореляційного аналізу даних на вибірці вимушених переселенців	90
2.3. Результати факторного аналізу даних на вибірці вимушених переселенців	104
2.4. Соціально-психологічна характеристика системи переконань респондентів в кризових умовах	114
Висновки до розділу	128
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	131
3.1. Концептуальні основи соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах	131
3.2. Зміст соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення)	143
3.3. Аналіз результатів формувального етапу дослідження та їх узагальнення	182
Висновки до розділу	187
ВИСНОВКИ	190
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	193
ДОДАТКИ	224

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В умовах глобальних перетворень, економічної та соціально-політичної нестабільності гостро постає проблема вивчення системи переконань особистості. Відображаючи динамічність позиції особистості у різних сферах людського буття – соціальній, територіальній та інших, система її переконань здатна, з одного боку, виступити в якості об'єктивної міри наповненості адаптаційними ресурсами, а з іншого, – скласти основу прогнозу життєвих досягнень та її успішності загалом. Особливої уваги у цьому аспекті потребують питання системи переконань особистості в кризових умовах вимушеного переселення, коли початковий конфлікт між відсутністю позитивної мотивації до переїзду і фізичною неможливістю подальшого перебування за місцем постійного проживання, труднощі адаптації, визначають формування нового специфічного досвіду, який виходить за межі звичайного і повсякденного, що може призводити до фундаментальних зсувів у настроях та світобаченні людини, відбиватися на системі її переконань.

Констатовано, що у зазначеному контексті досліджуються різні аспекти кризових періодів особистісного самовизначення (В. Бочелюк, У. Михайлишин, М. Орап, М. Папуча, В. Яремчук та ін.), а швидко змінюваний технологічний базис визначає необхідність постійного пристосування людини до динамічного соціального середовища (Ю. Бохонкова, С. Гарькавець, Н. Завацька, Н. Максимова та ін.).

Дослідники (І. Бурлакова, А. Коваленко, З. Ковальчук, Л. Спицька, С. Цимбал та ін.) артикулюють увагу на тому, що процеси, які відбуваються у сучасному суспільстві, істотно впливають на життєдіяльність особистості, визначаючи характер її розвитку у специфічно змінюваних умовах, зокрема в період вимушеного переселення, викликають необхідність мобілізації особистісного потенціалу для їх опанування, збереження цілісності,

формування та розвитку самодостатності (Ю. Завацький, О. Кононенко, В. Корнієнко, О. Литвиненко, Л. Пілецька, Р. Шевченко та ін.).

Актуальність запропонованого дослідження обумовлена також необхідністю розробки і впровадження інноваційних підходів у соціально-психологічній практиці, що дозволять реалізувати методи діагностики системи переконань особистості, створити соціально-психологічні умови для оптимізації цієї системи. Крім того, поглиблення наукових уявлень про систему переконань особистості в кризових умовах, про механізми і динаміку змін, які в ній відбуваються, зокрема в умовах вимушеного переселення, сприятимуть розумінню її функціонування й розвитку (О. Бондаренко, П. Горностай, В. Панок, М. Папуча, М. Семиліт, Т. Титаренко та ін.).

Відзначаючи важливість наукового внеску вчених (П. Блау, Ф. Гато, Д. Глас, С. Ліпсет, О. Петрунко та ін.) у розуміння феноменології переконань особистості, слід зазначити, що вони здебільшого орієнтувалися на окремі аспекти окресленої проблеми і не ставили, зокрема, своїм завданням дослідити соціально-психологічні аспекти життєвого сценарію особистості та просторові проєкції її системи переконань; визначити їх взаємозв'язок з задоволеністю життям, саморегуляцією та соціальною мобільністю особистості в кризових умовах вимушеного переселення.

Отже, актуальність даного дослідження визначається необхідністю вивчення системи переконань особистості, як з позицій наукової соціально-психологічної парадигми, так і на основі теорії та практики сучасного соціально-психологічного знання. Таким чином, існування суперечностей між нерозробленістю проблеми вивчення переконань особистості у кризових умовах (вимушеного переселення) та нагальною необхідністю дослідити соціально-психологічні особливості системи таких переконань зумовило вибір теми дисертаційного дослідження: *«Соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексних науково-дослідних тем кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля «Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі», «Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу особистості засобами інноваційних психотехнологій в умовах трансформаційних змін сучасного суспільства». Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 2 від 30 серпня 2016 р.) та узгоджено з Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 27 вересня 2016 р.).

**Об'єкт дослідження** – система переконань особистості в кризових умовах.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення).

Для досягнення мети було висунуто такі **завдання дослідження**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до проблеми вивчення системи переконань особистості в кризових умовах.

2. Розкрити критеріально-ступеневі характеристики сформованості системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення).

3. Здійснити порівняльний аналіз соціально-психологічних особливостей системи переконань вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення.

4. Розробити соціально-психологічну програму оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах та оцінити її ефективність.

**Теоретико-методологічну основу дослідження становили:** принципи системного (В. Бочелюк, К. Лоренц, М. Папуча, І. Пасічник, В. Семиченко та ін.), суб'єктно-діяльнісного (Г. Костюк, С. Максименко, І. Пасічник, В. Роменець та ін.), індивідуально-орієнтованого (Л. Бінсвангер, Дж. Бьюдженталь, Є. Гейко, Ю. Джендлін, В. Турбан та ін.) підходів в психології; концепції структурування внутрішнього світу особистістю (М. Папуча) та розвитку особистості як активного суб'єкта життєдіяльності (Н. Добровольська, О. Кононенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.); концептуальні підходи до особливостей детермінації соціальної активності особистості (С. Гарькавець, М. Журба, В. Корнієнко, С. Мілграм, Р. Шевченко та ін.) та її адаптаційних властивостей у соціальному середовищі (А. Борисюк, Ю. Бохонкова, Н. Завацька, О. Литвиненко, О. Лосієвська, М. Орап, Л. Пілецька та ін.); положення когнітивної психології, когнітивних теорій особистості і когнітивної психотерапії про роль антиципаційних когнітивних схем у сприйнятті та пізнанні (Ф. Бартлетт, І. Батраченко, А. Бек, В. Гвідано, Е. Горовітц, Дж. Келлі, Дж. Ліотті, У. Найсер, Ж. Піаже та ін.); погляди на розвиток цілепокладання та трансформацію мотиваційно-ціннісної сфери особистості (О. Бондарчук, С. Гарькавець, І. Данилюк, Л. Засєкіна, А. Коваленко, А. Кононенко, Ю. Швалб та ін.); теорії психологічної кризи та кризових станів особистості (Л. Брюдаль, Ю. Завацький, Дж. Каплан, З. Ковальчук, Х. Ремшмідт, Л. Спицька, Т. Титаренко та ін.); концепція психічної травми (Р. Янофф-Бульман та ін.); положення і принципи активних соціально-психологічних форм і методів роботи (О. Блискун, І. Гоян, В. Завацький, У. Михайлишин, Л. Онуфрієва, О. Смирнова, М. Тоба, С. Цимбал, В. Яремчук, Т. Яценко та ін.).

**Методи дослідження:**

– *теоретичні*: концептуальний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах (методи порівняння, систематизації, узагальнення); наукова інтерпретація і синтез емпіричних даних;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, анкетування, інтерв'ювання, психологічне тестування з використанням психодіагностичних методик: опитувальника «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман); опитувальника «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF) (Дж. Ендікот);

– *статистичні*: результати емпіричного дослідження опрацьовувалися з використанням методів математичної статистики з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 21.0).

**Організація і база дослідження.** Дослідження проводилось упродовж 2015-2022 років на базі науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Сєвєродонецьк, м. Київ), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми), Південноукраїнського інституту психології, психотерапії та управління (м. Одеса).

Вибірку склали 330 респондентів, з яких 114 осіб – вимушені переселенці (30 (26,3%) чоловіків і 84 (73,7%) жінки) та 216 респондентів, не змушених до переселення (92 (42,6%) чоловіка та 124 (57,4%) жінки); середній вік досліджуваних 40,4 роки. Респонденти обох груп добиралися з урахуванням соціодемографічних показників (стать, вік, рівень освіти, сімейний статус, рівень доходів тощо).

**Надійність і вірогідність результатів дослідження** забезпечена методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних позицій, використанням взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісних



та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

– *вперше: обґрунтовано* теоретико-методологічні засади та методична база дослідження системи переконань особистості в кризових умовах, спрямовані на *вивчення* психологічних компонентів і предикатів системи переконань у взаємодії з провідними соціально-психологічними особливостями особистості; *виявлено* критеріально-ступеневі характеристики сформованості системи переконань особистості (у групах з високою та низькою соціальною мобільністю) та їх взаємозв'язок з її саморегуляцією в кризових умовах; *встановлено* відмінності у провідних показниках базових переконань та задоволеності життям в кризових умовах вимушеного переселення (фундаментальні уявлення про світ, соціальна задоволеність, задоволеність індивідуальним життєвим простором та здоров'ям, інтегральна життєва задоволеність);

– *розкрито* концептуальні й змістовно-процесуальні засади побудови соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах, із визначенням основних складових її ефективної реалізації, через запровадження інноваційних соціально-психологічних психотехнологій;

– *поглиблено та уточнено:* уявлення про соціально-психологічну обумовленість функціонування системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення);

– *набули подальшого розвитку:* методичне забезпечення вивчення системи переконань особистості в кризових умовах; підходи до засобів і технологій оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах, зокрема у перебігу вимушеного переселення.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у визначенні та обґрунтуванні соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах на засадах системного та індивідуально-

орієнтованого підходів; поглибленні психологічних знань про систему переконань особистості в кризових умовах з позицій соціальної психології; у розширенні уявлень про роль і місце системи переконань особистості у детермінації її соціальної активності, а також функції регуляції її соціальної поведінки й особистісного розвитку в кризових умовах; виокремленні принципів, методів, прийомів та психотехнологій оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення).

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання психодіагностичного інструментарію для вивчення соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах; у розробці змісту соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах. Теоретично та емпірично обґрунтовані положення дисертації можуть використовуватися для визначення змістовного наповнення програм з соціально-психологічної допомоги в кризові періоди життя особистості; як методичне підґрунтя у психологічному консультуванні, у психодіагностичній, психопрофілактичній, психокорекційній та психотерапевтичній роботі з вимушеними переселенцями. Запропонована програма може бути рекомендована для впровадження у кризових центрах, центрах соціально-психологічної допомоги, соціальної адаптації, медико-соціальної реабілітації, відновлювального лікування та ін.

Результати дослідження **впроваджено** у роботу науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Сєверодонецьк, м. Київ) (довідка № 663/36 від 22.11.2022 р.), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми) (довідка № 1602-1 від 16.02.2023 р.); у навчально-науковий процес Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка № 701/15.17 від 15.12.2022 р.), Хмельницького національного університету (довідка № 167.04 від 21.06.2022 р.), Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (довідка № 2423-18 від 12.09.2022 р.), Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (довідка № 01-23/25 від 20.02.2023 р.),

Південноукраїнського інституту психології, психотерапії і управління (м. Одеса) (довідка № 117/1 від 19.12.2022 р.) і використовуються у процесі викладання професійно-орієнтованих дисциплін та спецкурсів «Соціальна психологія», «Психологія соціальної роботи», «Психологія особистості», «Психологія спілкування», «Технології розвитку адаптаційного потенціалу особистості» та ін.

**Особистий внесок авторки.** Розроблені наукові положення та отримані результати емпіричного дослідження є самостійним внеском авторки у дослідження соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах. В опублікованих зі співавторами працях доробок авторки становить 60%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на науково-практичних конференціях, семінарах різного рівня, зокрема на *міжнародних*: III науково-практичній конференції «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм» (Сєвєродонецьк, 2015 р.), науково-практичній конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки і психології» (Київ, 2016 р.), науково-практичній конференції «Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття» (Харків, 2016 р.), науково-практичній конференції «Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences» (Kielce, 2016), XI науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2017 р.), науково-практичній конференції «Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук» (Львів, 2018 р.), III науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 2018 р.), II науковій конференції «Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration» (Leipzig, 2018), науково-практичній

конференції «Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі» (Київ, 2019 р.); з міжнародною участю: XV науково-практичній конференції «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства» (Дніпро, 2022 р.); *регіональному*: науково-практичному семінарі «Арт-терапія в практичній діяльності спеціального психолога» (Київ, 2017 р.); доповідалися та обговорювалися на розширених засіданнях кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля і кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (2015-2022 рр.).

**Публікації.** Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 18 публікаціях авторки, з яких 1 розділ колективної монографії, 7 статей у наукових фахових виданнях із психології (з них 6 статей – у наукометричних виданнях, 1 з яких – у міжнародному періодичному виданні), 10 публікацій – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій та інших виданнях.

**Структура дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 256 найменувань (з них 58 – іноземними мовами). Загальний обсяг дисертації викладено на 226 сторінках, із них 172 сторінки основного тексту. Робота містить 6 таблиць на 10 сторінках, 5 рисунків на 4 сторінках, 2 додатки на 3 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

#### 1.1. Теоретичний аналіз поглядів на світогляд та систему переконань особистості в сучасному соціумі

Поняття світогляду долучилося до скарбниці знань людства завдяки доробку видатного мислителя І. Канта [73], який вважав світогляд питомою характеристикою свідомості людини.

У найбільш загальному значенні світогляд є збірним поєднанням поглядів індивіда на оточуюче середовище, інших людей та смисл власного життя. Коли говорити більш конкретно, то світоглядом є сукупність генералізованих ідей про реальність, які демонструють, розкривають та обумовлюють ставлення індивіда до життєсвіту (як з боку теорії, так і у практичному розумінні), модус сприймання, надання та перетворення смислів і нарешті оцінювання зовнішнього оточення та власної самості у якості предмета пізнання та практичної дії. Це не просто загальне бачення навколишнього, а вже внутрішньо сформована, привласнена людська свідомість, ключовими пунктами якої є терміни «світ» та «індивід»; через них людина осягає власне існування у життєсвіті, формуючи принципи та правила життя [174]. Співвідношення людини та світу є осердям світогляду як явища.

Світогляд – комплексний духовний феномен, який характеризується цілісним поєднанням усіх складників; елементарну структуру світогляду складають відповідні компоненти, а саме: генералізовані знання, уявлення,

ціннісні установки, ідеї, вірування, правила взаємодії, норми соціального та індивідуального життя [12; 22; 31; 32; 39; 61; 62; 67; 141 та ін.].

Необхідно зазначити альтернативне структурування світогляду, збільшуючи таким чином досягнення поліфункціонального характеру цього складного явища. Підставою подібної поліфункціональності виступають притаманні індивідам механізми функціонування психіки та соматки, як і когнітивно-орієнтувальні механізми освоєння навколишнього. Мова про такі знаряддя внутрішнього світу індивіда, як почуття, інтелект, вольові якості та їхні комбінації. Відтак світогляд як структуроване явище складається із таких підструктур: 1) світовідчуття – рівень емоцій та почуттів 2) світосприймання – на цьому рівні формуються когнітивні уявлення про життєсвіт, використовуючи різноманітні образи 3) світорозуміння – рівень організованого інтелекту та пізнання [94; 140; 206 та ін.].

Поєднання людських знань щодо природної та суспільної дійсності формує комплексний образ світу, природничі науки загалом – відповідний образ точних наук, а множина наук про соціум – суспільне та історичне зображення реальності [174]. Формування такого несуперечливого зображення життєсвіту якраз і є першорядною задачею усіх сфер людського знання.

Таким чином, світогляд є певною поєднуючою областю знання та ціннісних факторів, інтелектуального та емоційного, розумового та дієвого, критики та усвідомленого переконання. Поєднання вказаних компонентів якраз формує єдину систему внутрішнього світу індивіда, що мотивує останнього до певної практичної дії, до якогось штибу життя та мислення. Робота світогляду як комплексного явища має: 1) гарантувати дієвість пізнавально-орієнтаційної активності індивіда; 2) духовно спонукати до практичної суспільної діяльності. Тобто на світогляд покладаються такі взаємно пов'язані між собою функції: когнітивно-орієнтаційна (знання та цінності) та суспільно-практична (базується на установках та правилах діяльності).

Як цілісність, світогляд є загальнолюдським феноменом, властивим кожному індивіду в звичайному стані [175]. Однак якраз подібна властивість світогляду обумовлює високу його мінливість в силу величезного розмаїття уявлень індивідів про навколишній світ та власне становище у світі [61, с. 96]. Можна дати поняттю світогляду таке визначення: генералізована система поглядів індивіда та соціуму на світ загалом, на власне становище у світі, осягнення та оцінювання індивідом смислу власного існування, соціальної структури суспільства, людських цінностей, установок, ідеалів та вірувань.

Констатовано, що переконання виникають та еволюціонують у перебігу становлення та розвитку особистості, у комунікації з оточенням, у долученні до культурної спадщини (С. Максименко, М. Папуча, І. Пасічник та ін.) [101; 102; 134-139 та ін.].

Переконання властиві індивідам із різноманітними світоглядами, однак різняться джерелами [141]. Одним із цих джерел (але не єдиним) є власний життєвий досвід. Рефлексивно переосмислюючи події власного повсякдення, поведінку інших із власного оточення, індивід може зробити принципові висновки.

Показано, що переконання є духовним стрижнем особистості та основним елементом її світогляду, як сукупності узагальнених уявлень про дійсність, які визначають та розкривають ставлення особистості до життєсвіту (як з боку теоретичного, так і у практичній площині), модальність сприйняття, наділення та трансформацію смислів і, зрештою, оцінювання навколишнього світу й образу Я (з виконанням пізнавально-орієнтаційної (знання та цінності) та соціально-практичної (установки та норми) функцій). Разом із тим, світогляд надає особистості орієнтацію на життєвому шляху, можливість формулювання цілей, котрі вона прагне досягнути у перебігу власної життєдіяльності, уможлиблює прийняття навколишнього світу або мотивацію до змін; на світоглядній основі виникають цінності – як

індивідуальні, так і групові (А. Кононенко, М. Тоба, Ю. Швалб, Р. Янофф-Бульман та ін.) [85; 86; 180; 188; 217-220; 221 та ін.].

Наголошується, що переконання є сталою системою поглядів, закріплених не тільки у сфері свідомості, а й на рівні підсвідомого, інтуїції, де чільну роль виконують почуття та емоції. Крім того, переконання є усвідомленим мотиваційним феноменом, а їх наявність в індивідуальній особистісній структурі вказує на рівень соціальної активності особистості (А. Коваленко, З. Ковальчук, Л. Онуфрієва та ін.) [77; 78-80; 120-122 та ін.].

Світогляд проходить через зрощення з почуттєвою сферою та різноманітними поведінковими практиками, формуючи внутрішній світ індивіда, роблячи його якісно визначеним. У світі твердих переконань не буває компромісів – кількох протилежних принципів у внутрішньому світі цілісної та принципової людини не може існувати.

Індивід, який не має твердих та структурованих переконань, не є сформованою людською особистістю у найбільш високому розумінні цього поняття; він подібний до кепського актора, котрий через силу відіграє немілі ролі і зрештою розчиняє в них власну самість. Якраз стійкі переконання дають індивіду спроможність в моменти найбільшої загрози свідомо притлумлювати найбільш сильний людський інстинкт самозбереження, віддавати власне життя як герой. Історичні хроніки засвідчують чимало епізодів того, що давні істини та правила справедливого суспільного устрою не виникли самі по собі, за них віддавали здоров'я і життя їхні прихильники, що були готові витерпіти тортури, в'язницю, каторжні роботи чи навіть власну загибель. Проте переконання здатні мінятися, притому доволі значно, внаслідок парадигмальних перебудов когнітивної сфери та докорінної переоцінки індивідуальних і групових цінностей, що трапляється у кризові періоди в розвитку соціуму та індивіда.

Переконання не лише виникають, але й здатні до переродження. Історія зміни та перетворення переконань індивіда є насамперед ланцюжком їхнього народження. Переконання перероджуються у внутрішньому світі індивіда на



тому віковому етапі, коли у нього вже наявно достатньо досвіду та рефлексивності, аби усвідомлено відстежувати глибинні процеси власної душі [72; 132; 133 та ін.]. Аби досягнути справжню сутність та життєву енергію принципів сформованого світогляду у життєдіяльності індивіда, слід показати не лише теоретичні світоглядні підстави, а й дістатися глибоких внутрішніх переживань індивідом цих принципових аспектів; так відбувається розкриття підставових мотивуючих рушіїв у людському житті, в закономірностях поведінки індивіда, його реакцій та вчинків.

Термін «переконання» має застосування в різноманітних наукових сферах, що зокрема й спричиняється до великої різноманітності його дефініцій. Велика кількість науковців виходять із того, що переконання є одиницею світогляду індивіда, яка надає світогляду властивість дії [27; 72; 132; 133; 142 та ін.]. У психологічній літературі цим терміном часто іменують стан індивідуальної свідомості, переконаність індивіда у правдивості своїх поглядів, установок, задумів, ідей, яка спонукає людину до актуального втілення задуманого; часто наголошується на переконанні як формі поєднання абстрактно-знеособленого знання та персонального ставлення до нього, відчуття його особистої приналежності.

У психологічній науці переконання зазвичай асоціюються з мотиваційною сферою індивіда; у фахових словниках та посібниках цей термін зокрема описано як мотиваційну підсистему в структурі особистості, що спонукає до дії відповідно до власних поглядів, ідей, установок [175]. Переконання є свідомою мотиваційною формою, а їх присутність в структурі особистості означає певний рівень активності індивіда.

Хоча у науковій літературі бракує єдиного визначення переконань, у всьому багатстві дефініцій прослідковуються принаймні три ключові складники: знання (когніція) як підстава прийняття рішень [200], прихильне персональне ставлення до такого знання, внутрішня мотивація до дії з урахуванням отриманого знання [6].

Переконання як світоглядний елемент може також слугувати підставою, мірилом, зразком у ситуаціях ціннісного вибору.

Визначено, що система переконань набуває завершеної форми у перебігу засвоєння (інтеріоризації) масиву концепцій, відношень, ідей, правил. Формування переконань має місце переважно внаслідок інтенсивної когнітивної (пізнавальної) діяльності особистості; при цьому провідну роль може відігравати некритична інтеріоризація вже наявних когнітивних комплексів; переконання можуть утворюватися й як продукт функціонування механізмів психологічного захисту тощо (Є. Гейко, Н. Добровольська, В. Турбан, Т. Яценко та ін.) [38; 39; 64; 150; 165; 171; 197; 198 та ін.].

Отже, система переконань створює матрицю життя індивіда, закладає базу світогляду, додаючи відтак індивідові життєвої певності, формує певне осердя, від якого виходять світобачення людини, когніція та оцінювання реальності [71; 251; 252 та ін.]. Переконання скеровують поведінку індивіда та слугують підставою вольової діяльності для виконання повсякденних задач.

Сам факт наявності переконань, як таких, може бути не дуже рефлексованим свідомістю індивіда або навіть не поставати у сфері свідомості взагалі, тим не менше чинячи вплив на поведінку людини, роблячи її щасливою чи навпаки нещасною. Переконання найбільш часто виявляють себе у тих емоційних станах, які люди переживають. Індивід може сприймати себе ким заманеться, але саме емоційний фон працює тут у ролі дзеркальної поверхні, відображаючи людську суть, змальовуючи людину і її світогляд.

Термінологічна одиниця «переконання» вживається у фаховій літературі з психології одночасно із набуттям популярності когнітивних та когнітивно-біхевіоральних напрямків психотерапевтичної діяльності. У когнітивній терапії такі терміни як переконання, патерни пізнання (когніції), схематичні побудови, правила, когніції назагал є синонімічними. Якщо висловлюватися точніше, схеми – такі структури пізнання, які

упорядковуюють досвід та поведінкові прояви; переконання та правила унаочнюють сутність схем, відтак визначаючи конкретний зміст мислення, емоційних станів та поведінкових проявів [34; 65; 74; 92; 119; 126 та ін.]. Отже, цілком легітимним є використання термінів у одному значенні, тим більше, що термін «схеми» із достатньою повнотою опрацьований у психології.

Сама концепція схеми постає у психологічній науці через проблематику дослідження образу навколишнього світу у свідомості індивіда. Але ще до зародження когнітивної психології як окремого напрямку поняття схеми як структурного елементу індивідуальної свідомості, який водночас визначає сприйняття навколишнього та міняється сам під впливом останнього, було впроваджене І. Кантом [73]. Вчений вивів категорії апіорного (такого, що передує досвіду) та апостеріорного (виключно чуттєвого) знання, через які і постало уявлення схеми [73].

Відтак апіорний функціонал схем виражається в передбаченні того, як людина сприймає навколишні події, а апостеріорний – у модифікації власне схем у відповідності до значених подій.

Ф. Бартлетт впровадив концепцію схеми у інструментарій когнітивної психології. Аналізуючи дослідження, у перебігу яких учасники мали переповідати одну історію, вчений виявив, що під час переповідання мають місце стійкі помилкові тенденції [4]. Скажімо, при відтворенні індійських казок досліджувані європейського походження модифікували сюжет аж до того, поки індійська казкова оповідка не робилася подібною на європейську. Аби пояснити цей феномен, дослідник упровадив поняття схеми як складника пам'яті, котрий утворюється від впливу навколишнього середовища та водночас впорядковує ту інформацію, яка надходить від зовнішнього оточення. У випадку дослідження з оповідками робота схеми як функціонального складника пам'яті полягала у включенні знайомих та культурно прийнятих «європейських» компонентів історії та приглушенні незвичайних «індійських».

Зауважимо, що Дж. Брунер у розробленій ним теорії пізнання підкреслює вибіркочу функцію схем (у самого автора вони названі «гіпотезами») у пізнавальній діяльності індивіда [27]. У перебігу набуття досвіду індивід використовує категорії, через які набуває певне внутрішнє значення. Категорії у розумінні Дж. Брунера, – це правила, за якими предмет або явище слід зараховувати до визначеного класу; вони впорядковують інформацію що надходить із зовні, дозволяючи людині випереджати зовнішні сенсорні сигнали, щоби висувати гіпотези щодо визначення об'єктів [27]. У людини наявні певні впорядковані очікування щодо того, як слід сприймати ситуацію, і у перебігу самого сприйняття має місце підтвердження (чи спростування) гіпотези. Результат такої перевірки впливає на вагу гіпотези (число попередніх підтверджень останньої). Категорії поділені за мірою готовності, тобто за тим, наскільки легко певний об'єкт можна віднести до однієї з категорій. «Перцептивна готовність» зводить до мінімуму несподіванки оточення і покращує перцептивні процеси [27]. Цілком можливо припустити, що при надходженні травматичної інформації у людини не спрацьовують будь-які гіпотетичні побудови (очікування) та інструменти категоризації, що перешкоджає конструюванню цілісного образу, – таким чином, інформація не може прискорено інтегруватися в цілісну конструкцію індивідуальних ментальних репрезентацій.

На думку одного з засновників когнітивної психології У. Найсера, різновиди сприйняття навколишньої дійсності залежать від уже наявних у людини структур, тобто пізнавальних схем, які скеровують перцептивну активність та самі міняються під впливом останньої [115]. Згідно з позицією вченого, схеми є передбачувальним елементом, каналом посередництва, через який минуле чинить вплив на майбутнє. Варто відзначити, що схеми для забезпечення надходження інформації та наступної її обробки, не є елементами єдиної сенсорної модальності (як-то зір, слух чи дотик), а мають загальноперцептивний характер. Базові схеми набуваються людиною при вже

народженні: немовля прагне спрямувати погляд у напрямку звуку, відслідковує очима рух різноманітних предметів [115]. Маленькі діти залучені у всеосяжний цикл перцепції, організований через органи чуттів та нейронні схеми керування останніми. За У. Найсером, розвиток схем проходить у онтогенезі від загального до конкретного, а перцептивний процес виявляється через інтеракцію між певним об'єктом (дією) і загальнішою схемою.

Д. Румельхарт і Н. Норман розуміють утворення когнітивних схем як стадію набуття людиною знання [152]. Вказана стадія під назвою «структурування знання» передбачає побудову нових схем на основі наявних через зміну останніх під впливом нового набутого досвіду.

Важливо, що формування схем проходить протягом розвитку індивіда. Найповнішу концепцію генетичного розвитку пізнавальних схем розробив свого часу Ж. Піаже [142]. Відзначаючи головну роль схем у розвитку когніцій людини, він писав: «Ніяку поведінку, навіть якщо вона є новою для даного індивіда, не можна розглядати як абсолютний початок. Вона завжди прив'язана до попередніх схем, будучи, таким чином, рівносильною асиміляцією нових елементів раніше сконструйованими структурами (вродженими, як у випадку рефлексів, або набутими раніше)» [142, с. 201]. Таким чином, кожен досвід, включно із травматичним, вбудовується в уже наявні у людини схематичні побудови.

Ж. Піаже впровадив у науковий вжиток терміни асиміляції та акомодатії, які мають чимале значення для висвітлення травматичного впливу на пізнавальні схеми [142]. На думку дослідника, асиміляція є залученням нового об'єкта в уже наявні дотепер схеми дії. У перебігу асиміляції має місце зведення нового набутого досвіду до вже наявних чуттєво-рухових та понятійних структур. Коли ж новий вплив не до кінця описується наявними схемами, то має місце акомодатія, тобто зміна самих схем, переробка останніх відповідно до нового об'єкту. Такий процес відбувається тоді, коли наявна схема не здатна призвести до бажаних

результатів. Підставовий механізм розвитку індивіда, на думку Ж. Піаже, складається з комбінації асиміляційних та акомодацийних процесів [142].

Відповідно до теорії М. Епштейна, індивід неусвідомлено вибудовує «теорію реальності», котра передбачає дві головні частини: теорію власного «Я», власної людської самості та теорію навколишнього світу, і пояснювальні принципи взаєностосунків між власною самістю та оточенням [191].

Дослідник побудував власну теорію на базі положення про те, що індивід пізнає навколишню дійсність двома головними шляхами: емпіричним і раціональним. Для цього вчений використовує метафоричний вираз «серце та голова», наголошуючи на існуванні принципової відмінності між тим, як індивід здобуває знання у випадку розумової роботи і у випадку інсайту. Аналогічно інформація, здобута на лекції, інтерналізується геть не так, як інформація, напрацьована у ході досвіду. Ключова відмінність останньої у тому, що вона несе у собі заряд емоцій і тримається набагато міцніше за здобуту в процесі інтелектуальних вправ [191]. Згідно з теорією М. Епштейна, значну роль в переживанні індивідом повсякденних ситуацій мають підсвідомі процеси.

Отже, індивід використовує дві головні системи адаптації: емпіричну і раціональну. Конструкти, які індивіди вибудовують з використанням раціональної системи, зветься переконаннями, а сформовані емпірично-імпліцитними переконаннями або схемами. Останні засновують теорію реальності для індивіда, становлять її фундаментальну основу. Ці фундаментальні блоки створюються внаслідок інтерналізації індивідом емоційно значущого досвіду при інтеракції з оточенням і виявляються в поведінковій сфері індивіда автоматично, випереджаючи усвідомлені процеси [20].

М. Епштейн виокремив чотири різновиди підставових потреб, орієнтація на задоволення яких визначає поведінкову сферу індивіда: людська особистість намагається найперше максимально збільшити

задоволення та відповідно зменшити больові відчуття; по-друге, відшукати послідовну та стійку теорію навколишнього світу; по-третє, відшукати об'єкт прихильного ставлення; по-четверте, збільшити почуття поваги до самого себе [191]. Задоволення вказаних потреб проходить та розвивається з використанням як емпіричної, так і раціональної систем.

У відповідності до базових потреб індивіда М. Епштейн виокремлює чотири базисних переконання, які складають індивідуальну теорію реальності [191]. Сюди входять: уявлення про доброзичливий характер навколишнього світу; про справедливу природу оточення; про те, що навколишні люди варті довіри; про індивідуальну значущість.

Згідно з наведеним, до базових почуттів людського індивіда у нормі відноситься почуття безпеки. Як зазначає Р. Янофф-Бульман, це почуття спирається на три групи засадничих переконань, що складають осердя суб'єктивного життєсвіту людини [218; 219]. Найперше це віра в те, що навколо частіше трапляється добро, ніж зло. Сюди включається ставлення до оточення загалом та відносини з іншими індивідами зокрема. По-друге, переконання, що у життєсвіті присутній певний сенс, смисл самого життя. Здебільшого люди схиляються до ідеї, що події трапляються не через випадок, а перебувають під контролем та підпорядкуванням певних принципів справедливості. І наостанок, – переконання в самостійній цінності індивідуального «Я» людини [220]. У цьому моменті головну важливість відіграють такі аспекти: «Я добра людина» (власна цінність), «Я належно поведжуся» (самоконтроль) і позитивна оцінка особистої успішності.

З'ясовано, що базисні переконання особистості можуть радикально змінюватися у кризових умовах. При цьому одним із принципових здобутків індивідуального розвитку та формування самосвідомості особистості є розуміння кризової ситуації не лише як проблеми, а й як нового виклику, можливостей для розвитку. Через прийняття кризової ситуації і свободи, котра виникає в ній як право на свідомий особистий вибір, людина створює докорінно оновлене світобачення, зокрема й через оновлення власної

системи переконань. Принциповим положенням нового світосприйняття є визнання протилежностей, а саме неоднорідності навколишнього світу, на основі прийняття теорій системного аналізу та синергії (Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, М. Журба, М. Семиліт та ін.) [20; 21; 23; 24; 68; 69; 154-157; 202; 255 та ін.].

Отже, імпліцитне уявлення про оточення та індивідуальну самість переважної більшості людей у психологічній нормі можливо описати так: «У цьому величезному світі відбувається значно більше хорошого, ніж поганого. Коли щось погане навіть стається, то це має місце переважно з тими, хто чинить щось неправильно. Я хороша людина, так що можу почуватися захищеною від негараздів» [219, с. 18]. Тим не менше трапляються ситуації екстремуму, які різко заперечують таку принципову побудову. Спроба розуміння таких екстремальних випадків може провокувати важкі та тривалі душевні негаразди: тут же людина поринає у страх, породжуваний навколишнім середовищем, а також усвідомлює свою вразливість та безпомічність; минула впевненість у власній могутності та силі раптом перетворюється на примару, яка доводить людину до особистісного розпаду. Процес копіngu (опанування) травми, за Янофф-Бульманом, зводиться до реконструкції базових переконань: при успішному відновленні вони набувають нових якостей порівняно з докризовими, однак цей процес відбувається не цілком, а лише до якогось рівня, що витверджує індивіда від ілюзорних уявлень про власну всемогутність [219]. Бачення світу людини, яка втрапила у кризову ситуацію і успішно з неї вийшла, таким чином, може бути описане таким чином: «Світ виявляє до мене доброзичливість, у ньому існує справедливість. Я наділений виключним правом вибирати. Однак так трапляється не завжди» [220, с. 37].

Концепти схеми та переконання вважаються головними у межах когнітивної теорії А. Бека [200], до якої включено п'ять основних схематичних категорій:



- когнітивні схеми, які описують логічні операції абстракції, тлумачення, пригадування, оцінювання індивідом власного Я та інших;
- емоційні схеми, які відповідають за формування почуттів;
- мотиваційні схеми, що безпосередньо стосуються устремлінь та бажань;
- інструментальні схеми, котрі відповідають за підготовку індивіда до певної активності;
- контрольні схеми, які передбачають самоконтроль та стримування, адаптацію та керування діями [200].

За положеннями вказаної теорії, інформаційна обробка відбувається за базисними переконаннями, вибудуваними в упорядковані схеми. Розлади функціональної норми людини асоціюються у межах теорії з «когнітивною вразливістю» [94; 206]. Практично кожен індивід має певну унікальну вразливість та чутливі точки згідно з вибудуваними схемами; таким чином всі люди різною мірою мають схильність до психічних негараздів. За будь-який психічний розлад індивіда відповідає якесь базисне переконання.

Засновник раціонально-емотивної психотерапевтичної теорії А. Елліс ставить переконання осердям широковідомої трійці АВС: А (активуючі події) – події, які стаються в житті індивіда; В (переконання, вірування) – система переконань, які мають стосунок до зазначених подій; С (наслідки) – відповідно подієві наслідки, здатні трансформуватися у порушення емоцій та поведінки [190]. Система переконань, на думку дослідника, є чимось на кшталт підставової філософії індивіда, спроможної включати як повністю розсудливі, засновані на раціональності, переконання, які можна перевірити на практиці, так і ірраціональні, які здебільшого виступають реакціями на негативні чинники, що багаторазово мали місце як у дитинстві, так і в пізніших вікових періодах. Важливою рисою переконань виступає ієрархічний характер. Спеціалісти з когнітивної психотерапії відзначають, що переконання людини формують незліченну кількість шарів. Бувають поверхневі, глибші та найбільш ядерні (базисні) переконання. До першої

категорії відносяться ті ідеї, які людина легко розуміє та ділиться з іншими людьми. На відміну від найлегших, базисні (ядерні, осередні) переконання людина не здатна відрефлексувати самотужки без особливих зусиль та явних спроб. Така властивість ядерних переконань не значить протє, що вони є принципово неусвідомлюваними. Як вважають фахівці-психотерапевти, з використанням терапії або особливих комунікативних стратегій базисні переконання людини цілком можуть бути виявленими та проаналізованими.

В. Гвідано і Дж. Ліотті, які розробили теорію структурної когнітивної терапії, впевнені, що знанню людини про власну самість та оточення властива системність будови [224]. Крім того, що в потоці людської свідомості одночасно та паралельно плінуть образи, спогади, висловлені думки та відчуття, такий хаотичний потік все одно тяжіє до певної ієрархії. Загальна життєва стратегія людини посідає найвищі щаблі такої ієрархічної побудови, а розв'язання конкретних задач включене до нижчих. Ядерний рівень організації психічного включає несвідомі схеми, які закладаються у дитинстві та пубертатному періоді та узагальнюють інформацію про ключові риси самості індивіда та його оточення. До середнього, проміжного рівня належать усвідомлювані, висловлені уявлення про власну особистість та інших людей.

Таким чином, можна виділити різні підходи до проблематики переконань індивіда та системи переконань як цілісного когнітивного утворення. Раціональні підстави моральної сфери, інтерналізовані уявлення, мотивація, ідеї та мрії, складники світогляду: настільки різноманітно передається психічна природа переконань у різних дослідників.

## **1.2. Роль системи переконань в структурі та формуванні особистості**

Сам термін «система переконань» буває доволі багатозначним. Фахівці з психології, політологи та антропологи зазвичай вживають його у дуже

неоднакових смислах та значеннях. Переконання – це уявлення, когніції, одиниці ідеального, що мотивують поведінку індивіда, визначаючи його позицію до різноманітних сфер реальності; складники світогляду індивіда. Присутність переконань впливає з визнанням неопосередкованого переживання їхньої правдивості, а також з прагнень до втілення. Є сенс та підстави вести мову про переконання у сферах моралі, науки, релігії тощо.

Процес формування переконань є досвідним, однак останній потребує вже існуючих переконань та підставової інтеграції вже існуючого та нового набутого досвіду для утворення нових переконань. Варто зазначити, що особистий досвід формує у індивіда певні відчуття та переживання, позицію щодо оточення та інших людей. Максимального значення набувають сімейні звичаї, природа стосунків із навколишніми людьми, тобто має місце зміцнення базових переконань, на які впливають макро-, мезо- та мікро-чинники. Реальні стійкі переконання формуються вже у період пубертату, що пов'язується із набуттям ширших та глибших знань, постановкою розвинутих мисленневих форм та методів, зайняттям активного становища у соціальному житті.

Система переконань є певним набором схильностей індивіда для цілей узгодженого сприйняття, розуміння та тлумачення навколишніх стимулів або фактів. У кожного індивіда наявний перелік ядерних або базових переконань, які скеровують його у праці над узгодженням власного внутрішнього світу [130]. У людській свідомості закладаються системи понять та методи пояснення або оцінювання тих чи інших елементів реальності; вказані системи можна охарактеризувати певною формою структури або співвідносинами між різними складовими системами.

Прийнято вважати, що людина розвиває власний понятійний апарат поступово, від нерозрізненого та конкретного до абстракцій та включеності у певну систему. Люди відрізняються залежно від досягнутої ними міри диференціації та релятивізму, та намагаються організувати власне оточення відповідно до індивідуальної системи переконань. Вказані відмінності

впливають на відкритий чи замкнутий характер системи, її чутливість до відхилення окремих складників, та можливість витримувати негативний вплив середовища. Значний рівень абстрактного можна тлумачити як високу відкритість та толерантність до всього несхожого і відмінного.

Дослідники О. Харві, Д. Хант і Г. Шредер вивели теоретичні та практичні засади, на яких було сформовано чотири базових рівні абстрактного та конкретного [цит. за 130]. Ці базові рівні описувалися як понятійні системи, кожна з яких являла собою певний рівень співвідношення та співдії між гіпотетичним та категоріями конкретного і абстрактного.

Зазначені рівні характеризуються таким чином:

Система 1. Функціонал першої системи полягає у максимальній конкретності оцінювання та пояснення світу. Є нескладна пізнавальна структура щодо зон із підвищеною мірою участі, і ця структура доволі мало диференційована та слабо інтегрована. Прихильники та активні користувачі Системи 1 показують більшу схильність до крайніх та спрощених переконань. Вважається, що така система розвинулася ще з тих історичних часів, коли людство мало надзвичайно мало ресурсів для дослідження власного навколишнього середовища.

Прихильники системи 1 мають тенденцію до вияву таких характеристик особистості, як підвищений абсолютизм і закритість переконань, збільшена експресія, некритичне слідування формальним правилам, догматичність та авторитарне мислення. Вони зазвичай тримаються переконань відповідно до чітких дефініцій. Представники вказаної системи виявляють знижену толерантність до багатозначності та когнітивних складностей. Такий рівень мислення має на меті цілісність системи, аби виключити потенційно суперечливі стимули, як зовнішні, так і внутрішні.

Робота системи 2 характеризується більшою диференційованістю і абстрактністю, аніж у попередньому випадку. Для другого рівня властивий негативізм і анти-нормативна, анти-корпоративна спрямованість.

Представники Системи 2 зазвичай виявляють невисоку самооцінку і підвищену міру відчуження і цинічності. Вказана система пов'язується з переживанням авторитарної влади, котра чинить непередбачувано та примхливо, контролюючи заохочення та санкції. Свавільний та часто випадковий спосіб вживання таких кар може позбавити індивіда впевненості, оскільки той неспроможний надійно вирахувати, чи матиме місце санкція. Це виливається у вищу диференціацію, аніж в Системі 1, однак водночас створює атмосферу невизначеності, недовіри до владних інституцій і заперечення суспільних норм. Люди Системи 2, як і Системи 1, відчувають значну потребу в ієрархії та структурованості, і їхня толерантність до багатозначності так само невисока.

Функціонування наступного рівня, Системи 3 є черговим високим рівень абстрактності. Розробники теорії зазначають, що ця система постає через механізми надмірної опіки, як психологічної, так і фізичної. Хтось із батьків чи родичів працює як фільтр між дитиною та її навколишнім світом, заважаючи їй розкривати та розбудовувати власний фізичний та суспільний світ. Представники Системи 3 володіють доволі високими компетенціями, аби досягати бажаного в у власному середовищі, зокрема шляхом спонукання інших людей вчинити щось для них.

Типовим представникам Системи 3 дуже потрібна взаємодія з іншими індивідами і формування приятних стосунків, згода всередині соціальних груп і утворення відносин залежності для уникнення безпомічності та суспільного відчуження, які будуть наслідком самотійного існування. Таким людям треба регулярний зворотний зв'язок від важливих індивідів в їхньому оточенні для досягнення потрібного рівня прийняття. Люди Системи 3 встановлюють кращі зв'язки з домінуючими суспільними нормами, ніж прихильники попередніх систем.

Прихильники Системи 4 бачать себе максимально абстрактними та незакритими з усіх розглянутих систем переконань. Четверта система вбачається як розвиток у оточенні, де дитина відкриває власні фізичні та

суспільні світи, а також формує та перевіряє цінності, виведені з її власного досвіду та критичного мислення. Учасникам вказаної системи властива стійка орієнтація на ціль, схильність до ризику, креативність та релятивізм. Такі люди толерантніші до багатозначності і когнітивної невизначеності чи суперечності, більш адаптивні в мисленні та вчинках.

Учасники Системи 4 характеризуються високим рівнем диференціації та інтергації когнітивної структури індивіда. Їхні власні внутрішні стандарти поведінки мало залежні від вимог оточення, хоча у певних випадках можуть співпадати із прийнятими соціальними правилами, але в інших такої збіжності немає.

Система переконань індивіда чинить вплив на його перцептивну та когнітивну сфери, вчинки та плани, а також регулює психічні процеси. Вчинки індивідів, які мають стосунок до прийняття рішень, піддаються впливу з боку системи переконань та понять людини.

Отже, у кожного індивіда створюється неповторна мозаїка бачення світу як реакція на реальність зовнішнього середовища. Система переконань – це складний системний зв'язок між певною множиною переконань, вона пояснює, як людина переживає своє індивідуальне відчуття навколишньої дійсності [124; 125; 127 та ін.]. Кожен індивід володіє власною системою переконань, застосовуючи для надання особистісного смислу навколишньому світу.

Система переконань індивіда створюється та зміцнюється через взаємовплив багатьох чинників:

- родина. Традиційні стосунки, деталь відносин між рідними та близькими, батьківські переконання. Родинні зразки поведінки, ритуальні форми, вербальні програми;
- етнічні, суспільні, історичні звичаї, культурне середовище, яке впливає на внутрішній світ індивіда;
- книги, науковий та мистецький вплив;
- фільми, Інтернет, мас-медіа;

- значущі інші (наставники, кумири, ідейні лідери).

Переконання та впевненість індивіда у істинності переконань закладаються ще перед народженням людини.

Може здаватися незвичайним, але вже у події зачаття та ставлення батьків до народження майбутньої людської істоти виникає найперша зернина її прийдешніх переконань. Як батьки ставляться до себе, світу, інших людей? Кожен із цих моментів виявиться в майбутньому, у тій непомітній мережі різноманітних дрібничок, які оточують немовля [134 та ін.]. Улюблена дитина, яку не лишають самотньою, яку доглядають, бачить і відкриває для себе світ як щось чудове, де цілком можливо бути щасливим та коханим.

Максимальною стійкістю відзначаються переконання, які закладаються у індивіда разом із активним формуванням його особистісної структури, тобто у родині та шкільному колективі, у колі родичів та батьків, наставників, та людей, які активно долучилися до роботи над внутрішнім світом дитини. Беручи до уваги спрямованість такого впливу, слід не забувати, що певні впливи можуть бути шкідливими для психіки людини та у майбутньому перешкоджатимуть благополучному суспільному життю індивіда.

Відчуття дитини, що її не цінують та не розуміють батьки, з високою ймовірністю закладають неблагополучні патерни майбутнього існування індивіда [72 та ін.]. Саме з дитячого періоду життя виростають практично всі хибні поведінкові зразки, розумові проєкції, які спричиняються до проблем, кризових та конфліктних ситуацій, на які індивід натикається в дорослому житті.

Найстійкіші та найяскравіші переконання індивіда пов'язані з високим рівнем емоцій та специфікою сприйняття дитини, через яку маленька людина зберігає здатність реагувати навіть на малозначні події або з найгострішими життєвими моментами, де присутня висока насиченість емоціями на рівні шокового психічного впливу. Скажімо, в перебігу збройних конфліктів,

воєнних дій, техногенних чи природних катастроф тощо. Часом це асоціюється з ключовими життєвими моментами: одруженням, розлученням, народженням дітей, загибеллю, хворобою, здобутками чи неуспіхами на роботі.

Негатив чи позитив високоемоційного досвіду закарбовується у свідомості, не забувається, лишається у сфері підсвідомого, асоціюючи майбутні події та процеси з набутим досвідом. На базі такого досвіду в індивіда формується певна послідовність реакцій на події. Здебільшого такі реакції відбивають намагання досягти комфортнішого, більш благополучного стану. Індивід або наново хоче пережити стан задоволення та радості, відчутти себе щасливим, або мінімізує негативний вплив від якихось ситуацій у житті. Щоб не повторювати негатив, відбувається розробка заходів психологічного захисту, обмірковуються способи зменшення шкідливого впливу [7; 82; 117; 179; 250 та ін.].

Формування переконань відбувається здебільшого внаслідок дослідження навколишнього світу, хоча велика їх частина може виникати через некритичну інтерналізацію вже існуючих переконань із зовні (особливо у період дитинства та від значущих інших); більше того, переконання також виникають під дією різноманітних механізмів захисту психіки, часто неусвідомлюваних [177; 178]. В підсумку засвоєння на когнітивному рівні термінів, категорій, тез, положень, ідей як правдивих та істинних – виникає система переконань індивіда, яка своєю чергою окреслює траєкторію життя особистості, закладає світоглядну основу, надаючи людині впевненості на життєвому шляху, формує та зміцнює моральний стержень, що сполучає погляд на навколишню дійсність, знання та практики оцінювання цієї дійсності. Переконання скеровують поведінку людини, слугуючи основою цілеспрямованої діяльності для досягнення поставлених цілей.

Дж. Усо-Доменек і Дж. Несколарде-Селва [229; 230] виокремлюють такі властивості та складові системи переконань:



1) Персональні прихильності входять до найпомітніших та найцікавіших особливостей переконань людини. Якби не існувало персональної прихильності індивіда, окремі системи переконань не призводили би до помітних наслідків у суспільстві, і не впливали би на вивчення соціальних явищ та процесів.

2) Системи переконань реальні та не залежать від досвіду конкретного індивіда. Навіть коли індивід обізнаний тільки з незначною частиною фактів, він приймає та засвоює (інтерналізує) переконання на базі механізму довіри.

3) Психологічні механізми здатні сприяти у розкритті природи персональних прихильностей людини, але не обов'язково можуть витлумачити взаємозв'язки різних систем переконань у складно організованій суспільній структурі.

4) Система переконань здатна існувати (умовний «час життя») теоретично набагато довше за тривалість життя її носіїв.

5) Мінливість предметного наповнення системи переконань індивіда є майже нескінченною.

6) Система переконань не є чітко окресленою та статичною, їй властива невизначеність меж.

7) Складові (терміни, визначення, принципи тощо) системи переконань не є однозначними. Наповнення складових певної конкретної системи може не співпадати зі складовими системи іншої людини. Особистісні відмінності подібного роду принципово не описують звичайні когнітивні системи, окрім представлення різниць у всіх варіантах. Системи переконань теж можуть варіюватися за складністю, але максимально важливою відмінністю є розбіжності на співставних рівнях складності.

8) Системи переконань нерідко асоціюються з наявністю чи відсутністю певних понятійних сутностей. Надприродні сили, ворожіння, змови є прикладами подібних сутностей. Така характеристика систем переконань є окремим варіантом несумісності. Наполягання на існуванні

певної сутності виказує розуміння того, що існують інші люди, котрі не поділяють такого переконання.

9) Системи переконань нерідко описують ідеалізовані зображення альтернативних світів. Зазвичай це картина реально існуючого світу та на противагу їй – зображення світу належного, тобто такого, яким він мав би бути. Особливо такі риси характерні для систем переконань революціонерів чи утопістів. Необхідно докорінно поміняти навколишній світ для досягнення ідеально стану, і обговорення подібних зміни призводить до поступового розуміння шляхів та методів їхнього досягнення.

10) Системи переконань знаходяться у вираженій залежності від оціночних та афективних складників, основними з яких є пізнавальний (когнітивний) та мотиваційний. Зазвичай система переконань охоплює обширні понятійні категорії, описувані через максими оціночного характеру, тобто чи є щось «добрим, хорошим, корисним» або «поганим, недобрим, шкідливим». Ці протилежно спрямовані полюси, які організують та вибудовують інші поняття у струнку систему, здатні регулювати густу мережу взаємозв'язків поодиноких розрізнених когнітивних елементів, однак чисто формально «добре» і «погано» можна описувати як категорії понять, як і будь-які інші елементи когнітивної системи.

11) Системи переконань з високою ймовірністю містять великі обсяги епізодичних елементів, притому йдеться не лише про особистий досвід, наприклад, для культури важливим джерелом такого наповнення епізодами є фольклорні пласти, для політичних вчень відповідно політична агітація, пропаганда та комунікація (у т.ч. неофіційна).

12) Елементи, які засвоюються індивідом у його систему переконань, здебільшого характеризуються високою мірою відкритості. Таким чином не завжди ясно і можливо окреслити чіткі межі самої цієї системи, що набуває особливої важливості, якщо якийсь епізод чи елемент претендує зайняти ключову позицію.

До системи переконань входять:

1. Цінності. Опосередковано чи прямо система переконань описує, що є добрим або має цінність. Цінними є предмети, процеси, їх ознаки, а також абстрактні переконання, які відображають ідеали соціуму і працюють еталонною мірою належного.

2. Базові переконання. Найважливіші засадничі переконання, які формують актуальне наповнення системи переконань і здатні набувати майже будь-якої форми. В межах європейської та американської психології вживають термін «базові переконання» людини. Р. Янофф-Бульман [217-220] виокремлює три ключові категорії цих переконань: віра в доброзичливість навколишнього світу та інших людей; віра в повноту світу смислами і безумовна цінність людської самості. Вказані категорії становлять основу суб'єктивності індивіда, відповідаючи за нормальні безпекові почуття.

3. Орієнтація. Відповідають за відображення того, як людина ставиться до умов власного життя як наслідку усвідомленого вибору особистісно значущих предметів та ситуацій. Орієнтації мають сильний зв'язок з поведінковими нормами, формуючи взаємну обумовленість цінностей та норм, котрі мають стосунок до суспільного життя, властивого культурі того чи іншого соціуму.

4. Мова. Мовне оточення окреслює внутрішню структурну логіку побудови системи переконань, пов'язуючи різні переконання між собою в межах єдиної системи. З мовної точки зору йдеться або відповідність («розповісти про свою хворобу = розписатися у власній слабкості») або про зв'язки причини та наслідку («якщо людина вживає наркотики => вона менше проживе») [140].

5. Перспектива. Перспективою системи переконань є набір понятійних інструментів. Принциповим для перспективи є домінування системи переконань відносно інших предметів та процесів, скажімо, до природних умов, суспільних подій або груп у суспільстві. Суспільне середовище, описане у такій перспективі, є описом групи в цілому і місцезнаходження членів цієї групи у внутрішньогруповій структурі. Відбувається пояснення не

лише одиниць предметної області, а й їхнє буття з ціннісної точки зору. Сенси та дефініції постають разом із пізнавальними орієнтаціями.

6. Настанови та санкції. Передбачають альтернативу певним вчинкам або порадам, а також поведінкові норми. Деонтологічні норми є ланкою між абстракцією ідеальної норми та конкретно-прикладним ужитком сформованого переконання як структурованої збірності правил людської поведінки, потрібних для нормальної роботи соціуму.

7. Ідеологічна стратегія. У внутрішню структуру кожної системи переконань входять елементи, пов'язані із наближенням до ідеалу значень. Частина з елементів такого роду асоційована із суб'єктивною легітимністю, водночас як інші стосуються лише прямої ефективності. Модифікація ідеологічної стратегії з великою ймовірністю призводить до змін у системі переконань. Як форма належності до структурної основи, вона значно впливає на умови і спосіб життя індивіда, мотивуючи до пристосування особистих переконань.

За допомогою переконань відбувається пояснення причинно-наслідкових кореляцій. Однак таке пояснення працює добре, коли якась подія стається після іншої одразу ж або через малий інтервал часу. Чим більше у часі рознесені між собою події, тим більш непросто обґрунтувати, що одне є причиною іншого, оскільки у великому часовому інтервалі стається значна кількість подій та ситуацій.

Найстійкішими можна вважати переконання, набуті індивідом у перебігу формування людської особистості. Однак сформуватися можуть не лише такі переконання, які соціально прийнято вважати «добрими» чи «корисними», утворюються і здатні перешкодити гармонійному перебуванню людини в суспільстві.

Переконання значно впливають на людську поведінку. Якщо індивід щиро переконаний, що здатен зробити щось, то неодмінно докладатиме всіх зусиль для досягнення мети. Однак якщо існує протилежне переконання, то жодних сил не вистачить, аби спонукати людину до активних дій. Такі

установки, як «Вже все втрачене», «Нічого не вдієш, немає жодного шансу», «Так просто склалися обставини», «Якщо вже так судилося, то нічого не подієш» – нерідко бувають внутрішньою психічною перешкодою, яка не дає індивіду вповні застосовувати всю силу власних ресурсів, знань та навичок [218; 219]. Подібні стримуючі переконання стають на заваді розвитку, для їх подолання доводиться витратити значний внутрішній ресурс. Корисні переконання працюють з точністю до навпаки, найбільш повно допомагаючи здійсненню індивідуальних планів та задумів. Варто зауважити, що роль переконань у конкретному випадку теж відрізняється: аналогічне переконання для однієї людини буває досить надихаючим та помічним, а для іншої створює сильні перешкоди. Така різниця спостерігається навіть із віком: переконання, яке приносить користь у одному віковому періоді, здатне перешкоджати в іншому. Переконання здатні впливати, покращувати і навіть визначати рівень ментальних здібностей індивіда, суспільні зв'язки, схильність до творчості і навіть міру щастя та досягнень у житті.

Праця з переконаннями – один із головних і найбільш цікавіших векторів у становленні практичної психології. Чималий внесок у цій галузі виконав Р. Ділтс [63]. Впроваджена дослідником піраміда логічних рівнів уможливила створення стрункої та більш точної моделі різнобічного підходу до оцінювання становища та вибору методик втручання на відповідному рівні.

Р. Ділтс у своїх працях впроваджує логічні рівні як зв'язки між складниками суб'єктивного досвіду [63]. Власне, саме це позначення було запозичене дослідником із праць Г. Бейтсона [5] і описує ієрархічну процесуальну структуру індивідуального чи групового рівня. Функціональний смисл кожного з наведених рівнів зводиться до впорядкування, синтезу і взаємовпливу. Залежно від позиції відповідного рівня, такий вплив проходить неоднаково інтенсивно. Скажімо, перестановки згори більш імовірно призведуть до змін на нижніх рівнях, а обернене

твердження не завжди виконуватиметься. Варто вказати, що структурування здебільшого проходить за принципом «знизу догори» на всіх рівнях.

1. Оточення. Що знаходиться навколо мене? Кого та що я залучаю до свого середовища? Ким я є як елемент оточення для інших індивідів?

2. Поведінка. Чим я найбільш часто займаюся на життєвому шляху, які мої наміри, що заплановано? Чим я захоплююся, що мене відштовхує, приваблює чи надихає?

3. Здібності. Які мої вміння, що мені вдається найбільш добре, до чого я схильний? Які мої навички дають (чи не дають) можливість чинити так, аби створити те чи інше середовище навколо?

4. Ідеї та цінності. Навіщо та задля чого я вчиняю так або інакше? Що є підставою, внутрішньою основою для таких діянь? Які переконання потрібні для наявних у мене навичок? Що мотивує мене до моїх вчинків? Як моє оточення впливає на поведінку?

5. Ідентичність. Ким я є? Ким повинен стати, аби здобути бажані вміння і навички? Які дії слід вчинити, аби вплинути на своє оточення?

6. Персональна місія. Який напрямок мого розвитку? Ким можна стати? У чому моя місія? Навіщо я у цьому світі? Чи є щось більше за мою особистість? [63].

Отже, коли індивід переживає певне ускладнення, треба виявити рівень виникнення останнього. Це може асоціюватися із зовнішніми факторами, на рівні «оточення». Чи може бути, що цей конкретний індивід не опанував якісь поведінкові патерни, відповідно рівень «поведінка». Чи проблема в тому, що відсутня розроблена адекватна стратегія чи схема навколишньої дійсності, яка підтримує постановку таких патернів, що відповідно належить до рівня «здібності». Коли у індивіда немає переконань або наявні певні суперечливі установки, які збільшують ймовірність ускладнення, тоді наявний наступний рівень. Насамкінець, якщо головний проблематичний фактор розташовано на найвищому рівні, то це обертається одночасним впливом на кожен нижчий рівень [63].

Піраміда логічних рівнів демонструє важливість дослідницького інструментарію під час праці з системою переконань індивіда, допомагаючи виявити місце розташування блокуючого переконання [63]. При постановці питання з вищого рівня відкривається можливість подолання важливих для індивіда проблем.

Переконання індивіда щодо власної самості і перспектив у життєвому середовищі чинять стабільний та помітний вплив на самостійне регулювання під час кризи. Існують потенційно ресурсні переконання, і водночас такі, що забирають ресурс особистості. Визначення переконань, які шкідливо чи позитивно регулюють саморегуляційні процеси індивіда, здатне претендувати на місце ключового знаряддя у психологічній, виховній та громадській роботі.

### **1.3. Соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості**

Внаслідок воєнних дій, мешканці східних територій країни постали перед необхідністю виїзду з місць постійного мешкання. Стартова суперечність між браком заохочення до переїзду і нерідко принциповою неможливістю безпечного проживання на нових територіях, адаптаційні проблеми окреслюють контури доволі непростого досвіду внутрішньо переміщених осіб за межами нормального мирного повсякдення.

Наважуючись на переїзд із місця постійного проживання, люди зазвичай опиняються в становищі гострої кризи, коли зрозумілі та стабільні орієнтири в житті ламаються, і майже не лишається позитивних факторів впливу на подальшу ситуацію [82; 94; 96; 121 та ін.].

Явище вимушеної міграції – непросте та багатовимірне. Самі формулювання «міграція» та «вимушена міграція» поєднують цілу низку термінологічних одиниць, куди насамперед включаються «біженці» та «вимушені переселенці» [9; 10].

Варто зазначити, що емігрантам і їх особливим адаптаційним процесам, включно з контактами із мешканцями країни прибуття, присвячено багато досліджень [9; 10; 36; 114; 124-127 та ін.]. Але порівняно слабо вивченою сферою категорією все ще лишаються психологічні закономірності та емоційний фон вимушених переселенців через воєнні дії всередині тієї чи іншої держави. Лишаючи дім, більшість мали надію, що це ненадовго.

Вимушене переселення відноситься до когорти непростих ситуацій у житті. Історична психотравма, яка виникає з досвіду переміщення, важкість пристосування у новому соціальному та культурному оточенні, викликана потребою адаптації та низкою інших проблем, які накопичуються після переселення. Цілком підставно подібний досвід зараховують до ряду екстремальних у житті людини, коли перед індивідом постає питання виживання, невідкладне протистояння із негативними умовами. Окрім дискомфорту, що впливає з оселенням в іншому місті, переїзд до нового оточення має здебільшого стресогенний вплив на психіку та соматіку переміщених осіб [95; 112; 128 та ін.].

Низький рівень соціальних стандартів, вразливість душевного стану, фінансова скрута, звужений горизонт планування, слабке/зіпсоване здоров'я і високий ризик хвороб, зрештою, відчуття «зайдою» і громадянином «другого сорту». Навіть побіжний огляд життєвих труднощів вимушених переселенців демонструє, що проблеми мають комплексну природу, яка торкається всіх головних сфер особистості: емоцій, пізнання, поведінки, мотивації, спілкування.

Розлади у різноманітних проявах душевного добробуту переміщених осіб, взаємно підсилюючись і даючи кумулятивний ефект, здатні викликати вагомі психічні ускладнення [144; 146; 164; 182; 183; 195 та ін.]. Міняючи мікросоціальне оточення, переміщені особи позбавляються підтримки родичів та сусідів, у колі яких мешкали й працювали, що закономірно викликає емоції розпачу, туги, роздратування тощо.



Велика частина вимушених переселенців перебувають у стані дезадаптації, що виражається в гіпотимних реакціях, невпорядкованій діяльності, в прагненні жорсткої захисної позиції. Емоційний фон у переміщених осіб на низькому рівні, помітні емоційна напруга і тенденція до невмотивованого зосередження на малозначущих клопотах, роздратування, злість та тривога. Психологічно саму ситуацію такого переселення можна описати як кризову і навіть екстремальну [75; 87; 90; 97; 185; 187; 195 та ін.].

Криза – стадія перелому у біографії індивіда, перехід між старим і нового набутим досвідом, перетворення із одного стану в інший. Варто відзначити, що в побутовому мовленні це поняття пов'язане в першу чергу із ситуацією, що спонукає людину до рішучої зміни, до потреби прийняти певне вагоме рішення. Наприклад, китайська версія аналогічного поняття скомпонована зі слів «небезпека» та «шанс, нагода» і може бути перекладена як «ризикована нагода, сповнена небезпеки» [149]. У греків поняття кризи значить «рішення, точка повороту, вихід» [192].

Беручи до уваги вищесказане, надалі ми позначатимемо кризу як стан, що впливає із виниклої перед людиною проблеми, яку неможливо ігнорувати уникнути і неможливо подолати швидко та комфортно. Це стан, породжений акумуляцією неподоланих проблем у житті, конфліктів або подій, через які було втрачено смисл дотеперішнього способу життя, поведінкових реакцій та повсякденної активності.

В. Заїка окреслює суб'єктивну модель кризи як чотирирівневу систему взаємодії:

- 1) сенситивний рівень, базою для якого є чуттєва сфера індивіда;
- 2) емоційний, куди входять різноманітні прояви реакцій на кризові фактори, на негативну симптоматику загалом і наслідковий фон;
- 3) інтелектуальний, що є наслідком пояснення, розуміння індивідом власного стану, розмисли про причинно-наслідкові зв'язки;

4) мотиваційний, вибудований на основі позиції індивіда щодо власного кризового становища, готовності (чи неготовності) міняти основні поведінкові патерни і життєвий уклад в нинішніх умовах й розвивати активність щодо виходу з кризи [70].

З психологічної перспективи кризи можна досліджувати як невдалу спробу копінгу, тобто певної осмисленої послідовності вчинків чи реакцій, покликаних подолати проблематичні процеси чи ситуації. Послідовний тристадійний розвиток кризи є наслідком невдалих намагань подібного подолання.

Зміст цих стадій можна більш детально пояснити у такий спосіб [70]:

1) фаза первинного зростання напруги. При зіткненні з проблемною ситуацією людина спочатку спирається на минулий досвід для того, щоб справитися з нею; використовуються звичні для людини способи рішення і механізми захисту; залучаються знайомі та відпрацьовані ресурси, зберігається гнучкість у підході до проблеми; напруга і релаксація збалансовані;

2) фаза подальшого зростання напруги. У людини починають виникати і наростати почуття невпевненості, страху, розгубленості. На цій стадії випробуються нові способи вирішення проблеми, зменшується гнучкість, напруга переважає над релаксацією. Саме в цей період людина потребує допомоги зі сторони, вона готова до сприйняття нових ідей. Якщо із тих або інших причин вона не може отримати допомоги, настає нова стадія;

3) фаза підвищення тривоги і депресії. Ця стадія характеризується емоційною та інтелектуальною дезорганізацією, відчуттям хаосу, людині починає здаватися в цей період, що всі ресурси вичерпані, вона не бачить виходу із ситуації, яка створилася. Тут може виникнути можливість несприятливого результату – це зловживання алкоголем, наркотиками, психічні порушення, кримінальна поведінка, суїцид. Якщо особа звернулася до консультанта на цій стадії, то він може допомогти їй знайти контроль над

ситуацією, віднайти свої ресурси і, якщо не розв'язати проблему повністю (оскільки не всі проблеми у принципі вирішувані), то все ж таки побачити можливості вибору.

4) Враховуючи динаміку кризи, доцільно говорити також про фазу відновлення – прийняття рішення з подальшою стабілізацією. Дослідниця підкреслює, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, не різко; разом із тим кожна із них характеризується переважно її властивими емоціями, думками, комунікативними і поведінковими особливостями [70].

Психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Так, можна виокремити такі особливості кризи: важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості [17; 18; 37; 41; 43; 66; 83; 110 та ін.].

Визначною рисою кризи є чіткий зв'язок індивіда з навколишніми подіями та висока міра значущості останніх [123; 145; 159; 167; 181 та ін.]. Саме ця міра буде вирішальним фактором у тому, чи призведуть певні навколишні процеси до емоційних переживань або ж пройдуть практично безслідними. Може здатися парадоксальним, але часто події всесвітнього масштабу (техногенні аварії, стихійні лиха, військові дії тощо) не лишають відчутного відбитку у психіці індивіда, поки не торкаються самих підстав його буття. Водночас малозначна для стороннього глядача обставина може спровокувати появу душевної кризи, супроводжуваної важкими переживаннями і асоціальною поведінкою на фоні руйнівних схильностей. Велику роль тут відіграє попередній досвід індивіда, успішності подолання (копінгу) аналогічних складних ситуацій раніше.

За даними дослідників, психологічні розлади серед вимушених переселенців складають великий та розмаїтий спектр: від байдужості, втрати інтересу, сповільненості з переходом в депресивний стан, аж до підвищеної дратівливості, проявів агресії, неконтрольованих епізодів гніву. Зростає тривожність, частішають різкі безпричинні зміни настрою [1; 3; 13; 16; 44; 84; 91; 99; 248; 253; 254; 256 та ін.]. У значної кількості переселенців трапляються проблеми із сном: важке засинання, лунатизм, сняться жахи. Емпіричні дані показують, що найчастішою причиною появи внутрішньо переміщених осіб у якості пацієнтів психіатричних закладів є депресивні розлади. Депресія вочевидь збільшує психологічні та соціальні ризики цієї категорії людей, зокрема ризики самогубства.

Дослідження виявили, що більшість колишніх мешканців так і не змогли прилаштуватися до принципово нової життєвої ситуації. Максимально проблематичними та актуальними були і залишаються проблеми проживання і трудової діяльності. За даними опитування [25] переселенці, які мігрували на Львівщину, найбільшими матеріальними складнощами зазначили невирішені негаразди з мешканням (87,2% респондентів) та трудовою діяльністю (65,7%). Схоже становище має місце і в інших областях України. Скажімо, про проблеми з проживанням вказують 90% переселенців на Харківщині, 88% – в Запорізькій області, 86% – в Дніпропетровській і Миколаївській відповідно.

Вчені вказують, що тривожні відчуття у переміщених осіб виникають ще до переїзду та збільшуються після нього, адже переміщення в невідоме також відчувається як небезпечна та загрозлива ситуація [160; 170; 184 та ін.]. Тривожність нерідко переходить у страх – емоційну відповідь на реальні соціальні факти та процеси.

Зазначається [194; 195; 226; 231; 232; 234; 245 та ін.], що індивіди з підвищеним рівнем тривожності дають негативні оцінки поточного становища та майбутнього, переживають власну неповноцінність та соціальну несправедливість, неприхильне ставлення з боку оточення (у т.ч. у

малих групах), демонструють емоційну нестабільність, специфічність сприймання становища та логіки суспільної взаємодії. Все перераховане проблематизує засвоєння ними культурних норм та їх реальне втілення у поведінкових актах, обумовлюючи схильність залучати інших до своїх проблем та конфліктних ситуацій.

Підкреслюється [35; 103; 104; 106; 143 та ін.], що переселенці, перенівши психологічну травму, яка значно погіршила їхнє соматичне та психічне благополуччя, відчувають різке падіння суспільного та економічного становища, вирізняються високою чутливістю до етнічного та культурного контексту, адаптаційними проблемами та великими складнощами у взаєминах із місцевими мешканцями.

Слід відзначити, що у багатьох людей побутують доволі стійкі стереотипні уявлення щодо окремих національностей. Примітно, що нерідко ці уявлення перебувають у залежності від того, яку поведінку та чи інша національна спільнота демонструє на певному часовому відрізку [36].

Явище стереотипізації можна прояснити з використанням низки положень. Люди краще сприймають та описують великі групи інших людей (розподілених за різноманітними чинниками) різко, грубо і упереджено [130, с. 112]. Подібне прийняття має імпліцитну тенденцію залишатися стійким протягом тривалих періодів. Суспільні, політичні та господарчі покращення спроможні міняти стереотипні установки, однак це має місце далеко не завжди і зазвичай розтягнуте в часі. Стереотипні установки інтерналізуються доволі рано, виконуючи функцію чуттєвої тканини світобудови і застосовуються дітьми до формування чітких уявлень про спільноти, про які йдеться.

Адаптація – це пристосування людини до умов оточення. Зазвичай виділяють біологічну та соціально-психологічну адаптацію індивіда [91; 93; 116; 213; 162; 237; 247; 250 та ін.]. Психологічна адаптація – це пристосування індивіда як члена соціуму до норм, установок, правил та процесів у суспільстві. Соціальна адаптація враховується як один із базових

показників загального стану індивіда, що демонструє його здатності до виконання функцій у соціумі.

Проблематику соціальної адаптації можна розглядати у таких основних площинах, як психологічна, пізнавальна (когнітивна), гуманістична. Розроблено багато теорій, покликаних змалювати адаптаційні процеси переміщених осіб до нових культурних та соціальних аспектів оточення: теорія культурного шоку, акультураційного стресу, враховується також феномен ПТСР, ностальгічні мотиви, національні упередження та установки [19; 45; 95; 105; 109; 147; 162; 242 та ін.]. Науковці виокремлюють чотири ключові поняття, що наразі активно вживані для опису інтеркультурних взаємодій та розуміння стратегій поведінки переміщених осіб: інтеграція, асиміляція, сегрегація, геноцид.

Наслідки переживання вимушеного переселення – це ситуації, коли перед людиною постає проблема подолання надзвичайно складних життєвих ситуацій, проаналізованих у межах концепції посттравматичного стресу, межові варіанти якого призводять до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Базисні переконання і смисложиттєві орієнтації працюють як предиктори (фактори передбачення) посттравматичного стресу у вимушених переселенців. Смисложиттєві орієнтації – багатовимірна і динамічна характеристика – включають як спрямованість індивіда, так і рівень амбіцій, цінності і інші особливості самосвідомості і мають здатність змінюватися з часом і детермінувати вчинки лише конкретного відрізка життєвого шляху. Стійкіше і значно менш доступне для усвідомлення утворення, за допомогою якого відбувається інтеграція життєвого досвіду, у тому числі і екстремального, в структуру особистості, а також організовується поведінка, – це сукупність базисних переконань індивіда про навколишній світ, власне Я та способи їх взаємодії.

З терміном «кризових життєвих ситуацій» в психологічній літературі можуть співставляти доволі значне коло подій, процесів, внутрішніх

переживань, які формують збільшені вимоги до особистості, можливостей її пристосування і психічних ресурсів. Природа та сила переживання певних обставин корелюють із персональною вагомістю для людини та рядом її особистісно-психологічних властивостей. Переважно розуміються такі життєві ситуації, які є джерелом фрустрації певних особистих потреб, або які містять виклик чи небезпеку суб'єктивному добробуту індивіда та життю загалом (бо людині може бракувати ресурсів для подолання таких ситуацій). Співпадіння багатьох таких подій розлагоджує гармонію внутрішнього світу індивіда, рівновагу між інтрапсихічним та зовнішнім світом, відтак роблячись фактором ризику виникнення розладів як невротичної, так і соматичної природи. Останнє визначається особистістю як персональна криза траєкторії життя і стається зазвичай тоді, коли стан кризи неусвідомлений і неопрацьований. Зазвичай у психологічних науках кризою особистості називають афективну реакцію на становище або життєві умови, що вимагають зміни способу буття індивіда: стилю життя, поведінки, спілкування з іншими, системи установок та переконань, ставлення до власного «Я» та оточення. Спільним знаменником для таких переживань виступає їх висока емоційна активність, підкреслена потребою переосмислення людиною власного становища в житті, власних можливостей та викликів [131; 179; 244 та ін.].

Як сама наявність кризової ситуації, так і її протікання не перебувають у залежності від вольової активності індивіда. Все поле маніфестації окремої волі в кризовій ситуації стиснене до вибору вектору розвитку – душевної, сутнісної стагнації або індивідуального відродження та розвитку. Принципову роль тут відіграє потенціал суб'єктності індивіда, тобто міра усвідомленості та керованості власним життям, неперервний плин саморозвитку [136; 188]. Ми вважаємо, що замороження плину змін у власній особистості та стосунках з навколишнім середовищем де-факто є замороженням власного життя. На нашу думку, ключовою умовою життєстійкості в динамічному і швидкозмінному світі є вміння гнучко

реагувати, перелаштовуватися і зрештою постійно мінятися на краще, розвивати власну індивідуальність.

Ми прагнули поглибити розуміння кризи як критичної, переломної точки на життєвій траєкторії індивіда, кризи як мотиватора власного розвитку особистості. У людському житті криза виконує особливу функцію. Так, Р. Мей був переконаний, що «криза є саме тим необхідним потрясінням для людей, що змушує їх припинити нерозважливо чіплятися за показні догми, спонукає їх розчахнути пласти облуди та дізнатися правду про самих себе – таку, яка (якою неприємною вона би не була!) буде принаймні істинною» [113, с. 61].

На нашу думку, умовою позитивних самозмін для копінгу індивідуальних криз та критичних життєвих ситуацій є автентичність (яку слід розуміти як потужний внутрішній ресурс), оскільки вона розкриває можливість внутрішньої свободи, самостійність життєвого вибору та зрілу відповідальність за вчинений вибір.

Виокремлюючи умови існування автентичності, багато вчених ключовою умовою вважають [60; 138; 184 та ін.] усвідомлення як внутрішню доступність власного досвіду індивіда, чутливість до власного «Я», здатність слухати і чути своє інтрапсихічне.

Дж. Бьюдженталь під автентичністю радше розглядає безпосередній процес проживання людиною власного життя. В термінології вченого засадничою категорією є «присутність», під якою розуміється не просто біологічне існування, а розуміння власної суб'єктності, робота над внутрішнім світом, розвиток інтрапсихічного [29]. А. Ленгле описує автентичність як внутрішню енергію, яка є у кожної людини, але не всі готові її правильно застосовувати [100]. Довготривале слідування по життєвій «не своїй» траєкторії (з причини неналежного усвідомлення власної природи та правдивих потреб) неодмінно призводить до некомпенсованого розщеплення між свідомими поведінковими формами та впливом несвідомого, що знаходить свій вияв у станах дисфорії та емоційних перепадах. Навіть



враховуючи умовність оцінки, можна виділити кілька показників такого хибного слідування: скажімо, відчуття повсякчасного нещастя, поганої вдачі; важкість справ та результатів, узагальнена обтяжлива втома як магістральне переживання; брак осмисленого та тривалого задоволення від позитивних досягнень тощо. Регуляторний сенс вказаних індикаторів той, що вони формують умови, які сприяють відмові від «не своєї» діяльності (від такої, що на підсвідомому рівні визначена та зафіксована як «не своя»).

Переживання нещастя обумовлюється тим, що «не своя» мета не активує роботу підсвідомості, стратегічною ціллю якої є оптимізація процесів функціонування свідомості генералізованими даними у інтуїтивному вигляді. Зведення основи даних прийнятого рішення лише свідомим компонентом інформації помітно підриває гнучкість планування і відтак загальний успіх діяльності. Автентичність, плавність особистісного розвитку і внутрішньопсихічна спрямованість ймовірно додають до індивідуальної гармонії. Почуття узагальненої втоми можна пояснити тим, що на підсвідомому рівні індивід втрачає особисту значущість та цікавість як найбільш дієві мотиватори. Пророблювана ж здебільшого завдяки зусиллям волі діяльність обертається високими затратами енергії і відтак виснажує. Безрадісне сприйняття вдалих життєвих моментів можна назвати максимально чітким і зрозумілим підсвідомим індикатором хибності вчинених людиною дій. У певному сенсі це треба сприймати як знак того, що конкретна мета не була реально «твоею». Просування особистою життєвою траєкторією у цьому напрямку не становить помітного досягнення, тому немає емоційної віддачі від проробленої роботи.

Найбільш типовим індикатором «проживання чужого життя» вважають кризу середнього віку, яку різні дослідники окреслюють [192] віковими межами 35-45 років. Слід відзначити, що цей стан потроху виникає у людей, котрі вважаються добре влаштованими у суспільному та душевному плані. Дедалі більший душевний неспокій довго не виявляє об'єктивних причин: здавалося би, у кожній окремо взятій ситуації все гаразд, а назагал – виразно

кепсько. Низька очевидність збудника внутрішнього неспокою ускладнює чіткі стратегії копіngu, зрештою спричиняючи гострі епізоди кризи та асоціальну поведінку: пияцтво, наркоманію, домашнє насильство тощо.

Механізмом утворення кризи є зниження динаміки розвитку цілісного індивіда, розлад траєкторії життєвого руху. Часто думають, що невизначеність «Я» особистості і власного майбутнього властиві лише юнацькому періоду життя людини. У перебігу формування власної ідентичності юнак чи юнка конструює систему особистих цінностей і смислових установок, визначає для себе межі можливостей та здатностей, наявні та відсутні якості, відтак потроху окреслюючи для самої себе свою ідентичність. І тут-таки можна втрапити у когнітивну пастку з невеселими наслідками. Індивідуальне «Я» робиться дуже обмеженою територією, міцно відділеною від «не-Я» рестриктивними та авторестриктивними установками. Занадто велика визначеність нинішнього якраз постає ключовою проблемою вікового періоду дорослості. З огляду на швидкість, динамічність життєвого плину, погляд на власне «Я» та власний обмін із середовищем теж повинен бути динамічним, що буває геть не у кожного.

Елементом загальної стійкості поглядів індивіда стає зменшення перцептивної гнучкості щодо оточення [27]. Переважна кількість людей переконані, що їх бачення власної особистості і оточення доволі притомні та виважені, а спостережувані навколо девіації стосовно цього бачення – доказ кепського розуміння, нерозумного ставлення до життя або недоброчесності. У такій ситуації становище людини, якій доводиться долати кризу середнього віку, є правдивою драмою. Всі намагання вольового впорядкування незадовільного життєвого стану відпочатково приречені на невдачу. Наскрізне відчуття того, що «все не до ладу», брак життєвих смислів якраз тому й з'являються і не зникають, що подібне бачення власних можливостей принципово неспроможне задовольнити потребу в цілісній реалізації індивідом власної суб'єктності. Звідси випливає мотив до віднайдення власного шляху розвитку; зміцнення життєвої автентичності

неодмінно має полягати у вивільненні від несправжніх «істин» та соціальних стереотипних установок.

У схемі персоналізації особистісного розвитку виділяють такі грані, або ж виміри кризи. 1) криза образу самості: слід дійти до розуміння, що завади на шляху до власного ідеалу не лежать зовні, а мають внутрішню природу. В юнгіанській термінології така розвиткова грань описана як «зустріч із тінню». Другий, навіть значущіший вимір – самоідентифікація. У перебігу дієвого і безперервного розвитку, свідомість людини може прийти до «відокремлення від соціуму» [193]: індивід намагається досягнути автономії у сфері цінностей та смислів. При самоідентифікації індивіду слід відрефлексувати свої патерни поведінки, особистий набір душевних станів та реакцій і у випадку застарілості модифікувати у напрямку оновлення. Слід відзначити, що процес більш глибокої індивідуалізації людини є процесом становлення образу «Я», власної ідентичності, але водночас це і процес розмиття зв'язків із іншими, послаблення зв'язків та стримувань, які надавали відчуття комфорту.

М. Бубер на цю тему зазначив, що індивід виражає себе через сепарацію від інших індивідів і водночас заявляє про себе, вступаючи у різноманітні стосунки з іншими людьми. Перше виступає втіленням природної окремішності, друге виражає природну єдність [28]. Нерідко, прагнучи віднайти внутрішнє почуття безпеки, людина некритично інтерналізує стереотипні установки, запропоновані суспільством. При цьому має місце дифузія і занепад індивідуальності, недовіра до реальності життєвої траєкторії, скерування до ілюзій, заміна правдивого Я несправжнім. Нерідко подібні індивіди відчувають гостру потребу у соціальному визнанні та регулярному схваленні. Головна проблематика такого різновиду кризи охоплює поняття свободи індивіда при тотальному прийнятті власного суб'єктного становища. При конструктивній стратегії копіngu у цьому різновиді кризи можна вести мову про духовне визволення через усвідомлення зв'язків власного «Я» із пізнанням дійсності. При

конструктивному подоланні кризи образу власного «Я» індивід більше не ідеалізує самого себе, не підтримує ілюзорне бачення світу, не переймається повсякчас тривожними станами, пов'язаними із труднощами власної ідентифікації. Водночас формується бачення того, що внутрішній розвиток особистості – велика і важка праця, і відтак у індивіда здатна сформуватися *криза реалізму*. Через неї може виникнути сумнів у спроможності практично втілити власний духовний потенціал, у силі та здатності виважено оцінити власні ресурси [214; 227; 238 та ін.].

Одним із найважливіших досягнень індивідуалізації та розвитку власної свідомості індивіда є прийняття кризової ситуації не як неодмінного нещастя, а як нового шансу на поступ. Через прийняття кризи і та здобутої в ній свободи як права на власний усвідомлений вибір людина вибудовує принципово оновлене розуміння світу, зокрема, через перебудову внутрішньої ціннісної системи. Базовим принципом оновленого світогляду є визнання протилежностей, а саме різноманітності світобудови на базі прийняття теорій системного аналізу та синергії. Системний підхід зазвичай розуміють як всезагальний метод вивчення об'єктів різноманітної природи та міри впорядкованості. Знаходження та аналіз різноманітності внутрішніх зв'язків об'єкта дослідження дає можливість цілісного розгляду характеристик системи [130].

Бачення навколишнього (суб'єктивне) та дійсного становища (об'єктивне) у кожного індивіда залежить від співвідношення у свідомості царин ідеального та реального, розуміння взаємних зв'язків між ними. Враховуючи це, слід наголосити на засадничій важливості борівського *принципу додатковості (комплементарності)*, протиставленому діалектичній боротьбі протилежностей як засаді світобудови. Відкоригувавши змагання протилежностей на компліментарність у мисленневих процесах індивіда, можна поміняти особисті інтрапсихічні процеси виникнення і подолання (копінгу) криз, негараздів та конфліктних ситуацій. Так само принциповим для аналізу кризи життєвої траєкторії

індивіда є теорія синергії, яка уможлиблює розгляд випадковості та вибору як шансів на власний розвиток індивіда. На думку прихильників цієї теорії [135; 137], нелінійний малюнок розвитку індивіда як складної системи, може докорінно мінятися на різних етапах: системі властива нестабільність, вона показує неприйнятність силового керування та контролю зовні у перебігу її розвитку та становлення.

Ключовим поняттям синергетичного підходу є саморозвиток, при якому визначальні фактори процесу знаходяться всередині, а не ззовні. Синергетична теорія каже, що відкриті і незбалансовані системи розвиваються по траєкторії все більшої складності та ієрархічності. Розвивальний цикл подібної системи зазвичай зводиться до двох стадій: плавного поступового розвитку з прогнозованими змінами, які зрештою призводять систему до стану хиткої нестабільності; швидкий, стрибкоподібний вихід із критичного стану з наступним переходом на новий рівень із більшою мірою складності та злагодженості. Принципова характеристика другої стадії полягає в тому, що стабільність системи в новому стані не є безумовною. Система, яка дійшла до граничних показників (точка біфуркації, яку можливо порівняти з подоланням серйозної особистої кризи у житті), зі стану турбулентності ніби «провалюється» в якийсь із великого числа можливих, невідомих для неї стабільних станів [20]. У найбільш загальній формі положення теорії синергетики можна проілюструвати такими положеннями:

1. Хаос буває не лише деструктивним, а й творчим, оновлюючим; поступ, розвивальний рух уперед провадиться через нестійкість (невпорядкованість).

2. Прямолінійна природа розвитку складних систем, на який орієнтувалася дотепер класична наукова думка, не може вважатися правилом, а повинен розглядатися як виняток. Еволюція подібних систем переважно показує нелінійну природу, доводячи відтак, що для складних

систем повсякчас наявна неєдинична кількість доступних розвивальних траєкторій (вагомість цінностей, установок, орієнтацій індивіда).

3. Людина розвивається шляхом випадкового вибору доступної еволюційної гілки в точці переходу. Розглядаючи синергетичний підхід як нове бачення світу, вчені [20; 163; 164; 165 та ін.] вказують, що для складних систем існує кілька альтернативних шляхів розвитку. Хоча еволюційних траєкторій (розвивальних цілей) чимало, але у виборі вектору в точках переходу (біфуркації) вбачається певна схильність, детермінованість вибору процесів всередині системи.

Реальний стан системи не просто детермінується досвідом, а й конструюється, складається з майбутнього (власного проектування індивіда). Щодо людського життя, то якраз виразно усвідомлені та сховано-підсвідомі установки окреслюють поточну поведінку особистості.

Отже, синергетика відкриває можливість розкриття саморозвитку індивіда як багатоманітного проходження життєвої траєкторії через кризові зони (точки біфуркації), а процеси нестабільності й «розладу» працюють як матеріал для нового порядку вищого рівня, перебираючи на себе креативну функцію при умові відповідної допомоги та наявності ресурсів.

Хоча у психологічній літературі здебільшого описується позитивний сценарій виходу з кризової ситуації у якості ключової розв'язки, сама ідея кризи як негативної ситуації все ще залишається пануючою інтерпретацією цього поняття серед фахівців у галузі. Одним із чинників, покликаних визначати, коли певний випадок чи інцидент переходить у кризу, є потенційний збиток, притому не лише (а часом і не стільки) матеріального характеру, як психологічного; до того ж такий збиток має загрожувати самим основам буття організації, спільноти чи окремого індивіда. А. Рейлі відзначає, що її визначення кризи «включає фактор величини або ж розмірності, потребу вжиття реальних заходів та необхідність вчасної реакції-відповіді», і визначає кризу як «ситуацію, яка потенційно загрожуює самому соціальному існуванню організації чи групи людей» [236, с. 80].

П. Шривастава та І. Мітров підкреслюють, що організаційні кризи загрожують «найважливішим цілям компанії, а саме виживанню та прибутковості» [246, с. 7]. К. Брютон, який вивчав кризи у готелях, також наголошує на важливості потенційних збитків (у т.ч. репутаційних), коли каже: «Два критерії загалом визначають, чи є певна ситуація кризовою. Перший – це потенційна можливість завдати шкоди гостям, персоналу чи майну компанії. Другим критерієм є нагальність – як швидко розвиваються події та наскільки терміново слід приймати ключові рішення. Якщо хоча б один із двох критеріїв не виконано, навіть дуже погана ситуація не є насправду кризовою» [203, с.12].

Ідея нагальності та швидкості необхідного прийняття рішень періодично повторюється у роботах А. Рейлі, Т. Гледвіна та С. Фінка [207; 208; 236 та ін.], а більш складні визначення кризи, включаючи умови, що мають бути наявними у певній ситуації, аби визнати останню кризовою, належать К. Брютону [203]:

- серйозні розлади нормальних/повсякденних операцій, процесів та процедур;
- збільшена зарегульованість, як документами всередині організації, так і зовнішніми (у т.ч. урядовими) розпорядчими документами;
- негативне сприйняття організації громадськістю;
- фінансові труднощі;
- непродуктивне використання працівниками робочого часу;
- втрата працівниками мотивації та позитивного настрою [203, с. 11].

А. Вейнер та Г. Канн [249, с. 21] окреслюють 12 характеристик кризи, а саме:

- 1) криза часто виступає «відправною точкою» у розгортанні цілої серії пов'язаних подій, вчинків та прийнятих рішень;
- 2) є ситуацією, коли потреба у дієвих рішеннях є надзвичайно високою як «тут-і-тепер», так і на майбутнє;
- 3) загрожує цілям та задачам людей, залучених до кризової ситуації;

- 4) супроводжується важливим результатом (результатами), наслідки та впливи якого окреслюватимуть майбутнє всіх сторін кризової ситуації;
- 5) є співпадінням таких подій, які разом створюють принципово нову ситуаційну обстановку;
- 6) підвищує рівень непевності щодо виходу з проблемної ситуації та альтернативних шляхів і стратегій копіngu;
- 7) знижує рівень контролю над подіями та їхніми наслідками;
- 8) характеризується відчуттям нагальності, що часто створює стрес та роздратування між учасниками ситуації;
- 9) створює чи накопичує такі обставини, коли інформація, доступна учасникам, часто не відповідає дійсності, є неадекватною та/або неправдивою;
- 10) загострює брак часового ресурсу для залучених у ситуацію;
- 11) відзначається глибокими змінами у стосунках між людьми;
- 12) збільшує напруження між учасниками кризової ситуації [249, с. 21].

К. Міллер та І. Ісако також відзначають [228] кілька ключових властивостей кризи. На думку дослідників, криза:

- є радше гострою, аніж хронічною, хоча точну тривалість та перебіг кризи здебільшого важко (або навіть неможливо) спрогнозувати;
- продукує такі поведінкові зміни на індивідуальному та груповому рівні, які часто описуються як «патологічні», на кшталт цькування (булінгу), фрустрації, агресії тощо;
- характеризується загрозою для основних цілей учасників ситуації
- створює напруження в організмі, включно з поганим самопочуттям та роздратуванням соматичної генези [228].

К. Герман пропонує [211] розглядати ситуацію як кризову, якщо вона:

- загрожує принаймні одній з ключових цілей соціальної групи чи організації;
- потребує дуже швидкого прийняття рішень під загрозою злякисних змін ситуації;



- стається несподівано [211].

С. Фінк зауважує, що кризовою є ситуація, де існують ризики:

- ескалації конфлікту;
- потрапляння у фокус пильної уваги ЗМІ чи урядових наглядових органів;
- руйнування нормальних виробничих/ділових операцій, процесів та процедур;
- спотворення нинішнього позитивного публічного образу організації чи соціальної групи.

Визначивши, як ситуація розвивається із нормальної у кризову, С. Фінк далі досліджує [207], яким чином криза розвивається. Він виокремлює у внутрішній структурі кризи чотири стадії: 1) продромальна стадія; 2) стадія гострої кризи; 3) стадія хронічної кризи; 4) стадія розв'язання кризи. Як і хвороба, наголошує дослідник, «криза є плинною, нестабільною, динамічною ситуацією; у хворобі, як і у кризі, явища та люди перебувають у стані постійного потоку» [207].

Продромальна (провісницька) стадія є попереджувальним елементом у хронологічній структурі кризи. Як і з багатьма хворобами, ідентифікована на цій стадії криза може бути у найлегший спосіб подолана чи навіть відвернута. Фінк порівнює цю стадію до команди пильних моряків, які мають зустріти шторм. Вони не можуть змінити погоду, але в змозі належно підготувати себе та свій корабель, аби зменшити можливі збитки та збільшити життєздатність [207].

Стадія гострої кризи може бути описана як точка неповернення: на цій стадії криза вже завдала помітних збитків і головною задачею тут має бути мінімізація останніх [207]. Ця стадія характеризується швидкоплинністю, інтенсивністю та мінливістю розвитку подій і процесів.

Стадію хронічної кризи також називають «стадією зачистки» або «посмертною стадією» кризи; вона настає тоді, коли вже пророблено певний аналіз минулих подій, включно з власним аналізом кожного учасника, і

розпочинається процес відновлення. Дослідники наголошують [207; 211; 249], що ця стадія є придатним вікном можливостей для подальшого кризового менеджменту, коли можна ефективно визначити слабкі та сильні сторони організації і її складових частин.

Стадія розв'язання кризи настає тоді, коли «пацієнт знову цілий та здоровий» [207]; досягнення цієї стадії має бути кінцевою метою успішного кризового управління. Хоча дослідники згодні, що не кожна криза може проходити всі чотири стадії (або ж не кожна стадія може виразно проявлятися), однак жодна криза не може мати більше стадій за вказані чотири. Р. Біллінгз та ін. вважають, що найпершим кроком у визначенні того, чи може якась ситуація бути визнана кризовою, є «виявлення того елемента в соціальному середовищі, котрий є тригером кризи» [201]. Після виявлення такий елемент має бути виокремлений, описаний та оцінений відповідно до певного стандарту, міри чи методики, релевантної для вирішення цієї кризової ситуації. Міра глибини кризової ситуації залежить від оціночних величин можливих збитків/втрат, ймовірності таких втрат та доступності часових ресурсів. Хоча наведені вище переліки не є вичерпними, вони достатньо добре окреслюють такий тип ситуації, котрий може вважатися кризовим.

Кризи також можна поділити на викликані внутрішніми факторами, та спричинені зовнішніми впливами; за природою цих факторів кризи можуть бути технологічного чи економічного характеру, або ж являти собою системні прорахунки у людських соціальних процесах.

Загальноприйняте визначення кризи все ще не було розроблене у соціальних науках дотепер і навряд чи буде напрацьоване у найближчому майбутньому. Як видно, зокрема, з напрацювань наведених вище дослідників, для розвитку певної ситуації до рівня кризової мають бути наявними щонайменше такі три елементи:

1) подія-тригер, яка викликає значущі зміни чи має реальний потенціал спричинити такі зміни. Щойно така подія стається у межах організації/спільноти, вона розпочинає розвиток кризової ситуації, якщо

2) керівництво організації відчуває власну неспроможність впоратися зі змінами, які вже сталися та/або можуть статися у найближчому часі; та

3) подія-тригер є настільки значущою, що становить загрозу самому існуванню організації/спільноти.

Хоча не викликає сумніву те, що деякі кризи розвиваються відносно повільно впродовж тривалого відрізка часу, тим не менше майже завжди стартовою точкою виступає подія-тригер, яка виступає у ролі каталізатора у постановці певної проблеми у центр уваги. Часто до початку кризи спричиняється більш драматична та спонтанна подія-тригер – наприклад, масова підробка якогось продукту чи масштабна техногенна аварія. У всякому разі, в обох випадках ситуація може перерости у кризову саме завдяки якійсь конкретній події-тригеру.

Таким чином, кризові процеси, які проходять через структуру особистості у перебігу становлення, переоцінка та зміна переконань у ключових точках розбалансують усю систему, збільшують розуміння особистої недосконалості, браку компетентності, заохочують устремління до вищого рівня власного розвитку. Засвоєння ідеї свободи вибору покладає на індивіда відповідальність за власні вибори, дії та поведінку, консолідує інтрапсихічний потенціал людини. Слід відзначити, що прийняття того факту, що життєва траєкторія дійшла до безвихідної точки і жити по-старому більше неможливо, вимагає чималого психічного ресурсу, оскільки підсвідомість на виконання функції психічного захисту вибудовує перед свідомим цілі ешелони «самоочевидних» побутових проблем (на кшталт: у мене така висока тривожність; не можу побудувати стосунки з іншими; співробітники мене не люблять...).

На вершині переживання відсутності сенсу власного життя у кожного індивіда є вибір щонайменше з кількох доступних варіантів. Найперше – можна перелякатися неминучих зрушень у стабільному життєвому укладі,

«взятися за себе» і вдавати, що все нормально. Друге – зі всіх сил поринути у будь-яку активність: трудову діяльність, хобі, наведення ладу дома, переглядання відео тощо. На практиці це короткий шлях зовнішньо пристойної душевної деградації, внутрішнього вимирання. Третє – «сховатися, як страус у пісок», намагатися приглушити відсутність смислу максимально сильними переживаннями. Четверте – реконструкція власного минулого світу, який наче в оболонці приховує цілісність індивіда від навколишнього світу.

Визначено, що у кризових умовах суспільно-політичної нестабільності особливої уваги потребують соціально-психологічні проблеми вивчення системи переконань вимушених переселенців. Аналіз робіт сучасних дослідників (Л. Боярин, Н. Завацька, Л. Засекіна, М. Папуча, Л. Пілецька, М. Тоба, С. Яковлева та ін.) [8; 26; 67; 68; 69; 71; 93; 84; 134-139; 143; 144; 150; 179; 180; 194; 251; 252 та ін.] вказує на те, що такі проблеми носять комплексний характер та охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. З вищевикладеного нагальною постає проблема вивчення ресурсних можливостей особистості та системи її переконань, за допомогою яких вона може підтримувати власну суб'єктність під час кризи, розробити та послідовно втілити ефективну стратегію копінгу.

## Висновки до розділу

У першому розділі наведено теоретичний аналіз поглядів на світогляд та систему переконань особистості; обґрунтовано роль системи переконань у структурі та формуванні особистості; розкрито соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості.

Констатовано, що переконання виникають та еволюціонують у перебігу становлення та розвитку особистості, у комунікації з оточенням, у долученні до культурної спадщини (С. Максименко, М. Папуча, І. Пасічник та ін.).

Показано, що переконання є духовним стрижнем особистості та основним елементом її світогляду, як сукупності узагальнених уявлень про дійсність, які визначають та розкривають ставлення особистості до життєсвіту (як з боку теоретичного, так і у практичній площині), модальність сприйняття, наділення та трансформацію смислів і, зрештою, оцінювання навколишнього світу й образу Я (з виконанням пізнавально-орієнтаційної (знання та цінності) та соціально-практичної (установки та норми) функцій). Разом із тим, світогляд надає особистості орієнтацію на життєвому шляху, можливість формулювання цілей, котрі вона прагне досягнути у перебігу власної життєдіяльності, уможливорює прийняття навколишнього світу або мотивацію до змін; на світоглядній основі виникають цінності – як індивідуальні, так і групові (А. Кононенко, М. Тоба, Ю. Швалб, Р. Янофф-Бульман та ін.).

Наголошується, що переконання є стабільною системою поглядів, закріплених не тільки у сфері свідомості, а й на рівні підсвідомого, інтуїції, де чільну роль виконують почуття та емоції. Крім того, переконання є усвідомленим мотиваційним феноменом, а їх наявність в індивідуальній особистісній структурі вказує на рівень соціальної активності особистості (А. Коваленко, З. Ковальчук, Л. Онуфрієва та ін.).

Визначено, що система переконань набуває завершеної форми у перебігу засвоєння (інтеріоризації) масиву концепцій, відношень, ідей, правил. Формування переконань має місце переважно внаслідок інтенсивної когнітивної (пізнавальної) діяльності особистості; при цьому провідну роль

може відігравати некритична інтеріоризація вже наявних когнітивних комплексів; переконання можуть утворюватися й як продукт функціонування механізмів психологічного захисту тощо (Є. Гейко, Н. Добровольська, В. Турбан, Т. Яценко та ін.).

Отже, система переконань закладає світоглядну основу особистості, піднімаючи рівень її життєвої впевненості, та надає певний вектор життєдіяльності, створюючи мотиваційно-вольову основу для життєздійснення.

З'ясовано, що базисні переконання особистості можуть радикально змінюватися у кризових умовах. При цьому одним із принципових здобутків індивідуального розвитку та формування самосвідомості особистості є розуміння кризової ситуації не лише як проблеми, а й як нового виклику, можливостей для розвитку. Через прийняття кризової ситуації і свободи, котра виникає в ній як право на свідомий особистий вибір, людина створює докорінно оновлене світобачення, зокрема й через оновлення власної системи переконань. Принциповим положенням нового світосприйняття є визнання протилежностей, а саме неоднорідності навколишнього світу, на основі прийняття теорій системного аналізу та синергії (Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, М. Журба, М. Семиліт та ін.).

Визначено, що у кризових умовах суспільно-політичної нестабільності особливої уваги потребують соціально-психологічні проблеми вивчення системи переконань вимушених переселенців. Аналіз робіт сучасних дослідників (Л. Боярин, Н. Завацька, Л. Засекіна, М. Папуча, Л. Пілецька, М. Тоба, С. Яковлева та ін.) вказує на те, що такі проблеми носять комплексний характер та охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну.

Зазначене артикулює необхідність визначення соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах, зокрема у перебігу вимушеного переселення.

Основні положення розділу відображені у таких публікаціях авторки: [11; 54; 57; 59; 172].

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

#### 2.1. Аналіз емпіричних даних щодо базових переконань та задоволеності життям респондентів в кризових умовах

Дослідження проводилось упродовж 2015-2022 років на базі науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Сєвєродонецьк, м. Київ), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми), Південноукраїнського інституту психології, психотерапії та управління (м. Одеса).

Вибірку склали 330 респондентів, з яких 114 осіб – вимушені переселенці (30 (26,3%) чоловіків і 84 (73,7%) жінки) та 216 респондентів, не змушених до переселення (92 (42,6%) чоловіка та 124 (57,4%) жінки); середній вік досліджуваних 40,4 роки.

Респонденти обох груп добиралися з урахуванням соціодемографічних показників (стать, вік, рівень освіти, сімейний статус, рівень доходів тощо).

Основні завдання констатувального етапу дослідження полягали у вивченні психологічних компонентів і предикатів системи переконань у взаємодії з провідними соціально-психологічними особливостями досліджуваних; виявленні критеріально-ступеневих характеристик сформованості системи переконань досліджуваних (у групах з високою та низькою соціальною мобільністю) та їх взаємозв'язку з її саморегуляцією в кризових умовах; встановленні відмінностей у провідних показниках базових

переконань та задоволеності життям в кризових умовах (вимушеного переселення); здійсненні порівняльного аналізу особливостей системи переконань вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення.

В основі емпіричного дослідження лежали такі гіпотези. За умов однакових обставин одні вимушені переселенці, не дивлячись на труднощі, будують нові життя, часом навіть більш успішні, або більш гармонійні, ніж були до війни. Зіткнувшись зі смертельною небезпекою, втративши свій будинок, батьківщину, облаштований побут, усвідомивши, що життя може обірватися в будь-яку секунду, люди змінюють своє ставлення до життя, до своїх близьких, до професії і навіть до проведення часу. Усвідомлення цінності життя призводить до бажання жити щасливо, тобто в злагоді зі своїми істинними бажаннями – жити з улюбленими і люблячими людьми, проводити більше часу з ними, займатися улюбленою справою, не витратити час даремно. І навпаки, є переселенці, які свої невдачі виправдовують війною, хоча фактично деякі з них стали жити навіть краще (наприклад? в матеріальному плані, отримуючи грошову допомогу, продуктові пакети та інше).

Основною метою емпіричного дослідження був аналіз взаємозв'язків між базовими переконаннями та задоволеністю життям, а також виявлення того, чи існує різниця між переселенцями та не переселенцями за цими параметрами.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань констатувального етапу дослідження були задіяні стандартизовані психодіагностичні методики [81; 108; 131; 240] (опитувальник «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман); опитувальник «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF) (Дж. Ендікот); анкета задоволеності життям до переселення та в умовах вимушеного переселення (А. Гуляєва), а також структурованого інтерв'ю.



«Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) Р. Янофф-Бульман ґрунтується на когнітивній концепції базових переконань людини. Розроблена Р. Янофф-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцовою, адаптована та стандартизована М. Падун, А. Котельніковою. Методика ґрунтується на понятті «базові переконання», або «базові схеми», та є спробою відповісти на питання, як людина будує свої уявлення про себе та про оточуючий світ. При цьому базові переконання – це внутрішні, узагальнені, стійкі уявлення людини про себе та про світ, які чинять вплив на мислення, емоції та поведінку особистості.

На думку Р. Янофф-Бульман, здорове відчуття безпеки ґрунтується на трьох категоріях базових переконань, які складають ядро нашого суб'єктивного світу: 1) віра в те, що в світі більше добра, ніж зла; 2) переконаність в цінності власного «Я»; 3) під впливом травматичних подій базові переконання можуть істотно змінюватися. Для нашого емпіричного дослідження особливо важливим є останній аспект, а саме те, що під впливом травматичної події, якою може бути вимушене переселення, базові переконання можуть змінюватися, і це впливатиме на задоволеність якістю життя за різними параметрами. Ми використовували варіант методики, стандартизований М. Падун та А. Котельніковою. Методика містить 5 субшкал та 37 тверджень, які треба оцінити за 6-бальною шкалою Лайкерта.

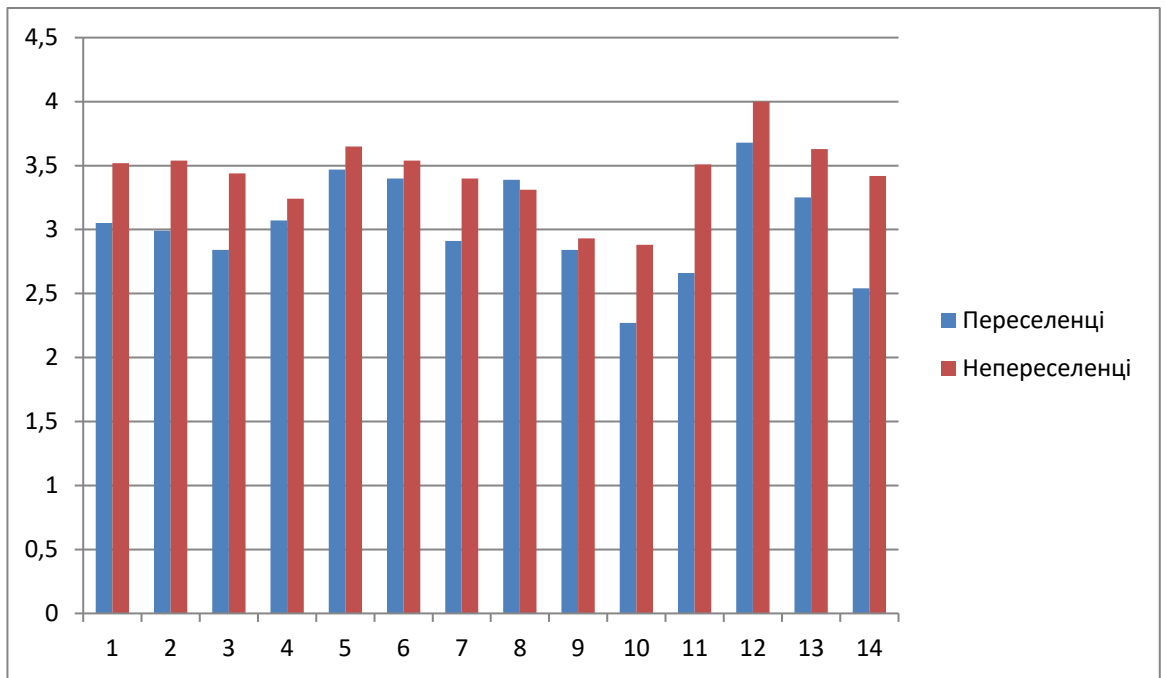
«Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF, Jean Endicott) створена у США. Ця методика дає можливість оцінити, наскільки суб'єкт відчуває задоволення у різних сферах власного життя. Шкала є скороченим та спрощеним варіантом опитувальника «Якість життя». Проваідний концепт методики – «якість життя» – прийшов у психологію з медицини, де під якістю життя розуміється вплив основного захворювання людини на її благополуччя в різних сферах життя – фізичному, інтелектуальному, емоційному тощо. Якість життя, або ж задоволеність життям, може знижуватися не тільки при хворобах тіла, але й за умов різних

психологічних труднощів. Тоді симптоми можуть бути не такими явними, але людина може відчувати себе нещасною, незадоволеною собою, оточуючими людьми та життям в цілому. Шкала містить 14 тверджень.

Індикатором кризовості умов був факт вимушеного переселення із зони бойових дій та наявність різних психологічних ознак кризи: досліджувані були змушені залишати та докорінно змінювати звичні умови життя; докладати значних зусиль для стабілізації та облаштування життя в нових умовах.

У фокусі емпіричного дослідження була система переконань особистості у кризових умовах (у випадку вимушеного переселення). У той же час система переконань – досить широке поняття, яке слід операціоналізувати. Здійснивши аналіз літературних джерел за цією проблемою, ми прийшли до висновку, що конкретизацією поняття системи переконань особистості можуть бути базові переконання. Цей термін використовують М. Падун та А. Котельнікова у своїй праці «Психічна травма та картина світу: теорія, емпірія, практика» [130]. У цій роботі автори пропонують називати базовими переконаннями «узагальнені, стійкі уявлення людини про оточуючий світ, власне Я та про відносини між Я та світом» [130]. У нашому емпіричному дослідженні ми використали опитувальник, адаптований та рестандартизований М. Падун та А. Котельніковою. Це дало змогу вивчити реальні емпіричні дані на двох досліджуваних групах – вимушених переселенців та осіб, які не змушені були переселятися.

Методика «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF, Jean Endicott) припускає наявність 14 параметрів задоволеності життям. Результати порівняльного аналізу середньоарифметичних значень за виборками переселенців (n=114) і людей, які не змушені були переселятися (n=216), представлений на рис. 2.1.



*Примітка: 1 – задоволеність своїм фізичним здоров'ям; 2 – задоволеність своїм настроєм; 3 – задоволеність своєю роботою; 4 – задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю); 5 – задоволеність своїми стосунками з людьми; 6 – задоволеність своїми сімейними стосунками; 7 – задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час; 8 – задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками; 9 – задоволеність своїм сексуальним життям; 10 – задоволеність своїм економічним положенням; 11 – задоволеність своїми житловими умовами; 12 – задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння; 13 – задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи; 14 – задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя.*

**Рис. 2.1. Середні арифметичні значення задоволеності життям на вибірках переселенців та непереселенців**

У цілому слід зауважити, що за 13 параметрами із 14 задоволеності показники є нижчими для вибірки переселенців. Дійсно, ця група є дещо

депривованою за багатьма об'єктивними показниками, що відображається також на показниках суб'єктивного переживання благополуччя. Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками вища на вибірці переселенців.

Як переселенці, так і не переселенці мають свої узагальнені профілі задоволеності за різними показниками, які у загальній своїй конфігурації є дуже подібними на обох вибірках. Той факт, що у нашому дослідженні у переселенців нижчі показники за 13 параметрами із 14, не відмінняє того, що всередині групи є більша задоволеність, наприклад, своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння, і менша задоволеність своєю роботою. У цілому ці дані слід вважати характерними для української вибірки; втім, об'єктивні обставини життя переселенців обумовлюють нижчий рівень задоволеності, зафіксований за допомогою психодіагностичного інструменту «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот.

Найнижчий рівень задоволеності стосується задоволеності своїм економічним положенням, що є характерним як для переселенців, так і для непереселенців. Водночас найвищий рівень в обох досліджених групах має задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння. Найбільший розрив між двома досліджуваними групами – переселенців та осіб, які не змушені були переселятися – виявлений за параметром «задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя».

Ми порівняли середньоарифметичні значення, моду, медіану та середньоквадратичне відхилення за всіма показниками методики «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот (див. табл. 2.1). Високі показники стандартного відхилення можуть свідчити про те, що всупереч загальним тенденціям всередині досліджуваних груп є люди з кардинально різними психологічними особливостями, наприклад, максимально та мінімально задоволені різними сферами життя. Водночас цінність психодіагностичної роботи полягає у віднайденні узагальнюючого

патерну задоволеності життям, який в цілому повторюється на вибірках переселенців та осіб, які не були вимушені переселятися.

Таблиця 2.1

**Дані первинної статистичної обробки даних за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот**

№	Шкала	Переселенці (n=114)				Непереселенці (n=216)			
		$\mu$	Mo	Me	$\sigma$	$\mu$	Mo	Me	$\sigma$
1.	Задоволеність своїм фізичним здоров'ям	3,05	3	3	0,93	3,52	4	4	0,88
2.	Задоволеність своїм настроєм	2,99	3	3	1,00	3,54	4	4	0,93
3.	Задоволеність своєю роботою	2,84	4	3	1,17	3,44	4	4	0,96
4.	Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю)	3,07	3	3	0,94	3,24	4	3	0,93
5.	Задоволеність своїми стосунками з людьми	3,47	4	4	0,82	3,65	4	4	0,83
6.	Задоволеність своїми сімейними стосунками	3,40	4	4	1,08	3,54	4	4	1,07
7.	Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час	2,91	2	3	1,10	3,40	4	4	0,95

Продовж. табл. 2.1

8.	Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками	3,39	4	4	0,86	3,31	4	3	0,87
9.	Задоволеність своїм сексуальним життям	2,84	2	3	1,16	2,93	4	3	1,20
10	Задоволеність своїм економічним положенням	2,27	2	2	1,05	2,88	3	3	1,03
11	Задоволеність своїми житловими умовами	2,66	3	3	1,09	3,51	4	4	0,99
12	Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння	3,68	4	4	0,92	4,00	4	4	0,84
13	Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи	3,25	4	3	0,95	3,63	4	4	0,93

Продовж. табл. 2.1

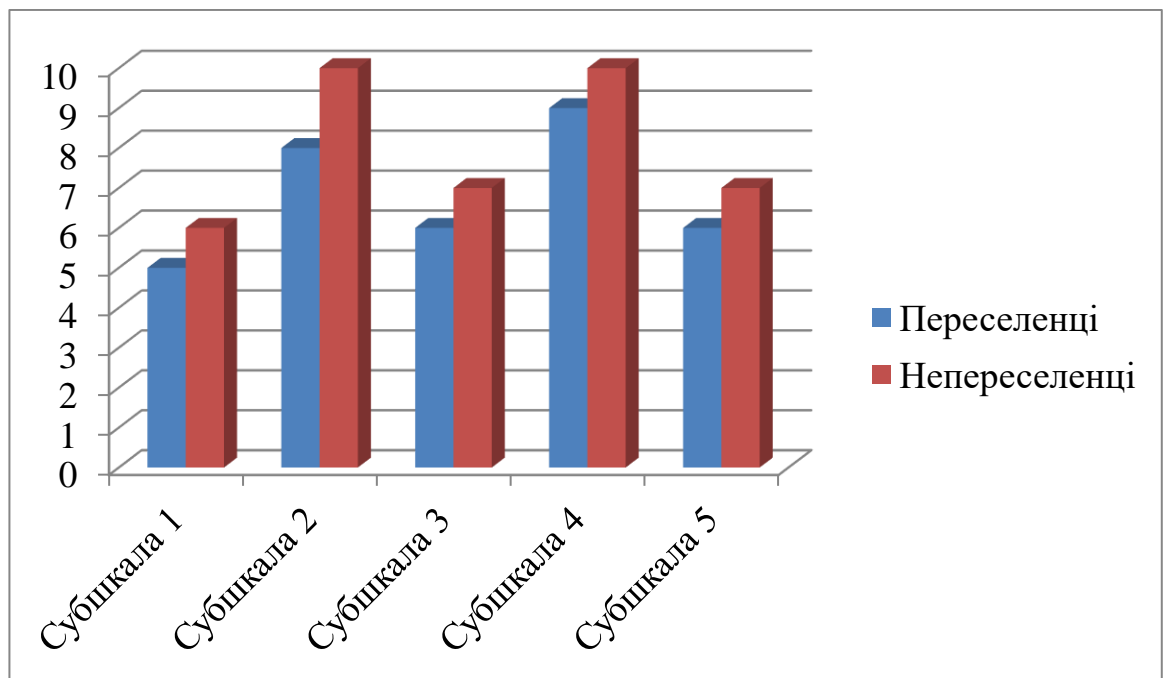
14	Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя	2,54	2	3	0,95	3,42	4	4	0,95
----	---	------	---	---	------	------	---	---	------

Порівняння моди, медіани та середньоквадратичного відхилення дало змогу виявити певні нові особливості. Порівнюючи середньоквадратичні відхилення на двох досліджуваних групах – вимушених переселенців та осіб, які не змушені були переселятися – слід зауважити, що загальна тенденція є такою, що в цілому на вибірці переселенців вищі показники середньоквадратичних відхилень за більшістю показники задоволеності життям. Це свідчить про те, що особи, які не змушені були переселятися, мають більш-менш уніфіковані показники задоволеності життям. Якщо, наприклад, для цієї групи властиво бути більш задоволеним своїм ставленням до хобі та роботи, ніж своїм економічним положенням, то така тенденція притаманна більшості членів цієї групи. У цьому плані за показниками задоволеності життям (якості життя) непереселенці є більш однорідною групою. На противагу цьому переселенці мають у цілому вищі показники середньоквадратичних відхилень за різними показниками задоволеності життям (якості життя). Це свідчить про те, що ця група є більш диверсифікованою, неоднорідною. Всередині групи є як особи, більш задоволені одними сторонами життя і менш – іншими, так і особи, які мають зовсім інші профілі задоволеності життям.

Найнижчий показник середньоквадратичного відхилення у досліджуваній групі переселенців – за шкалою «Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками». Водночас саме за цією шкалою середньоарифметичні показники групи переселенців вищі (лише в цьому одному випадку), ніж групи непереселенців. Найвищі показники

середньоквадратичного відхилення стосуються задоволеністю своєю роботою та своїм сексуальним життям, що, природньо, має високу внутрігрупову диференціацію.

Ми порівняли показники базових переконань вимушених переселенців (за методикою «Шкала базових переконань») та переконань людей, які не змушені були переселятися. Для цього дані за методиками були переведені в стени. Результати порівняльного аналізу унаочнені на рис. 2.2.



*Примітка: Субшкала 1 – «Образ Я»; Субшкала 2 – «Доброзичливість оточуючого світу»; Субшкала 3 – «Справедливість»; Субшкала 4 – «Удача»; Субшкала 5 – «Переконання про контроль»; значення показників наведені у стенах*

**Рис. 2.2. Базові переконання вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення, за шкалою базових переконань**

**Р. Янофф-Бульман**

Як бачимо, базові переконання мають вищі показники, а отже, більшу тенденцію до безпеки та конструктивності, на вибірці людей, які не змушені були переселятися. Кризова подія зумовила зміну базових переконань у



вимушених переселенців, у яких похитнулися уявлення щодо безпеки та стабільності оточуючого світу і пов'язані з ними уявлення про образ себе, справедливість, удачу та контроль.

Найвищі показники для групи не переселенців характерні для субшкал 2 «Доброзичливість оточуючого світу» та 4 «Удача». У той же час для групи вимушених переселенців найвищі показники зафіксовані саме за субшкалою 4 «Удача». Отже, для обох груп характерні високі показники за субшкалою «Удача». Навіть якщо досліджувані вважають, що події навколо неконтрольовані (а за нашими емпіричними даними результати за субшкалою 5 «Переконання про контроль» значно нижчі, ніж за субшкалою «Удача») і всім керує випадковість, тим не менше ці досліджувані можуть вважати себе просто везунчиками, фаворитами долі, улюбленцями фортуни і таким чином підтримувати почуття власної невразливості.

Найнижчі показники для обох груп характерні для субшкали 1 – «Образ Я». Ця субшкала характеризує в першу чергу уявлення людини про власну самоцінність, тобто уявлення про себе як про людину, достойну любові та поваги, порядну, таку, яка дотримується вимог моралі. Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що кризова ситуація в сучасному українському суспільстві є в першу чергу загрозою для образу Я людей, що в подальшому може спричинювати загальне самовідчуття себе в цьому світі як нестабільне та хитке, а світу як небезпечного та загрозливого.

Найбільший розрив між досліджуваними групами переселенців та не переселенців спостерігаємо за шкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу». Це свідчить про те, що для вибірки вимушених переселенців із зони антитерористичної операції є характерними уявлення про оточуючий світ як менш доброзичливий та безпечний. У цілому слід зазначити, що результати психодіагностичного дослідження показують, що така подія в житті частини досліджуваної вибірки, як вимушене переселення, суттєво вплинула на задоволеність життям та на базові уявлення про себе та про світ як вартий довіри та сповнений безпеки.

Для досліджуваних нами вимушених переселенців характерні середні показники за шкалами 3 «Справедливість» та 5 «Переконання про контроль», хоча водночас спостерігається та тенденція, що для досліджуваних осіб, які не були змушені переселятися, показники за цими шкалами мають вищі значення. Середні показники за шкалою «Справедливість» відображають середній рівень переконаності переселенців в тому, що розподіл подій, які відбуваються з людьми, здійснюється за принципом справедливості, тобто кожен отримує те, на що заслуговує.

Середні показники за субшкалою 5 «Переконання про контроль», характерні для досліджуваної групи переселенців, свідчать про середній рівень переконаності цих людей в тому, що люди можуть попереджувати важкі події власними діями: якщо людина вчиняє правильно (обережно, уважно), то вона може уникнути негативних подій.

Ми порівняли середньоарифметичні значення, моду, медіану та стандартне відхилення за всіма показниками методики «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)», розроблена Р. Янофф-Бульман, адаптована та рестандартизована М. Падун, А. Котельниковою (див. табл. 2.2). На цьому етапі дані не переводилися у стени.

Таблиця 2.2

**Дані первинної статистичної обробки результатів дослідження за методикою «Шкала базових переконань»**

№	Шкала	Переселенці (n=114)				Непереселенці (n=216)			
		$\mu$	Mo	Me	$\sigma$	$\mu$	Mo	Me	$\sigma$
1.	Субшкала 1 «Образ Я»	20,73	21	21	5,11	23,98	23	24	3,78
2.	Субшкала 2 «Доброзичливість оточуючого світу»	31,89	35	32	7,64	36,43	35	37	6,77

Продовж. табл. 2.2

3.	Субшкала 3 «Справедливість»	29,83	33	31	5,78	31,91	33	33	4,91
4.	Субшкала 4 «Удача»	32,89	35	33,5	6,35	36,11	36	37	6,11
5.	Субшкала 5 «Переконання про контроль»	26,62	26	27	4,27	27,60	26	28	4,20

Аналіз даних первинної статистичної обробки результатів дослідження за методикою «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)», розроблена Р. Янофф-Бульман, адаптованою та рестандартизованою М. Падун, А. Котельниковою засвідчує наявність деяких тенденцій. Найбільше середньоквадратичне відхилення, виявлене при підрахунку даних за цією методикою, наявне в групі вимушених переселенців за субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу». Це означає, що саме за цією ознакою вибірка є найбільш диверсифікованою. До речі, серед групи досліджуваних, які не вимушені були переселятися, найбільше середньоквадратичне відхилення також відноситься до цієї субшкали. Феноменологічно це означає, що досліджувані в дуже різній мірі переконані в тому, що оточуючий світ у цілому є гарним місцем для життя, що світ навколо доброзичливий та безпечний. Дійсно, і вимушені переселенці, і люди, які не змушені були переселятися, живуть в соціально-політичній ситуації, яка не може не відбиватися на переконаннях людей щодо того, що світ навколо може або не може розцінюватися як безпечне місце.

Найменші показники середньоквадратичного відхилення у групі вимушених переселенців наявні за субшкалою 5 «Переконання про контроль», а у групі осіб, які не змушені були переселятися – за субшкалою 1 «Образ Я». Це означає, що відповіді досліджуваних на відповідні пункти опитувальника є в більшій мірі уніфікованими, ніж за іншими субшкалами.

Водночас феноменологічно це означає, що група вимушених переселенців імпліцитно згодна у своїх досить узгоджених відповідях щодо того, що люди так чи інакше можуть контролювати події, які з ними відбуваються. У цей же час група осіб, які не переживали вимушеного переселення, мають більш уніфіковані відповіді, які стосуються образу себе, тобто переконання в тому, що вони гарні, достойні любові та поваги люди.

Здійснивши первинний статистичний аналіз даних, слід перейти до наступного питання – чи є статистично значуща різниця між досліджуваними групами вимушених переселенців та осіб, які не переживали досвіду вимушеного переселення у зв'язку? Для відповіді на це запитання ми скористалися t-критерієм Стьюдента (t-критерій для незалежних вибірок, Independent Samples T Test). Отримані в результаті підрахунків дані представлені у табл. 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Перевірка статистичної значущості відмінностей між групами переселенців та осіб, які не змушені були переселятися за t-критерієм Стьюдента**

<b>№</b>	<b>Шкала</b>	<b>Критерій рівності дисперсій Лівіня</b>	<b>t-критерій</b>	<b>Ступені свободи</b>	<b>Значущість (двохстороння)</b>
1.	Задоволеність своїм фізичним здоров'ям	0,661	-4,517	328	0,000
2.	Задоволеність своїм настроєм	0,860	-4,941	328	0,000
3.	Задоволеність своєю роботою	0,004	-	-	-
4.	Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю)	0,622	-1,534	328	0,126

Продовж. табл. 2.3

5.	Задоволеність своїми стосунками з людьми	0,629	-1,875	328	0,062
6.	Задоволеність своїми сімейними стосунками	0,848	-1,076	328	0,283
7.	Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час	0,095	-4,179	328	0,000
8.	Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками	0,870	0,620	328	0,535
9.	Задоволеність своїм сексуальним життям	0,314	-0,609	328	0,543
10	Задоволеність своїм економічним положенням	0,233	-5,148	328	0,000
11	Задоволеність своїми житловими умовами	0,088	-7,203	328	0,000
12	Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння	0,011	-3,191	328	0,002
13	Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи	0,699	-3,459	328	0,001
14	Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя	0,627	-7,953	328	0,000

Продовж. табл. 2.3

15	Субшкала 1 «Образ Я»	0,027	-5,480	328	0,000
16	Субшкала 2 «Доброзичливість оточуючого світу»	0,001	-	-	-
17	Субшкала 3 «Справедливість»	0,022	-3,482	328	0,001
18	Субшкала 4 «Удача»	0,451	-4,339	328	0,000
19	Субшкала 5 «Переконання про контроль»	0,407	-2,019	328	0,044

За критерієм рівності дисперсій Лівіня результати за шкалами «Задоволеність своєю роботою» та «Доброзичливість оточуючого світу» не могли бути проаналізовані методом t-критерію Стьюдента. Іншими словами, t-критерій Стьюдента не міг бути застосований для цих двох шкал для виявлення різниці між групами переселенців та осіб, які не змушені були вимушено переселятися.

Аналізуючи всі інші шкали та субшкали, відносно яких доцільним та виправданим було використання t-критерію Стьюдента, показав, зокрема, відсутність статистично значущих відмінностей за шкалами «Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю)», «Задоволеність своїми стосунками з людьми», «Задоволеність своїми сімейними стосунками», «Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками», «Задоволеність своїм сексуальним життям», «Переконання про контроль». Це означає, що за вказаними шкалами досліджувані групи – експериментальна та контрольна (група досліджуваних вимушених переселенців та осіб, які не змушені були переселятися) – уніфіковані та не мають принципових відмінностей у тому, що стосується задоволеності домашніми справами, стосунками з рідними людьми та зі своїм оточенням,

сексуальної задоволеності, задоволеності здатністю бути ефективним стосовно щоденних буденних справ та переконаннями про контроль. Цікаво, що відсутність статистично значущих відмінностей стосувалася як шкал методики «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот, так і субшкал методики «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)».

У той же час, використання t-критерію Стьюдента засвідчило наявність статистично значущих відмінностей між двома групами – переселенців та осіб, які не змушені були переселятися – за обома методиками, які використовувалися в нашому емпіричному дослідженні. Зокрема, це такі шкали методики «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот, як «Задоволеність своїм фізичним здоров'ям», «Задоволеність своїм настроєм», «Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час», «Задоволеність своїм економічним положенням», «Задоволеність своїми житловими умовами», «Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння», «Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи» та «Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя». За методикою «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)» виявлена статистично значуща різниця за такими субшкалами, як «Образ Я», «Справедливість» та «Удача».

У цілому шкал та субшкал, за якими виявлені статистично значущі відмінності, більше, ніж шкал та субшкал, за якими таких відмінностей не виявлено, і набагато більше, ніж шкал та субшкал, відносно яких не міг бути здійснений аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента.

Зіставлення даних середньоарифметичних значень та t-критерію Стьюдента показують, що встановлені статистично значущі відмінності між групами переселенців та осіб, які не змушені були переселятися, за більшою частиною шкал, які діагностували задоволеність життям та переконання про оточуючий світ. При цьому слід зауважити, що у переселенців діагностований в цілому нижчий рівень задоволеності життям та більш

негативна система переконань. Є лише одна особливість задоволеності життям у переселенців, яка є вищою саме на цій вибірці порівняно з групою осіб, які не змушені були переселятися – це задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками. За середньоарифметичним значенням цей показник вищий у групі переселенців, але t-критерій Стьюдента тут не виявив значущих відмінностей.

Більш диференційовано інтерпретуючи дані t-критерію Стьюдента за методикою «Шкала базових переконань» для визначення різниці між групами переселенців та осіб, які не змушені були переселятися, слід особливо зупинитися на статистично доведеній різниці між групами за шкалами «Образ Я», «Справедливість» та «Удача». Перш за все слід зауважити, що сама методика призначена передусім для того, щоб показати різницю в базових переконаннях осіб, які пережили травму, та тих, хто не мав такого досвіду. У нашому випадку такою травматичною подією стали військові дії та необхідність вимушеного переселення значної кількості осіб. Зокрема, ми діагностували статистично значущу різницю у «Образі Я» у переселенців та осіб, які не змушені були переселятися, причому у непереселенців показники за цією шкалою у середньому вищі. А отже, непереселенці в цілому більше переконані в тому, що вони є гарними людьми, достойними любові та поваги. За субшкалою «Справедливість» також показники переселенців в середньому нижчі, ніж у непереселенців, та статистично відрізняються за t-критерієм Стьюдента. Це означає, що переселенці в значущо меншій мірі переконані в тому, що гарні і погані події розподіляються за принципом справедливості, і кожен отримує те, на що заслуговує [130]. Нарешті, виявлена статистично значуща різниця між двома досліджуваними групами за субшкалою «Удача», що відображає той факт, що переселенці в цілому схильні вважати себе такими, яким менше щастить у житті. Таким чином, аналіз даних за допомогою t-критерію Стьюдента дозволив виявити психологічні особливості системи базових переконань переселенців, які характеризуються уявленнями про себе як менш достойних



уваги та любові, ніж інші; про світ як про менш справедливе місце; про удачу, яка менше випадає на долю саме цих людей.

За методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот виявлена за допомогою t-критерію Стьюдента статистично значуща різниця за рядом субшкал. За всіма субшкалами цієї методики, за якими виявлена статистично доведена різниця, характерними для переселенців є нижчі показники, ніж для осіб, які не змушені були переселятися. Змістовно це означає, що у цілому переселенці менше задоволені своїм фізичним здоров'ям, своїм настроєм, своєю активністю під час дозвілля, своїми фінансами та в цілому економічним положенням, своїми умовами проживання, своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння, своїм ставленням до праці та улюблених занять та, що особливо важливо, загальним відчуттям власного благополуччя.

Отже, психодіагностичні методики, які ми використали у нашому емпіричному дослідженні, показали за допомогою t-критерію Стьюдента різницю за рядом субшкал між групами переселенців та осіб, які не змушені були переселятися. Це дозволило нам виокремити деякі психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах (на прикладі вимушеного переселення), які полягають у зниженому загальному відчутті власного благополуччя, зниженій задоволеності різними аспектами життя (здоров'ям, хобі, роботою, дозвіллям, своїм настроєм, економічним положенням) та базовими переконаннями про себе як менш гідних любові і поваги, менш удачливих, а про світ – як менш справедливе і безпечне місце.

Розкрито критеріально-ступеневі характеристики сформованості системи переконань особистості в кризових умовах (у перебігу вимушеного переселення). Встановлено, що для більшості респондентів (78,1% осіб) притаманні цінності гуманізму: прагнення до добра, соціальної справедливості, кохання. Проте, внаслідок обмеженого спілкування з рідними з причин вимушеного переселення, з'являються різного роду фрустрації. Виявлено, що більше половини досліджуваних з числа

вимушених переселенців (51,8% осіб), віднесених до групи соціально мобільних, задоволені життям після переїзду більшою мірою, ніж до нього, що можна тлумачити як наслідок мобілізації внутрішніх ресурсів у кризових умовах, коли необхідно вибудовувати власне життя докорінно по-іншому.

Таким чином, в емпіричному дослідженні на першому його етапі були використані психодіагностичні методики – «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот та «Шкала базових переконань», розроблена Р. Янофф-Бульман, адаптована та рестандартизована М. Падун, А. Котельниковою. Ми здійснили аналіз первинних описових статистик для цих методик у групах вимушених переселенців (експериментальна група) та осіб, які не змушені були переселятися (контрольна група). До цих первинних статистик належали середньоарифметичне значення, мода, медіана та середньоквадратичне відхилення. Для виявлення статистично значущої різниці між досліджуваними групами був використаний t-критерій Стьюдента, який засвідчив наявність відмінностей за рядом субшкал обох методик, які використовувалися. Здійснений аналіз отриманих емпіричних даних дозволив виявити психологічні особливості задоволеності життям та базових переконань особистості у кризових умовах, зокрема в ситуації вимушеного переселення.

## **2.2. Результати кореляційного аналізу даних на вибірці вимушених переселенців**

Для кореляційного аналізу ми обрали коефіцієнт Спірмена, оскільки він є непараметричним і підходить для вибірок, які не відповідають нормальному розподілу. Для вибірки переселенців (n=114) це є актуальним, оскільки не був діагностований нормальний розподіл даних. У процесі кореляційного аналізу вивчалися дані за двома психодіагностичними методиками: 1) «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short

Form, Q-LES-Q-SF, Jean Endicott); 2) «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)», розроблена Р. Янофф-Бульман, адаптована та рестандартизована М. Падун, А. Котельниковою. Значущі кореляційні зв'язки наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Кореляційні зв'язки між показниками на вибірці вимушених переселенців за коефіцієнтом Спірмена (n=114)**

Параметри	Субшкала «Образ Я»	Субшкала «Доброзичливість оточуючого світу»	Субшкала «Справедливість»	Субшкала «Удача»	Субшкала «Переконання про контроль»
1. Задоволеність своїм фізичним здоров'ям	0,283**	0,188*		0,301**	0,284**
2. Задоволеність своїм настроєм	0,299**		0,304**	0,348**	0,210*
3. Задоволеність своєю роботою	0,267**		0,305**	0,254**	
4. Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю)	0,253**	0,287**	0,317**	0,297**	0,219*
5. Задоволеність своїми стосунками з людьми	0,363**	0,398**	0,273**	0,286**	0,197*
6. Задоволеність своїми сімейними стосунками				0,202*	

Продовж. табл. 2.4

7.Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час					
8.Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками	0,186*		0,271**		
9.Задоволеність своїм сексуальним життям					
10.Задоволеність своїм економічним положенням	0,310**	0,374**	0,259**	0,429**	0,297**
11.Задоволеність своїми житловими умовами		0,225*	0,334**	0,316**	0,241**
12.Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння	0,220*	0,190*	0,349**	0,286**	0,290**

Продовж. табл. 2.4

13.Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи	0,200*	0,202*	0,290**	0,228*	0,260**
14.Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя	0,447**	0,404**	0,346**	0,510**	0,399**

*Примітка: \*\* – кореляція є значущою на рівні 0,01; \* – кореляція є значущою на рівні 0,05.*

У цілому виявлені взаємозв'язки свідчать про наявність різнорівневих та різнопланових кореляційних зв'язків між переконаннями переселенців та задоволеністю ними різними параметрами свого життя. Це свідчить на користь нашої загальної гіпотези про фундаментальний взаємозв'язок між переконаннями переселенців та їх задоволеністю життям. Особливо актуальним на сучасному етапі є дослідження задоволеності життям та особливостей системи переконань особистості у кризових умовах (вимушених переселенців). Щодо цього Т. Титаренко зауважує: «В Україні загальний соціогенний стрес підсилюється тривалою і масивною травматизацією населення. ... це утруднює сприймання того, що відбувається, призводячи до погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного благополуччя» [169, с. 5]. З урахуванням цих особливостей був проведений кореляційний аналіз взаємозв'язків між задоволеністю різними аспектами життя (якістю життя) та системою базових уявлень особистості саме на вибірці вимушених переселенців (n=114).

У процесі кореляційного аналізу були виявлені та проінтерпретовані такі взаємозв'язки. Задоволеність своїм фізичним здоров'ям (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF, Jean Endicott)) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)», розробленою Р. Янофф-Бульман, адаптованою та рестандартизованою М. Падун, А. Котельниковою),  $r=0,283$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,188$ ,  $p<0,05$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,301$ ,  $p<0,01$ ; субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,284$ ,  $p<0,01$ .

Задоволеність своїм фізичним здоров'ям виступає однією з тих фундаментальних основ, які дозволяють вибудовувати інші параметри задоволеності життям та загальних уявлень про світ. Вимушені переселенці, задоволені своїм фізичним здоров'ям, схильні мати більш позитивний образ Я, схильні сприймати оточуючий світ як більш доброзичливий, схильні інтерпретувати себе як таких, до кого частіше посміхається удача. Нарешті, виявлений взаємозв'язок переконань про контроль та задоволеності своїм фізичним здоров'ям. Але оскільки йдеться про кореляційний зв'язок, тобто ми не можемо виявити, що є причиною, то слід гіпотетично припустити, що може бути і зворотня тенденція – схильність людей більш позитивно сприймати себе, оточуючий світ, свою удачливість та рівень контролю життя може складним чином бути глибинно пов'язана з кращим рівнем фізичного здоров'я. Сучасні психологічні дослідження свідчать, що часто найбільш вагомим є те, як ми сприймаємо оточуючий світ, як інтерпретуємо його та які переконання лежать в основі цього [205]. Виявлений нами тісний взаємозв'язок між задоволеністю фізичним здоров'ям та чотирма з п'яти субшкал методики «Шкала базових переконань» дозволяє глибоко проаналізувати феноменологію взаємообумовленості цих змінних. Те, що

отримані дані характерні для вибірки вимушених переселенців, швидше за все, не є випадковим. Виявлена нами на первинному рівні математичної обробки тенденція нижчої задоволеності вимушених переселенців всіма 14 сферами життя, діагностованими за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот показує, що для цієї вибірки особливо важливими є різні параметри задоволеності життям, а відповідно – взаємозв'язку задоволеності різними параметрами життя з базовими переконаннями. Це не тільки підтверджує високу актуальність нашого дослідження, але й якісно характеризує досліджувану нами вибірку вимушених переселенців.

Перейдемо до аналізу інших кореляційних зв'язків, що надасть змогу глибше зрозуміти специфіку психологічних особливостей задоволеності життям та переконань вимушених переселенців. Задоволеність своїм настроєм (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,299$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,304$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,348$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,210$ ,  $p<0,05$ .

Віднайдені кореляційні зв'язки між задоволеністю своїм настроєм та чотирма з п'яти субшкалами методики «Шкала базових переконань». Чим більше вимушений переселенець задоволений своїм настроєм, тим більш позитивний образ Я він матиме, більше сприйматиме оточуючий світ як справедливий, а також тим більш значущими для нього будуть удача та переконання про контроль. У цілому велика кількість кореляційних зв'язків між різними параметрами задоволеності життям та системою переконань особистості свідчить про те, що для вибірки вимушених переселенців характерним є фундаментальний взаємозв'язок між задоволеністю життям та тим, як це життя сприймається та інтерпретується. Той факт, що віднайдені

були тільки кореляційні зв'язки із знаком «+», говорить на користь того, що загальна тенденція є такою: чим більше задоволеність людини за певним параметром якості життя, тим більше вона схильна позитивно сприймати себе та оточуючий світ. І навпаки: чим більш позитивно людина інтерпретує образ свого Я, потенційну доброзичливість оточуючого світу, справедливість, удачу та контрольованість, тим більше вона буде задоволена своїм життям у різних його характеристиках. Втім, ця тенденція має свої специфічні ознаки для різних конкретних взаємозв'язків. Наприклад, задоволеність своїм настроєм не має значущого кореляційного зв'язку із субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу». Це не свідчить про те, що між цими змінними немає ніякого зв'язку, але змушує водночас під час психологічного аналізу звертатися в першу чергу до тих змінних, між якими був виявлений значущий кореляційний зв'язок хоча б на рівні значущості  $p \leq 0,05$ .

Задоволеність своєю роботою (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,267$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,305$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,254$ ,  $p<0,01$ .

Чим більш позитивний образ себе людина має, чим сприятливіші її переконання про справедливість та удачу в своєму житті, тим в більшій мірі вона буде задоволена своєю роботою. Для вимушених переселенців фактор задоволеності своєю роботою мусить бути досить високозначущим, адже більшість з них змушені були змінити свою роботу. І тут знову доречним буде міркування щодо того, що від самої людини залежатиме, як вона сприйматиме ситуацію і, відповідно, наскільки задоволеною буде різними аспектами життя. Глибока переконаність людини в тому, що вона є гарним професіоналом, що світ є справедливим, а удача може часто бути присутня в її житті, спричинюватиме більшу задоволеність людини своєю роботою.



Задоволеність вимушених переселенців своєю роботою теж може розглядатися в цих двох аспектах: 1) задоволеність як чинник вищої ефективності праці; 2) задоволеність як фактор подальшого професіогенезу особистості. Проблемами психології трудової мотивації та задоволеності працею займалися Дж. Аткинсон, В. Врум, Ф. Герцберг, Д. Мак-Клеланд, А. Маслоу, М. Чіксентмігаї та ін. [107, 186 та ін.].

Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю) (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,253$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 2 «Доброчливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,287$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,317$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,297$ ,  $p<0,01$ ; субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,219$ ,  $p<0,05$ .

Виявлені кореляційні зв'язки між всіма субшкалами методики «Шкала базових переконань» із таким показником якості життя вимушених переселенців, як задоволеність домашньою зайнятістю (активністю). Отже, система переконань вимушених переселенців на значущому рівні корелює із задоволеністю своєю домашньою активністю. Причому цікавим є те, що всі переконання вимушених переселенців – про образ себе, доброчливість оточуючого світу, справедливість, удачу та контроль – мають зв'язок із домашньою активністю. Оскільки всі ці люди нещодавно змінили своє місце проживання, у них інші домівки, ніж були перед тим, то якісно змінилася й виконувана домашня активність. І водночас те, наскільки люди задоволені своєю домашньою зайнятістю в цих нових умовах, тісно взаємопов'язане з їх системою переконань. Це підтверджує наше основне припущення щодо того, що система переконань людини обумовлює задоволеність життям в різних сферах. І було емпірично встановлено, що такий показник задоволеності життям, як задоволеність домашньою активністю, є одним із найбільш

чутливих до системи переконань особистості, її уявлень про себе, світ, удачу, контроль та справедливість.

Задоволеність своїми стосунками з людьми (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,363$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,398$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,273$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,286$ ,  $p<0,01$ ; субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,197$ ,  $p<0,01$ .

Цікаво, що задоволеність своїми стосунками з людьми корелює з усіма діагностованими нами компонентами системи переконань, у той час як задоволеність своїми сімейними стосунками корелює лише із переконаннями щодо удачі. У вітчизняній психології різнобічно досліджуються стосунки людини з іншими людьми. Той емпірично встановлений факт, що задоволеність стосунками з іншими людьми має значущі кореляції і з образом Я, і з переконаністю в доброзичливості світу навколо, і в переконаннях стосовно удачі, контролю та справедливості, свідчить на користь того, що глобальна система переконань вимушених переселенців у значній мірі взаємопов'язана із стосунками з іншими. І дійсно, якщо людина інтерпретує себе позитивно, світ як безпечний та доброзичливий, якщо вона має конструктивні уявлення про справедливість, удачу та контроль, то така людина в більшій мірі буде схильна встановлювати стосунки з іншими людьми, які будуть задовольняти всі сторони. І навпаки, людина з негативними, деструктивними, неблагополучними переконаннями про світ буде схильна до побудови менш задовільних стосунків з іншими. Але це не стосується сімейних стосунків, які ми спробуємо зараз проаналізувати.

Задоволеність своїми сімейними стосунками (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з

субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,202$ ,  $p<0,05$ .

Те, що задоволеність сімейними стосунками корелює з переконаннями про удачу, а не з іншими компонентами системи переконань вимушених переселенців, свідчить про те, що людина буде в певній мірі задоволена стосунками з родиною незалежно від того, наскільки безпечним та сприятливим видаватиметься їй світ навколо, наскільки позитивно вона сприйматиме себе та наскільки конструктивні переконання про контроль та справедливість вона матиме. Певний рівень задоволеністю відносинами з сім'єю буде зберігатися в умовах досить різних переконань людини про себе, світ навколо, контроль та справедливість. Єдине, що має зв'язок із задоволеністю сімейними стосунками вимушених переселенців – це переконання про удачу. Іншими словами, чим більш удачливою себе вважатиме людина – через обставини життя, через те, що саме ці люди є її сім'єю – тим більше задоволеною вона буде стосунками з рідними людьми. В певній мірі стосунки з сім'єю не залежать від системи переконань особистості у кризових умовах, крім переконань про удачу.

Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,186$ ,  $p<0,05$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,271$ ,  $p<0,01$ .

Те, що задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками має тісний зв'язок з уявленнями про себе та переконаннями щодо справедливості, є глибоко закономірним та психологічно обґрунтованим. Це означає, що чим більш позитивно і конструктивно людина сприймає саму себе та водночас чим більш справедливим вона вважає, зокрема, розподіл щоденних обов'язків та необхідність їх виконувати, тим більше особистість буде задоволена своєю здатністю бути ефективною у вирішенні щоденних завдань. Американський психолог

М. Чіксентмігаї [186], розробляючи свою теорію потокових переживань, доводить, що навіть заняття найбуденнішими щоденними справами може приносити задоволення та радість, якщо концентруватися на виконуваний задачі та свідомо підвищувати свій рівень майстерності.

Задоволеність своїм економічним положенням (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,310$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,374$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,259$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,429$ ,  $p<0,01$ ; субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,297$ ,  $p<0,05$ .

Вся система переконань вимушених переселенців (або принаймні та її частина, яка була продіагностована нами за методикою «Шкала базових переконань») має тісний взаємозв'язок із задоволеністю своїм економічним положенням. Це є одним із підтверджень правильності нашої гіпотези про те, що система переконань найтіснішим чином пов'язана з тим, наскільки людина буде задоволена життям в нових умовах – після вимушеного переселення. Також ця система взаємозв'язків означає, що чим більше людина задоволена своїм економічним положенням, тим більш ймовірно, що вона має позитивний образ Я, впевнена в доброзичливості світу навколо, має позитивні уявлення про контроль, справедливість та удачу.

Задоволеність своїми житловими умовами (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,225$ ,  $p<0,05$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,334$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,316$ ,  $p<0,01$ ;

субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,241$ ,  $p<0,05$ .

Те, наскільки людина задоволена своїми житловими умовами, корелює із чотирма з п'яти параметрів системи переконань вимушених переселенців. Житлові умови – це один із тих факторів в житті вимушених переселенців, який змінився найбільше після переселення. Цікаво при цьому, що задоволеність житловими умовами не корелює із образом себе. Задоволеність своїми житловими умовами буде тим вищою, чим більш конструктивні уявлення людини про світ як доброзичливе і безпечне місце, чим більше людина переконана в справедливості та контрольованості подій, а також чим більше вважає себе піддатливою щасливим випадкам везіння.

Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,220$ ,  $p<0,05$ ; з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,190$ ,  $p<0,05$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,349$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,286$ ,  $p<0,01$ ; субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,290$ ,  $p<0,05$ .

Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння є однією з базових задоволеностей, тих, які фактично уможливають всі інші аспекти задоволеності людини життям та в цілому високу функціональність людини. Те, що цей показник задоволеності має значущі кореляційні зв'язки з усіма показниками системи переконань особистості – уявленнями про себе та про доброзичливість світу навколо, переконаннями про контроль, справедливість та удачу – є ще одним підтвердженням нашої гіпотези про тісний взаємозв'язок задоволеності життям із базовими переконаннями особистості.

Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,200$ ,  $p<0,05$ ; з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,202$ ,  $p<0,05$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,290$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,228$ ,  $p<0,05$ ; субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,260$ ,  $p<0,01$ .

Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи дещо перегукується із вже характеризованою нами задоволеністю роботою, але додається новий компонент – задоволеність своїм ставленням до хобі. При цьому слід зауважити, що в цьому виді задоволеності суттєвим є не задоволеність роботою та хобі як такими, але, в першу чергу, задоволеність ставленням до них. Задоволеність своїм ставленням до праці та хобі – важлива характеристика людини як суб'єкта праці та життєдіяльності. Кореляційний аналіз показав, що цей компонент якості життя – задоволеність своїм ставленням до праці та хобі – тісно взаємопов'язаний з усією системою базових переконань особистості, зокрема образом себе, уявленнями про справедливість, контроль, удачу та доброзичливість оточуючого світу.

Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя (за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,447$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,404$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 3 «Справедливість» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,346$ ,  $p<0,01$ ; з субшкалою 4 «Удача» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,510$ ,  $p<0,01$ ; субшкалою 5 «Переконання про контроль» (за методикою «Шкала базових переконань»),  $r=0,399$ ,  $p<0,01$ .

Деякою мірою задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя є інтегральною шкалою. Кореляційний аналіз засвідчив, що цей інтегральний показник тісно взаємопов'язаний із усіма компонентами базових уявлень вимушених переселенців. Слід зауважити, що кореляції показника «Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя» із усіма субшкалами методики «Шкала базових переконань» мають найвищі значення серед інших виявлених нами кореляційних зв'язків. Це свідчить на користь висловленого нами припущення про взаємозв'язок системи переконань переселенців із загальною задоволеністю та відчуттям власного благополуччя.

Проблемою психологічного благополуччя в сучасній науці займаються представники позитивної психології (М. Селігман, М. Чіксентмігаї та ін.) [186; 243 та ін.]. В українській науці слід назвати, передусім, академіка Т. Титаренко, яка, проаналізувавши різні підходи до психологічного благополуччя, підсумовує: «Отже, люди, які вірять, що все в житті залежить від їхніх власних зусиль, психологічно більш благополучні, ніж ті, у кого є багато грошей. Внутрішньо благополучні люди більш автономні, уміють взаємодіяти з оточенням. Вони спрямовані на особистісне зростання і прагнуть налагоджувати й підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми. У них є чіткі життєві цілі, як довготривалі, віддалені, так і тимчасові, актуальні. Фундаментом їхнього внутрішнього благополуччя є стійка й адекватна самооцінка» [170, с. 36-37]. Ці дані узгоджуються з даними нашого емпіричного дослідження, зокрема отриманими з використанням методу кореляційного аналізу.

Підсумовуючи, слід зазначити, що аналіз кореляційних зв'язків свідчить про те, що немає компоненту системи уявлень вимушених переселенців про себе, оточуючий світ, справедливість, контроль та удачу, які не мали б зв'язку хоча б з кількома компонентами задоволеності цих людей різними аспектами життя. З іншого боку, 12 з 14 компонентів задоволеності життям (якості життя) мають кореляційні зв'язки з різними

компонентами системи базових уявлень вимушених переселенців. Тільки задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час та задоволеність своїм сексуальним життям не мали значущих кореляційних зв'язків із жодним із компонентів системи базових переконань вимушених переселенців. У той же час це не свідчить про те, що таких зв'язків не існує, просто вони не були статистично доведені та підтверджені.

Характеризуючи узагальнену систему виявлених кореляційних зв'язків, слід вказати також на те, що при якісному аналізі цих зв'язків ми користувалися логікою співвіднесення задоволеності певним аспектом життя із компонентами системи переконань особистості. При цьому можна припустити, що якби була прийнята інша логіка і за основу аналізу бралися б компоненти системи переконань вимушених переселенців, то могли б бути отримані дещо по-іншому нюансовані результати. Втім, основні закономірності залишилися б незмінними. У цілому кореляційний аналіз підтверджує гіпотезу нашого дослідження, згідно з якою люди із позитивною системою переконань про цінність і значимість власного «Я», з думкою про можливість контролювати події в своєму житті, вираженою інтернальністю і свідомістю життя є більш задоволеними різними сторонами свого життя після факту вимушеного переселення, а відповідно краще адаптуються та мають більші можливості для самореалізації.

### **2.3. Результати факторного аналізу даних на вибірці вимушених переселенців**

Для поглибленого вивчення тенденцій та взаємозв'язків, які існують між різними змінними, зокрема характеристиками задоволеності життям та базових переконань, ми використали метод факторного аналізу. Метод застосовувався на вибірці переселенців ( $n=114$ ), оскільки основним фокусом наших наукових зацікавлень є саме психологічні особливості цієї групи людей.



В процесі факторного аналізу вивчалися такі змінні:

I. За методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF, Jean Endicott).

Змінна 1. Задоволеність своїм фізичним здоров'ям.

Змінна 2. Задоволеність своїм настроєм.

Змінна 3. Задоволеність своєю роботою.

Змінна 4. Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю).

Змінна 5. Задоволеність своїми стосунками з людьми.

Змінна 6. Задоволеність своїми сімейними стосунками.

Змінна 7. Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час.

Змінна 8. Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками.

Змінна 9. Задоволеність своїм сексуальним життям.

Змінна 10. Задоволеність своїм економічним положенням.

Змінна 11. Задоволеність своїми житловими умовами.

Змінна 12. Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння.

Змінна 13. Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи.

Змінна 14. Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя.

II. За методикою «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)», розробленою Р. Янофф-Бульман, адаптованою та рестандартизованою М. Падун, А. Котельниковою.

Змінна 15. Субшкала «Образ «Я»».

Змінна 16. Субшкала «Доброзичливість оточуючого світу».

Змінна 17. Субшкала «Справедливість».

Змінна 18. Субшкала «Удача».

Змінна 19. Субшкала «Переконання про контроль».

Факторний аналіз виконувався за допомогою комп'ютерної програми IBM Statistics SPSS 21. Факторний аналіз проводився методом аналізу

головних компонент, метод обертання – Варімакс з нормалізацією Кайзера, обертання зійшлося за 7 ітерацій.

Одним із головних показників того, що вибірка є адекватною поставленим задачам та факторний аналіз може бути застосований до вибірки, є критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна. У факторному рішенні міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна дорівнює 0,801, що свідчить про високу адекватність вибірки.

Стандартне відхилення критерію сферичності за критерієм Бартлетта дорівнює 171,  $p < 0,000$ , а отже, ми відкидаємо нульову гіпотезу про те, що дисперсії всіх вибірок однакові. Це означає, що побудова факторної моделі має сенс і її можна змістовно інтерпретувати.

Аналізуючи спільноти, слід зазначити, що ні одна із змінних не мала вилученого значення менше, ніж 0,2, що говорить про придатність всіх ознак та можливість змістовної інтерпретації отриманої моделі. Кумулятивний процент поясненої дисперсії більше 50% для двох з п'яти факторів, що також є показником, який відповідає належному для якісного факторного аналізу стану речей. При проведенні факторного аналізу також програмі задавалася вимога не вказувати кореляційні зв'язки у матриці компонент нижчі, ніж 0,3, що полегшило читання та розуміння моделі. У процесі факторного аналізу було виділено 5 факторів. Матриця обернених компонент наведена у табл. 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Матриця обернених компонент для факторного аналізу  
на вибірці переселенців**

Змінні	Фактори				
	1	2	3	4	5
Змінна 18. Субшкала «Удача»	0,821				
Змінна 15. Субшкала «Образ «Я»	0,773				

Продовж. табл. 2.5

Змінна 16. Субшкала «Доброзичливість оточуючого світу»	0,765				
Змінна 19. Субшкала «Переконання про контроль»	0,728				
Змінна 17. Субшкала «Справедливість»	0,651				
Змінна 13. Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи		0,768			
Змінна 3. Задоволеність своєю роботою		0,735			
Змінна 2. Задоволеність своїм настроєм		0,738			
Змінна 10. Задоволеність своїм економічним положенням		0,573			0,420
Змінна 14. Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя	0,428	0,563			0,340
Змінна 5. Задоволеність своїми стосунками з людьми	0,334	0,340			0,327
Змінна 6. Задоволеність своїми сімейними стосунками			0,854		
Змінна 9. Задоволеність своїм сексуальним життям			0,844		

Продовж. табл. 2.5

Змінна 7. Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час			0,629	0,393	
Змінна 4. Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю)			0,567		
Змінна 8. Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками				0,737	
Змінна 12. Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння	0,333			0,676	
Змінна 1. Задоволеність своїм фізичним здоров'ям				0,545	
Змінна 11. Задоволеність своїми житловими умовами					0,744

Виділені п'ять факторів дали змогу якісно проаналізувати специфіку психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах та рівня її задоволеності життям (на прикладі вимушеного переселення).

Всі виділені фактори є уніполярними, тобто виявлені кореляційні зв'язки всі зі знаком «+». Проаналізуємо виділені фактори детальніше.

Перший фактор охоплює 18,375% дисперсії. До нього належать такі взаємопов'язані змінні, як задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя, задоволеність своїми стосунками з людьми, задоволеність

своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння, всі субшкали тесту «Шкала базових переконань» («Удача», «Образ Я», «Доброзичливість оточуючого світу», «Переконання про контроль», «Справедливість»). Цей фактор був названий нами «*Фундаментальні уявлення про світ*». Феноменологічно в його основі лежить взаємопов'язаність базових уявлень людини про світ та базової задоволеності життям, своїм здоров'ям, благополуччям та стосунками з іншими людьми. Цікаво, що у факторній моделі субшкали тесту «Шкала базових переконань» більше не задіяні ні в одному з інших чотирьох факторів. Це може означати, що загальні уявлення людини про світ у першу чергу пов'язані з її загальним фізичним та соціальним благополуччям. Задоволеність за іншими діагностованими нами параметрами може бути взаємопов'язана з іншими видами благополуччя, але базові уявлення про світ, досліджені на вибірці переселенців, узгоджені, в першу чергу, із загальним відчуттям благополуччя, здоров'ям та задоволеністю стосунками з іншими людьми. Це важливо для дослідження, оскільки проливає світло на феноменологію та структуру психологічних особливостей уявлень про світ та задоволеності життям на вибірці вимушених переселенців. Невелика дисперсія, яка припадає на цей фактор, може свідчити про незначну роль відмінностей в тому, як вимушені переселенці сприймають світ (їх систему базових уявлень) у порівнянні із задоволеністю різними сферами життя, яка пояснюється констеляцією інших чотирьох факторів.

Другий фактор пояснює 32,829% (кумулятивного проценту суми квадратів навантажень обертання) дисперсії. До цього фактору входять змінні, які описують задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи, своєю роботою, своїм настроєм, своїм економічним положенням, загальним відчуттям власного благополуччя, своїми стосунками з людьми. Цей фактор був названий нами «*Соціальна задоволеність*», адже і задоволеність роботою та хобі, і економічним положенням, і стосунками з людьми тісно пов'язані із соціальними чинниками. Настрій та загальне відчуття власного благополуччя

менше пов'язані із суспільною проблематикою, але не можна не погодитися, що соціальні події та зв'язки можуть чинити вирішальний вплив як на настрій, так і на загальну задоволеність життям. Власне, виділений нами фактор «Соціальної задоволеності» відбиває взаємопов'язаність соціальних, суспільних та індивідуальних, особистісних моментів: те, як я задоволений життям, залежить від мого ставлення до соціуму; останнє ж переломлюється крізь призму моїх індивідуальних особливостей та того, як я сприймаю світ у цілому. Слід відмітити також деяку змістовну схожість виділеного нами фактору із третім рівнем піраміди потреб А. Маслоу [107] – потреб прив'язаності та любові, тобто більш широко – зв'язків з іншими людьми. Виділений в результаті факторного аналізу фактор «Соціальної задоволеності» свідчить також про те, що для великої частини вибірки досліджуваних нами вимушених переселенців значущими є цінності зв'язків з іншими людьми, економічної та соціальної стабільності, від чого можуть залежати їх настрої та загальне відчуття благополуччя. Водночас можна припустити, що індивідуальні чинники виділеного фактору – задоволеність власним настроєм і загальним благополуччям людини – можуть опосередковувати сприймання зовнішніх, стосункових, соціальних чинників. Фактор «Соціальної задоволеності» вказує на взаємозв'язок зовнішнього та внутрішнього у детермінації стосунків людини з собою, іншими та світом. Відповідно, можна припустити, що існують два основні шляхи психологічної допомоги вимушеним переселенцям стосовно психологічних особливостей, з'ясованих в ході аналізу другого фактору: 1) працювати із внутрішньою феноменологією, настроєм та задоволеністю життям; 2) організувати психологічний супровід оптимізації стосунків з іншими людьми, стабілізації та покращення економічного положення, задоволеністю трудовими процесами.

Третій фактор інтерпретує 45,669% (кумулятивного проценту суми квадратів навантажень обертання) дисперсії. До цього фактору входять змінні, які характеризують задоволеність своїми сімейними стосунками,

своїм сексуальним життям, своїми заняттями (активністю) у вільний час, своєю домашньою зайнятістю (активністю). Ми назвали третій фактор *«Задоволеність індивідуальним життєвим простором»*. Введення поняття індивідуального життєвого простору дозволяє об'єднати дозвілєву та домашню активність особистості із сексуальним життям та сімейними стосунками. Власне, це те, що входить в зону інтимності людини: її рідні, найближчі люди (сім'я), те, що її цікавить (під час проведення вільного часу), те, що складає щоденні рутини (домашні справи) та задоволеність сексуальним життям. Цей фактор зростає за значущістю і пояснює вже більший процент дисперсії, ніж попередні фактори. Це свідчить про те, що для вибірки вимушених переселенців задоволеність індивідуальним, інтимним життєвим простором має більше значення та питому вагу серед переконань та різновидів задоволеності різними сферами життя. Тут зростає і момент суб'єктності: вже більше від самої людини, а не від соціуму чи певних об'єктивних факторів буде залежати, наскільки задоволеною та щасливою вона буде в цьому просторі. Слід відмітити, що поняття *«життєвого простору»*, яке ми використовуємо, називаючи третій фактор, ввів у психологію К. Левін [98], позначаючи ним топологію життя людини. Ідея життєвого простору психологічно характеризується тим, що людина існує в певному полі – щось її приваблює, щось відштовхує, до чогось вона прагне, чогось хоче уникнути. На нашу думку, виділення фактору *«Задоволеності індивідуальним життєвим простором»* є феноменологічно обґрунтованим, оскільки описує те, що входить в сферу найбільшої значущості людини серед її щоденних справ та найближчого кола спілкування. Те, що цей фактор є значущим саме для вибірки переселенців, показує, що для цих людей суттєвими є психологічні особливості задоволеності життям, які входять передусім у індивідуальний життєвий простір та дозволяють людині само реалізуватися у сфері дозвілля та значущих міжособистісних відносин.

Четвертий фактор обіймає 54,755% (кумулятивного проценту суми квадратів навантажень обертання) дисперсії. До нього входять такі змінні, як задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час, задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками, задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння, задоволеність своїм фізичним здоров'ям. Ми назвали цей фактор «*Задоволеність здоров'ям*». Причому до здоров'я тут відноситься як фізичне самопочуття, так і функціональні здатності людини виконувати щоденні справи, а також задоволеність своїм дозвіллям. У цьому сенсі задоволеність дозвіллям взаємопов'язана і обумовлена рівнем здоров'я людини, адже відсутність певного прийняттого рівня здоров'я та гарного фізичного самопочуття може зробити неможливим змістовне та різноманітне дозвілля. Слід відмітити також певні паралелі із пірамідою потреб А. Маслоу [107]. Для А. Маслоу фізіологічні потреби є більш базовими, без їх задоволення неможливо рухатися вгору пірамідою аж до можливостей самореалізації. Так і на досліджуваній нами вибірці вимушених переселенців фактор «*Задоволеність здоров'ям*» має важливе значення та обіймає велику частину дисперсії.

П'ятий фактор у нашому переліку буде найбільшим за значущістю, оскільки охоплює найбільший процент дисперсії – 62,354% (кумулятивного відсотку суми квадратів навантажень обертання). До нього входять такі змінні, як задоволеність своїм економічним положенням, задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя, задоволеність своїми стосунками з людьми та задоволеність своїми житловими умовами. Цей фактор ми назвали «*Інтегральна життєва задоволеність*». П'ятий фактор характеризує мінімальний і водночас, як можна припустити оптимальний перелік характеристик задоволеності людини життям. Причому особливо важливо мати такі характеристики інтегральної задоволеності, як гарне економічне положення, загальне відчуття благополуччя, гарні житлові умови та добрі стосунки з людьми для переселенців – тобто тих, у кого названі



параметри останнім часом могли бути нестійкими у зв'язку зі зміною місця проживання.

Слід відмітити, що кілька змінних є наскрізними та входять до різних факторів. Зокрема, змінна 10 «Задоволеність своїм економічним положенням» входить до факторів 2 та 5. Змінна 14 «Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя» входить до факторів 1, 2 та 5. Змінна 5 «Задоволеність своїми стосунками з людьми» входить до факторів 1, 2 та 5. Змінна 7 «Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час» входить до факторів 3 та 4. Змінна 12 «Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння» входить до факторів 1 та 4. Це свідчить про складну реальну структуру психологічних особливостей задоволеності людини різними аспектами власного життя.

Водночас більшість (14 з 19) змінних входить лише до якогось одного фактору, що підвищує диференційованість факторної моделі та можливість більш ґрунтовної та детальної змістовної психологічної інтерпретації.

Підсумовуючи, слід зазначити, що в процесі факторного аналізу переконань та задоволеності життям переселенців було виділено п'ять факторів – «Фундаментальні уявлення про світ», «Соціальна задоволеність», «Задоволеність індивідуальним життєвим простором», «Задоволеність здоров'ям» та «Інтегральна життєва задоволеність». Факторний аналіз дав змогу виділити фундаментальні ознаки, які лежать в основі взаємозв'язку переконань та задоволеності життям вимушених переселенців. До найважливіших для науково-психологічного аналізу змінних належать, згідно з даними факторного аналізу, загальна система фундаментальних уявлень про світ, задоволеність соціальними зв'язками, індивідуальним життєвим простором та здоров'ям та інтегральна задоволеність життям. Це дає змогу висунути припущення щодо того, на які психологічні параметри слід звертати увагу при побудові розвивальної програми психологічної допомоги вимушеним переселенцям.

## 2.4. Соціально-психологічна характеристика системи переконань респондентів в кризових умовах

Для того, щоб більше дізнатися про феноменологію та психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах (на прикладі вимушеного переселення), ми провели інтерв'ювання вимушених переселенців.

Інтерв'ю було структурованим. Всім досліджуваним задавалися такі запитання:

1. Хто і що є у Вашому житті після переїзду з рідного міста?
2. Кого і чого немає у Вашому житті після переїзду з рідного міста?
3. Хто і що є у Вашому житті після переїзду з рідного міста, але хотілося б, щоб не було?
4. Кого і чого немає у Вашому житті після переїзду з рідного міста, і хотілося б, щоб не було?
5. Що ви робите у Вашому житті після переїзду з рідного міста?
6. Чого ви не робите у Вашому житті після переїзду з рідного міста?
7. Чого ви не робите у Вашому житті після переїзду із рідного міста, але хотілося б робити?
8. Чого ви не робите у Вашому житті після переїзду з рідного міста, і хотілося б не робити?
9. Які Ваші здібності підтримують ці варіанти поведінки в цьому оточенні?
10. Яких здібностей у Вас немає, але хотілося б мати?
11. Які здібності у Вас є, але хотілося б їх не мати?
12. Яких здібностей у Вас немає, і не хотілося б їх мати?
13. Які переконання і цінності визначають Ваші здібності підтримувати ці варіанти поведінки в цьому оточенні?
14. Які переконання і цінності у Вас є, але хотілося б, щоб їх не було?

15. Яких переконань і цінностей у Вас немає, але хотілося б, щоб вони були?

16. Яких переконань і цінностей у Вас немає, і не хотілося б, щоб вони були?

17. Хто Ви такий, із такими цінностями та переконаннями, які визначають Ваші здібності підтримувати ці варіанти поведінки в цьому оточенні?

18. Частиною чого більшого Ви є? Що чи хто є більше за Вас?

19. Яка Ваша найбільш важлива ціль?

20. Ім'я, вік, професія, місто, з якого переїхали, місто, в якому зараз живете.

21. Чи подобається Вам Ваше життя після переїзду?

22. Чи подобалося Вам Ваше життя до переїзду?

Список запитань ми склали на основі моделі логічних рівнів Р. Ділтса [63], яка припускає такі рівні: оточення (рівень реакції), поведінка (рівень дії), здібності (рівень джерел і спрямованості), переконання і цінності (рівень мотивації), ідентичність (рівень соціальних ролей, самоототожнення), місія (духовний рівень, пов'язаний зі смислами).

Інтерв'ювована вибірка характеризується тим, що 100% опитаних є вимушеними переселенцями із зони антитерористичної операції в Україні. 39% респондентів мають вік від 26 до 29 років, 30% респондентів належать до вікової групи від 30 до 35 років, 13% досліджуваних знаходяться у віковому діапазоні від 37 до 40 років, 13% досліджуваних мають від 41 до 44 років, а 5% респондентів є віком 55 років. За професійною належністю були опитані менеджери, психологи, бухгалтери, фрілансери, жінки у декретній відпустці, директори фірм, майстри манікюру, хіміки, математики, асистенти стоматолога, викладачі, фрілансери. За статтю вибірка розподілилася на 28% чоловіків та 72% жінок. 80% опитаних були вимушеними переселенцями з Луганську, інші раніше жили в Донецьку, Кам'янці, Макіївці, Стаханові.

Зараз 68% опитаних мешкає в Києві, а інші респонденти в інших містах України (Харків, Бориспіль, Одеса), Франції.

Відповідаючи на запитання «Хто і що є у Вашому житті після переїзду з рідного міста?», респонденти вказували наявність сім'ї, роботи, нових знайомих, домашні тварин, роботи, навчання, дефіциту часу, втому, невизначеність, страхи (залишитися на вулиці, страх за близьких, які залишилися «там»). Про наявність сім'ї говорили 78% опитаних. Дехто вказував, що у нього зараз депресія. Одна досліджувана зауважила, що у неї є «подруга і деякі речі». 37% респондентів зауважували, що мають тут друзів. Один інтерв'юований зауважив, що має зараз «підвішений стан». Для меншої кількості респондентів (43%) характерними є швидше оптимістичні переконання. Наприклад, одна респондентка вказувала: «Зараз маю багато нових, цікавих знайомих, друзів, більше перспектив у професійній сфері, більший рівень заробітків, постійний розвиток та самоосвіту. Змінилося оточення та погляди на життя, зросли цілі та мрії, стали більш амбіційними».

При відповіді на запитання «Кого і чого немає у Вашому житті після переїзду з рідного міста?» респонденти вказували на відсутність почуття захищеності, комфорту, відсутність близьких людей та родичів поряд, друзів, улюбленої роботи, затребуваності. З іншого боку, була респондентка, яка зауважила, що зараз немає нудьги та людей, які ненавидять свою країну. Для 12% досліджуваних важливо вільно відвідувати місця юності, відчувати ностальгію. Один респондент сказав, що «Зараз немає родичів, звичної та улюбленої роботи, рідних місць, у яких я відчуваю заряд життєвої енергії». Багато досліджуваних скаржилися на відсутність вільного часу, цейтнот та відсутність власного житла.

Запитання «Хто і що є у Вашому житті після переїзду з рідного міста, але хотілося б, щоб не було?» викликало у респондентів деякі труднощі: 21% досліджуваних не знали, як відповісти на це питання. Інші респонденти вказували, що хотіли б, щоб не було страху, почуття невизначеності, «стану підвішеності», кредитів, розлуки з родиною, «довідки переселенця», почуття

тривоги та безнадійності, проблем з тим, як відвідувати рідних, труднощів з (зазвичай орендованим) житлом.

Відповідаючи на запитання «Кого і чого немає у Вашому житті після переїзду з рідного міста, і хотілося б, щоб не було?», досліджувані вказували на важливість того, що немає військових дій (62% опитаних вказали це саме при відповіді на це питання), деяких знайомих людей, в цілому недоброчливих людей, шлюбних партнерів, з якими вже розлучилися. Одна респондентка відповіла: «Вибухів, паніки, неможливості говорити те, що думаю». 32% досліджуваних вказали, що їм важко відповісти на це запитання.

Аналізуючи відповіді на запитання «Що ви робите у Вашому житті після переїзду з рідного міста?», слід зауважити, що більшість опитаних (57%) вказали, що працюють. Дехто вказував на особистісне зростання, яке має місце в житті зараз. 8% опитаних знаходяться в декретній відпустці. 42% респондентів зауважили, що активно прагнуть адаптуватися до нових умов та обставин життя. Одна досліджувана відповіла: «Багато працюю. Багато навчаюся (підвищую кваліфікацію за професією, різні особистісні тренінги, семінари із створення власного бізнесу, фінансової грамотності тощо). Проходжу терапію періодично. Вчуся радіти тут і тепер. Ціную час, проведений з сім'єю, друзями. Відвідую різні культурні заходи. Отримую задоволення від відвідування театру, концертів. Гуляємо всією родиною в парках, їздимо за місто. Є членом діаспори переселенців, відвідую збори, на яких ми разом намагаємося знайти рішення щодо складних питань. Знімаю чужі квартири. Мию їх. Приводжу їх у гідний вигляд, щоб не нудило знаходитися в них. Половина бюджету нашої сім'ї йде на оплату цієї чужої квартири. А на решту вже – їсти, вдягатися, гуляти і взагалі жити».

Відповіді на запитання «Чого ви не робите у Вашому житті після переїзду з рідного міста?» розділилися між тими, хто вказав, що не заробляє грошей (35%), не займається спортом та фізичною активністю (24%), не зустрічається та не проводить час із друзями (21%) та тими, хто дав інші

відповіді. Зокрема, респонденти вказували, що зараз не можуть приділяти час для своїх хобі, не приділяють час своїм інтересам, не займаються доглядом за собою в тій же мірі, як і раніше, «не страждають про те, що було втрачене». Також для значної частини опитаних значущим було те, що зараз вони не можуть багато часу приділяти родині, домашнім улюбленцям або, наприклад, роботі на присадибній ділянці.

Респонденти, які давали відповіді на запитання «Чого ви не робите у Вашому житті після переїзду із рідного міста, але хотілося б робити?» вказували на бажання бути більше з близькими та рідними людьми (65%), мати своє житло (48%), подорожувати (32%), заробляти гроші (31%), спілкуватися з друзями (23%), приділяти час інтересам та хобі (18%). Зазначимо, що такий процентний розподіл можливий, зокрема, завдяки тому, що інтерв'ю було неструктурованим, ми записували всі відповіді респондентів, а вони, у свою чергу, могли давати необмежену кількість відповідей – від короткого «не знаю» до розлогих оповідей.

Опитувані, які давали відповіді на запитання «Чого ви не робите у Вашому житті після переїзду із рідного міста, і хотілося б не робити?» вказували: «Не голодаю, не ночую на вулиці, не сиджу без роботи»; «Не бачу неприємних мені людей» (ця відповідь була характерною для 28% респондентів); «Не хочу почати палити знову»; «Не займатися тим, що не подобається»; «Не прагнути довести іншим, що вони помиляються»; «Не жити з батьками»; «Не боятися»; «Нічого не чекаю»; «Не міняю поглядів на життя». 18% респондентів мали утруднення з тим, щоб дати певну відповідь на це запитання.

Вивчаючи відповіді респондентів на запитання «Які Ваші здібності підтримують ці варіанти поведінки в цьому оточенні?», слід зазначити, що часто називалися здібності до контролю, комунікабельність, вміння навчатися, чесність, відкритість, зібраність, здатність помічати красу, уміння співпереживати людям, фінансова грамотність, вміння бути вдячним, наполегливість, оптимізм, опора на свої сильні сторони, цілеспрямованість,

адаптивність, здатність до саморегуляції, стресостійкість, витривалість, научуваність, відповідальність, життєрадісність, дружелюбність, впевненість, професіоналізм, креативність, гнучкість. Особливо часто називалася комунікабельність (47%).

Аналізуючи відповіді на запитання «Яких здібностей у Вас немає, але хотілося б мати?», можна впевнено зробити висновок про досить індивідуальний характер того, що досліджувані хотіли б мати як власну здібність. Зокрема, серед переліку бажаних умінь можна знайти здатність передбачати майбутнє, згладжувати кути, вміння літати або керувати часом, довіру до світу та до того, як йде життя, оптимізм, здатність правильно розподіляти свої сили, силу волі, акторську майстерність, азарт, творчі здібності, здатність абстрагуватися від неприємних переживань, терпіння, цілеспрямованість, відкритість, вміння доводити справи до кінця та організовувати свій час, рішучість та здатність довіряти власній інтуїції.

Відповідаючи на запитання «Яких здібностей у Вас немає, і не хотілося б їх мати?», респонденти вказували на небажаність наявності деспотичності, шовінізму, азартності, переконання, що «Всі мені винні», емоційності, зневажливого ставлення до близьких та знайомих людей, вміння брехати та обманювати, інфантильності, надмірної чутливості, жорстокості, інфантильності, егоїзму, грубості, лінощів, дефектів здоров'я, психічних розладів. У цілому слід зауважити, що респонденти досить вільно зрозуміли слово «здібності», вклавши у нього і риси характеру, і окремі вміння. Але специфіка психологічного дослідження за допомогою інтерв'ю допускає таку роботу з індивідуально-своєрідними відповідями опитуваних. Одна досліджувана пожартувала, що не хотіла б мати здібність вишивати хрестиком. 28% опитаних не дали однозначної відповіді на це запитання. Одна досліджувана запитала у відповідь: «Якщо у мене немає цих здібностей, то навіщо фантазувати, для чого вони мені не потрібні?».

Даючи відповідь на наступне запитання «Які переконання і цінності визначають Ваші здібності підтримувати ці варіанти поведінки в цьому

оточенні?», досліджувані зазначали цінності життя, родини, дружби, простоти, взаємодопомоги, довіри, відповідальності, любові до Батьківщини, чесності, порядності, віри в краще. Частина досліджуваних вказували, що не хочуть нікого засуджувати та робити комусь щось зле (8%). Для 18% досліджуваних важливо усвідомлювати, що вони все роблять правильно. У цілому на важливість моральних цінностей вказали 58% опитаних респондентів. Характерним при відповідях на це запитання було для респондентів вживати прислів'я та фразеологізми: «Сказав – зроби, не можеш – ніхто за язика не тягнув»; «Добро завжди перемагає зло»; «Моя сім'я – моя фортеця»; «Якщо це зробив хтось – то зможу і я». Одна респондентка на це запитання відповіла: «Робити все спільно. Переконаність, що, працюючи з однією ідеєю, досягаєш більшого успіху». Інший респондент вказав: «Це переконаність в тому, що відпочатково всі люди добрі, поки вони не довели зворотнього».

Аналізуючи відповіді на запитання «Які переконання і цінності у Вас є, але хотілося б, щоб їх не було?», слід відзначити, що респонденти вказували тут на надмірне звикання до місць та людей, страх, лінощі, почуття провини, конфліктність, принциповість, очікування від людей більшого, ніж вони можуть, сумніви в своїх силах, політичні погляди, надмірну довіру до людей, порівняння себе з іншими. Знову-таки респонденти замість переконань і цінностей могли вказувати на риси характеру або емоції, але при роботі з методом інтерв'ю необхідно звертати увагу перш за все на суб'єктивну картину життя опитуваних. Серед переконань вказували на ідею, що треба комусь допомогти навіть за рахунок власного часу, а також на переконаність в тому, що треба досягти поставленої цілі будь-яким шляхом, та на ідею про те, що не можна мріяти про велике, значуще. 14% досліджуваних вказали як на небажане переконання на прагнення ставити інтереси інших на перше місце. Частина респондентів вказали на переконання «Я все краще знаю» та «Світом керують гроші». Деякі досліджувані казали, що часом ідеалізують людей. 11% досліджуваних відповіли «Не знаю» або «Ніякі». Одна



досліджувана дала таку цікаву відповідь: «Не всі люди однакові. Я класифікую людей на розумних/нерозумних, залежних/незалежних від чого-небудь і т.д., але я знаю, що це негарно і я б хотіла до всіх ставитися однаково, але я не можу». Інший респондент відповів: «Гроші треба заробляти. Щастя треба заробляти. І взагалі все у своєму житті треба заробляти. Заслужити. А я ж бачу, що буває і по-іншому?...»

Вивчаючи відповіді респондентів на запитання «Яких переконань і цінностей у Вас немає, але хотілося б, щоб вони були?», слід зауважити, що 26% опитаних хотіли б простіше ставитися до ситуацій та до життя в цілому. 24% респондентів хотіли б перестати приймати все близько до серця. 14% досліджуваних воліли б, щоб кар'єра та робота перестали бути на першому місці. Одна досліджувана відповіла: «Інколи бути слабкою і не боятися це визнати». Інша досліджувана сказала: «Переконань про те, що можна гарно відпочивати, а не тільки працювати, і це не загрожує банкрутством». Ще одна респондентка відповіла: «Переконаність в тому, що світ до мене доброзичливий просто так. І взагалі що щось буває просто так». Частина респондентів говорили про те, що важливо враховувати почуття інших, не намагаючись будь-що довести свою правоту. 11% досліджуваних хотіли б мати впертість відстоювати свої переконання. Деякі респонденти вказували на переконання в тому, що ніхто нікому і нічого не винен. Як на важливу цінність вказували на те, що сім'я повинна бути на першому місці. Для деяких важливо було підкреслити власну суб'єктність і можливості побудувати своє життя так, як вони цього захочуть. Один досліджуваний хотів би мати здоровий, тверезий розум аналітика, а інший хотів би мати здоровий егоїзм. Одна досліджувана, 35 років, знаходиться зараз у декретній відпустці, хотіла б, щоб у неї було переконання, що війна закінчиться. 16% досліджуваних відповіли «Не знаю» або «Важко відповісти».

Даючи відповідь на запитання «Яких переконань і цінностей у Вас немає, і не хотілося б, щоб вони були?», респонденти відмічали, що не хотіли б думати, що «Війна буде вічно», «Потрібно терпіти те, що тобі не

подобається», «Всі мені винні», «Людське життя нічого не варте», «Жити за чийсь кошт», «Все можна купити за гроші», «Хитрість та наглість – це друге щастя». Досліджувані не хотіли б нехтувати близькими та знайомими людьми, не хотіли б бути егоїстичними та лицемірними у спілкуванні, не хотіли б, щоб на першому місці були матеріальні цінності та/або кар'єра, не воліли б нав'язувати свою точку зору та бути нечесними з собою та оточуючими. Для 21% людей, з якими ми проводили інтерв'ю, при відповіді на це запитання важливо було відмітити, що вони не хотіли б часто переїжджати, вести «кочовий» спосіб життя». Опитані нами переселенці відкидають переконання в тому, що люди відпочатково погані, а також те, що це саме вони винні у війні. Для деяких інтерв'юованих важливо «не вибирати істинність в останній інстанції». 16% респондентів вказали, що їм важко відповісти на це запитання.

Респонденти, які давали відповіді на запитання «Хто Ви такий, із такими цінностями та переконаннями, які визначають Ваші здібності підтримувати ці варіанти поведінки в цьому оточенні?», зазначали: «Людина» (36%); «Я – цілісна особистість» (32%); «Домогосподарка» (16%); «Громадянин своєї країни» (11%); «Я – королева, зірка» (4%); «Консерватор» (4%). Один досліджуваний відповів: «Я – дитина, я – дорослий, я – людина». Інша респондентка сказала: «Я сильна жінка, яка народилася і живе в країні, в якій бути сильною – життєво необхідно». Для декого сутнісною ознакою їх самих є те, що вони дають підтримку, що вони працюватимуть та/або розумні. Один з респондентів зауважив: «Я – пацифіст і противник будь-якого насильства. Я – прихильник бачити навіть у поганому щось хороше і прихильник ідеї, що «все, що не робиться – на краще»». Інша респондентка зауважила: «Я – сильна особистість, здатна досягти всього, що я тільки захочу. Головний критерій цього – це щоб я справді цього хотіла і усвідомила потрібність бажаного в своєму житті. У той же час я є ранимою та вразливою до чужої думки, але це мені не заважає, оскільки я впевнена, що без цих якостей була б достатньо черствою». У цілому слід зауважити, що

відповіді на це питання досить різноманітні та різнопланові, часто зустрічаються розлогі міркування, наприклад: «Я особистість, для якої важливо, щоб ніхто не намагався впливати на мої переконання та погляди. Я відкрита до діалогу, не люблю, коли мені або комусь вказують, що робити та як жити». Респонденти часто вказували на розум та чесність, характеризуючи себе самих при відповіді на це запитання. Цікавою є така відповідь досліджуваної: «Я – особистість, цілісна, відповідальна, впевнена в своїх словах та діях, професіонал своєї справи, вмю чути та відчувати, легко пропускати через себе будь-які емоції, приймати людей, вірити та підтримувати, відкривати нові можливості. З любов'ю проживати та наповнювати кожну миттєвість, вміти побудувати власні межі». Отже, відповіді на запитання «Хто Ви такий, із такими цінностями та переконаннями, які визначають Ваші здібності підтримувати ці варіанти поведінки в цьому оточенні?» відобразили найрізноманітніші уявлення респондентів про себе. Це запитання ініціювало потік активності та креативності. Фактично не було досліджуваних, які б мали утруднення із відповіддю на це запитання – щодо того, ким вони є, відповіді були у всіх опитаних нами вимушених переселенців.

Аналізуючи відповіді на питання «Частиною чого більшого Ви є? Що чи хто є більше за Вас?», слід зазначити, що респонденти відповідали, що вони є членами суспільства, громадянами своєї країни (18%), жителями планети Земля, частинами Всесвіту, Космосу (42%). Опитувані також вказували на належність до власної сім'ї (28%), говорили, що життя в цілому є більшим за них. Один досліджуваний відповів: «Особистість, яка приносить користь світу». Інша респондентка сказала: «Я – просто людина, одна з мільярдів». Деякі респонденти вказували на вищі сили, яким вони довіряють, на Бога. Цікавою була така відповідь досліджуваної: «Я частина світу та природи, тієї незвіданої сили, якій підкорюється порядок у Всесвіті». Інша респондентка зауважила: «Я всього лише незначна частина величезної систему, передусім природної, а потім – людської. Вищі сили є. Добро.

Любов у всіх її проявах». 18% респондентів вказували, що вони є частиною людства. Для одного з досліджуваних важливим є те, що він «прийшов на землю, щоб жити і радіти життю, і не заважати жити іншим».

Даючи відповідь на запитання «Яка Ваша найбільш важлива ціль?», досліджувані зауважували, що для них цінним є жити щасливо, виростити дітей, стати самодостатніми людьми, любити і бути коханими, бути щасливими, мати щасливу родину та бути щасливими самим, побачити світ, реалізувати себе. У вихованні дітей респонденти вважають важливими різні аспекти – здатність критично мислити, самодостатність, щастя, людяність, активність, відповідальність, повага до інших. У цілому мета виховати дітей виділена як важлива для 28% опитаних. Одна досліджувана відповіла: «Зробити внесок у людство, зробити щось корисне для цього світу». Для іншої важливим є «Випромінювати світло, давати енергію радості та задоволення», а ще одна респондентка хотіла б «Бути і робити щасливими коханих людей». Загалом твердження про щастя наявні у відповідях на це запитання 32% опитаних. Цікавою була така відповідь однієї респондентки: «По можливості допомагати людям, вважаючи труднощі сходиною, яку слід подолати. Складно, але як приємно, коли щось виходить». Інша досліджувана переселенка відповіла: «Прожити життя зі смыслом, екологічно та з користю для наступних поколінь». Одна респондентка сказала так: «Я хочу прожити своє життя так, як я хочу, а не так, як вважають правильним інші. Я хочу робити те, що приносить мені радість, і займатися тим, що мені подобається». Для іншої досліджуваної важливою метою є робити добро, допомагати та вчити тому, що вона вміє, і вчитися самій тому, чого не вміє.

Відповідаючи на питання «Чи подобається Вам Ваше життя після переїзду?», респонденти вказували «Так», «Ні» або «Важко відповісти». Відсотковий розподіл відповідей представлений на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Чи подобається Вам Ваше життя після переїзду?»**

Отже, після переїзду задоволені своїм життям 73% респондентів. При цьому тих, хто не задоволений своїм життям після переїзду, у вибірці найменша процентна частина. Досить значній кількості людей важко відповісти на це запитання, і це може бути пояснене тим, що буває важко адекватно порівняти своє життя до того, як щось сталося (наприклад, вимушене переселення через військові дії) та після того, як це сталося. При цьому процент людей, які вибирали відповідь «Важко відповісти» приблизно однаковий при запитанні «Чи подобається Вам Ваше життя після переїзду?» та при запитанні «Чи подобалося Вам Ваше життя до переїзду?».

Досить оптимістичним є той факт, що більшості опитаних подобається їх життя як до, так і після переїзду. Але слід в подальшому особливо дослідити, чи є ці відповіді щирими, і чи не впливає на них, наприклад, ряд механізмів психологічного захисту.

На питання «Чи подобалося Вам Ваше життя до переїзду?», респонденти також відповідали «Так», «Ні» або «Важко відповісти». Відсотковий розподіл відповідей представлений на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Чи подобалося Вам Ваше життя до переїзду?»**

Більшість респондентів відповіла, що життя подобалося і до переїзду (63%), і після переїзду (73%). Можна припустити, що таке збільшення задоволеності життям після переїзду пов'язане із певною мобілізацією сил та ресурсів вимушених переселенців.

Відповідей, які заявляли про неготовність респондентів дати певну визначену оцінку («Важко відповісти») приблизно однаково в процентному співвідношенні і стосовно запитання «до переїзду» (20%), і стосовно запитання «після переїзду» (22%).

Слід відмітити, що відповідей «Ні» на запитання про те, чи подобалося/подобається життя до/після переїзду найменше – «до» 17% та «після» 5%. Отже, не подобається життя після переїзду, за усіма свідченнями переселенців, зовсім незначній кількості осіб, у той час як до переїзду життя не подобалося майже п'ятій частині опитуваних. Це частково підтверджує висунену нами гіпотезу про те, що за умовно однакових обставин одні вимушені переселенці, не дивлячись на труднощі, будують

нові життя, часом навіть більш успішні, або більш гармонійні, ніж були до війни.

Здійснено порівняльний аналіз системи переконань вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення. З'ясовано, що між зазначеними категоріями респондентів є низка розбіжностей за показниками базових переконань та життєвої задоволеності. Це надало можливість виділити соціально-психологічні особливостей системи переконань досліджуваних, віднесених до групи осіб з низькою соціальною мобільністю в кризових умовах, які полягають у різкому падінні відчуття індивідуального добробуту, меншій задоволеності провідними аспектами життєдіяльності і життєздійснення.

Таким чином, аналізуючи відповіді досліджуваних на запитання в ході запропонованого нами структурованого інтерв'ю, слід зауважити, що для них характерними є загальнолюдські цінності: прагнення до добра, справедливості, любові. Іноді виникають фрустрації через неможливість втілення цих цінностей, наприклад неможливість спілкуватися з близькими людьми внаслідок вимушеного переселення. Більшості респондентів в більшій мірі подобається життя після переселення, ніж до нього, що можна проінтерпретувати як результат мобілізації сил та ресурсів у ситуації, коли необхідно побудувати своє життя по-новому. Для значної частини опитаних важливим є поняття війни: вони хочуть, щоб війна закінчилася, не хочуть відчувати в своєму житті її відлуння. Були різні досліджувані – і ті, хто мав утруднення з тим, щоб дати відповіді на деякі запитання, і ті, хто давав розлогі, широкі, об'ємні, змістовні відповіді. У цілому проведене нами структуроване інтерв'ю дало змогу глибше зрозуміти та проаналізувати індивідуально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах (на прикладі вимушеного переселення).

## Висновки до розділу

У розділі висвітлено основні етапи дослідження, обґрунтовано репрезентативність вибірки; здійснено аналіз психодіагностичного інструментарію та його відповідності завданням дослідження; наведено методи кількісної обробки отриманих даних; проведено констатувальний експеримент та узагальнено його результати.

Основні завдання констатувального етапу дослідження полягали у вивченні психологічних компонентів і предикатів системи переконань у взаємодії з провідними соціально-психологічними особливостями досліджуваних; виявленні критеріально-ступеневих характеристик сформованості системи переконань досліджуваних (у групах з високою та низькою соціальною мобільністю) та їх взаємозв'язку з її саморегуляцією в кризових умовах; встановленні відмінностей у провідних показниках базових переконань та задоволеності життям в кризових умовах (вимушеного переселення); здійсненні порівняльного аналізу особливостей системи переконань вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення.

Для вирішення завдань констатувального етапу дослідження були задіяні стандартизовані психодіагностичні методики (опитувальник «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) (Р. Янофф-Бульман); опитувальник «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Short Form, Q-LES-Q-SF) (Дж. Ендікот); анкета задоволеності життям до переселення та в умовах вимушеного переселення (А. Гуляєва), а також структуроване інтерв'ю.

Індикатором кризовості умов був факт вимушеного переселення із зони бойових дій та наявність різних психологічних ознак кризи: досліджувані були змушені залишати та докорінно змінювати звичні умови життя; докладати значних зусиль для стабілізації та облаштування життя в нових умовах.

Визначено, що у вибірці осіб, не змушених до переселення, базові переконання мають вищі показники, а отже, більшу тенденцію до безпеки та конструктивності. Разом із цим, кризові події зумовили зміну базових



переконань у вимушених переселенців, у яких похитнулися уявлення щодо безпеки та стабільності оточуючого світу і пов'язані з ними уявлення про образ Я, справедливість, удачу та контроль.

Якісний аналіз даних констатувального етапу дослідження та застосування статистичних методів їх обробки дозволив виокремити соціально-психологічні особливості системи переконань респондентів в кризових умовах вимушеного переселення, які полягають у зниженому загальному відчутті власного благополуччя, зниженій задоволеності різними аспектами життя (здоров'ям, роботою, дозвіллям, власним настроєм, економічним становищем) та базовими переконаннями про себе, як менш гідних любові і поваги, менш удачливих, а про світ – як менш справедливий і безпечний.

Виявлено та проінтерпретовано основні кореляційні зв'язки за шкалами застосованих психодіагностичних методик. Так, задоволеність власним фізичним здоров'ям (за шкалою оцінки задоволеності життям (якості життя)) корелює з субшкалою 1 «Образ Я» (за шкалою базових переконань) ( $r=0,283$ ;  $p<0,01$ ), з субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» ( $r=0,188$ ;  $p<0,05$ ), з субшкалою 4 «Удача» ( $r=0,301$ ;  $p<0,01$ ), з субшкалою 5 «Переконання про контроль» ( $r=0,284$ ;  $p<0,01$ ). В цілому аналіз кореляційних зв'язків свідчить про те, що компоненти системи переконань вимушених переселенців про себе, оточуючий світ, справедливість, контроль та удачу, корелюють з компонентами задоволеності різними аспектами життя цих досліджуваних.

Розкрито критеріально-ступеневі характеристики сформованості системи переконань особистості в кризових умовах (у перебігу вимушеного переселення). Встановлено, що для більшості респондентів (78,1% осіб) притаманні цінності гуманізму: прагнення до добра, соціальної справедливості, кохання. Проте, внаслідок обмеженого спілкування з рідними з причин вимушеного переселення, з'являються різного роду фрустрації. Виявлено, що більше половини досліджуваних з числа вимушених переселенців (51,8% осіб), віднесених до групи соціально мобільних, задоволені життям після переїзду більшою мірою, ніж до нього,

що можна тлумачити як наслідок мобілізації внутрішніх ресурсів у кризових умовах, коли необхідно вибудовувати власне життя докорінно по-іншому.

Статистичний аналіз, проведений із застосуванням аналізу головних компонент, методу обертання – Варімакс з нормалізацією Кайзера, засвідчив, що обертання зійшлося у 7 ітерацій. У процесі факторного аналізу базових переконань та задоволеності життям вимушених переселенців було виділено п'ять факторів – «Фундаментальні уявлення про світ», «Соціальна задоволеність», «Задоволеність індивідуальним життєвим простором», «Задоволеність здоров'ям» та «Інтегральна життєва задоволеність». Факторний аналіз надав змогу виокремити провідні ознаки, які лежать в основі взаємозв'язку базових переконань та задоволеності життям досліджуваних. До найважливіших для наукового аналізу змінних, згідно з даними факторного аналізу, були віднесені: загальна система фундаментальних уявлень про світ, задоволеність соціальними зв'язками, індивідуальним життєвим простором та здоров'ям, а також інтегральна задоволеність життям.

Здійснено порівняльний аналіз системи переконань вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення. З'ясовано, що між зазначеними категоріями респондентів є низка розбіжностей за показниками базових переконань та життєвої задоволеності. Це надало можливість виділити соціально-психологічні особливості системи переконань досліджуваних, віднесених до групи осіб з низькою соціальною мобільністю в кризових умовах, які полягають у різкому падінні відчуття індивідуального добробуту, меншій задоволеності провідними аспектами життєдіяльності і життєздійснення.

Дані, отримані на констатувальному етапі дослідження були враховані при побудові соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах.

Основні положення розділу відображені у таких публікаціях авторки: [47; 48; 49; 52; 53; 55; 56].

## РОЗДІЛ 3

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

#### 3.1. Концептуальні основи соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах

Дослідники пропонують різні підходи до вивчення адаптації, зокрема вивчаючи якийсь окремий чинник, певну групу або складні системи. Всі чинники, які мають вплив на адаптацію, поділяють на зовнішні (навколишнє середовище) і внутрішні (інтрапсихічний світ індивіда). Соціальна депривація розуміється як брак зв'язків та взаємодій із природнім та соціальним оточенням, що має негативний вплив на психіку індивіда та викликає розлад уже налагоджених патернів соціальної адаптації, що виливається у депресії, серйозні невротичні стани та гострі психічні порушення [2]. Наслідки соціальної дезадаптації для переселенців дуже непрості. Різниця між очікуваннями і дійсним становищем на новому місці постійно викликає відчуття фрустрації. Максимізації негативних міграційних факторів дуже «допомагає» страх перед переселенцями як різновид соціальних фобій (ксенофобій), що спричиняється зокрема до ефекту гетто [36].

Коли вести мову про сприятливі до адаптації чинники, серед останніх найперше місце належить соціальній підтримці, яка має максимально важливу роль у налагодженні та покращенні психічного здоров'я переселенців. Соціальна підтримка розглядається як стосунки із близьким соціальним оточенням (сім'я, родичі, друзі), що допомагають послабити

негативні життєві події та з меншими негараздами подолати кризову ситуацію у житті. Сам факт наявності у індивіда зв'язків із іншими людьми, розмаїття та примноження кількості сприятливих зв'язків, а також інтенсивність спілкування безпосередньо впливають на збільшення психічного добробуту та мінімізації тілесних та психічних захворювань [14; 15; 30; 33; 88; 89; 158; 166; 196 та ін.].

Слід відзначити, що не у кожному випадку проблеми, спровоковані вимушеним переселенням (скажімо, різка зміна мовного та культурного оточення, брак дружніх та родинних зв'язків), виливаються лише у негативні наслідки для психіки індивіда; при правильній стратегії копіngu ці фактори можуть спричинитися і до позитиву, як-то особистісному зростанню, набуття нового соціального досвіду, збагаченню особистих вмінь та навичок. Відтак проблематика самої індивідуальності переселенців, значення внутрішніх якостей та рис, які дають можливість долати несприятливі ситуації, підтримуючи цілісність особистості, запобігати порушенням психіки, заслуговує ретельного аналізу. Головними тут виступають такі складні психологічні явища, як когнітивна складність, локус контролю і стиль інтерпретації [33; 153; 128; 168 та ін.].

Складнощі, які найчастіше постають перед переселенцями, є не просто економічними чи правовими (правове становище, влаштування на роботу, пенсійне забезпечення тощо), а й прямо зав'язаними на повсякденний побут; в першу чергу це включає житлові умови.

Отже, наразі у нашому суспільстві виникла системна проблема адаптації (приспосовування) вимушених переселенців, разом із проблематикою коадаптації місцевих мешканців, змушених жити поруч із переселенцями.

Перед початком аналізу самої психологічної адаптації недобровільних мігрантів слід окреслити безпосередньо саме явище вимушеного переселення, що є комплексним і багатоаспектним процесом, у якому в перебігу останніх років все виразніше проступають етнокультурні та етнопсихологічні чинники [40; 111; 155; 156; 161; 189; 222; 235 та ін.].

*Міграцією називають* переселення людей (мігрантів) у межах певних територіальних утворень зі зміною мешкання постійно чи на достатньо тривалий часовий відрізок [175].

*Мігрант* (внутрішній мігрант) – людина, що переїхала на нове місце мешкання у межах держави власного громадянства (тимчасове, тривале, постійне проживання) [25].

*Вимушений переселенець* – особа, місце мешкання якої було змінено з причини насильства або інших форм переслідування самої людини чи членів родини, або при реально існуючій загрозі переслідування за ознакою етнічної чи національної належності [124].

*Біженець* – людина, яка з причини підставних побоювань зазнати утисків за ознакою етнічності, релігії, політичних переконань тощо, перебуває за межами держави власного громадянства та не має можливості або бажання отримувати захист цієї держави [9].

*Вимушена (недобровільна) міграція* – це збірна сукупність переїздів у зв'язку тимчасовою чи стійкою зміною мешкання громадян, зазвичай проти їхньої волі [228]; інакше кажучи, переміщення для забезпечення безпеки та притулку [109].

Нашу державу зачепили обидва вказані міграційні патерни: *зовнішня міграція* – відбуття українцями з власної держави за кордон на постійне (або максимально тривале) місце мешкання, і *внутрішня міграція* – переміщення людей всередині української території.

Аналізуючи вимушену міграцію людей, дослідники пропонують зокрема таку класифікацію [103]: 1) біженці; 2) реальні вимушені мігранти; 3) вимушені мігранти страху; 4) переселенці.

Ми розглядаємо проблематику психологічного пристосування недобровільних мігрантів, куди зараховують такі групи людей, як власне переселенці, біженці та шукачі притулку. Цих людей характеризує порівняно недавній час міграції, знаходження на початковій адаптаційній стадії, переживання великих проблем у зв'язку із міграцією.

Проблему адаптації справедливо зараховують до найбільш вагомих теоретичних питань сучасної психологічної науки [93; 162; 213; 237; 247; 250 та ін.].

Одними з перших поняття «адаптація» вжили У. Томас та Ф. Знанецький для опису суспільних процесів. Дослідники вважали, що адаптаційні процеси завжди мають соціальну природу. З адаптацією як науковим терміном невіддільно сполучена «адаптивність» як здатність людини (групи людей) адаптуватися.

Необхідно вказати, що несприятливий вплив на психологічну адаптацію вимушених переселенців здатні чинити як зовнішні фактори, так і внутрішні.

При нинішньому рівні глобалізації, де громадянський політико-правовий зв'язок перетворився на неунікнну характеристику кожної повнолітньої людини, недобровільні мігранти виявляються зовні простору самої громадянської приналежності. Здобуття формального переселенського статусу дає певну легалізацію і обсяг прав, вирізняючи на відміну від тих, кому не вдалося отримати цей статус. Індивід, який не відчуває себе громадянином, гостро реагує на почуття безправ'я, відсутності захисту, сваволі щодо себе [124].

Форми, відшукувані недобровільними мігрантами для адаптаційної діяльності, прямо залежать від обставин переміщення, матеріальних факторів та умов проживання. Вагомим фактором виступає установка на те, чи шукає людина нагоди й можливості інтегруватися в новому соціальному оточенні, чи розглядає переміщення як тимчасове, бажаючи повернутися, або ж планує жити на новому місці на постійній основі [114].

Водночас, недобровільні мігранти змушені переживати багато соціально-економічних негараздів, найпоширенішими з яких: купівля або чи найм житла, реєстрація (прописка), запис дітей у навчальні (зокрема дошкільні) навчальні заклади; максимально гострим є питання трудової зайнятості. З причини високого демографічного тиску збільшується

конкурентна складова і падає зарплата, що прямо провокує ймовірність конфліктів із місцевими мешканцями. Більше того, на результативність адаптаційних процесів переселенця чинять вплив традиції, стереотипи, мовні та культурні патерни місця переїзду.

Складно заперечувати, що однією із ключових проблем для недобровільних переселенців є руйнівний вплив *соціальної депривації* та *ізоляції*. Психологія виокремлює два основні напрямки вивчення соціальної депривації, ключові у плані розгляду психологічних проблем переселенців, а саме: 1) соціальна ізоляція – брак зв'язків із соціальним оточенням, що чинить негативний вплив на психіку індивіда і адаптаційні процеси, і з великою ймовірністю призводить у майбутньому до самотності, депресивних розладів, інших порушень психіки [67-69; 165]; 2) контраст між очікуваним рівнем життя і дійсним становищем на новому місці, що спричиняє фрустрацію.

Таким чином, існують підстави стверджувати, що недобровільні переселенці вимушені пропрацювати складнощі прийняття або неприйняття навколишнім соціальним середовищем на новому місці перебування, а також значною мірою фрустрації ключових особистих потреб.

Міра переживання людиною власної суспільної депривації та ізоляції знаходиться у залежності від соціальних показників держави (або території) прибуття, а також загальної демографічної політики приймаючої сторони [43].

Наступною значною проблемою вимушених мігрантів є стосунки між ними та місцевим населенням під впливом: ролей і статусів (місцеві та прибульці; тутешні та чужі); замешкання переселенців – розсіяне чи компактне; пропорція переселенців та місцевого населення; рівень інтегрованості мігрантів у соціум (активні діячі чи пасивні споживачі); готовність суспільної ніші для переселенців. Одну з ключових ролей відіграє також мігрантофобія – форма ксенофобного упередження, яка виявляється зі сторони приймаючої спільноти чи її окремих членів, провокуючи у мігрантів

установки на ізоляцію і контакти лише зі «своїми» [166].

Згідно з дослідженнями [2], взаємини між вимушеними мігрантами та місцевими мешканцями формуються не найкраще з причини стійкого негативного бачення (переважно стереотипного) представниками однієї групи інших. В оптиці місцевих жителів переселенці нерідко постають злісними, бундючними, непривітними, хвалькуватими і нерозумними; якщо переселенці можуть привезти якісь домашні речі, то місцеві можуть відчувати меншовартісність та заздрощі, що виявляється у фразах типу: «які з них мігранти, якщо у них кращий добробут». З іншого боку, для вимушених переселенців місцеві часто вбачаються байдужими, не схильними до праці, скнарами, нещирими, дводушними, заздрісними, недоброчесними; лише невеликий відсоток переселенців говорить про позитивні риси місцевого населення, як-то чуйність, людяність, гостинність тощо [2].

На нашу думку, обопільне нерозуміння, відсутність довіри, стереотипи, упередження та помилкові установки виступають ключовими факторами впливу на ситуацію двосторонньої соціальної та культурної адаптації, оскільки не лише недобровільні мігранти повинні пристосуватися в новій обстановці, але й місцеві жителі стикаються із потребою адаптації до прийому мігрантів і мешкання з ними разом у одному просторі.

Отже, недобровільні переселенці, долаючи психологічні проблеми в перебігу адаптаційних процесів, стикаються з «культурним шоком», почуваються «іншими» серед людей однакової громадянської належності та спільного культурного досвіду. А. Фернхейм і С. Бочнер визначають «культурний шок» як ситуацію, коли досвідчення нових для індивіда культурних елементів є відразливим або навіть шокуючим [173; 210].

Дослідник К. Оберг [223; 233] виокремлює такі компоненти «культурного шоку»:

- напруга, що виникає після зусиль, потрібних для отримання стану психологічної адаптації;
- відчуття втрати, відсутність родичів, близьких, дружнього оточення,



статусу у суспільстві та матеріальних активів;

- ціннісно-ідентифікаційні порушення та розлади;
- неочікувана тривожність від розуміння соціокультурних несхожостей;

- відчуття неповносправності, безсилля від неспроможності «впоратися» з новим оточенням.

Культурний шок, досвідчуваний недобровільними мігрантами, проявляється з найвищою мірою стресогенності та ризиком появи соціальних, тілесних та психічних розладів.

Така гіпотеза базується на великій кількості відповідей самих переселенців, які переживають стресовий стан. Характерними виразами респондентів цієї групи виявилися такі: «знаходження тут – суцільний клопіт»; «відсутня певність у майбутньому»; «жодної перспективи у працевлаштуванні»; «слід загартовувати нервову систему, навіть для мінімального виживання» тощо.

Базуючись на двох параметрах, природі адаптивної активності та хронологічній тривалості, науковці визначили три фази психологічної адаптації вимушених мігрантів [9; 10; 60; 11; 161 та ін.]:

1) Орієнтація – переживання «культурного шоку», викликаного розривом соціальних, особистих, фахових і дружніх взаємин, професійною непристосованістю, розладами у соціально-рольових очікуваннях і власній ідентифікації на фоні депресії через контраст реальної обстановки та очікуваного середовища.

2) Оцінювання – формування оцінок нового середовища, в першу чергу нормативного поля, етнічних та культурних особливостей приймаючої громади;

3) Сумісність – досягнення рівноваги приймаючого соціального середовища та переселенської спільноти. Переселенці почуваються пристосованішими і більш залученими до громадського життя на новому місці. Депресію витісняють оптимістичні настрої, почуття впевненості і

наповненості життя смислом.

Отже, слід попередньо розподілити переселенців на підгрупи за критерієм пережитих людиною втрат. Використовуючи отриману інформацію, у майбутньому можна спрогнозувати та коректно вибудувати план надання психологічної допомоги: найперше сприяти власному психологічному пристосуванню індивіда до нових обставин повсякденного життя, наступним кроком слід вводити людину у межі процесу реабілітації і тільки потім можна переходити до власне адаптації.

Вимушені переселенці з першої підгрупи переважно мотивовані продовжувати життя та активну діяльність, впоратися з проблемами, знаходити нагоди для самореалізації, тому таких людей достатньо заохочувати до активної діяльності, спільної громадської роботи, самоорганізації тощо.

Переселенці з другої підгрупи постраждалих, які втратили смисл власного життя, відчувають всеохопне розчарування, демотивовані власними силами вирішувати проблеми. Для цього типу властива пасивність, побоювання перед майбутнім, ідеалізація минулого, втрата цікавості до всього навколо, і навіть поява думок про суїцид як одну із індивідуальних стратегій копінгю.

Описані вище риси вимушених переселенців виступають певними маркерами, які слід ретельно відслідковувати, особливо у межах корекційних вправ.

Крім поділу внутрішньо переміщених осіб за рівнем пережитої травми, слід брати до уваги й інші соціальні маркери: чи це особа дитячого віку, або ж стара людина, самотня чи у стосунках, жіночої чи чоловічої статі; на це теж слід звертати увагу при налагодженні соціально-психологічної роботи з населенням.

При вивченні адаптаційних процесів недобровільних мігрантів до мінливих побутових умов дослідники визначають адаптацію як реконструкцію психологічних якостей індивіда, переладнання поведінкових

та діяльнісних патернів, як реакцію-відповідь на сигнали нового соціального оточення та зміни останнього в перебігу досягнення адаптивних запитів недобровільного мігранта для цілей спільної діяльності та взаємного розвитку [9; 40; 91; 95; 103; 109; 111 та ін.].

Науковці відзначають, що психологічна адаптація є двоспрямованим процесом, якому властивий емоційно нелегкий досвід не лише самого переселенця, але й оточення; міняється не лише внутрішній світ людини на новому місці, але і її нове середовище, виявляючи реакції-відповіді, реагуючи на певні особливості індивіда, формуючи взаємні адаптивні патерни до нового члена спільноти. В ідеалі результатом цього має стати нова поведінкова стратегія, яка би задовольняла обидві сторони адаптаційного процесу.

На нашу думку, ключовим фактором виступає криза індивідуальної та колективної людської ідентичності мігранта, котрий недобровільно міняє місце мешкання. Актуальність проблеми викликана, насамперед, поширенням у нашій країні самого явища вимушеної міграції, а також системним браком прикладних психологічних знань та вмінь, які би уможливили ефективне пояснення, передбачення та управління наслідками недобровільного переміщення громадян для спільнот різного рівня.

В першу чергу, слід відзначити, що, на відміну від запланованого й бажаного переселення, коли суспільне становище людини здебільшого покращується, наслідком недобровільної міграції є помітне погіршення та падіння добробуту, притому як у матеріальному, так і у психологічному плані. Під вимушеністю слід розуміти брак позитивної мотивації для переїзду, як і такі умови життєдіяльності на новому місці, які унеможливлюють нормальне соціальне функціонування людини та/або наявні реальні безпекові ризики при низькій імовірності покращення становища.

У становищі недобровільної міграції надзвичайно високим є ризик появи та подальшого розвитку станів психічної нестабільності, душевних

розладів та хвороб, падіння самооцінки тощо. Дбайливо створене та підтримуване середовище психологічного комфорту, сконструйоване з розумінням особливостей суспільної проблематики та інтрапсихічного стану переселенців, може згладити виникнення проблем соціальної та культурної адаптації, фасилітувати включення нових членів до приймаючої громади.

Події, ситуації та процеси, через які людина здатна й готова полишити власний дім, до тієї міри вириваються за межі звичайного повсякдення, що можуть бути пережиті людиною лише як стресові; притому це працює як у ситуації переїду через підвищену тривожність, так і через реальні ризики для здоров'я та нормальної життєдіяльності у перебігу бойових дій.

Навіть при позитивному навколишньому середовищі, адаптаційні процеси є доволі непростими та породжують великий обсяг стресу. Адаптацію розглядають як один із ключових чинників розрізнення нормальної та патологічної поведінки. При недобровільній міграції різниця між нормальним та патологічним втрачає чіткість, роблячись розмитою та мінливою. Те, що у повсякденній ситуації буде тлумачитися як розлад душевного здоров'я, в критичній ситуації недобровільної міграції являє собою звичайну і поширену реакцію-відповідь людини на непрості та дуже напружені обставини. Несприятливі події, що спонукали до вимушеного переміщення, втрата стабільного місця мешкання, а також проблеми облаштування в новому середовищі окреслюють контури особливого (нерідко травматичного) переселенського досвіду. Подібне стереотипне бачення розкриває високий ступінь взаємного неприйняття та недоброзичливих взаємин між переселенцями та місцевими жителями, та є проблемним фактором психологічної адаптації як на груповому, так і на індивідуальному рівні.

Психологічно несприятливі умови, в яких не з власної волі перебувають переселенці, стають затяжними, що не може не відбитися на рівні їх психічного здоров'я. Бачення розладів психічної адаптації можна подати як становище постійної психічної напруги та дезадаптаційних

ризикових факторів. З психофізіологічної перспективи ситуація характеризується такими основними термінами, як стресогенність та фрустрація, спільним знаменником яких виступає підвищена емоціогенність, викликана потребою переоцінки індивідом власної життєвої траєкторії, переживання, дратівливість [170]. Отже, розлади адаптаційних процесів можна описати у загальних термінах реакцій індивіда на кризу: позитивні аспекти психічного та соматичного плану наявні лише на початкових етапах стресової ситуації (зростання загальної активності через активне використання резерву психічних ресурсів, або етап дієвої мобілізації); при занадто інтенсивній та довготривалій ситуації травми ймовірний «злам» механізмів індивідуальної адаптації та «приклеювання» до травмуючої ситуації без зовнішнього джерела психічного ресурсу; дезадаптаційні процеси призводять до втрати життєвих (вітальних) сил, а також розладів суспільних навичок; індивід психологічно фіксується на негативі, відтак втрачаючи перспективу життєвої траєкторії, що нерідко супроводжується виявами депресії, роздратування, індивідуальної тривожності тощо. Як свідчать клінічні дослідження, адаптаційні проблеми найчастіше мають аномічний (апатія, відсутність особистої ініціативи, брак цікавості) або антисоціальний профіль (руйнівна агресія, афективна нестабільність, різке зниження стійкості до різноманітних психологічних чинників) [214; 239; 242; 247; 250 та ін.].

Появу психічних порушень у недобровільних переселенців здатні спровокувати як зовнішні фактори порушення повсякденної життєвої діяльності індивіда, так і інтрапсихічна (індивідуальна) схильність. Навколишні обставини виступають мотиватором до появи розладу, а індивідуальна психічна конституція працює як певна «хвороботворна основа» для розвитку епізодичних проявів у серйозні хворобливі розлади.

Вивчення проблем та душевних негараздів недобровільних переселенців засвідчує їх комплексну природу і вплив на всі ключові сфери психічного життя індивіда. Розлади в будь-якій із цих сфер здатні викликати

і розвинути у різноманітні психічні захворювання, найбільш важким із яких є криза людської ідентичності [192].

Дисфункційні порушення в психіці недобровільних переселенців вирізняються значним розмаїттям: від байдужості, відсутності бажання жити далі, сповільненість, що може різко як мінятися на апатичні та депресивні стани, так і переходити у роздратування, агресію, вибухи гніву. Збільшується панічність, токсична нервозність, часті та різкі перепади настрою, фобії різної природи. У багатьох переселенців розвиваються порушення сну: лунатизм, безсоння, нічні жахи.

В площині мотивації різка ломка цінностей та світоглядних позицій викликає падіння рівня очікувань, до заниженої самооцінки людини. Афективні та мотиваційні труднощі недобровільних переселенців поєднуються з розладами пізнавального плану: зафіксовано порушення всіх ключових когнітивних процесів: погіршення пам'яті, розфокусованість уваги, розлади сприймання (часового, просторового, тактильного), порушення мислення. Очевидні проблеми позначаються у міжлюдському спілкуванні, зокрема у стосунках з родичами, друзями, дітьми та батьками, у контактах з носіями інших культурних ідентичностей [228].

У низці наукових праць наголошено на кореляції інтрапсихічних якостей переселенців на успішність адаптаційних процесів. Дослідники вказують, що особи жіночої статі загалом виявляють меншу адаптивність, ніж чоловічої; перші більш гостро переносять кризу індивідуальної та групової ідентичностей, а також демонструють вищий рівень особистої тривожності. Вчені також розглядають вікову різницю доволі впливовим фактором вдалих чи невдалих адаптаційних процесів. В середньому молодші покоління пристосовуються до нового оточення помітно краще за старших.

Враховуючи велику кількість негативних чинників психологічної адаптації недобровільних переселенців, слід також виокремити фактори позитивного впливу:

- раніший досвід адаптації (нове місце праці, переселення у нове

помешкання тощо);

- освітній рівень (не лише факт формального диплома, але й загальний рівень інтелекту, вміння, працездатність, готовність до навчання тощо);
- формування та прийняття ідентичності в новому оточенні;
- чітка мета і вмотивованість.

Таким чимом, психологічна адаптація недобровільних переселенців є одним із найбільш важливіших факторів демографічних процесів загалом. Форми та способи адаптації, які обирають переселенці, напряду залежать від причин переселення, об'єктивних та суб'єктивних характеристик приймаючої громади.

### **3.2. Зміст соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення)**

На основі проведеного теоретичного аналізу та констатувального етапу дослідження було розроблено соціально-психологічну програму оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення), яка ґрунтувалася на принципах системності, динамічності, гнучкості, диференційованого прогнозування, перспективності, а також креативності, адаптивності та опори на внутрішні ресурси її учасників.

Концептуальні засади соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) відображали сучасний рівень розвитку особистості в руслі загальноєвропейських цивілізаційних процесів свободи і демократії, який передбачає інтеграцію процесів розвитку і саморозвитку особистісного, інтелектуально-морального і соціального потенціалу особистості (Ю. Завацький, М. Панов, Л. Спицька та ін.) [21; 69; 122; 163; 164; 165; 202; 212; 255; 256 та ін.]. Виділено провідні характеристики оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення), як-то цілеспрямованість, діалектичність, процесуальність, осмислення.

У розробленій соціально-психологічній програмі оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) були задіяні соціалізуючі (підвищення соціальної адаптації учасників програми); корекційні (виправлення негативних тенденцій у психіці); інтегративні (підвищення цілісності особистості) психотехнології. Зокрема, інтегративні психотехнології виступали як комплексні програми групової та індивідуальної роботи, спрямованої на емоційно-вольову сферу (процеси саморегуляції), свідомість і самосвідомість, соціальні та особисті відносини учасників.

З метою забезпечення системного результату, у задіяних в межах соціально-психологічної програми психотехнологіях, використовувалися різноманітні оптимізуючі, розвивальні, катарсичні і трансформаційні методи, конструктивно поєднані між собою.

Соціально-психологічна програма оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах проводилася з групою вимушених переселенців з низькою соціальною мобільністю, яку становили 48 учасників (31 жінка та 18 чоловіків) у віці від 24 до 53 років, розподілених на 4 підгрупи по 12 осіб у кожній з них.

Соціально-психологічна програма оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах складалася з 10 модулів, кожен з яких мав визначену структуру занять: вступ, основну частину, рефлексію заняття та домашнє завдання. Особливостями корекційно-розвивальної роботи була орієнтованість на систему переконань та опора на гармонійні, оптимістичні переконання, які можуть стати важливим чинником у зміні життєвої ситуації вимушених переселенців.

#### Модуль 1.

Мета: ознайомлення з поняттям «переконання» і впливом переконань на життя, світосприйняття людини. Початок знайомства з власними переконаннями.

#### Завдання:



1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Створення комфортного безпечного простору для роботи групи.
3. Спільне формулювання правил роботи групи.
4. Виявлення очікувань та бажаних результатів учасників тренінгу.
5. Ознайомча міні-лекція «Переконання і їх роль в житті людини»
6. Зворотній зв'язок, рефлексія учасників групи.

Вправа «Знайомство». Всі учасники сідають у коло. Керівник роздає папір і ручки. Кожен учасник пише у верхній частині листа своє ім'я, потім ділить аркуш на дві частини вертикальною лінією. Ліву відзначає знаком «+» а праву знаком «-». Під знаком «+» перераховується те, що особливо подобається (в людях, в собі, в відносинах та інше), а під знаком «-» пишеться те, що особливо неприємно для кожного в навколишньому світі («ненавиджу боягузтво», «не люблю коли люди брешуть» та інше). Потім все зачитують свої записи вголос і відбувається обговорення почутого.

Вправа «Без маски» Всі учасники по черзі беруть картки, які лежать стопкою в центрі кола, і відразу без підготовки продовжують висловлення, яке розпочато в картці. Приблизний зміст незакінчених пропозицій для цієї вправи:

- «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...»
- «Я люблю, коли ...»
- «Особливо мені не подобається, коли ...»
- «Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю ... «
- «Мені дуже хочеться забути, що ...»
- «Одного разу мене дуже налякало те, що ...»
- «У незнайомому суспільстві я, як правило, відчуваю ...»
- «У мене чимало недоліків. Наприклад ... «
- «Пам'ятаю випадок, коли мені стало нестерпно соромно, я ...»
- «Мені траплялося проявити боягузтво. Одного разу, пам'ятаю ... «
- «Особливо мене дратує те, що ...»

Правила роботи групи. Група створює перелік основних правил функціонування та взаємодії, яких потрібно дотримуватися протягом роботи в групі.

Тренінг – це безпечний простір для навчання. Важливим фактором безпеки є довірна атмосфера, а також зрозумілість всього, що відбувається. Для цього нам і потрібні правила, які дозволяють задати формат, регламентувати і контролювати внутрішньо групові процеси, що відбуваються під час тренінгу.

Після того, як знайомство відбулося, ведучий тренінгу коротко повторює основні принципи-норми роботи в групі. Потім йде колективне обговорення цих норм, щось можна додати, трохи виправити і надалі користуватися в роботі групи тільки цими прийнятими нормами спілкування:

1. Правило Я-говоріння (Я-висловлювання). Свою точку зору висловлюємо від першої особи: «я вважаю, я думаю, я відчуваю ...». Говоримо за себе, не слід говорити за всю групу. Чи не «ми думаємо ...», а «я думаю», інакше виходить, що відповідальність перекладається на когось іншого. Говоримо про себе від першої особи.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер».

3. Активна робота на занятті кожного учасника.

4. Уважність до мовця.

5. Право кожного на свою думку.

6. Конфіденційність всього, що відбувається.

7. Правило «стоп». Це право учасника в будь-який момент «вийти з гри». Деяким учасникам важливо знати, що якщо їм стане важко, наприклад, бути щирими, ділитися особистими переживаннями, вони завжди можуть сказати «стоп».

8. Заборона на поради один одному.

9. Правило простягнутої руки. Деякі люди відрізняються «довгоговоренням». Якщо чийсь монолог затягнувся, учасники мають право

вистягнути вперед руку, тим самим показуючи, що предмет розмови незрозумілий.

10. Правило грамотного зворотного зв'язку. Говоримо не про людину, а про його вчинок, висловлюємо своє ставлення до дій (ти замахнувся, мені це не сподобалося).

Ознайомча міні-лекція «Переконання і їх роль в житті людини».

1. Розкриття поняття «переконання».
2. Формування переконань.
3. Роль переконань в житті людини.

Вправа «Карта майбутнього». Вправа дозволяє чіткіше усвідомити свої цілі (цінності) і допомагає виявити зони в яких є некорисні переконання, що формують перешкоди на шляху до досягнення бажаного. Всі учасники креслять карту свого майбутнього. Глобальні цілі позначають як пункти місцевості, в яких вони хотіли б опинитися. Також позначаються проміжні великі і маленькі цілі на шляху до них. Надаються назви для «пунктів-цілей», до яких вони прагнуть в своєму особистому і професійному житті. Також малюються вулиці і дороги, по яким вони будуть йти. Питання до учасників:

1. Як ви будете добиратися до своїх цілей? Найкоротшим або обхідним шляхом?

2. Які перешкоди вам належить подолати?

3. На яку допомогу ви можете розраховувати?

4. Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краю, пустелі, глухі і занедбані місця?

5. Чи будете ви прокладати дороги і стежки на самоті або з ким-небудь?

Обговорення підсумків вправи:

1. Де знаходяться найважливіші цілі?

2. Наскільки вони поєднуються один з одним?

3. Де вас підстерігають небезпеки?

4. Звідки ви будете черпати сили для того, щоб досягти бажаного?

5. Які почуття викликає у вас ця картина?

Подання свого майбутнього у вигляді карти місцевості дозволить учасникам чіткіше усвідомити свої цілі. Метафоричне вираження цілей у вигляді пунктів на карті, а шляхів їх досягнення у вигляді вулиць і доріг допомагає учасникам створити в уяві наочну карту світу і свого майбутнього. Після створення такої карти кожен зможе співвіднести цілі між собою і зрозуміти, наскільки вони поєднуються один з одним, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

Зворотний зв'язок, рефлексія учасників групи, завершення заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, відкриття, інсайти, переживання, побажання тощо. Учасників просять дати відповідь на питання: Як вони почувають себе після заняття? Що нового вони впізнали про себе, свої цілі, переконання?

## Модуль 2.

Мета: навчання НЛП-навичкам психологічної адаптації для підтримки процесів саморегуляції в стресових ситуаціях.

### Завдання:

1. Ознайомлення з поняттями «корисні» і «некорисні» переконання.
2. Ознайомлення з основними ідеями нейро-психологічного програмування.
3. Ознайомлення з корисними переконаннями, покладеними в основу НЛП, які називаються пресуппозиціями. Вони включають в себе не тільки успішні переконання, а й успішність загального стану.
4. Навчання НЛП-техніці управління емоціями.

Початок. Привітання. Опитування самопочуття (учасники відразу занурюються в атмосферу «тут і тепер», рефлексуючи свій емоційний і фізичний стан, повідомляючи про свої думки і очікуваннях по відношенню до майбутнього заняття, іноді розповідаючи про снах, побачених напередодні).

Міні-лекція. «Корисні» і «некорисні» переконання. Пресуппозиції НЛП.

Для підтримки процесів саморегуляції в умовах швидких та постійних змін сьогоденного життя, людина повинна володіти навичками психологічної адаптації. Для підтримки у стресових ситуаціях можуть бути використані переконання, покладені в основу НЛП, які називаються пресуппозиціями. Вони включають в себе не тільки успішні переконання, а й успішність загального стану. До таких корисних переконань відносяться наступні:

*1. Карта – не територія.*

Переконання щодо реальності і сприйняття світу («карта») не є самою реальністю, або всією сукупністю того, що може приймати («територія»). Як і будь-яка карта, наша карта світу всього лише опис світу, який може бути не істинним. Це або корисний або шкідливий спосіб сприйняття світу в даний момент часу.

*2. Будь-яка поведінка – кращий варіант з можливих.*

Що б не робила людина, наскільки б не здавалася його поведінка неефективною або руйнівною - це кращий вибір для цієї людини. З наявних у неї варіантів. В її уяві. З того, що вона бачить або дозволяє собі.

З цього випливає досить цікавий спосіб вирішення проблем - додаються нові більш ефективні і прийнятні способи поведінки в контекст, не руйнуючи старої поведінки. А людина вже сама вибирає, що краще підходить в якій ситуації.

*3. Сенс спілкування в тій реакції, яку воно викликає.*

В людини можуть бути найчудовіші мети в спілкуванні і найпозитивніші наміри по відношенню до іншої людини. І найцікавіші галюцинації про те, як повинен вчинити співрозмовник. Але результатом буде лише реальна реакція людини на дії співрозмовника. Взавши відповідальність за спілкування і досягнення в його процесі успішних результатів, дає набагато більше шансів на успіх, ніж звинувачування співрозмовників у нерозумінні.

*4. У людей є всі необхідні їм ресурси для змін.*

Стверджується, що суб'єкту корисно вірити в те, що у нього є все необхідне для проведення зміни, оскільки, якщо це дійсно так, це допоможе йому досягти очікуваних результатів.

#### *5. Світ повний ресурсів.*

Світ навколо нас сповнений ресурсами. І кожен зможе знайти в ньому те, що йому потрібно. Якщо людині потрібна любов – вона зможе знайти любов. Якщо потрібен успіх – знайде успіх. Якщо потрібні невдачі – знайде невдачі. Але краще пошукати любов, успіх і щастя.

*6. Кожна поведінка має позитивний намір і завжди є контекст, в якому ця поведінка має цінність.*

Наші способи поведінки і відчуття нам намагаються по-своєму допомогти. Вони мають позитивні наміри. Наприклад, страх намагається нас захистити. Якщо ми знайдемо спосіб задовольнити ці наміри з допомогою більш корисної поведінки, нам набагато легше буде змінюватися.

#### *7. Невдач не існує – є тільки досвід і зворотний зв'язок.*

Невдача зазвичай трапляється, коли людина встановлює часові рамки. Питання не в тому, що щось не вдалося. Питання в тому, що це не вдалося в певний період часу або трапляється час від часу. Коли починаєш вчитися на кожній помилці, з часом сприймаєш ці помилки як джерело зворотного зв'язку, за допомогою якої можна покращувати наші дії.

Значимість цих пресуппозицій полягає не в тому, що вони істинні (тобто в точності описують об'єктивну реальність), а в тому, що в них корисно повірити для найбільш ефективного виконання певних завдань. Отже, позитивні, корисні переконання є важливим ресурсом у подоланні ситуацій стресу. Важливо, що людина сама може вибрати корисні для себе переконання. Вірні вони чи ні, можна оцінити лише за результатами, які згодом отримуєш. Це цілком розумно, тому що ми ніколи не знаємо точно, чи правильно те, у що ми віримо, але наслідки, до яких ми приходимо, виявляються досить реальними.

Техніка управління емоціями. Свідомість любить цифри – бали, відсотки, коефіцієнти тощо. Тобто шкали. З назви зрозуміло, що шкалювання – це процес створення ось такої шкали, наприклад зміни рівня адреналіну або впевненості в собі. Але! Для того, щоб проградувати цю саму шкалу нам потрібні опорні точки, щоб можна було визначитися: це нуль, це сто. Так що спочатку нам якраз потрібно задати ці самі опорні точки. Які це будуть одиниці абсолютно не важливо, аби були. Розмір шкали ви вибираєте з міркувань зручності – це ж ваша особиста шкала. Можна в 10, можна в 100. Назва одиниці теж можна придумати самостійно або без вишукувань назвати балами, пунктами або відсотками (якщо максимум – 100). В результаті вийде: адреналін 5 балів, щастя – 40%, довіра – 53 пункту.

#### 1. Емоція.

Визначте емоцію, управляти якою ви хочете навчитися.

#### 2. Шкала.

Визначте всередині себе шкалу. Для цього просто визначте ваше уявлення про максимально можливий рівень емоції як 100 відсотків (або 10 балів, або 100 пунктів). І визначте, який рівень цієї емоції по цій шкалі у вас прямо зараз – це може бути і 30 відсотків, і 10, і навіть 1 відсоток.

#### 3. Максимальний рівень.

Поступово збільшуючи інтенсивність стану дійдіть до максимуму. У реальності, він може досить сильно відрізнятись від тих 100 відсотків, що ви собі уявили. У кого-то реальний максимум може досягатися на 85 відсотках, а у когось на 230.

#### 4. Управління.

Пройдіться по шкалі від нуля до максимуму і назад з кроком в п'ятьдесят відсотків.

#### 5. Метафора управління.

Створіть метафору управління – якусь ручку, важіль, рухаючи який можна керувати цією шкалою.

#### 6. Впровадження.

Все, навик створений, залишилося його закріпити. Для цього потрібно регулярно тренуватися. Входити і виходити зі стану, утримувати його, змінювати рівень. Спочатку краще тренуватися в спокійній обстановці – наприклад, вдома, потім на вулиці, потім при спілкуванні з людьми, потім вже в «робочій» ситуації.

Вправа – тренування навичку «Управління емоцією». Напевне всім хотілося б управляти власними станами, наприклад емоціями. Отримувати доступ і потрібну кількість. Адже іноді емоції буває «занадто багато», а іноді «катастрофічно мало». Наприклад, хвилювання перед іспитом – це хороший приклад «занадто багато». А впевненості перед ним же – занадто мало. Виберіть будь ласка для себе емоцію, з якою Ви хотіли б попрацювати прямо зараз. Пройдіть будь ласка усі 6 пунктів техніки «Управління емоціями».

Після завершення вправи доцільно обговорити її – які були відчуття та переживання під час виконання вправи? Чи змінився стан після виконання техніки. Чи були труднощі у виконанні? Якщо так, то які?

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання, побажання тощо. Говорять про новий досвід, який здобули протягом тренінгу, зазначають, що сподобалося, що не сподобалося.

Домашнє завдання. Використати техніку «Управління емоціями» в будь-якої актуальної життєвої ситуації.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?»

### Модуль 3.

Мета: проаналізувати основні сфери життя, виявити сфери, які «провисають», «дослідити корисні» і «некорисні» переконання з цієї сфери.

Завдання:

1. Проаналізувати основні сфери життя за допомогою прийому, розробленого Полом Дж. Майєром «Колесо життя».



2. Виявити сфери життя, показники яких нижче інших.
3. Дослідити переконання, які мають пряме відношення до цієї сфери.

Початок. Привітання. Обговорення домашнього завдання.

Вправа «Колесо життя». Намалюйте коло і поділіть його на 8 секторів. Дайте назву областям вашого життя – робота, сім'я, відпочинок, здоров'я, друзі, саморозвиток, хобі, гроші. По кожній осі потрібно проставити відповідну оцінку поточного положення ваших справ. Шкала від 1 до 10, де 1 – низько (біля центра), 10 – високо (біля лінії окружності). З'єднайте всі точки між собою, щоб вийшло своєрідне колесо. Подивіться, чи буде таке колесо котиться? Чи є сфери в яких чітко просліджується недостатній розвиток?



**Рис. 3.1. «Колесо життя»**

Хоча у нас є пріоритетні сфери життя, потрібно розвивати кожен сферу. Адже лише повноцінний розвиток усіх восьми сфер приводить людину до гармонії і цілісності. Навіть значні успіхи і досягнення в одній або кількох сферах не компенсують недостатній розвиток або відсутність у житті інших.

Завдання. Вибрати сферу життя, в якій недостатній розвиток. Виписати переконання, які безпосередньо стосуються цієї сфери життя. Наприклад сфера «Гроші» має найменше значення на осі координат. Пишемо все, що приходить в голову про гроші.

Гроші це – ...

Гроші – це в житті не головне.

Навіщо гроші даремно витратити, і так обійдемося.

За все потрібно платити, тому краще так обійтися.

Вважай, не вважай – все одно грошей не буде.

Жебраком народився, жебраком і помреш – доля така.

За своєму ліжку простягай ніжки.

Жити потрібно за коштами.

Гроші є тільки у злодіїв і злочинців.

Пишемо список до тих пір, поки не закінчиться фантазія. У кого-то це може бути 15 переконань, а у когось 100.

Далі пишемо про свої страхи. Уявімо, що гроші в житті з'явилися. Що найстрашніше може трапитись, якщо грошей з'явиться більше, ніж необхідний мінімум.

Наприклад:

Я боюся багатства, так як тоді до мене стануть приставати родичі, просити допомоги і з ними доведеться ділитися. Я не хочу працювати на родичів.

Мене обов'язково обікраде хтось, якщо у мене будуть великі гроші. Не важливо, домушники або держава, банк або компанія, в якій я працюю. Я боюся бути обдуреним.

Багатство чесним шляхом і своєю працею заробити неможливо. Значить доведеться красти, обманювати людей. Це явно не по мені.

Після закінчення написання списку страхів виконуємо наступну вправу.

Вправа «Малювання страху. Матеріалізація»: Страх зображується на папері в довільній формі, потім з творінням необхідно зробити руйнівну дію - зім'яти і викинути, порвати, спалити, знищити іншим довільним методом.

Після того як були виявлені некорисні переконання і була проведена робота зі страхами, що стосуються провисаючої життєвої сфери, необхідно замінити некорисні переконання на корисні.

Завдання. Написати список некорисних переконань і біля кожного через косу риску написати нове – корисне переконання.

Наприклад:

Гроші – це в житті не головне./Гроші в житті – це дуже приємна і необхідна річ.

Навіщо гроші даремно витратити, і так обійдемося./Навіть даремно витрачені гроші завжди мені на користь.

За все потрібно платити, тому краще так обійтися./Я з вдячністю приймаю подарунки від людей і всесвіту.

Вважай, не вважай – все одно грошей не буде./ В мене завжди є гроші.

Жебраком народився, жебраком і помреш – доля така./Я народжений бути багатим і щасливим.

За своєю ліжку простягай ніжки./На всі мої бажання завжди прийдуть необхідні кошти.

Жити потрібно за коштами./Жити потрібно в задоволення.

Я боюся багатства, так як тоді до мене стануть приставати родичі, просити допомоги і з ними доведеться ділитися. Я не хочу працювати на родичів.

Мене обов'язково обікраде хтось, якщо у мене будуть великі гроші. Не важливо, домушники або держава, банк або компанія, в якій я працюю. Я боюся бути обдуреним. У мене завжди є гроші і я знаю як зберегти і примножити свій капітал.

Багатство чесним шляхом і своєю працею заробити неможливо. Значить доведеться красти, обманювати людей. Це явно не по мені. Гроші люблять людей, які люблять свою справу.

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу розповідають про свої відкриття, інсайти, про переконання, які, на їх погляд, мають у них найсильніший внутрішній відгук.

Домашнє завдання. Якщо «Колесо життя» показало, що кілька сфер життя «провисають» то повторити ті ж самі кроки і з цими сферами самостійно.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «Як вони зараз себе почувають, чи змінився їх стан після виконання вправ, як вони гадають, як зміни їх чекають з новими переконаннями?».

#### Модуль 4.

Мета: дослідити базові переконання, за якимим людина будує свої уявлення про себе та про оточуючий світ (Образ Я, Доброзичливість оточуючого світу, Справедливість, Удача, Переконання про контроль) за допомогою логічних рівнів Р. Ділтса [63]. Визначити, на якому рівні знаходиться обмежуваче переконання, і, подалі, задавши питання з більш високого рівня, знайти вирішення важливих для людини задач.

#### Завдання:

1. Дослідити базові переконання за допомогою логічних рівнів Роберта Ділтса.
2. Визначити, на якому рівні знаходяться обмежувачі переконання.
3. Зворотній зв'язок, рефлексія учасників групи.

#### Методичний коментар.

Надихнувшись ідеєю Г. Бейтсона, Р. Ділтс [63] представив людину і соціальну систему, у вигляді рівнів, по-різному перероблюючих інформацію. Він виділив п'ять психологічних станів системи, назвавши їх логічними рівнями:

*Ідентичність* – рівень характеризує приналежність до чогось більшого і проводить кордон відмінності від інших. Цей рівень задає сенс дій, визначає місію і встановлює цілі існування. Відповідає на питання ХТО.

*Переконання* – визначає що вважати хорошим / поганим, що важливо для даної ідентичності. Відповідає на питання ЧОМУ, НАВІЩО.

*Здібності* – описує стратегії і можливості, що система вміє і які у неї обмеження. Відповідає на питання ЯК.

*Поведінка* – відображає які дії або бездіяльності у взаєминах зі світом. Відповідає на питання ЩО РОБИШ.

*Оточення* – уявлення про реальність, в якій відбуваються події, які стримують факторах. Відповідає на питання ЩО, ДЕ, КОЛИ.

«Намагаючись створити модель для розуміння діяльності мозку або зміни поведінки, ми звертаємося до цих рівнів – як якщо б хотіли розібратися в структурі будь-якої окремої бізнес-системи банку, підприємства, фірми та інше, в якій існують різні рівні організації» (Р. Ділтс) [63].

Виходить цілісна картина системи, об'єднана зв'язками між різними рівнями. Її можна описати знизу-вгору або зверху-вниз. Система знаходиться в якомусь оточенні, яке надає їй можливості для дій. За допомогою поведінки відбувається контакт з оточенням. Дії відбуваються відповідно до навичками, уявленнями про світ, виробленими стратегіями. Ці здібності придбані на основі цінностей, вірувань. Останні, що відносяться до рівня «переконання», впливають з ідентичності системи.

**Виконання техніки:**

Кожен учасник групи на окремих аркушах паперу пише назву рівнів. Всього у кожного 5 аркушів (1 оточення, 2 поведінка, 3 здібності, 4 переконання, 5 ідентичність). Далі ці листи викладаються на підлозі у вигляді доріжки. В тому порядку, в якому їх підписували. Потім учасники стають на перший лист – Оточення. Ведучий зачитує питання. Учасники записують відповіді в свої блокноти. Така ж сама процедура по черзі для кожного листа.

Питання ведучого для кожного рівня.

### 1. Оточення.

Хто і що є у Вашому житті після переїзду з рідного міста?

Кого і чого немає у Вашому житті після переїзду з рідного міста?

Хто і що є у Вашому житті після переїзду з рідного міста, але хотілося б щоб не було?

Кого і чого немає у Вашому житті після переїзду з рідного міста, і хотілося б щоб і не було?

### 2. Поведінка.

Чого Ви не робите в Вашому житті після переїзду з рідного міста?

Що Ви не робите в Вашому житті після переїзду з рідного міста, але хотілося б робити?

Що Ви не робите в Вашому житті після переїзду з рідного міста, і хотілося б і не робити?

### 3. Здібності.

Які Ваші здібності підтримують ці варіанти поведінки в даному оточенні?

Яких здібностей у Вас немає, але хотілося б мати?

Які здібностей у Вас є, але хотілося б не мати?

Яких здібностей у Вас немає, і не хотілося б мати?

### 4. Переконання.

Які переконання і цінності визначають Ваші здатності підтримувати ці варіанти поведінки в даному оточенні?

Які переконання і цінності у Вас є, але хотілося б щоб не було?

Яких переконань і цінностей у Вас немає, але хотілося б щоб були?

Яких переконань і цінностей у Вас немає, і не хотілося б щоб були?

Які переконання Ви маєте щодо доброзичливості-ворожості оточуючого світу?

Які переконання Ви маєте щодо безпечної можливості довіряти навколишнього світу?

Які переконання у Вас є про справедливість навколишнього світу? Про принципи розподілу удач і нещасть в житті?

#### 5. Ідентичність.

Хто Ви такий, що має такі цінності і переконання, які визначають Ваші здатності підтримувати ці варіанти поведінки в даному оточенні?

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу розповідають про свої відкриття, інсайти, про переконання, які, на їх погляд, мають у них найсильніший внутрішній відгук.

Домашнє завдання. Проаналізувати свої переконання, згадати випадки які підтверджують їх. Згадати чи були випадки які спростовували ці переконання. Витоки переконання – це Ваше особисте переконання, або переконання, яке дісталось у спадок від кого з близьких людей. Або може бути це сімейне переконання.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «Як вони зараз себе почувають, чи відкрили вони щось принципово нове для себе? Чи важко їм було виконувати цю техніку?».

#### Модуль 5.

На минулому занятті ми досліджували базові переконання, за якимим людина будує свої уявлення про себе та про оточуючий світ (Образ Я, Доброзичливість оточуючого світу, Справедливість, Удача, Переконання про контроль) за допомогою логічних рівнів Р. Ділтса [63]. Відносини між рівнями є ієрархічними, пов'язують між собою сусідні. Зміни нагорі дерева неминуче впливають на трансформацію нижчих рівнів. А ось зворотне необов'язково – зміна нижнього рівня може впливати, а може і ні на верхній.

Ми пропонуємо попрацювати з верхнім рівнем Ідентичність (образ Я), для того, щоб благотворно надалі вплинути на рівні нижче.

Мета: проаналізувати, як необхідність вимушеного переселення вплинула на ставлення переселенців до себе, включаючи їх уявлення про себе як особистості, своїх інтелектуальних і емоційних можливостях, зовнішності і фізичних якостях та інше.

Образ Я – це уявлення людини про себе самого. Воно не завжди виражено словами, частіше – це деяка внутрішня картинка; в ній присутні зорові, тілесні і звукові образи, почуття, окремі фрази. Людина взагалі рідко думає про себе словами. Він себе представляє, відчуває, переживає.

В цілому образ Я включає набір деяких стійких характеристик, за допомогою яких людина себе самого описує і дає собі емоційну оцінку.

Хоча неможливо повністю захистити своє «я» від негативного впливу психотравмуючих обставин, важливо усвідомлювати, як саме змінюється ваше уявлення про себе в результаті таких обставин. Іноді в після отриманої травми у людини формуються помилкові умовиводи, наприклад: «Нещастя часто відбуваються в моєму житті. Я, напевне, їх заслужив» або «Я винен в тому, що подібні події відбуваються в моєму житті». Повторювані психотравмуючі події можуть також призводити до формування у людини стійкого уявлення про себе як неуспішному, «ненормальному», неповноцінному, непривабливому, збитковому тощо.

Завдання:

1. Проаналізувати нинішнє уявлення про себе.
2. Визначити чи змінилося уявлення про себе в результаті кризових обставин.
3. Виявити той образ «я», який не піддався деформуючому впливу кризових обставин.
4. Спробувати, в разі необхідності, змінити поточний образ «я».

Початок. Привітання. Обговорення домашнього завдання. Опитування самопочуття (учасники відразу занурюються в атмосферу «тут і тепер»).

Вправа «Образ «Я».

Далі пропонується виконати завдання, пов'язане зі створенням фотоколажа, який передає нинішнє уявлення про себе, а потім спробувати, в разі необхідності, його змінити. Перша частина завдання пов'язана з передачею поточного образу «Я». Друга частина завдання дозволяє передати той образ «Я», яка не піддався деформуючому впливу психічної травми.



Примітка: Дана вправа вимагає наявності ксерокса.

Рекомендований час на виконання вправи (включаючи опис і самоаналіз): 60-90 хвилин.

Матеріали:

- білий папір для малювання розміром А2, розділена на дві частини (або чотири листи розміром А4). З них два листа будуть використані при виконанні першої частини завдання;

- дві ксерокопії недавньої фотографії (при бажанні при копіюванні ця фотографія може бути збільшена або зменшена в залежності від оригінального розміру вашого образу);

- кольоровий папір або картон для створення рамки для свого зображення;

- кольорові олівці;

- клей, ножиці.

Інструкція щодо виконання вправи:

*Перша частина.*

Подумайте над тим, як вимушене переселення вплинули на ваше ставлення до себе, включаючи ваше уявлення про себе як особистості, своїх інтелектуальних і емоційних можливостях, зовнішності і фізичних якостях та інше.

*Основна частина.*

1. Використовуючи кольоровий папір або картон, створіть або намалюйте рамку, в яку ви могли б помістити своє зображення (ксерокопію своєї фотографії). Така рамка повинна символізувати вимушене переселення. За розміром вона повинна відповідати формату паперу А4.

2. Помістіть чорно-білу ксерокопію своєї фотографії всередину рамки (при ксерокопіюванні ваша фотографія повинна бути збільшена або зменшена до розміру А4).

3. Приклейте рамку і зображення на лист більш щільного паперу А4.

4. Виберіть олівці одного або декількох кольорів, щоб розфарбувати копію своєї фотографії або намалювати на ній певні деталі, щоб передати те, як ситуація переселення вплинула на ваше уявлення про себе.

*Опис і самоаналіз.*

1. Подивіться на своє зображення і подумайте, чому ви вибрали саме цю фотографію.

2. Подумайте, чому ви зобразили або створили для свого образу саме таку рамку. Який сенс або переживання ви вкладали в кольори або форми рамки.

3. Який зв'язок ці особливості мають з вимушеним переселенням?

4. Запишіть назви кольору (квітів), які ви вибрали для розфарбовування свого зображення. Подумайте, чому ви вибрали саме цей колір (кольори)? Яке символічне значення вони мають?

5. Опишіть, що ви відчуваєте з приводу того, що помістили свій образ в рамку, що позначає кризові обставини. Як вони вплинули на ваше сприйняття себе?

*Друга частина.*

*Підготовка.*

1. Подивіться на те, що ви створили на першому етапі виконання цієї вправи, і уявіть, що зображена людина - це не ви, а хтось інший.

2. Які почуття охопили б по відношенню до цієї людини, якби дізналися, що він переніс?

*Основна частина.*

1. Створіть нову рамку для цієї людини на фотографії, прагнучи поліпшити його уявлення про себе, показуючи, що перенесені складні життєві обставини – це далеко не все, що може визначати самооцінку людини.

2. Виріжте цю рамку і помістіть її на новий аркуш паперу формату А4.

3. Помістіть нову копію фотографії (тієї ж самої, яку ви використовували при виконанні першої частини даного завдання) в рамку і потім приклейте рамку і фотографію до листа щільного паперу.

4. Виберіть один або кілька кольорових олівців, щоб передати інше сприйняття образу людини на фотографії, а потім розфарбуйте його образ.

*Опис і самоаналіз.*

1. Подумайте, чому ви зобразили або створили для свого другого способу саме таку рамку.

2. Який сенс або переживання ви вкладали в кольори або форми цієї другої рамки?

3. Запишіть назви кольору (квітів), які ви вибрали для розфарбовування другого зображення. Подумайте, чому ви вибрали саме цей колір (кольори)? Яке символічне значення вони мають?

4. Порівняйте два образи. Як створені рамки і розфарбування зображення впливають на сприйняття вашого зображення?

5. Якби ви зберегли другу рамку і споглядали поміщене в неї своє зображення, як це могло б впливати на ваше самосприйняття?

6. Що заважає вам в реальності сприймати себе в такому світлі?

7. Уявіть, які перші кроки ви могли б зробити, щоб поступово змінити своє ставлення себе?

Після завершення вправи обов'язково обговорити які були відчуття та переживання під час виконання вправи? Чи змінився стан після виконання техніки. Чи були труднощі у виконанні? Якщо так, то які?

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання, побажання тощо.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «Чи змінилося їх уявлення про самих себе після виконаної вправи?»

Модуль 6.

Мета: продовжити працювати з верхнім логічним рівнем Роберта Ділтса – Ідентичність (образ Я), для того, щоб вплинути на рівні нижче – Переконавання, Здібності, Поведінка, Оточення.

Завдання:

1. Усвідомити різні особливості власної ідентичності.
2. Виявити емоційно заряджені переживання, пов'язані з власною ідентичністю в різних часових перспективах.
3. Усвідомити власні переконання щодо образу себе в теперішньому, минулому та майбутньому.

Вправа: «Я, який був, Я зараз, Я яким хочу стати»

Інструментарій: Метафоричні асоціативні колоди карт «ОН (ОХ)» і «Persona (Персона)» (автор Морітц Егетмейер), папір, ручка або олівець.

Інструкція щодо виконання вправи:

Карти з колоди «Персона» викладаються на столі перед учасниками тренінгу картинкою вгору. Кожен учасник вибирає для себе 3 карти – Я до переселення, Я зараз (після переселення), Я яким хочу стати. Для кожної із карт пише 5 умовно позитивних і 5 умовно негативних якостей. Один по одному описати стани по відношенню до всіх трьох картах. До якої карти легше писати якості, до якої важче. Можливо до якоїсь карти легше написати позитивні якості і важче негативні. Або навпаки.

Далі беремо карти «ОН» і розкладаємо їх сорочкою вгору. Учасники в закриту витягують стільки карт скільки їм хочеться і викладають «міст» (кожна карта буде означати дії та заходи, які треба зробити, щоб стати тим, ким хочеш) між картами «Я до переїзду», «Я зараз (після переїзду)» та картою «Я яким хочу стати».

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання, побажання тощо.

Домашнє завдання. Напишіть короткий опис себе в теперішньому, минулому та майбутньому.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «Чи змінилося їх уявлення про самих себе після виконаної вправи?»

Модуль 7.

Мета: розвиток навичок ефективної міжособистісної комунікації.

Завдання:

1. Усвідомлення необхідності ефективної, безконфліктної комунікації.
2. Виявлення власних можливостей до ефективної міжособистісної комунікації.
3. Розвиток навичок конструктивної взаємодії та партнерства.

Вправа «Неконфліктна особистість».

Мета: уможливити аналіз власних особистісних якостей для співставлення з образом «неконфліктної особистості», тобто людини, спроможної до дієвої взаємодії у різноманітних ситуаціях.

Інструкція: перед групою ставиться задача разом напрацювати список якостей особистості, спроможної до дієвої міжособистісної взаємодії, включно з ситуаціями конфлікту. Для цього в малих групах по 3-5 учасників необхідно проговорити і сформуванати список максимум 10 людських рис, важливих для гармонійної міжособистісної комунікації.

Після завершення групової роботи представники малих груп оголошують напрацьоване, при цьому кожна запропонована риса аргументується та проговорюється групою. Ведуча пише риси на аркуші паперу (або спеціальній дошці). Наприкінці спільної роботи мікрогрупа має запропонувати список максимум із десяти якостей.

На наступній стадії вправи ведуча радить кожному учаснику окремо скласти оцінку вираженості кожної риси і окреслити, якщо потрібно, програму дій для формування навичок ефективної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Вправа «Зустріч у ресторані».

Ігрова ситуація: учасники знайомляться і налагоджують контакт в комфортабельному уявному ресторані (30 хвилин).

Підготовка: розташуйте меблі так, аби учасники могли вільно пересуватися по приміщенню.

1. Відтворіть атмосферу ресторану, змалювавши заклад, славетний чудовим сервісом та вишуканою кухнею. Учасники завітали сюди насолодитися стравами, познайомитися одна з одною, поспілкуватися на різноманітні теми.

2. Дозвольте групі безперешкодно рухатися по приміщенню. Потім перевтільтесь в «старшу кельнерку» та вигукніть: «Столик на двох»! Це означає, що кожна учасниця має знайти собі пару – людину, яка стоїть ближче за інших. Партнерки називаються одна одній. Дайте їм кілька хвилин на обговорення теми «Якій їжі я віддаю перевагу».

3. Тепер вигукніть: «Столик на чотирьох»! Зараз кожна пара повинна об'єднатися з якою-небудь іншою. Вони називають свої імена і спілкуються на таку тему: «Чим я найохочіше займаюся у вільний час».

4. Наступний ігровий етап – «Столик на вісьмох». Нехай усі четвірки об'єднуються по двоє. Учасниці знайомляться між собою і потім провадять бесіду: «Місце, яке я неодмінно хотіла би відвідати».

5. Дайте можливість групі зібратися разом для короткого обміну враженнями: «Що я дізналася про інших членів групи? Що було особливо цікавим або несподіваним?»

Варіанти. Інші цікаві теми: Що я найбільше хотіла би робити в цій групі? Що я тут найбільше хочу дізнатися? Мета, яку ми разом досягнемо.

Вправа «Сплутані ланцюжки».

Мета: тренування вмінь налагодження ефективної комунікації, консолідація групи.

Час: 15-30 хвилин

Всі учасники встають в коло, заплющують очі і простягають перед собою праву руку; потім зчіплюються з тією рукою, яку зустріли першою.

Потім витягають ліві руки і знову шукають собі партнерку. Ведуча допомагає рукам з'єднатися і стежить за тим, щоб кожна тримала за руки двох людей, а не одну.

Учасники розплющують очі.

Тепер їх задача – розплутатися, не розірвавши рук.

В результаті можливі такі варіанти: або формується одне велике коло, або декілька зчеплених кілець, або декілька незалежних кіл чи пар.

Можливі питання для обговорення:

Чи задоволені ви своїм результатом?

Що допомагало, що заважало в процесі?

Кого хочете окремо виділити, подякувати за ваш результат?

Релаксаційна вправа «Покинутий сад».

Мета – зменшення емоційного навантаження.

Час проведення: 10 хвилин.

Експрес-відпочинок у фантазійному світі сприятиме відновленню психічного ресурсу учасниць, виснажених інтенсивною працею.

Інструкція:

Заплющіть, будь ласка, очі. Почергово вдихніть та видихніть кілька разів поспіль. Намалюйте в уяві ситуацію, ніби ви гуляєте по старовинному маєтку. Перед вашими очима відкриваються високі стіни, повністю оповиті гнучкою зеленню. Раптом ви зауважуєте ледь помітні двері зі старого потьмянілого дерева. Не встоявши перед зненацькою цікавістю, ви відчиняєте їх та робите крок уперед...

Виявляється, що за дверима буває старий сад. Дуже ймовірно, що раніше він був квітучим, прибраним і дуже доглянутим. Але наразі він зробився геть закинутим. Дерев та кущі без упину розрослися навсїбіч, чагарнику та бур'яну така сила-силенна, що стежинок і квітників майже не видно.

Ви розпочинаєте впорядковувати сад навколо себе.

Можете косити траву, полоти бур'яни, обчирювати дрібні гілки, розсаджувати квіти, поливати водою, удобрювати та прикрашати. Робіть все, чим, на вашу думку, слід зайнятися, щоби повернути цьому старому саду доглянутий стан...

А коли вас здолає втома і бракуватиме натхнення для подальшої праці, станьте на хвилину і погляньте на краєць саду, вже приведений до ладу вашими руками, і порівняйте з тим, до чого ваш ентузіазм ще не дійшов (3 хвилини).

Тепер попрощайтесь із садом, і з відновленими силами переходьте назад сюди.

Виконайте рефлексію після закінчення вправи.

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання, побажання тощо.

Домашнє завдання. Спробуйте в реальній ситуації взаємодії з іншою людиною діяти найбільш ефективним та конструктивним чином. Запишіть одну таку ситуацію.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «Чи змінилося їх уявлення про свою взаємодію з іншими людьми після заняття?»

Модуль 8.

Мета: розвиток здатності до рефлексії, гнучкості та довіри у вимушених переселенців.

Завдання:

1. Усвідомлення важливості рефлексії в процесі адаптації до умов вимушеного переселення.

2. Розвиток навичок гнучкості та довіри у відносинах з іншими людьми.

Вправа «Перевтілення».



Учасники комфортно розсідаються на стільцях. Один з них отримує від ведучої або від своєї сусідки завдання перевтілитися на певну річ або предмет.

Він повинен уявити себе цим предметом, поринути у його світ, відчутти «характер».

Від імені цієї речі людина розпочинає оповідати про своє оточення, як вона живе, що відчуває, про власні клопоти, плин повсякденного життя, пристрасті і конфлікти, минуле та майбутнє.

По завершенню історії учасник передає завдання наступному по колу, і так далі.

Вправу краще організувати в напівзатемненому приміщенні, це зробить учасників більш відкритими і дасть почуття безпеки.

Чим більше учасники опановуватимуть техніку вправи, тим глибшими та змістовнішими ставатимуть «перевтілення», покращуватиметься вміння «переживати» предмет і відчувати його внутрішню сутність. Від неглибоких, сфокусованих на зовнішньому вигляді, історій учасники просуваються до висловлення настроїв, відчуттів, особистих філософських інсайтів.

Розмірковуючи про певний предмет, кожна людина багато в чому оповідає про себе. Саморозкриття, що поступово відбувається в перебігу ігрової вправи, призводить до більш глибоких емоційних зв'язків між учасниками, а для тренерки чи наставниці команди виступає джерелом важливої інформації. Велика практична цінність полягає і в тому, що занурюючись у цю вправу, кожен учасник не лише проходить етапи розкриття, але і вчиться внутрішнім змінам власної особистості. Розвиваючи власний наратив, дедалі глибше перевтілюючись на предмет, людина створює в собі самій певні настрої, отримуючи відтак доступ до керування ними.

Іноді рольовий образ здатен бути настільки виразним та потужним, що відповідні йому лад і спектр переживань передаються цілій групі. Під

впливом потужності образів в учасників виникає почуття глибокого взаємного розуміння, співпричетності, єдності.

Вправа «На ризик».

Ця вправа, яка не забирає багато часу, покликана виявити довіру.

«Давайте виконаємо швидко вправу, у якій є певний ризик. Будь ласка, довіртеся мені і зробіть крок уперед ті, хто згодиться мені допомогти».

Після того, як усі охочі встануть у коло, висловіть їм подяку та повідомте, що це і є кінець цілої вправи.

Рефлексивне міркування:

Розпитайте в учасників, які вийшли – чому вони так вчинили? Аналогічно у тих, хто не вчинили цього кроку, – з якої причини чи мотиву?

Розберіть у групі, який вплив мав заклик «довіртеся мені» на мотивацію і результат рішення.

Чому людина нерідко схильна довіряти іншим, не думаючи про наслідки тощо?

Вправа «Магічна пігулка».

Групова вправа, для проведення якої необхідний простір, де можна вільно рухатися. Підготуйте письмове приладдя та папір.

Уявіть, що ви вжили магічну пігулку, яка на певний час знімає всі стримуючі фактори, інтерналізовані правила поведінки та норми моралі. Вас полишає страх, непевність, тривога, внутрішнє стримування і всі чинники тиску ззовні. Ефект магічної пігулки триматиметься протягом тижня.

Чим ви займатиметеся весь цей час? Як будете висловлюватися? Як зміниться плин вашого повсякдення? Які нові відчуття виникнуть? Розкажіть (письмово), як би ви прожили такий період часу.

Потім за сигналом ведучого розпочніть рухатися по приміщенню. Наближаючись до інших учасників, можете сповільнитися, встановити зоровий контакт. Як змінилися ваші відчуття? Які реакції виявляє ваше тіло?

Наступним уявним кроком можна поспілкуватися з людиною, з якою забажаєте. Про роботу, навчання, природу, власні устремління, прагнення,

про саму себе. До якої тематики ви схилитиметеся? Які ваші відчуття у вербальній взаємодії?

Торкатися теж можна. Слідкуйте за реакцією власного тіла, мисленням та емоціями.

Після закінчення вправи корисно поспілкуватися з іншими учасниками, що нового вони змогли відкрити у власній особистості.

Вправа «Тут і зараз».

Нескладна вправа, яка працює на збільшення свідомої присутності і рефлексії.

Робиться в групі, попарно або кожною учасницею наодинці.

Попередньо слід роздати учасникам письмове приладдя, аркуші паперу.

Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів. Огляньте простір навкруги, подумки скажіть йому кілька вітальних слів.

Опісля з партнеркою або на аркуші паперу розпочніть усвідомлене спостереження.

Голосно, не поспішаючи і не підганяючи себе, проводьте фіксацію речей, подій, процесів та станів з вами та у вашому оточенні, спостерігайте за тілом, респіраторним ритмом та пульсом, емоційним фоном. Відзначайте кольорову палітру і звукову гаму. Коли відчуватимете готовність, намагайтесь описати свої враження вербально.

Простежте, щоб кожне речення вашої оповідки відкривалося виразами на кшталт «тепер», «наразі», «саме тут», «у цьому місці» тощо.

Не намагайтесь будь-що зробити розповідь тривалою. Ваша задача – не говорити безперестанку, а зловити суть моменту, намагатися зафіксувати і, головне, вербалізувати те, що робить «тут-і-тепер» прекрасним і вартим проживання.

Після написання неквапно перечитайте текст. Не лише вдумуйтесь, але й проникайте почуттям у кожне речення, в кожен образ. Так, щоб «прекрасна мить» справді зупинилася.

Не забудьте розповісти про свої враження, емоції та переживання з іншими учасницями.

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання тощо.

Домашнє завдання. Проаналізуйте плюси і мінуси того, щоб довіряти конкретній людині з Вашого оточення.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «Що змінилося в Вас після цього заняття?»

Модуль 9.

Мета: розвиток здатності до рефлексії та самоаналізу.

Завдання:

1. Проаналізувати свої сильні та слабкі сторони.
2. Розвинути навички рефлексії.
3. Виявити можливості креативного написання текстів.
4. Розвинути наративну компетентність учасників групи.

Вправа «Передача кульки».

Цю кумедну вправу можливо застосовувати як розминку і в якості методики для розвитку групової діяльності. Регулярна вправа покращує настрої, викликає завзяття, створює сприятливий емоційний фон.

Ведучий передає учасникам повітряну кульку (попередньо наповнену) :

«Давайте разом станемо в коло. Ваша задача – передати цей предмет якомога швидше по колу».

Ведучий заміряє час, а після завершення вправи сповіщає, як довго тривав ігровий раунд.

«Зараз будемо намагатися ще раз пропустити кульку колом, але без застосування рук. Намагайтеся вкластися у той самий – можна й менший – час. Перед початком можна поспілкуватися про те, як будете передавати».

Ведучий наново заміряє час, після чого пропонує групі повторно виконати завдання, якщо учасники не змогли впоратися за планований відрізок часу.

Не варто використовувати цю вправу на самому початку тренінгу, коли люди не досить знайомі між собою і група доволі атомізована. Вправу легше виконувати у гендерно змішаній групі, де присутні учасники й учасниці.

Вправа «Контрабанда».

Із числа учасників добровільно чи жеребкуванням визначається кілька осіб на роль туристів. Потім ведуча каже групі, що нелегалки пробують провезти через митницю контрабанду (певний предмет, захований у одного з контрабандистів). Предмет і особу конкретного перевізника, як і місце схованки, обирають самі туристи в окремому місці (наприклад, за дверима чи в іншому приміщенні). Після повернення туристів решті групи (яка виконує роль прикордонників) треба визначити, хто саме провозить нелегальні предмети. Для цілей дізнання прикордонники вправі ставити будь-які питання, робити різноманітні провокації та «наїзди» теж. Контрабандисти своєю чергою можуть вести розмову так, як буде завгодно.

Туристам під час перебування в іншому приміщенні можна надати кілька порад ведучої. Скажімо, відіграти ролі, що ускладнюють викриття, дурити прикордонників злагоджено, як одна банда. Завдання кожного переконати митників, що персонально у нього забороненого багажу немає. Іншим учасникам групи можна порадити напрацювати узгоджену стратегію поведінки на допиті. Однак рішення, хто з групи контрабандист (чи ні), кожна людина озвучує особисто, від себе.

Етап пост-рольового обговорення оптимально почати з виступу підгрупи туристів, які розкажуть про емоції та несподіванки, які виникли у процесі ігрової сесії. Потім корисно виступити тим прикордонникам, котрі вірно визначили правопорушників. На що офіцери митниці звернули окрему увагу? Що допомогло викрити нелегалів? Окремо можна розібрати прийоми, стратегії та техніки переконливої поведінки в стресовій обстановці недовіри.

Нерідко має сенс проведення кількох ігрових сесій зі зміною ролей і неодмінним врахуванням досвіду попередніх епізодів. Якщо учасників занадто багато, раціонально сформувати коло в колі, – кілька активних

учасників, які інтенсивно допитують потенційних злочинців і потім виносять висновок консенсусом, і решта групи, де кожен озвучує власний зважений вибір.

Слід зауважити, що учасники дуже цікаво розкриваються в ситуаціях подібних рольових ігор, отримуючи нагоду виявити себе з найбільш несподіваного боку.

Вправа «Сторонній погляд».

1. Кожна людина отримує паперовий аркуш великого формату (А4 або більше).

2. Кожен учасник пише на аркуші своє ім'я.

3. Аркуш розташовують горизонтально та розкреслюють на три стовпці.

4. У першому (крайньому лівому) стовпці кожен учасник вказує свою слабку (найменш пропрацьовану, вразливу) рису характеру.

5. Потім віддає аркуш людині праворуч.

6. На аркуші від сусіда ліворуч, прочитавши вказане в першому стовпці, учасники зазначають у другому стовпчику ті дії, які слід вчинити для виправлення вади, покращення слабкої риси.

7. Знову віддають аркуш людині праворуч.

8. Отримавши аркуш зліва, учасник перечитує пункти першого та другого стовпчиків і в третьому зазначає, які якості необхідні власнику аркуша (тому, чиє ім'я написано на аркуші), аби досягнути написаного у другому стовпці.

9. Зрештою аркуші повертаються до власників, після чого останні уважно читають колективний план подолання власних слабкостей.

10. Проходить внутрішньо-групова дискусія, учасники обмінюються враженнями, виражають думки, виносять на загальне питання і налагоджують продуктивний зворотний зв'язок.

Вправа «Алгоритм Цицерона».

Сутність цієї методики – словесна гра, яка прекрасно пасує для розминки перед більш ресурсозатратними видами занять у групі.

Учасники розсідаються колом (важливо розташувати гравців у такий спосіб, який підкреслює рівність кожного і довірливе спілкування).

Комфортно розташувавшись, гравці переходять до ігрової задачі: розказати практично будь-яку оповідку на основі відомого «алгоритму Цицерона», спираючись на такі питання:

Хто?

Що?

Де?

Чим?

Навіщо?

Як?

Коли?

Можна вибудувати цю вправу так, аби покращувати індивідуальні та групові навички написання текстів. (якраз для цього її свого часу і створили). Якщо людина жодного разу не написала навіть короткої історії – хай спробує озброїтися цією методикою і через деякий час з-під ручки, олівця чи клавіш навіть найсором'язливішого автора з'явиться справжній витвір.

Спробуйте цю розумову розминку в кілька прийомів. Опісля кількох не надто вдалих і креативних спроб, учасники починають продукувати шалений креатив, який слід записувати – подібний результат групової творчості не має бути знехтуваним.

Рефлексія. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання тощо.

Домашнє завдання. Протягом тижня ведіть щоденник з рефлексією того, що радувало вас протягом дня.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на питання: «З якими почуттями та думками ви завершуєте сьогоднішнє заняття?»

Модуль 10.

Мета: розвиток здатності конструктивно взаємодіяти та рефлексія всіх тренінгових занять.

Завдання:

1. Розвиток навичок конструктивної взаємодії.
2. Рефлексія пройдених тренінгових занять.
3. Аналіз групової динаміки.

Вправа «Чарівна торбинка».

Ця вправа покликана натренувати розуміння того, що невербально прагне передати один учасник іншому. Захоплююче, але водночас непросте заняття для цілої групи, спрямоване на розвиток навичок спілкування без слів і компонування з візуальних фрагментів цілісної картинки.

Більше того, методика здатна виступати чудовою розминкою перед груповими вправами у наступній тренінговій частині.

Усі члени групи розсідаються в коло.

Ведуча каже: «Ось моя чарівна торбинка. (Демонструємо учасникам уявну торбу великого розміру, яка стоїть на підлозі в центрі кола). З цієї Чарівної торбинки будемо виймати різноманітні предмети, які можна буде побачити, але не вживу, а лише з використанням власної уяви. Аби всі могли здогадатися, який предмет я буду витягати, я демонструватиму процес його використання. Щойно хтось здогадується, який предмет я вийняла з чарівної торбинки, цій людині слід піднятися зі стільця, але поки що мовчати. Коли вся група буде стояти, можна буде поділитися тим, які предмети видивилися учасники.

Ось приклади різноманітних процесів та предметів звідти:

- забити молотком цвях;
- зняти шкуринку з банана і спожити його;
- приготувати і з'їсти гарячий бутерброд;
- заготовити дрів на зиму пилкою;
- розрізати паперовий аркуш ножицями;
- заварити горнятко чаю;



- ручкою чи олівцем занотувати якусь розумну думку;
- видобути кілька купюр із гаманця тощо.

«А тепер уявіть, що Чарівна торбинка стоїть перед вами. Хто бажає дістати звідти якийсь предмет?»

Група має отримати доволі часу для показування пантомім. Наприкінці можна здивувати присутніх ще небаченими властивостями магічного артефакту. Видобудьте звідти окремі частини автомашини і попросіть інших учасників допомогти.

«Зараз ми повинні вийняти з Чарівної торбинки щось дуже велике, а потім скомпонувати це щось до купи всередині кола. Хто зрозуміє, що саме я дістаю і складаю, може почати допомагати, спільно конструюючи цю об'ємну річ».

Просимо наприкінці складання стати навколо уявної автомашини і обережно винести її з приміщення.

Розбір вправи :

- чи просто було зрозуміти, що хотіли передати інші учасники?
- які предмети чи пристрої ти демонстрував сам?
- хто часто застосовує жестову мову?
- чи спілкуєшся ти часом із знайомими, колегами, родичами мовою знаків?
- чи сподобалося тобі відгадувати та впізнавати?

Вправа «Мислення розвідника».

Людина тренує уважність помітно краще, коли має змогу поділитися спостережуваною інформацією з навколишніми. Дуже важливо поглиблювати переконання, що звичка помічати різноманітні, навіть найдрібніші, деталі оточення здатна зробити життя більш цікавим, і досягнути нових висот у особистому розвитку.

Настанова: «Прошу розсістися так, аби сформувати одне велике спільне коло. Я зараз питатиму вас про те, про що здатні дати відповідь лише спостережливі та кмітливі люди.

Є люди з високою пильністю до навколишнього середовища, їх сприйняття працює як у детективів або шпигунів. Справжній вивідувач має все бачити і чути, часом йому доводиться і добре принохуватися. Розвідник вміє гарно пам'ятати зображення, музику, голоси, смаки, запахи, кольори, відтінки тощо. Зараз вам доведеться побувати у цій іпостасі. Заплющте очі, і не розплющуйте їх, допоки я не дозволю це зробити.

- Хто з вас із заплющеними очима назве людину, яка сидить праворуч? (Кілька учасників відповідають на це питання за власною ініціативою або за командою ведучого).

- Хто із заплющеними очима може розповісти про одяг, у якому я зараз сиджу перед вами? (Чудово, якщо максимальна кількість учасників зможе взяти слово і поділитися з іншими своєю версією)

- Хто скаже, якого відтінку стеля в цій кімнаті?

- Хто назве колір очей свого найкращого друга або подруги?

- Хто опише шкарпетки, вдягнені зараз на свого сусіда чи сусідку?

- Хто порахує, скільки віконних шибок у нашій кімнаті?

Тепер можна відкрити очі. На ці питання можна відповідати, не заплющуючи очі.

- Хто може словами змалювати зачіски своїх родичів та друзів?

- Хто розкаже про посуд, з якого снідає чи обідає щодня?

- Хто опише вигляд інтер'єру улюбленої крамниці?

- Хто розповість групі, чим займався вчора перед сном?

Заохочуйте учасників до самостійної постановки аналогічних запитань і групового їх обговорення.

Аналіз методики:

- Які емоції і висновки у тебе від цієї вправи?

- На які питання виявилось відповісти найлегше?

- Яке питання було найскладнішим?

- Чи ставиш ти сам собі схожі питання?

- Що ти робиш, аби покращити та натренувати свою пам'ять?

Вправа «Несподівані картинки».

Ця вправа добре надається для виконання як в колективах для дітей дитсадкового та молодшого шкільного віку, так і у цілком дорослих спільнотах. Гнучке тлумачення уможлиблює застосування вправи і для відпрацювання групової взаємодії, і для кращого бачення того, який внесок кожного учасника групи до спільної справи.

Кожному гравцеві видається аркуш паперу і письмове приладдя.

Ведучий каже: «Зручно розсідаємося так, аби створити одне велике коло. Беремо собі по аркушу паперу, підписуючи власним іменем (чи псевдонімом) на звороті. Розпочинаємо малювати якусь картину». (тривалість кілька хвилин)

«Щойно я скажу «Стоп!» – припиняємо малювання, передаючи недомальоване сусідові чи сусідці з лівого боку. Самі беремо аркуш, переданий нам справа, домальовуючи почате зображення».

Даємо митцям нагоду попрацювати ще кілька хвилин і наново запрошуємо помінятися аркушами із сусідом чи сусідкою ліворуч.

Може знадобитися чимало часу, перш ніж кожен аркуш пройде повне коло. Якщо малювання занадто затягується – зупиняємо вправу після 8-10 циклів або просимо передавати аркуш через одного.

Корисно робити музичний супровід для гри. Щойно музика вимикається, гравці міняються картинами.

Наприкінці гри кожен учасник має отримати той аркуш, з якого він розпочав свою мистецьку діяльність.

Розбір вправи:

- чи до вподоби тобі образ, який ти розпочав зображати?
- чи захопився ти домальовуванням чужих картин?
- який з цих малюнків вразив тебе найбільше?
- чи відрізняються домальовані малюнки від твоїх? Чим саме?

Вправа «Відображення».

Вправа дає можливість членам групи усунути наявні психологічні перешкоди, покращити впевненість у своїх силах, підсилює групову згуртованість.

Ведучий ділить учасників на дві команди. Зазвичай ведучий виконує роль модератора, однак і сам за потреби може бути учасником вправи.

«Шикуємося в дві шеренги обличчям один до одного. Уявіть собі, що між рядами поставлене велетенське дзеркало. Ті, хто зліва від мене, виконують роль відображення, а ті, хто справа – розглядатимуть себе в дзеркало.

Щойно я буду казати «нова доба», командні ролі міняються. Команда зліва розглядає себе, а права показує дзеркало. Потім знову міняється доба і так далі.

Задача учасників, які розглядають себе – за моєю вказівкою відтворювати вигляд перед дзеркалом зранку, перед робочою зміною, потім увечері, після трудового дня. «Відображення», зрозуміло, показують.

Ведучий самостійно керує інтенсивністю вправи, зміною «діб».

Можна міняти сценарій, скажімо, показати обідню перерву, понаднормову роботу, поїздку додому у переповненому громадському транспорті чи вихідний.

Після завершення вправи слід підвести підсумок, що корисно тренувати навички дивитися просто в очі, це корисно у діловій сфері і назагал у житті.

Вправа «Зльоти і падіння».

Кожен учасник або учасниця групи бачить групову динаміку індивідуально, перебіг спільної роботи гравці нерідко переживають зі значними відмінностями. У малих соціальних групах (включно з утвореними на заняттях із групової психотерапії) немаловажливо показати і розібрати групову історію. Ця вправа відкриває перед учасниками прекрасну нагоду досягти цього разом.

Ведуча каже:

«Сьогодні ми спільно будемо відкривати для себе історію нашого групового розвитку. Якщо ми спільно покращимо розуміння групового минулого, то зможемо більш ясно відслідкувати, на чому краще наголошувати далі.

(1) Візьміть аркуш паперу і накресліть там лінію, яка зображатиме ваші відчуття у цій групі від початку занять і аж дотепер.

(2) Зобразіть цю лінію таким чином, щоб можна було добре бачити особисті «зльоти і падіння», і

(3) Відзначте ключовими словами максимально значущі для вас епізоди.

Час виконання вправи – 10 хвилин.

Зобразіть на лінії ще три точки:

- момент максимального щастя/задоволення в цій групі;
- ситуацію, максимально дискомфортну;
- звичайну ситуацію, коли переважали відчуття затишку і безпеки.

Вкажіть на аркуші поточну дату та своє ім'я. Зараз можна певний час погуляти по аудиторії, ознайомитися з аркушами інших членів групи і коротко обговорити побачене.

Питання для дискусії:

- чи є моменти, котрі сприймаються виразно позитивно чи виразно негативно майже всіма членами групи?
- чи було зафіксовано якусь тенденцію групового розвитку?
- як ми можемо сформулювати спільне бачення групового майбутнього?
- які висновки слід зробити з виконаної вправи?

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання тощо.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати звороний зв'язок ведучій та учасникам групи щодо пройдених тренінгових зустрічей.

Отже, тренінгова програма психологічної підтримки вимушених переселенців (на основі роботи з системою переконань) складалася з 10 занять і ряду вправ та завдань. Основною специфікою роботи була орієнтованість на систему переконань та опора на конструктивні, оптимістичні переконання, які можуть стати важливим орієнтиром в зміні життєвої ситуації недобровільних переселенців.

### **3.3. Аналіз результатів формувального етапу дослідження та їх узагальнення**

До та після апробації соціально-психологічної програми з усіма її учасниками проводилося психодіагностичне обстеження з задіянням методик WAS та Q-LES-Q-SF. Результати статистичної обробки даних до та після проведення формувального експерименту із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між показниками задоволеності життям та системою переконань учасників програми за всіма діагностованими показниками.

Про високу ефективність розробленої та апробованої соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) свідчить зростання показників задоволеності досліджуваних різними аспектами власного життя та узгодженості переконань про власне Я, навколишнє середовище, соціальну справедливість, успіх та досягнення ( $p \leq 0,05$ ).

Результати психодіагностичного обстеження до та після проведення тренінгу представлені у табл. 3.1.

Отже, результати статистичної обробки даних до та після проведення експерименту засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між показниками задоволеності та переконаннями особистості до та після проведення тренінгу.

Таблиця 3.1

**Перевірка статистичної значущості відмінностей між результатами психодіагностики до та після проведення тренінгу**

№	Шкала	До тренінгу ( $\mu$ )	Після тренінгу ( $\mu$ )	U- критерій Манна- Уїтні	Рівень статистичної значущості, p
1.	Задоволеність своїм фізичним здоров'ям	3,03	3,14	372	$\leq 0,01$
2.	Задоволеність своїм настроєм	2,79	2,82	421	$\leq 0,01$
3.	Задоволеність своєю роботою	2,24	2,44	512	$\leq 0,01$
4.	Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю)	3,57	3,98	379	$\leq 0,01$
5.	Задоволеність своїми стосунками з людьми	3,87	3,92	572	$\leq 0,01$
6.	Задоволеність своїми сімейними стосунками	3,49	3,67	801	$\leq 0,01$
7.	Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час	2,94	3,05	677	$\leq 0,01$
8.	Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками	3,56	3,97	718	$\leq 0,01$
9.	Задоволеність своїм сексуальним життям	2,98	3,11	122	$\leq 0,01$
10	Задоволеність своїм економічним положенням	2,32	2,57	781	$\leq 0,01$

Продовж. табл. 3.1

11	Задоволеність своїми житловими умовами	2,69	2,82	233	$\leq 0,01$
12	Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння	3,78	3,93	341	$\leq 0,01$
13	Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи	3,35	3,78	563	$\leq 0,01$
14	Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя	2,44	2,95	734	$\leq 0,01$
15	Субшкала 1 «Образ Я»	5,01	5,55	615	$\leq 0,01$
16	Субшкала 2 «Доброзичливість оточуючого світу»	8,03	8,92	732	$\leq 0,01$
17	Субшкала 3 «Справедливість»	6,1	6,85	231	$\leq 0,01$
18	Субшкала 4 «Удача»	9,41	10,1	354	$\leq 0,01$
19	Субшкала 5 «Переконання про контроль»	6,23	6,83	488	$\leq 0,01$

Аналіз середньоарифметичних значень до та після проведення соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) засвідчив, що за всіма показниками збільшилася задоволеність учасників різними аспектами свого життя та гармонійність переконань особистості про себе, оточуючий світ, справедливість, удачу та контроль.



Найбільша різниця між середньоарифметичними показниками до та після проведення тренінгу – за субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» методики «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)», розробленої Р. Янофф-Бульман. Це свідчить про те, що для групи вимушених переселенців, які проходили розроблену нами тренінгові програму психологічної підтримки, є характерними уявлення, які в результаті тренінгу стали інтерпретувати оточуючий світ як більш доброзичливий та безпечний.

Проведення соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) та аналіз ефективності її проведення засвідчили правильність вихідного припущення про те, що переконання особистості щодо самої себе і своїх можливостей в навколишньому світі незмінно і в значній мірі впливають на саморегуляцію в кризових умовах.

Проведене дослідження дозволило розробити ряд рекомендацій для психологічної підтримки та покращення процесів адаптації вимушених переселенців:

- 1) Розробка чітких правил та політик, які враховують права людини і людську гідність переселенців.
- 2) Виділення відповідної кількості ресурсів, достатньої для забезпечення базових потреб.
- 3) Виділення ресурсів на підготовку персоналу, зокрема на навчання культурній чутливості, толерантності, практикам ненасильницького спілкування.
- 4) Формування чітких комунікативних тез у сфері освіти та охорони здоров'я, спрямованих на підтримку переселенців.
- 5) Регулярні психологічні тренінги культурної чутливості для соціальних працівників, з обов'язковим оцінюванням якості роботи та надаваних послуг відповідно до стандартів якості.
- 6) Психологи повинні мати доступ до інформації про питання особливої культурної чутливості для клієнтів.

7) Культурна чутливість та регулярні тренінги підвищення кваліфікації мають стати частиною підготовки кожного фахівця-психолога.

8) Особливу увагу слід звертати на потреби дітей, старших людей та інших вразливих груп у середовищі вимушених переселенців.

9) Практичні психологи можуть вважати за доцільне детальніше вивчення та розробку окремих послуг, орієнтованих як на певний набутий психофізіологічний стан (наприклад, травми) чи соціальний фактор (наприклад, гендер чи вікова група).

10) По можливості, питання психологічного здоров'я переміщених осіб мають бути важливою частиною як теоретичного блоку навчального плану, так і практичної підготовки психологів.

Отже, розроблена соціально-психологічна програма є дієвим засобом оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення); вона сприяла цілеспрямованому конструктивному плануванню, побудові й перетворенню власних дій, вчинків відповідно до змінюваного життєвого контексту та розвинутих можливостей соціальної мобільності.

Загалом результати формувального етапу дослідження підтвердили ефективність впровадження соціально-психологічних засобів оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах. Проведене соціально-психологічне дослідження особливостей взаємозв'язку системи переконань особистості з її саморегуляцією в кризових умовах вимушеного переселення включало в себе теоретичний, констатувальний та формувальний етапи. Була доведена загальна гіпотеза про те, що респонденти із позитивною системою переконань про цінність і значимість власного «Я», з думкою про можливість контролювати події в своєму житті, вираженою інтернальністю, а також з досвідом самореалізації в минулому швидше адаптуються до нового життя в кризових умовах.

## Висновки до розділу

У розділі розкрито концептуальні основи та зміст соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) та проведено оцінку її ефективності.

На основі проведеного теоретичного аналізу та констатувального етапу дослідження було розроблено соціально-психологічну програму оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення), яка ґрунтувалася на принципах системності, динамічності, гнучкості, диференційованого прогнозування, перспективності, а також креативності, адаптивності та опори на внутрішні ресурси її учасників.

Концептуальні засади соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) відображали сучасний рівень розвитку особистості в руслі загальноєвропейських цивілізаційних процесів свободи і демократії, який передбачає інтеграцію процесів розвитку і саморозвитку особистісного, інтелектуально-морального і соціального потенціалу особистості (Ю. Завацький, М. Панов, Л. Спицька та ін.). Виділено провідні характеристики оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення), як-то цілеспрямованість, діалектичність, процесуальність, осмислення.

Соціально-психологічна програма оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах складалася з 10 модулів, кожен з яких мав визначену структуру занять: вступ, основну частину, рефлексію заняття та домашнє завдання. Особливостями корекційно-розвивальної роботи була орієнтованість на систему переконань та опора на гармонійні, оптимістичні переконання, які можуть стати важливим чинником у зміні життєвої ситуації вимушених переселенців.

У розробленій соціально-психологічній програмі оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) були задіяні соціалізуючі (підвищення соціальної адаптації учасників програми); корекційні (виправлення негативних тенденцій у психіці); інтегративні (підвищення цілісності особистості) психотехнології. Зокрема, інтегративні психотехнології виступали як комплексні програми групової та індивідуальної роботи, спрямованої на емоційно-вольову сферу (процеси саморегуляції), свідомість і самосвідомість, соціальні та особисті відносини учасників.

З метою забезпечення системного результату, у задіяних в межах соціально-психологічної програми психотехнологіях, використовувалися різноманітні оптимізуючі, розвивальні, катарсичні і трансформаційні методи, конструктивно поєднані між собою.

Соціально-психологічна програма оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах проводилася з групою вимушених переселенців з низькою соціальною мобільністю, яку становили 48 учасників (31 жінка та 18 чоловіків) у віці від 24 до 53 років, розподілених на 4 підгрупи по 12 осіб у кожній з них.

До та після апробації соціально-психологічної програми з усіма її учасниками проводилося психодіагностичне обстеження з задіянням методик WAS та Q-LES-Q-SF. Результати статистичної обробки даних до та після проведення формувального експерименту із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між показниками задоволеності життям та системою переконань учасників програми за всіма діагностованими показниками. Про високу ефективність розробленої та апробованої соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення) свідчить зростання показників задоволеності досліджуваних різними аспектами власного життя та узгодженості переконань про власне Я,

навколишнє середовище, соціальну справедливість, успіх та досягнення ( $p \leq 0,05$ ).

Проведений формувальний етап дослідження дозволив визначити основні складові ефективної реалізації соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення), які полягають у розробці чітких правил та політики, з урахуванням прав людини і людської гідності; виділення відповідної кількості ресурсів, достатньої для забезпечення базових потреб вимушених переселенців; виділення ресурсів на підготовку персоналу, зокрема на навчання культурній чутливості, толерантності, практикам ненасильницького спілкування; регулярні психологічні тренінги культурної чутливості для фахівців, що мають працювати з вимушеними переселенцями, з обов'язковим оцінюванням якості роботи та наданих послуг відповідно до стандартів їх якості, з особливою увагою до вразливих груп вимушених переселенців (дітей, осіб похилого віку, осіб з особливими потребами) тощо.

Отже, розроблена соціально-психологічна програма є дієвим засобом оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах (вимушеного переселення); вона сприяла цілеспрямованому конструктивному плануванню, побудові й перетворенню власних дій, вчинків відповідно до змінюваного життєвого контексту та розвинутих можливостей соціальної мобільності.

Загалом результати формувального етапу дослідження підтвердили ефективність впровадження соціально-психологічних засобів оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах.

Основні положення розділу відображені у таких публікаціях авторки: [46; 50; 51; 58; 215; 216].

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання проблеми визначення соціально-психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах і зроблено такі висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до проблеми дослідження показав, що система переконань формується як наслідок засвоєння (інтеріоризації) на когнітивно-ментальному рівні певних понять, відношень, тез, принципів як істинних. Формування переконань відбувається здебільшого внаслідок активної когнітивної (пізнавальної) діяльності особистості; при цьому велике значення має й некритичне привласнення вже наявних переконань (особливо у дитинстві); переконання здатні також формуватися внаслідок дії механізмів психологічного захисту. З'ясовано, що система переконань створює матрицю життя особистості, додає життєвої впевненості, закладає базис її світогляду, з якого постає пізнання й оцінка дійсності. Показано, що переконання скеровують поведінку особистості та слугують підставою мотиваційно-вольової діяльності для виконання повсякденних завдань. Наголошується, що базові переконання особистості можуть суттєво мінятися під впливом неопрацьованих психологічних травм та кризових подій, внаслідок яких докорінно змінюються її установки та поведінкові патерни.

2. Розкрито критеріально-ступеневі характеристики сформованості системи переконань особистості в кризових умовах (у перебігу вимушеного переселення). Встановлено, що для більшості респондентів притаманні цінності гуманізму: прагнення до добра, соціальної справедливості, кохання. Проте, внаслідок обмеженого спілкування з рідними з причин вимушеного переселення, з'являються різного роду фрустрації. Виявлено, що більше половини вимушених переселенців, віднесених до групи соціально мобільних, задоволені життям після переїзду більшою мірою, ніж до нього,

що можна тлумачити як наслідок мобілізації внутрішніх ресурсів у кризових умовах, коли необхідно вибудовувати власне життя докорінно по-іншому.

Застосування методу факторного аналізу уможливило виокремлення фундаментальних ознак, заснованих на взаємозв'язку системи переконань та життєвої задоволеності особистості в кризових умовах. За даними факторного аналізу такими факторами виявилися: «Фундаментальні уявлення про світ», «Соціальна задоволеність», «Задоволеність індивідуальним життєвим простором», «Задоволеність здоров'ям» та «Інтегральна життєва задоволеність».

3. Здійснено порівняльний аналіз соціально-психологічних особливостей системи переконань вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення. З'ясовано, що між зазначеними категоріями респондентів є низка розбіжностей за показниками базових переконань та життєвої задоволеності. Це надало можливість виділити соціально-психологічні особливості системи переконань вимушених переселенців, віднесених до групи осіб з низькою соціальною мобільністю в кризових умовах, які полягають у різкому падінні відчуття індивідуального добробуту, меншій задоволеності різноманітними аспектами життєдіяльності і життєздійснення (здоров'ям, трудовою діяльністю, відпочинком, власним настроєм, економічним становищем) та базовими переконаннями про себе, як менш щасливих та везучих, а про навколишній світ – як менш справедливий і безпечний в цілому.

4. Розроблено соціально-психологічну програму оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах, засновану на принципах системності, динамічності, гнучкості, диференційованого прогнозування, перспективності, та проведено оцінку її ефективності. Провідними характеристиками корекційно-розвивальної роботи було визначено взаємозв'язок системи переконань особистості з її мотивацією до покращення життя, орієнтацією на незалежність, соціальною зрілістю, за умови організованого, цілеспрямованого соціально-психологічного впливу

на неї, з урахуванням домінуючих мотивів діяльності, в інтересах розвитку гуманістичних переконань, особистісного потенціалу, соціальної мобільності, підтримки ефективної життєдіяльності і соціально-психологічної адаптації.

Дієвість розробленої соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах засвідчена зростанням показників задоволеності досліджуваних різними сторонами власного життя та узгодженості переконань про власне Я, навколишнє середовище, соціальну справедливість, успіх та досягнення.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми вивчення системи переконань особистості в кризових умовах та соціально-психологічних засад її оптимізації. Перспективи подальших наукових студій вбачаються у вивченні системи переконань на інших етапах онто- та соціогенезу особистості; у розробці тренінгових заходів з розвитку системи переконань та протективних життєвих орієнтацій особистості у напрямку конструювання моделі майбутнього в контексті відображення соціальної дійсності.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афоніна І.Ю. Копінг-ресурси особистості як складові інтегрованої поведінки в процесі адаптації до важких життєвих ситуацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. № 1 (30). С. 30-38.

2. Балакірева О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. *Вимушені переселенці в Україні: питання термінового та середньострокового реагування: зб. наук. статей за матеріалами круглого столу* (м. Київ, 9 липня 2014 р.). URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>.

3. Балл Г.О. Життєстійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: зб. наук. статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Суми, 19-20 лютого 2015 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 9-13.

4. Бартлетт Ф. Человек запоминает / Хрестоматия по общей психологии: психология памяти; Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. М.: Изд-во МГУ, 1979. С. 93-102.

5. Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии; пер. с англ. М.: Смысл. 2000. 476 с.

6. Бек А., Бек Д.С. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: Вильямс, 2006. 486 с.

7. Білоусенко М.В. Патогенез та лікування неврозів: нові можливості Моріта-терапії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т.2. С. 64-76.

8. Білянська А.Ю., Завацька Н.Є., Риндіна Л.В., Шона В.Ю. Особливості соціалізації та індивідуальні експектації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т.1. С. 78-84.

9. Блинова О.Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Південного наукового Центру НАПН України*. [гол. ред. О.Я. Чебикін]. 2010. №3/LXXXX. С. 12-16.

10. Блинова О.Є. Трудова міграція населення України у соціально-психологічному вимірі: [монографія]. Херсон: РПО, 2011. 488 с.

11. Блискун О.О., Гуляєва А.С. Сучасні проблеми реінтеграції молоді в умовах вимушеної міграції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). Т. 2. С. 119-132.

12. Блискун О.О., Завацька Н.Є. та ін. Соціокультурний контекст процесу реінтеграції молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 115-125.

13. Блискун О.О. Реінтеграція молоді у соціумі: соціально-психологічний аспект. *Психологія особистості: наук. журн*. Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2021. Т. 11. № 1. С. 5-11.

14. Бондаренко О.Ф. Метапсихологічний контекст психологічної допомоги: питання теорії. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 4-12.

15. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. № 4. 2003. С. 8-10.

16. Бондарчук О.І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 3. С. 37-47.

17. Борисюк А.С., Максименко С.Д., Кузікова С.Б. та ін. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 357-377.

18. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір: монографія. Чернівці: Технодрук, 2018. 180 с.

19. Боришевський М.Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності. К.: Академвидав, 2010. 416 с.

20. Бохонкова Ю.О. Системність та синергетизм як основа реалізації випереджальних стратегій поведінки особистості в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 2 (37). С. 104-157.

21. Бочелюк В.Й., Панов М.С. Професійна переорієнтація та перенавчання як імпліцитний вихід із кризи розвитку дорослого віку. *Психологія і особистість: наук. журн.; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 1 (17). С. 21-42.

22. Бочелюк В.Й. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2020. Т. 7. 420 с.

23. Бочелюк В.Й. Трансформація молоді в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2019. Вип. 3. С. 114-121.

24. Бочелюк В.Й. Формування професійних та життєвих компетенцій в концепції *livelong learning*: досвід психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 61. С. 8-39.

25. Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. реком. К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

26. Боярин Л.В., Бучко Т.М., Блискун О.О., Завацька Н.Є. Соціально-психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій молоді та їх адаптації до професійної діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 70-77.

27. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации. М.: Прогресс, 1977. 413 с.

28. Бубер М. Я і Ти. Шлях людини за хасідським вченням; пер. з нім. К.: Дух і літера, 2012. 272 с.

29. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001. 304 с.

30. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. К.: Ніка-центр, 2011. 424 с.

31. Ващенко І.В., Ананова І.В. Особистість та життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 46. С. 59-88.

32. Ващенко І.В., Завацька Н.Є. Психологічні технології професійного самозбереження особистості та її соціальної підтримки в епоху суспільних трансформацій. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: монографія / за наук. ред. Л.О. Калмикової, Г.О. Хомич. К.: Видавничий Дім «Слово», 2016. С. 405-421.

33. Вестбрук Д., Кірк Дж., Кеннерлі Г. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.

34. Вірна Ж.П., Коширець В.В. Формування особистісного простору: оцінка, тенденції і закономірності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 1 (36). С. 75-94.

35. Войналович І.А., Кримова М.О., Щетініна Л.В. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан і реалізація їх прав в Україні [Електронний ресурс]. Інституційний репозитарій КНЕУ. Режим доступу: <http://www.ir.kneu.kiev.ua:8080/bitstream/2010/5981/1/250-258.pdf>

36. Габдрахманова Г.Ф. Социокультурная адаптация беженцев и вынужденных переселенцев: монография. Казань: Институт истории АН РТ, 2003. 148 с.

37. Гарькавець С.О. Студентська молодь та соціально-психологічні впливи у контексті інсталяції вимог трансформаційного суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 126-134.

38. Гейко Є.В. Соціально-психологічні особливості корекції полісистемної цілісності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 3 (41). С. 6-15.

39. Гейко Є.В. Цілісність особистості з афективними розладами у вимірі системного підходу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К., Ніжин: ПП Лисенко, 2018. Т. ІХ. Вип. 11. С. 56-68.

40. Гнатюк Т. Політика України щодо вимушених мігрантів: етапи становлення та адаптація до європейських стандартів. *Наукові праці: наук.-метод. журн. Т. 182: Політологія*. Миколаїв: Вид-во ЧДПУ ім. Петра Могили, 2012. Вип. 170. С. 23-26.

41. Горноста́й П.П. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
42. Горський В.С. Історія української філософії: курс лекцій. К.: Наук. думка, 1997. 285 с.
43. Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 134-142.
44. Гоян І.М. Аналіз готовності молоді до самоорганізації в період суспільних трансформацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. № 1 (42). Т. 2. С. 178-189.
45. Гоян І., Будз В. Феноменологія мотивації особистості та її самоорганізаційний характер. *Психологія особистості: наук. журн.* Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2021. Т. 11, № 1. С. 12-20.
46. Гуляєва А.С. Аналіз ефективності проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи. *Психологія переживання подій: зб. наук. праць / за ред. М.В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 42-58.
47. Гуляєва А.С. Дослідження системи переконань у вимушених переселенців за методом факторного аналізу. *Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration: зб. наук. статей за матеріалами II Міжнародної наукової конференції (Leipzig, 26 October 2018)*. Leipzig: Leipzi Univercity, faculty of social and philosophy, 2018. P. 55-57.
48. Гуляєва А.С. Збереження психічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях. *Наукова дискусія: питання педагогіки і психології: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції*

(м. Київ, 2-3 грудня 2016 р.). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2016. С. 171-174.

49. Гуляєва А.С., Ковальчук Ю.О. Аналіз емпіричних даних щодо задоволеності життям та системи переконань особистості в кризових умовах. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2019. № 2. Т. 1. С. 37-41.

50. Гуляєва А.С. Корисні переконання як фактор саморегуляції особистості. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 9-10 грудня 2016 р.). Х.: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 91-93.

51. Гуляєва А.С. Особливості переживання стану фрустрації у вимушених переселенців. *Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 23-24 березня 2018 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. I. С. 18-21.

52. Гуляєва А.С. Психологічна характеристика системи переконань особистості кризових умовах за результатами інтерв'ю. *Colloquium-journal. Psychological sciences. Philosophical sciences. Philology: Międzynarodowe czasopismo naukowe*. Warszawa, Polska. 2019. № 6(30). Część 6. S. 8-11.

53. Гуляєва А.С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. Вип. 37. С. 66-75.

54. Гуляєва А.С. Психологічні особливості переживання кризи в умовах вимушеного переселення. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених за матеріалами III Міжнародної науково-практичної*

конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 18-19 квітня 2018 р.). Херсон: Гельветика, 2018. Вип. 15. С. 75-77.

55. Гуляєва А.С. Психологічні особливості системи переконань у вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2018. Вип. 2. Т.1. С. 30-35.

56. Гуляєва А.С. Результати факторного аналізу даних щодо задоволеності життям та базових переконань на вибірці переселенців. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 5-6 квітня 2019 р.). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 115-117.

57. Гуляєва А.С. Роль системи переконань у житті особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. Вип. 36. С. 31-40.

58. Гуляєва А.С., Скрипник К.І., Жигаренко І.Є., Завацький В.Ю., Царенок Л.Б. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості у кризові та посткризові періоди життя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 45-56.

59. Гуляєва А.С. Соціально-психологічні складові системи переконань особистості. *Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Северодонецьк, 23-24 січня 2015 р.). Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 12-14.



60. Гусак Н.Є., Семигіна Т.В., Трухан С.О. Стратегії і виклики соціальної роботи із внутрішньо переміщеними особами. *Вісник НТУУ «КПІ». Серія: Політологія. Соціологія. Право.* 2014. Вип. 2 (22). С. 161-167.

61. Данильян О.Г., Тараненко В.М. Основи філософії. Х.: Право, 2003. 352 с.

62. Данилюк І.В. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

63. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП; пер. с англ. В.П. Чурсина. М.: Класс, 2000. 192 с.

64. Добровольська Н.А. Соціально-психологічний процес становлення обдарованої особистості в умовах трансформаційних змін соціуму. *Філософські і психологічні науки: Вісник Прикарпатського університету. – Серія: Психологія.* Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 22. С. 103-108.

65. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя. Миколаїв: Іліон, 2016. 180 с.

66. Журавлева Л.П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія; ред. кол.: Т.В. Коломієць, Т.Ю. Кулаковський, Г.В. Пирог; за наук. ред. проф. Л.П. Журавльової. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. 308 с.

67. Завацька Н.Є., Бочелюк В.Й., Білоусов С.А. та ін. Моделювання соціально-психологічних систем: теоретико-прикладний аспект: монографія; за ред. В.Й. Бочелюка. [2-е вид., перероб. і доп.]. Сєвєродонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2013. 363 с.

68. Завацька Н.Є., Ващенко І.В., Журба А.М., Завацький В.Ю., Жалковський І.В., Кочубей І.В., Яцура А.Є. Психологічна допомога молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці. *Теоретичні і*

*прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т.1. С. 160-170.

69. Завацька Н.Є., Журба М.А., Блискун О.О., Завацький Ю.А., Жигаренко І.Є. Соціально-психологічний супровід процесу реінтеграції особистості з різним груповим статусом в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.2. С. 5-21.

70. Заїка В.М. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій. *Соціальна психологія.* 2009. №3. С.101-110.

71. Засєкіна Л.В., Засєкін С.В., Шевчук О.В. Психолінгвістичний підхід до травматичної пам'яті. *LAP LAMBERT Academic Publishing,* 2017. 244 с.

72. Зязюн І.А., Базилевич Н.Г., Дмитренко Т.Г. та ін. Педагогічна майстерність. К.: СПД Богданова А.М., 2008. 462 с.

73. Кант І. Рефлексії до критики чистого розуму. К.: Юніверс, 2004. 464 с.

74. Карамушка Л.М. та ін. Особистісна та професійна самоактуалізація молоді: рівень значущості, розуміння сутності та умов для здійснення у соціумі. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Т. 53. № 1. С. 15-22.

75. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія; 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.

76. Кісарчук З.Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі. *Практична психологія та соціальна робота.* 2001. № 3. С. 10-12.

77. Коваленко А.Б. Проблема розуміння в працях українських психологів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць*

*Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 1 (36). С. 190-199.

78. Ковальчук З.Я., Пілецька Л.С. Психологічна безпека особистості в освітньому середовищі у форматі її психічного здоров'я. *Психологія особистості: наук. теор.-метод. і прикладн. психол. журн.* Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2022. Т. 12. № 1. С. 49-57.

79. Ковальчук З.Я. Соціально-психологічний аналіз становлення особистості в умовах сучасних змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 2. С. 41-48.

80. Ковальчук З.Я. та ін. Психологія безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.

81. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для психологічної діагностики: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 142-143.

82. Колісник Л.О., Великодна М.С., Шестопалова О.П., Шило О.С., Депутатов В.О. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.2. С. 81-97.

83. Комар Т.В., Лунков О.М. Проблема життєвого самоздійснення особистості у світлі наукових рефлексій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3(53). Т. 3. С. 117-128.

84. Комар Т.В. Соціальна зрілість особистості як чинник її становлення. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка; Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 34. С. 200-211.

85. Кононенко А.О. Соціально-психологічні аспекти самопрезентації особистості в умовах життєвих змін. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. Одеса: Астропринт, 2016. Т. 21, Вип. 4 (42). С. 127-134.

86. Кононенко А.О. та ін. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 435 с.

87. Кононенко О.І., Бозоян М.А., Царенок Л.Б., Коваленко В.О. Смишлужиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3(56). Т. 1. С. 122-133.

88. Кононенко О.І., Валєєва А.Р. Проблема впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості. *Габітус: наук. журн.* Херсон: Гельветика, 2020. № 17. С. 84-89.

89. Кононенко О.І. Специфіка сучасних психологічних методів та організації дослідження перфекціонізму особистості в кризових умовах. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Т. 1(51). С. 125-136.

90. Корнієнко В.В. Концептуалізація вивчення проблеми соціально-психологічних основ розвитку реабілітаційного потенціалу особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 36-45.

91. Корольчук М. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Вісник Київського міжнародного університету. Серія: «Педагогічні науки. Психологічні науки»*. 2002. № 2. С. 15.

92. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. шк., 1989. 608 с.

93. Коваленко В.О., Марченко А.Д., Царенок Л.Б., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М. Процес соціальної адаптації особистості: онтогенетичний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 134-141.

94. Козігора М.А., Засекіна Л.В. Впровадження когнітивно-поведінкової програми психологічної підтримки «дорога до себе» для осіб із моральною травмою під час війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 167-182.

95. Козьменко О.І. Дослідження психічного здоров'я та благополуччя дітей та сімей українських біженців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 5-15.

96. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 1. С. 87-97.

97. Кузікова С.Б. Стагнація самозмінювання як механізм кризоутворення на життєвому шляху особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: зб. наук. статей за матеріалами II

*Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Суми, 18-19 лютого 2016 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 58-63.

98. Левин К. Теория поля в социальных науках; пер. с англ.. СПб.: Сенсор, 2000. 368 с.

99. Литвиненко О.Д. Дослідження структури потенціалу особистості. *American Journal of Fundametntal Applied & Experimental Research*. 2018. Vol. 4 (11). P. 42-47.

100. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005. 159 с.

101. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

102. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [в 2-х т.]. Т. 2. Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. К.: Форум, 2002. 335 с.

103. Малиновська О.А. Україна, Європа, міграція: міграції населення України в умовах розширення ЄС. К.: Бланк-Прес, 2004. 172 с.

104. Марченко А.Д. Взаємозв'язок життестійкості особистості та її психологічної безпеки. *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 11-12 грудня 2020 р.). Запоріжжя: КПУ, 2020. С. 87-89.

105. Марченко А.Д., Завацький В.Ю. Прояви прогностичних здібностей особистості в динаміці життєвого шляху. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.). Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2020. С. 86-88.

106. Марченко А.Д. Трансформаційний копінг у структурі життестійкості особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-*

практичної конференції (м. Запоріжжя, 28 квітня 2021 р.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 266-268.

107. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики; пер. с англ. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.

108. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч.-метод. посіб. / Укладачі: В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк, І.Є. Жигаренко, Н.Є. Завацька. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. 403 с.

109. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам / заг. ред. Іванова О.Л. ПРООН. Проект «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., 2014. 44 с.

110. Мілютіна К.Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Катерина Леонідівна Мілютіна. К., 2013. 36 с.

111. Мірошниченко Т. Закономірності міжнародної міграції робочої сили в контексті програми безвізового режиму України з ЄС. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 6. Ч. 1. С. 100-102.

112. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю., Юхименко І.В. Взаємозв'язок депресивних станів та мотиваційної сфери особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.2. С. 68-80.

113. Мэй Р. Любовь и воля. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. 192 с.

114. Надрага В.І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*. 2015. №1 (52). С. 135-140.

115. Найсер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. М., 1998. С. 23-30.

116. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии; 2-е изд., перераб. и доп. М.: Эксмо, 2010. 368 с.

117. Нестерова І.А., Михайлишин У.Б. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 137-159.

118. Огороднійчук З.В. Загальна психологія: практикум; 2-е вид., допов. К.: Росава-Н, 2010. 383 с.

119. Омелянюк С.М., Бозоян М.А., Голенач Я.О., Гєтта А.Ю., Ворошилова В.Ю. Дискурсивні характеристики соціальних мереж та їх вплив на соціальну зрілість молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). Т. 2. С. 73-82.

120. Онуфрієва Л.А., Дідик Н.М., Чеканська О.М. Психологічні особливості використання інтернет-простору. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 74. № 6. С. 250-265.

121. Онуфрієва Л.А. До проблеми емоційного вигорання особистості. Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії: зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 21-22 жовтня 2016 р.). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 16-20.

122. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. Вип. 22. С. 396-412.

123. Орап М.О. Наративні технології у подоланні критичних ситуацій життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: зб. наук. праць за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції*



(м. Суми, 18-19 лют. 2016 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 279-282.

124. Орбан-Лембрик Л.Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. *Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13. Ч. 1. С. 3-15.

125. Орбан-Лембрик Л.Е. Перспективні напрями розвитку соціальної психології в контексті реальних потреб суспільства. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 5-26.

126. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. К.: Академвидав, 2005. 448 с.

127. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціально-психологічна структура особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ: Плай, 2002. Вип. 3. С. 137-146.

128. Ордатій Н.М. Екологічна складова психологічного здоров'я людини в умовах трансформації українського суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 184-193.

129. Основи соціальної психології / О.А. Донченко, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко та ін.; за ред. М.М. Слюсаревського. К.: Міленіум, 2008. 495 с.

130. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика. М.: Институт психологии, 2012. 208 с.

131. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 4. С. 98-106.

132. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

133. Панок В.Г., Титаренко Т.М., Чепелева Н.В. та ін. Основи практичної психології. К.: Либідь, 1999. 536 с.

134. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: [наукова монографія]. Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2011. 656 с.
135. Папуча М.В. Механізми структурування внутрішнього світу особистістю. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 100-117.
136. Папуча М.В. Проблеми психології особистісного розвитку. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2008. 384 с.
137. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин: Вид-во НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.
138. Папуча М.В. Психологія ранньої юності. Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001. 137 с.
139. Папуча М.В. Самостворення структур внутрішнього світу через створення художньої форми. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 1. С. 136-149.
140. Пастрик Т.В. Прояви емоційної експресивності в мові та мовленні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 16-24.
141. Петрушенко В.Л. Філософія: курс лекцій; 2-е вид., виправ. і доопр. К.: Каравела, 2002. 544 с.
142. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969. С. 200-208.
143. Пілецька Л.С. Копінг-поведінка як важливий особистісний ресурс подолання криз неповнолітніх. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 1. С. 218-224.
144. Пілецька Л.С. Психологічна структура реабілітаційного потенціалу особистості у проектуванні життєвого шляху. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць*

*Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 157-164.

145. Пірен М., Цілюрик О. Ціннісні орієнтації молоді в українському суспільстві на сучасному етапі. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації.* 2011. № 4. С. 213-218.

146. Побокіна Г.М. Розуміння значущості змін життєвого світу для становлення особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 147-155.

147. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод. реком. К.: Агентство «Україна», 2014. 48 с.

148. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні та шляхи їх вирішення: зб. наук. статей за матеріалами науково-практичного круглого столу (м. Чернігів, 23 травня 2017 р.). Чернігів: ЧНТУ, 2017. 100 с.

149. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / За ред. В.Б. Шапарь. Х.: Прапор, 2009. 672 с.

150. Петренко М.О., Добровольська Н.А., Завацька Н.Є., Духновська О.Г., Стрельченко Л.Е. Показники обдарованості, обумовлені логікою особистісного розвитку в онто- і соціогенезі та соціальною активністю особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 64-72.

151. Родченкова І.В., Ахтирська Ю.І., Завацька Н.Є., Голобородько К.О., Горбань М.В. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 83-93.

152. Румельхарт Д., Норман Н. Нарощивание, настройка и перестройка: три способа обучения. *Общая психология: В 3 т. Т. 3: Субъект познания*. Кн. 3. М.: Когито-Центр, 2019. С. 140-142.
153. Савчин М.В. Духовна парадигма в психології. К.: Академвидав, 2013. 252 с.
154. Семиліт М.В. Джерела та форми проектування образів-зразків життєвого шляху особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 32 (35). К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2013. С. 128-139.
155. Семиліт М.В. Етнопсихологічні особливості проектування життєвого шляху особистості. *Проблеми політичної психології: зб. наук. праць*. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. Вип. 9 (23). С. 255-268.
156. Семиліт М.В. Етнопсихологічні умови та технологія проектування майбутнього особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 188-196.
157. Семиліт М.В. Життєві шляхи групового несвідомого українців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. № 40 (64). С. 212-216.
158. Семиченко В.А. Психічні стани. К.: «Магістр-S», 1998. 208 с.
159. Середницька І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності. *Наука і освіта*. 2004. № 6-7. С. 261-264.
160. Слюсаревський М.М. Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей*. К.: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 109.
161. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах: за матеріалами Вінницької,

Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей [науковий проєкт]. К., 2016. 93 с.

162. Стоянова В.О., Завацький Ю.А., Гречишкіна К.М., Кальна С.П. Взаємозв'язок особистісних цінностей і адаптації студентів: трансфер методу «Навчання дією». *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 91-98.*

163. Спицька Л.В., Завацький Ю.А. Соціальна мобільність особистості в сучасному глобалізованому суспільстві. *Роль вищої освіти в соціально-економічному розвитку країни: світовий та національний досвід: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 3-4 лист. 2017 р.). Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2017. С. 129-131.*

164. Спицька Л.В. Соціальна підтримка у процесі реадaptaції особистості зрілого віку. *Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології: зб. наук. статей за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків 30 лист.-1 груд. 2017 р.). Х.: Вид-во Національного університету цивільного захисту України, 2017. С. 246-249.*

165. Спицька Л.В., Турбан В.В., Завацька Н.Є. Соціальне функціонування особистості в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 64-71.*

166. Створимо безпечне середовище для навчання та адаптації дітей-біженців: навч.-метод. посіб. / упоряд. [Возіянова О.А., Григоренко О.П., Гуцаленко Т.В. та ін.]. К.: ВГО «Розрада», 2012. 130 с.

167. Тавровецька Н.І. Емпіричний аналіз змістових характеристик життєвої позиції особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 345-360.*

168. Титаренко Т.М., Кочубейник О.М., Черемних К.О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. К.: Міленіум, 2014. 206 с.

169. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. 76 с.

170. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

171. Турбан В.В. Психологічна природа цінностей. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 2. С. 198-212.*

172. Федорова О.В., Гуляєва А.С. Система соціального захисту громадян як особливий соціальний інститут. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. наук. статей за матеріалами XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.). Дніпро: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 157-160.*

173. Фернхем А., Бочнер С. Психологія длительного пребывания за рубежом: студенты. *Развитие личности. 2001. № 2. С. 136-168.*

174. Філософія / за ред. І.Ф. Надольного, В.П. Андрущенко, І.В. Бойченка та ін. К.: Вікар, 1997. 578 с.

175. Філософський енциклопедичний словник. К.: Абрис, 2002. 568 с.

176. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

177. Фрейд З. Основные принципы психоанализа. К.: Ваклер, 1998. 284 с.

178. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Прогресс, 1994. 355 с.

179. Федотова Т.В., Засєкіна Л.В., Солоненко О.О. Методологічні та наротивні засади дослідження проблеми морального дистресу у контексті воєнного конфлікту. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 96-114.

180. Хатіпов М.О., Семянистий Д.В., Тоба М.В., Смирнова О.О., Каминіна О.І. Волонтерська робота та соціальне забезпечення в умовах сучасного соціуму: досвід і перспективи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 57-63.

181. Чепелева Н.В., Титаренко Т.М., Смульсон М.Л., Андрієвська В.В., Зарецька О.О., Васильченко А.А. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія. К.: Педагогічна думка, 2008. 255 с.

182. Чернобровкін В.М., Чернобровкіна В.А. Розвиток особистісної свободи як цільовий вектор діяльності психолога у сфері психологічної допомоги. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: наук. вид.* К.: НПУ, 2009. Вип. 26 (50). Ч. 1. С. 142-148.

183. Чернобровкіна В.А. Автономність особистості у контексті проблеми співвідношення внутрішніх і зовнішніх умов психічного розвитку. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 2003. Т. 5. Ч. 5. С. 314-318.

184. Чернобровкіна В.А. Особистісна свобода людини як предмет психологічного дослідження: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Віра Андріївна Чернобровкіна. К., 2014. 21 с.

185. Чернюк М.О. Вплив емоційно забарвленої інформації на прийняття моральних рішень. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя: КПУ, 2018. № 2. С. 43-47.

186. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 194 с.

187. Чиханцова О.А. Життєстійкість людей з інвалідністю в процесі соціальної реабілітації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 5-14.

188. Швалб Ю.М. Психологические модели целеполагания. К.: Стило, 1997. 238 с.

189. Шевяков О.В., Шрамко І.А. Динамічні соціотехнічні системи діяльності: соціальна підтримка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 1. С. 184-197.

190. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. СПб.: Изд-во Сова, 2002. 272 с.

191. Эпштейн М.Н. Философия возможного. СПб.: Алетейя, 2001. 334 с.

192. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис; пер. с англ. М.: Прогресс, 1996. 344 с.

193. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. 336 с.

194. Яковлева С.Д., Завацький Ю.А., Журба М.А., Завацька Н.Є., Турбан В.В., Омелянюк С.М. Соціально-психологічний аналіз соціальної та професійної мобільності сучасної молоді у векторі її життєстійкості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук.*



праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.1. С. 76-86.

195. Яремчук В.В. Вплив тривожності на переконання та емоційно-ціннісне ставлення особистості до навчання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 5-14.*

196. Яремчук В.В. Гендерна толерантність особистості в кризових умовах. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 35-44.*

197. Яценко Т.С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика. Хмельницький: НАПВУ, 2002. 792 с.

198. Яценко Т.С., Галушко Л.Я., Степаненко В.О. Определенные средства репрезентации психики субъекта – предумова глубинного познания. *Теория и практика современной психологии: зб. наук. праць Класичного приватного університету. Запоріжжя: КПУ, 2018. № 2. С. 47-57.*

199. Batteson T.J., Roland T., Timothy D.R. Approaches to learning, metacognition and personality; an exploratory and confirmatory factor analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 116. P. 2561-2567.

200. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. N.-Y.: American Book, 1976.

201. Billings R.S., Milburn T.W., Schaalman M.L. A model of crisis perception: a theoretical and empirical analysis. *Administrative Science Quarterly*, 1980. Vol. 25. P. 303-316.

202. Bocheliuk V., Piletska L., Panov N., Yaremchuk V., Borysiuk A. Authority as a factor of formation of a leader's personality and life position. *Asia life sciences. The Asian International Journal of Life Sciences*. 2019. Supplement 21(1). P. 445-461.

203. Brewton C. Managing a crisis: a model for the lodging industry. *The Cornell HRA Quarterly*. 1987. Vol. 28, № 3. P. 10-15.
204. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. Handbook of positive psychology. Snyder C.R., Lopez S.J. (eds). Oxford University Press, 2002. P. 221-244.
205. Dweck C.S. Mindset: The new psychology of success. N.-Y.; US: Random House, 2006.
206. Epstein S. The Implications of Cognitive-experiential Self-theory for Research in Social Psychology and Personality. *Journal for the Theory of Social Behavior*. 1985. Vol. 15. P. 283-310.
207. Fink S. Crisis Management. American Management Association, Amacom, N.-Y., 1986.
208. Gladwin T.N., Kumar R. The social psychology of crisis bargaining: toward a contingency model, *Columbia Journal of World Business*. Spring. 1987. P. 23-31.
209. Harrison G.M., Vallin L.M. Evaluating the metacognitive awareness inventory using empirical factor-structure evidence. *Metacognition and Learning*. 2018. Vol. 13. №. 1. P. 15-38.
210. Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. N.-Y.: International Universities Press, 1958. 121 p.
211. Hermann C.F. International Crises: Insights from Behaviour Research. The Free Press, N.-Y, 1972.
212. Hmel B.A., Pincus A.L. The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*. 2002. Vol. 70 (3). P. 277-310.
213. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011a. Vol. 84. P. 116-122.
214. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health and resilience. The Oxford handbook of stress, health, and coping. S. Folkman (ed.). N.-Y.: Oxford University Press, 2011b. P. 127-147.

215. Huliaieva A., Papucha M. The results of the correlation analysis of data on the selection of forced movements from the ATO area / New stages of development of modern science in Ukraine and EU countries: monograph / edited by authors. 6<sup>th</sup> ed. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2019. P. 340-356.

216. Huliaieva A.S. Useful beliefs as a factor of personality self-regulation. *Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences: зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (Kielce, 28-29 december 2016). Kielce: Holy cross University humanitarian pedagogical faculty, 2016. P. 207-209.

217. Janoff-Bulman R., Berger A. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. *Loss and trauma: General and close relationship perspectives*. Philadelphia: Bronner-Routledge, 2000. P. 29-44.

218. Janoff-Bulman R. From terror to appreciation: Confronting chance after extreme misfortune. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (2). P. 99-101.

219. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events: coping processes and outcomes. In: C.R. Snyder (Ed.) *Coping: The psychology of what works*. N.-Y.: Oxford University Press, 1998.

220. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. N.-Y.: Free Press, 1992. 256 p.

221. Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kachmar O., Prokopiv L., Katolyk H., Popovych I. Research of the factor structure of the model of world view settings at a young age. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7, № 3. P. 98-116.

222. Kononenko O.I., Grigoraschenko A.V. Current State of Scientific Views on the Psychological Well-Being of Personality. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Т. 1 (53). С. 102-113.

223. Landis D. Globalization, migration into urban centers, and cross-cultural training. *International Journal of Intercultural Relations*. 2008. Vol. 32. № 4. P. 337-348.

224. Liotti G. Attachment and cognition: A guideline for the reconstruction of early pathogenic experiences in cognitive psychotherapy. *Cognitive psychotherapy: theory and practice* / Ed. C. Perris. 1998. P. 62-80.

225. Magno C. The role of metacognitive skills in developing critical thinking. *Metacognition and Learning*. 2010. Vol. 5 (2). P. 137-156.

226. Marchenko A.D., Mykhaylyshyn U.B., Zavatska N.Ye., Tsarenok L.B. Individual-typological features of personality in the aspect of manifestation potential of rehabilitation and sustainability. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 139-146.

227. Mastunak K. An investigation of personal factors on daily stress of people. *Shinrigaku Kenkyu*. 2008. Vol. 79 (3). P. 207-214.

228. Miller K., Isacoe I. The concept of crisis. In Hermann C.F. (Ed.) *International Crises: Insights from Behaviour Research*. The Free Press. N.-Y., 1972.

229. Nescolarde-Selva J., Usó-Doménech J.L. Topological structures of complex belief systems (II): Textual materialization. *Complexity*. 2014. Vol. 19 (2). P. 50-62.

230. Nescolarde-Selva J., Usó-Doménech L. What are Belief Systems? *Foundations of Science*. 2014. Vol. 19 (3). P. 285-288.

231. Novytska L.V. Psychosocial and pedagogical means of reduction of hyper dynamic manifestation syndrome within the affective personality disorder. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. Ivano-Frankivsk: Precarpathian National University of Vasyl Stefanyk, 2017. Vol. 4, No. 1. P. 14-155.

232. Novytska L.V., Zhygarenko I.E. Overcoming the question interpersonal conflict as a means of psychological prophylaxis of affective personality disorder. *Virtus: Scientific Journal. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. Canada: Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2017. No. 11. P. 57-60.

233. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7 (4). P. 177-182.

234. Plokhikh V., Popovych I., Koval I., Stepanenko L., Nosov P., Zinchenko S., Boiaryn L., & Zavatskyi V. Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13 (2). P. 01-21.

235. Popovych I., Piletska L., Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kravets N. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7 num Especial. P. 41-59.

236. Reilly A. Are organizations ready for crisis? A managerial scorecard. *Columbia Journal of World Business*. Spring, 1987. P. 79-88.

237. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68-78.

238. Sandvik A.M., Bartone P.T., Hystad S.W., Phillips T.M., Thayer J. F., Johnsen B. H. Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine*. 2013. Vol. 18. № 6. P. 705-713.

239. Saxena S. Relationship between psychological hardiness and mental health. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2015. Vol. 6. № 8. P. 823-825.

240. Schellings G., Van Hout-Wolters B. Measuring strategy use with self-report instruments: Theoretical and empirical considerations. *Metacognition and Learning*. 2011. Vol. 6 (2). P. 83-90.

241. Schraw G., Dennison R.S. Assessing metacognitive awareness *Contemporary Educational Psychology*. 1994. Vol. 19. P. 460-475.

242. Schumm J.A., Briggs-Phillips M., Hobfoll S.E. Cumulative interpersonal traumas and social support as risk and resiliency factors in predicting PTSD and depression among inner-city women. *Journal of Traumatic Stress*. 2006. Vol. 19. P. 825-836.

243. Seligman M., Snyder C.R., Lopez S. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2000.

244. Shpakovska L.M., Toba M.V., Avershina M.O., Ponomaryova Yu.G., Sotnikova K.K., Chervyak O.V., Psychological peculiarities experience in psycho-trauma situations and their correction. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. СЕВЕРОДОНЕЦЬК: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 3 (50). Т. 2. С. 124-132.

245. Shevchenko R., Hrys A., Pavliuk M., Stynska V., Babiak O., Zavatskyi V., Popovych I. A Research of Post-Traumatic Stress and Adaptation Disorders of Servicemen after Being in a Combat Situation at the Hospitalization Stage. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7. Num 4. P. 74-87.

246. Shrivastava P., Mitroff I.I., Strategic management of corporate crises. *Columbia Journal of World Business*. Spring, 1987. P. 5-11.

247. Solcava I., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Vol. 36 (1). P. 25-34.

248. Tavrovetska N., Bystrova Yu., Halian I., Kikinezhdzi O., etc. Transformation of basic beliefs of the personality during the life crisis period. *Modern research of the representatives of psychological sciences: monograph*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. P. 220-244.

249. Wiener A.J., Kahn H. Crisis and arms control. In Hermann C.F. (Ed.) *International Crises: Insights from Behaviour Research*, The Free Press. N.-Y., 1972. P. 21.

250. Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. Vol. 15 (3). P. 237-255.

251. Zasiiekina L., Khvorost K., & Zasiiekina D. Traumatic Narrative in Psycholinguistic Study Dimension. *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 23 (1). P. 47-59.

252. Zasiiekina L. Psycholinguistic representation of individual traumatic memory in the context of social and political ambiguity. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2014. Vol. 1 (2). P. 118-125.

253. Zavatskyi V., Tkach A., Fedorov A. Socio-psychological principles of supporting personality's subjective well-being in contemporary society. *Science and education*. 2017. Issue 3. P. 37-40.

254. Zavatskyi V., Zavatska N., Spitska L. Peculiarities of coping behavior of young people and their anticipation skills in post-traumatic situations. *Science and education*. 2017. Issue 7. P. 136-141.

255. Zavatskyi Yu.A., Bokhonkova Yu.O., Smolina O.O., Shevyakov O.V. Optimization of social and psychological help during adaptation: the establishment of social communications. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 2 (37). Т. 3. С. 85-90.

256. Zavatskyi Yu.A. Motives and factors psychogenic disorders of social mobility personality. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). С. 92-100.

## ДОДАТКИ

Додаток А

## Матриця коефіцієнтів оцінок компонент

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Satisf1	-,043	,022	-,042	,335	,046
Satisf2	-,093	,364	-,092	,072	-,122
Satisf3	-,103	,359	-,090	-,093	,106
Satisf4	,016	-,063	,228	,067	,073
Satisf5	,040	,057	,053	-,071	,177
Satisf6	,008	,006	,415	-,129	-,259
Saticf7	-,063	,011	,243	,190	-,091
Satisf8	-,143	-,091	-,046	,521	,234
Satisf9	-,037	-,176	,422	-,071	,161
Satisf10	-,032	,185	,027	-,090	,229
Satisf11	-,044	-,091	-,056	,083	,582
Satisf12	,079	-,064	-,022	,425	-,276
Satisf13	-,060	,405	-,066	,014	-,287
Satisf14	,039	,168	,021	-,106	,148
Subtest1	,277	-,055	,002	-,085	-,045
Subtest2	,272	-,067	-,061	-,091	,061
Subtest3	,206	-,100	-,018	,106	,008
Subtest4	,303	-,085	,052	-,099	-,074
Subtest5	,268	-,062	-,044	,020	-,129

*Метод виділення: Аналіз методом головних компонент.*

*Метод обертання: Варімакс з нормалізацією Кайзера.*



## Повна пояснена дисперсія

Компонента	Початкові власні значення			Суми квадратів навантажень вилучення	
	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії
1	5,935	31,237	31,237	5,935	31,237
2	2,105	11,079	42,316	2,105	11,079
3	1,389	7,312	49,628	1,389	7,312
4	1,304	6,864	56,492	1,304	6,864
5	1,114	5,862	62,354	1,114	5,862
6	,971	5,111	67,465		
7	,925	4,870	72,335		
8	,750	3,949	76,284		
9	,721	3,793	80,077		
10	,603	3,176	83,253		
11	,527	2,773	86,025		
12	,485	2,551	88,576		
13	,470	2,475	91,051		
14	,411	2,164	93,215		
15	,335	1,766	94,981		
16	,297	1,562	96,543		
17	,268	1,410	97,952		
18	,205	1,080	99,032		
19	,184	,968	100,000		

### Повна пояснена дисперсія

Компонента	Суми квадратів навантажень вилучення	Суми квадратів навантажень обертання		
	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %
1	31,237	3,491	18,375	18,375
2	42,316	2,746	14,455	32,829
3	49,628	2,440	12,840	45,669
4	56,492	1,726	9,086	54,755
5	62,354	1,444	7,599	62,354
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

*Метод виділення: Аналіз методом головних компонент.*