

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь бакалавр

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ
ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Виконала: студентка 3 курсу, ПЗ2 групи
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Кульбачна Дарина Леонідівна
Керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Міщенко М. С.
Рецензент:
доктор психологічних наук, професор
Сафін О. Д.

Умань–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз поглядів на систему переконань особистості в сучасному соціумі.....	6
1.2. Роль системи переконань в структурі та формуванні особистості.....	10
1.3. Соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	26
2.1. Організація та методи дослідження базових переконань та задоволеності життям респондентів в кризових умовах.....	26
2.2. Аналіз результатів щодо базових переконань та задоволеності життям респондентів в кризових умовах.....	27
2.3. Психологічна програма оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах.....	42
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	49
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

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.).

Саме тому на сучасному етапі розвитку психології дана проблема набуває вагомості актуальності, що і зумовило вибір бакалаврського дослідження: «**Психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах**» вважаємо вельми актуальним і доцільним.

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

Предмет дослідження – психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально визначити психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми вивчення системи переконань особистості в кризових умовах.
2. Визначити соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості.
3. Експериментально дослідити психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах.
4. Розробити психологічну програму оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження:** теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження: опитувальник «Шкала базових переконань» (Р. Янофф-Бульман); опитувальник «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)»; анкета задоволеності життям до переселення та в умовах вимушеного переселення (А. Гуляєва).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 30 здобувачів, з яких 15 переселенців та 15 осіб, які не переселялися.

Теоретичне значення роботи полягає у визначенні та обґрунтуванні 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.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання психодіагностичного інструментарію для вивчення психологічних особливостей системи переконань особистості в кризових умовах; у розробці змісту соціально-психологічної програми оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Soft Skills – невід’ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів» (Умань, 2024).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у публікації: соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості в збірнику праць «Soft Skills – невід’ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів» (2024).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 81 сторінці, основний зміст включає 48 сторінок. Робота містить рисунки та додатки. Список використаної літератури складає 62 джерела українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

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

Переконання властиві індивідам із різноманітними світоглядами, однак різняться джерелами [41]. 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, 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.) [11; 18; 44; 47 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.) [4; 27; 50 та ін.].

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 немилі 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 [12; 32; 33 та ін.]. Аби осягнути 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 [7; 12; 13; 33; 42 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 [15]. Переконання є свідомою мотиваційною формою, а їх присутність в структурі особистості означає певний рівень активності індивіда.

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.

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 [15]. 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 [15]. 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.

У відповідності до базових потреб індивіда М. Епштейн виокремлює чотири базисних переконання, які складають індивідуальну теорію реальності [19]. Сюди входять: уявлення про доброзичливий характер навколишнього світу; про справедливу природу оточення; про те, що навколишні люди варті довіри; про індивідуальну значущість.

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 та ін.].

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.

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 системи.

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 [24; 25; 27 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).

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 [22 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; 12; 17; 19; 50 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 [17; 18]. 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.

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 [17-22] 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») [40].

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 [18; 29]. 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 помітним, 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.

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 [12; 34; 36 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; 44 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 домівку, 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 випливає з оселенням в іншому місті, переїзд до нового оточення має здебільшого стресогенний вплив на психіку та соматіку переміщених осіб [25; 32; 48 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. 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, неупорядкованій 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 [5; 7; 10; 17; 18 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» [49]. У греків поняття кризи значить «рішення, точка повороту, вихід» [12].

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 [30].

З психологічної перспективи кризу 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 [30]:

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, наступає 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 [30].

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.

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; 64 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 загрозна ситуація [10; 17; 18 та ін.]. Тривожність нерідко переходить у страх – емоційну відповідь на реальні соціальні факти та процеси.

Зазначається [19; 25; 36; 45 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; 43; 44; 56 та ін.], що переселенці, перенісши 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 [30, 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 [9; 13; 16; 21 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.

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 – багатовимірні і динамічні характеристики – 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 [31; 49; 54 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 [36; 38]. 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.

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.

А. Вейнер та Г. Канн [64, 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 копінгу;

- 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 глибинними змінами у стосунках між людьми;
- 12) збільшує напруження між учасниками кризової ситуації [49, с. 21].

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. Засєкіна, 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. 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.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та методи дослідження базових переконань та задоволеності життям респондентів в кризових умовах

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 30 здобувачів, з яких 15 переселенців та 15 осіб, які не переселялися.

Використовувалися наступні психодіагностичні методики: опитувальник «Шкала базових переконань» (Р. Янофф-Бульман); опитувальник «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)»; анкета задоволеності життям до переселення та в умовах вимушеного переселення (А. Гуляєва).

«Шкала базових переконань» 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 буде 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. 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». Провідний 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.

Методика «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот припускає наявність 14 параметрів задоволеності життям.

2.2. Аналіз результатів щодо базових переконань та задоволеності життям респондентів в кризових умовах

Результатами порівняльного аналізу за методикою «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» представлені на рис. 2.1.

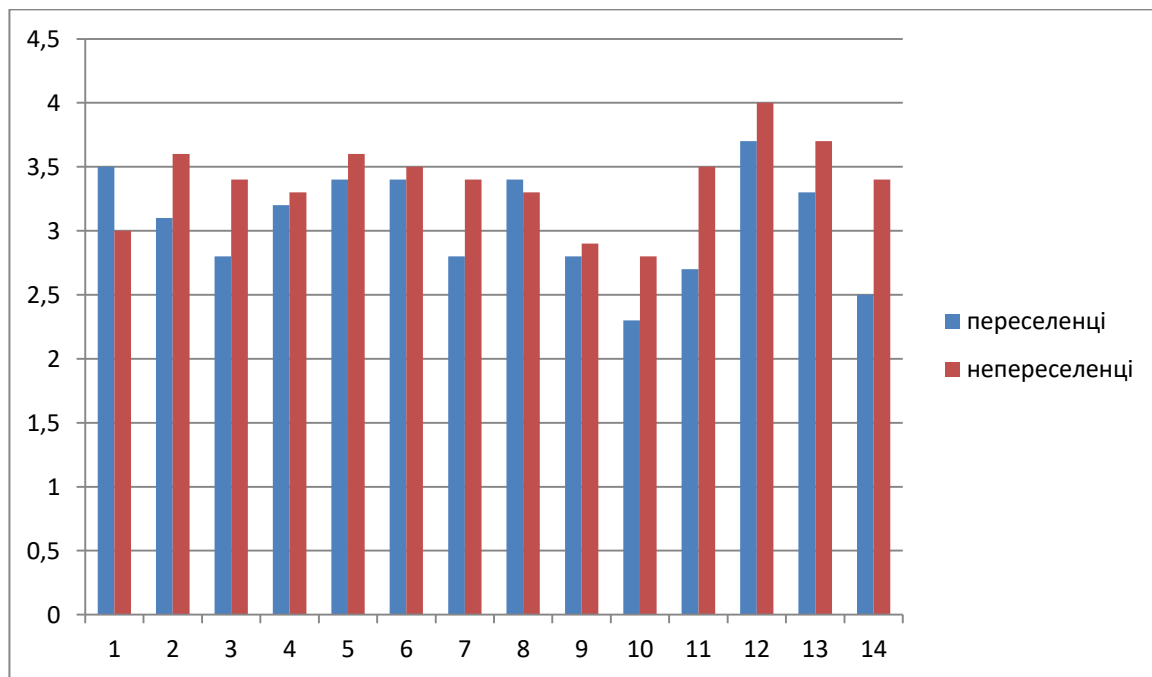


Рис. 2.1. Середні арифметичні значення задоволеності життям на вибірках переселенців та непереселенців

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.

У фокусі нашого 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. Методика «Шкала оцінки задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікот припускає наявність 14 параметрів задоволеності життям. Результати порівняльного аналізу середньоарифметичних значень за виборками переселенців ($n = 15$) і людей, які не змушені були переселятися ($n = 15$), представлений на рис. 2.1. Слід зауважити, що за 13 параметрами із 14 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 зі 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. 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 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 [7, с. 46]. Найбільший розрив між двома досліджуваними групами переселенців та осіб, які не змушені були переселятися виявлений за параметром «задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя».

Також ми порівняли показники базових переконань вимушених переселенців (за методикою «Шкала базових переконань») та переконань людей, які не змушені були переселятися (результати рис. 2.2).

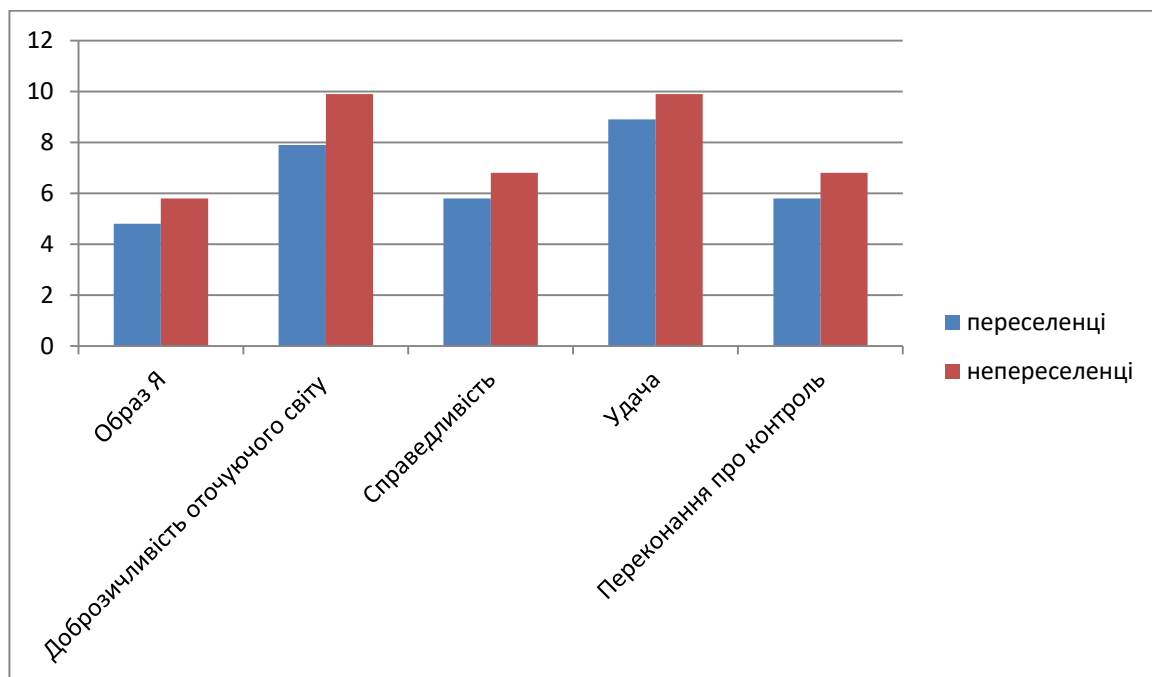


Рис. 2.2. Базові переконання вимушених переселенців та осіб, не змушених до переселення, за шкалою базових переконань Р. Янофф-Бульман

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.

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.

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.

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.

Отже, психодіагностичні методики, які ми використали у нашому дослідженні дозволили 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 (80% 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 (46,% 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.

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?

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 73,3% опитаних. Дехто вказував, що у нього зараз депресія. Одна досліджувана зауважила, що у неї є «подруга і деякі речі». 33,3% респондентів зауважували, що мають тут друзів. Один інтерв'юований зауважив, що має зараз «підвішений стан». Для меншої кількості респондентів (40%) 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 12,3% 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: 20%

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 (60% опитаних вказали це саме при відповіді на це питання), деяких знайомих людей, в цілому недоброзичливих людей. Одна респондентка відповіла: «Вибухів, паніки, неможливості говорити те, що думаю». 32,3% 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 вказали, що навчаються. Дехто вказував на особистісне зростання, яке має місце в житті зараз. 53,3% 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».

Відповіді на запитання «Чого ви не робите у Вашому житті після переїзду з рідного міста?» розділилися між тими, хто вказав, що не заробляє грошей (26,6%), не займається спортом та фізичною активністю (26,6%), не зустрічається та не проводить час із друзями (53,3%) 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 (66,6%), мати своє житло (53,3%), подорожувати (53,3%), заробляти гроші (13,3%), спілкуватися з друзями (66,6%), приділяти час інтересам та хобі (13,3%). 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.

Опитувани, 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 26,6% 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». 13,3% 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, вміння 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 (53,3 %).

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. 26,6 % 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 (6,6%). Для 13,3% досліджуваних важливо усвідомлювати, що вони все роблять правильно. У цілому на важливість моральних цінностей вказали 53,3% 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. 13,3% 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. 13,3% 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 26,6% опитаних хотіли б простіше ставитися до ситуацій та до життя в цілому. 26,6% респондентів хотіли б перестати приймати все близько до серця. 13,3% досліджуваних воліли б, щоб навчання перестали бути на першому місці. Одна досліджувана відповіла: «Ніколи 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. 13,3% досліджуваних хотіли б мати впевненість 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 можливість побудувати своє життя так, як вони цього захочуть. Один досліджуваний хотів би мати здоровий, тверезий розум аналітика, а інший хотів би мати здоровий егоїзм. 16,6 % 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 наглисть – 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. 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». 16,6% респондентів вказали, що їм важко відповісти на це запитання.

Даючи відповідь на запитання «Яка Ваша найбільш важлива ціль?», досліджувані зауважували, що для них цінним є жити щасливо, виростити дітей, працювати за професією, 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 працювати за професією як важлива для 26,6% 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 33,3% 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.

Отже, після переїзду задоволені своїм життям 73,3% 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?».

Відповідаючи на питання «Чи подобається Вам Ваше життя після переїзду?», респонденти вказували «Так», «Ні» або «Важко відповісти». 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.

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).

2.3. Психологічна програма оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах

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.

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.

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.

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 обмежуюче 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 обмежуючі переконання.

3. Зворотній зв'язок, рефлексія учасників групи.

Модуль 5.

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.

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».

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.

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.

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.

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.

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.

ВИСНОВКИ

Теоретико-методологічний аналіз та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей системи переконань уможливило зробити такі висновки:

1. Теоретичний 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. 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.

3. 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.

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 психологічну програму оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах, яка сприятиме цілеспрямованому конструктивному плануванню, побудові й перетворенню власних дій, вчинків відповідно до змінюваного життєвого контексту та розвинутих можливостей соціальної мобільності. 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.

Особливостями корекційно-розвивальної роботи є орієнтованість на систему переконань та опора на гармонійні, оптимістичні переконання, які можуть стати важливим чинником у зміні життєвої ситуації вимушених переселенців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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.
2. 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*. Северодонецьк: Вид–во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т.2. С. 64–76.
3. 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*. Северодонецьк: Вид–во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т.1. С. 78–84.
4. 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*. Северодонецьк: Вид–во СХУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). Т. 2. С. 119–132.
5. 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 СХУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 115–125.
6. 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.

7. 14. Бондаренко О.Ф. Метапсихологічний контекст психологічної допомоги: питання теорії. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 4–12.

8. 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.

9. 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.

10. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір: монографія. Чернівці: Технодрук, 2018. 180 с.

11. 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.

12. 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.

13. Бочелюк В.Й. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2020. Т. 7. 420 с.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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 University, faculty of social and philosophy, 2018. P. 55–57.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. Данилюк І.В. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

33. 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.

34. 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.

35. 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.

36. 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.

37. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія; 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.

38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. Кононенко О.І., Бозоян М.А., Царенок Л.Б., Коваленко В.О. Смисложиттєві 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.

43. Кононенко О.І., Валєєва А.Р. Проблема впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості. *Габітус: наук. журн.* Херсон: Гельветика, 2020. № 17. С. 84–89.

44. 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.

45. 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.

46. 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.*

47. Козігора М.А., Засєкіна 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.*

48. 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.*

49. 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.*

50. Марченко А.Д. Взаємозв'язок життєстійкості 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.*

51. 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.

52. 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.

53. 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.

54. 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.

55. 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.

56. Папуча М.В. Механізми структурування внутрішнього світу особистістю. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 100–117.

57. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин: Вид-во НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

58. 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.

59. 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.

60. 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.

61. 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.

62. 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.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психологічна програма оптимізації системи переконань особистості в кризових умовах

Модуль 1

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 довіра 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 витягнути 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

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. Взяти 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

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?

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 обійтись.

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 придуть 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.

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.

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. Ділте) [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?

кі переконання у Вас є про справедливість навколишнього світу? Про принципи розподілу удач і нещастя 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.

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 фотоколлажа, 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 вклали 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.

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 закриті 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.

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 навсібіч, 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, обчиркувати 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 хвилю і погляньте на окрась 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.

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, відчути «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 вдумуйтеся, 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 учасниками.

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.

Вправа «Передача кульки».

Цю кумедну вправу можливо застосовувати як розминку і в якості методики для розвитку групової діяльності. Регулярна вправа покращує настрій, 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.

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, дурияти прикордонників злягоджено, як одна банда. Завдання кожного переконати митників, що персонально у нього забороненого багажу немає.

Іншим учасникам групи можна поради́ти 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 сформува́ти 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, чие 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 загал свої 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.

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.