

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених
емігрантів»**

Виконавець: здобувачка групи ПП-427 Сіркунен Валерія Олегівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Гордієнко Наталія Василівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Сіркунен Валерії Олегівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених емігрантів» затверджена наказом ректора від «22» березня 2024 р. №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 07.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 82 сторінки, з них обсяг основного тексту 49 сторінки, список використаних джерел нараховує 41 позицію.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості емігрантів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки, діаграми.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	
10	Захист роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ГОРДІЄНКО

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Валерія СІРКУНЕН

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених емігрантів» 42 сторінки, 41 використане джерело та література, 7 додатків.

Об'єкт дослідження – феномен емоційної стійкості вимушених емігрантів.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених емігрантів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття емоційної стійкості та її соціально-психологічних чинників, зокрема: адаптованість та незадаптованість, психологічне благополуччя. Описано методи підвищення емоційної стійкості в умовах вимушеної еміграції, а саме розроблено групову психокорекційну програму підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути корисними практичним психологам та соціальним службам для розуміння чинників, що впливають на емоційну стійкість вимушених емігрантів; можуть бути впроваджені у розвиток міграційної психології та соціологічних наук для формування нових політик адаптації вимушених емігрантів. Рекомендовано психологам та психотерапевтам використовувати отримані результати та, розроблені психокорекційну програму і рекомендації, для підвищення рівня емоційної стійкості вимушених емігрантів.

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ, ВИМУШЕНА ЕМІГРАЦІЯ, НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ, АДАПТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ	
1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ	10
1.1. Теоретичні аналіз поняття «емоційна стійкість»	10
1.2. Теоретичне визначення поняття «вимушеної еміграції»	14
1.3 Соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених емігрантів	17
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЕМІГРАНТІВ	22
2.1. Програма емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів	22
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально- психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів	26
2.3 Групова психокорекційна програма підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів	38
Висновки до другого розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне глобалізоване суспільство переживає неабиякі трансформації, визначені рядом непередбачуваних подій, таких як глобальна пандемія Covid-19, повномасштабне вторгнення в Україну, політичні зміни і реформи, масштабні катастрофи тощо. Ці явища супроводжуються неабиякими інтенсивними міграційними процесами, які набувають особливої актуальності в контексті сучасних викликів.

За останні роки, кількість емігрантів з України, спричинена повномасштабним вторгненням російської федерації у 2022 році, значно зросла. На жовтень 2023 року в межах Євросоюзу знаходиться приблизно 4 млн 240 тисяч осіб, які змушені були залишити свою країну. Основними країнами, які надають тимчасовий захист емігрантам, стали Німеччина, Польща та Чехія [4]. Враховуючи наявні дані, у січні 2024 року події не змінилися та багато вимушених емігрантів мають пристосовуватися до життя за кордоном.

Емоційна стійкість – це здатність людини керувати своїми емоціями, не дозволяючи їм перешкоджати раціональному мисленню у критичних ситуаціях. А люди з високим рівнем емоційної стійкості зазвичай адекватно сприймають стресові моменти, більш ефективні та краще підтримують психологічний баланс всередині себе.

Тому питання емоційної стійкості стає надзвичайно актуальним в контексті розуміння та вирішення психологічних викликів, що виникають внаслідок переїзду та адаптації в новому соціокультурному середовищі. Здатність ефективно впоратися з емоційними труднощами грає ключову роль у забезпеченні успішності вимушених емігрантів у пристосуванні до нового життя.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Питання емоційної стійкості особистості розглядали багато вітчизняних та зарубіжних психологів. Так, наприклад, П. Зільберман [16], І. Аршава [2], Є. Тарасов [30], Є. Мілерян [16], Я. Рейковський [18], Л. Аболін [16], Д. Гоулман [34], А. Адлер [34], Р. Пломін [34] А. Бандура [34] тощо. У своїх працях Л. Аболін [18] визначає емоційну стійкість як стійкість

емоційних реакцій, а не як здатність людини ефективно функціонувати в умовах, що викликають емоції. Натомість І. Аршава [9] розглядала її як інтегративну властивість особистості, яка проявляється у здатності утримувати або відновляти рівновагу в організмі в умовах мінливості середовища, що підтверджує зв'язок між емоційною стійкістю та адаптивністю. Відмінність у визначеннях та розумінні феномену емоційної стійкості підтверджує актуальність вивчення та розв'язання питання для подальшого розвитку психології емоцій.

Враховуючи надбання вищезазначених психологів, важливо виділяти емоційну стійкість як цілісну систему, що включає різні компоненти: мотиваційний, емоційний, інтелектуальний та вольовий та передбачає здатність індивіда адаптуватися та справлятися зі складнощами, що тісно переплітається з питанням еміграції [34].

Сучасні реалії спонукають до проведення дослідження соціально-психологічних аспектів емоційної стійкості та набуває більшої значущості для забезпечення підтримки, допомоги з адаптацією та прийняттям наявної ситуації вимушеними емігрантами. Зокрема, вивчення та аналіз різних соціальних та психологічних чинників, що впливають на властивість особистості оптимально реагувати у складних емотивних ситуаціях.

Дослідження покликане внести нові дані у сферу психології міграції та соціальної адаптації і створити підґрунтя для розробки програм та ініціатив, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя та адаптації емігрантів у нових умовах.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів.

Об'єкт дослідження: феномен емоційної стійкості вимушених емігрантів.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених емігрантів.

Для реалізації мети нами визначені такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити феномен емоційної стійкості;
2. Визначити поняття вимушеної еміграції;

3. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів;

4. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених емігрантів;

5. Здійснити математичну обробку отриманих даних;

6. Розробити групову психокорекційну програму з підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів;

7. Надати загальні рекомендації щодо підвищення та збереження емоційної стійкості вимушених емігрантів.

У процесі здійснення дослідження нами використані такі наукові методи:

теоретичні: аналіз та синтез, індукція та дедукція, порівняння та класифікація, узагальнення та теоретичне моделювання;

емпіричні: а) тест «Рівень емоційної стійкості» (автор: Є. Тарасов) [30]; б) методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс та К. Раге) [26]; в) опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості / незадапованості особистості (адаптація: В. Семиченко) [31]; г) опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [14].

Наукова новизна результатів дослідження полягає в отриманні даних щодо соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів шляхом теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та математичної обробки; в розробці групової психокорекційної програми та загальних рекомендацій для підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів.

Практичне значення результатів дослідження та апробація отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути корисними практичним психологам та соціальним службам для розуміння чинників, що впливають на емоційну стійкість вимушених емігрантів; можуть бути впроваджені у розвиток міграційної психології та соціологічних наук для формування нових засобів адаптації вимушених емігрантів. Рекомендовано психологам та психотерапевтам використовувати отримані результати та, розроблені психокорекційну програму і рекомендації, для підвищення рівня емоційної стійкості вимушених емігрантів.

За результатами теоретичного дослідження було оприлюднено тези «Соціально-психологічні чинники підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів» на XXIV міжнародній науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Політ. Сучасні проблеми науки», секція «Психологічні аспекти людського фактору в умовах невизначеності», що проходила в режимі онлайн 4 квітня 2024 року.

Експериментальна база дослідження. Учасниками дослідження стали вимушені емігранти-українці віком від 18 до 25 років (старший юнацький вік або рання дорослість). З них троє чоловіків та сорок одна жінка. Діагностика здійснювалась за допомогою психодіагностичних методик, представлених в онлайн формі.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого і другого розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи містить 52 сторінки, а загальний — 84, у яких список використаних джерел налічує 41 позицію, із них 5 — іноземною мовою. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки та 7 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ

У першому розділі наведено теоретичні аспекти дослідження поняття «емоційна стійкість», «вимушена еміграція» та теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів, що є важливими для подальшого проведення емпіричного дослідження.

1.1. Теоретичний аналіз поняття «емоційна стійкість»

Вивчення поняття «емоційна стійкість» починається з розвитком прикладної психології ще наприкінці 19 століття психологами, філософами, нейрофізіологами, біологами та соціологами. Першим поняття «емоційна стійкість» використав Вільям Джеймс, який досліджував емоції та їх вплив на поведінку людини. Донедавна вивчення явища емоційної стійкості переважно асоціювалося з задачами прогнозування ефективності професійної, навчальної або спортивної діяльності в умовах стресу. В наш час емоційну стійкість розглядають як один із ключових чинників успіху у загальному житті людини, що входить у склад «емоційного інтелекту». Однак першим, хто виділив це поняття як самостійне був Л. Аболін, що визначав її як властивість особистості, яка забезпечує самоконтроль та регуляцію поведінки, забезпечуючи ефективність у стресових ситуаціях [41]. Розуміння емоцій, емоційності та їх значення у житті людини досі є значущою проблемою психології.

Важливість емоційної реакції зумовлена процесом еволюції, де прифронтальні частки головного мозку обирають найкращу реакцію, щоб захиститися та вберегти себе від «нападника», однак розвиток неокортексу, що відповідає за когнітивні навички, призвів до усвідомлення складних емоцій, таких як: сум або гнів, — і, якщо позбавити людину останнього, вона не буде здатна раціонально відреагувати в критичній емотивній ситуації і тоді людська здатність до раціональності буде

підконтрольна тваринним реакціям [10, с.65-72]. Таким чином неокортекс дає змогу контролювати та організовувати емоційні прояви людини, тоді емоційна стійкість може розглядатися як еволюційно розвинений механізм, що дозволяє особі адаптуватися до навколишнього середовища та реагувати на стресові ситуації з оптимальними емоційними реакціями.

У зарубіжній літературі поняття емоцій та емоційної стійкості вивчається понад століття. Останні 40 років ці феномени вивчаються посилено та пришвидшено, заглиблюючись у розуміння людської природи та унікальності. Так, розробники моделі «Велика п'ятірка» визначали фактор «Нейротизм» (ранішня назва емоційної стійкості) одним із найважливіших рис особистості, що не тільки забезпечує стресостійкість та адаптивність людини, а й впливає на загальний показник щастя та благополуччя [40].

У свою чергу, В. Франкл [20] розглядав емоційну стійкість як рівень напруги між особистістю та зовнішнім світом, тобто спроможність людини витримати цей тиск. К. Роджерс [20] приділяв увагу інтегрованості структур психіки, тому, навіть не відокремлюючи поняття, він вважав емоційну стійкість як детермінант особистісного зростання та цілісного життя.

Американський психолог Дж. Гілфорд [23] та французький психолог П. Фресс [23] були переконані, що емоційна нестійкість — це легка збудливість, тривожність, песимістичне ставлення до життя та постійні зміни настрою.

Окрім вище зазначеного, автор концепції емоційного інтелекту Д. Гоулман [10, с. 93] та Р. Лазарус [11], що досліджували феномен стресу та емоційні реакції, мають схоже визначення емоційної стійкості, що є здатність ефективно керувати своїми емоціями та адаптуватися до змін та стресових ситуацій.

У вітчизняній літературі дослідження емоцій та емоційної стійкості також припадає на 20 століття та визначення різняться від вченого до вченого:

- Є. Мілерян [3] визначав емоційну стійкість як сприйнятливність до негативних емоційних факторів та здатність контролювати і стримувати астенічні емоції.

- В. Марищук [3] визначала її як здатність керувати своїми емоціями, не втрачаючи працездатність, та можливість спокійно реагувати, незважаючи на емоціогенні впливи.

- Емоційна стійкість, за визначенням Я. Рейковського [16], це здатність особи, яка переживає емоційне збудження, утримувати певну орієнтацію у своїх діях, забезпечуючи адекватне функціонування та контроль над вираженням своїх емоцій.

- Т. Кочубей [16] та А. Семенов [16] розкривають поняття «емоційної стійкості» як здатність психіки долати сильний емоційний тиск, незважаючи на деструктивні емоції та утримуючи сталий емоційний стан та спрямованість.

Зважаючи на багато літератури та різних визначень, науковці сьогодення акцентують увагу на визначенні П. Зібельмана [16], що розглядає емоційну стійкість як комплексну інтегративну здатність, що визначається контролем над емоціями, стійким емоційним станом та вмінням оптимально використовувати ресурси нервово-психічної енергії, що базуються на взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентах психіки.

Таким чином, вона розглядається як позитивна риса особистості, що передбачає вміння приймати відповідальність, контролювати емоційні прояви, сприяє покращенню міжособистісних стосунків та регулює внутрішню рівновагу навіть у важких емотивних ситуаціях. Важливо зазначити залежність емоційної стійкості від соціокультурного середовища, у якому народжується людина, адже кожна нація має свої норми та стандарти поведінки і реакцій [2].

Слід зазначити також, що значущою характеристикою емоційної стійкості є наявність стресозахисної та адаптаційної здатності в її структурі, що визначає ефективність людини при стресогенних ситуаціях [2].

Стресозахисна функція знижує вплив стресу на фізіологічний стан організму. На біологічному рівні це може виявлятися в зміні рівня гормонів стресу, таких як кортизол, та активності автономної нервової системи. Відновлення балансу цих фізіологічних параметрів свідчить про ефективність механізмів стресозахисту, які є необхідними для забезпечення стабільності функціонування організму в умовах зовнішніх та внутрішніх викликів [7].

Адаптаційна здатність, що також є важливою складовою емоційної стійкості, означає здатність організму пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі та ефективно реагувати на нові умови. Крім того, вона підкреслює динаміку та гнучкість емоційної стійкості. Це може включати також адаптацію фізіологічних систем, таких як імунітет, серцево-судинна система та інші, для забезпечення оптимальної реакції на зовнішні подразники та стресори [2].

У нашому дослідженні була використана вибірка віком 18-25 років (старший юнацький вік або рання дорослість), що характеризується стресом, з огляду на декілька причин: початок становлення дорослого життя (розвиток почуття відповідальності, самостійності); становлення особистості як професійної (початок навчання у ЗВО, пошук роботи); поява гострих питань щодо майбутнього (створення родини, народження дітей, кар'єрне зростання). Дослідження ВООЗ показують, що цей віковий період характеризується високими показниками психічних та емоційних проблем, мають найвищі показники депресії та тривожності у порівнянні з іншими віковими категоріями, за електронним журналом The Daily Universe [38].

Тому для нашого дослідження ми обрали вікову категорію, що характеризується підвищеною нестабільністю у соціальному та психічному плані, що допоможе дослідити емоційну стійкість в умовах вимушеної еміграції та змін у житті старших юнаків.

Вивчення феномену емоційної стійкості продовжується і нині для досягнення точного та спільного результату. Постійний розвиток знань з емоційної сфери людської психіки розширює знання з емоційної стійкості та її функцій, тому наше дослідження спрямоване на пошук детермінант, що впливають на цю здатність психіки для подальшого розвитку теоретичних знань з психології.

1.2. Теоретичне визначення поняття «вимушеної еміграції»

Поняття «вимушена еміграція» асоціюється у нашому суспільстві з повномасштабним вторгненням російської федерації в Україну на початку 2022 року, що призвело до чисельного пересування осіб у просторі не тільки в межах нашої держави, а й за кордон.

Процес міграції завжди був важливим аспектом політичного та економічного життя країн, пов'язаний як із внутрішнім переміщенням, так і з міжнародним, з будь-яких причин. Воєнні дії, що почалися 24 лютого 2022 року та тривають нині (у лютому 2024 року, власне 2 роки на початок написання кваліфікаційної роботи), змушують нас приділяти увагу темі «вимушеної еміграції».

Поняття міграції розглядається багатьма науками: соціологією, політологією, економікою, юриспруденцією тощо. Міграція — це територіальне переміщення населення, пов'язане зі зміною місця проживання, що передбачає специфіку у перетині кордонів — або адміністративних, або державних [5, с. 31-32].

Відомий географ, картограф та статистик Е. Равенштайн [35] виділяв такі причини міграції населення

1. Соціальні;
2. Екологічні;
3. Культурні;
4. Економічні.

У науковій літературі розглядається багато видів міграції, що базуються на різноманітних критеріях, наприклад: тривалість, напрямок, арбітральність тощо. Однак ми зосередимось на найбільш важливих:

- *на правовій заставі* виділяють легальну, нелегальну та напівлегальну міграцію;
- *за тривалістю* розрізняють тимчасову або постійну;
- *за напрямком переміщення* виділяють внутрішню, тобто у межах країни, міжнародну (зовнішню), маятникову та транзитну міграцію;
- *за регулярністю* визначають одноразову, епізодичну, нерегулярну та регулярну типи;

- за показником *арбітральності* розрізняють добровільну, вимушену та примусову міграцію;
- за *критерієм дистанції* виділяють регіональну, континентальну та трансконтинентальну види [6].

Поняття міграції тісно пов'язано з соціально-психологічними аспектами життя, адже будь-яке переміщення передбачає зміну соціокультурного середовища, адаптацію до умов нового життя, зміну ідентичності, стрес новизни та ризику, мобільність у статусі тощо [5, с. 43-57]. Розглядаючи «міграцію», науковці виділяють психологічний аспект готовності до переміщення, однак проблема постає коли ми звертаємось до поняття «вимушена еміграція».

Еміграція — це вимушене або добровільне переміщення корінного населення до іншої держави, що може бути постійним або тимчасовим з політичних, економічних, соціальних або інших причин, за визначенням Енциклопедії Сучасної України.

Вимушена еміграція — це примусове переміщення корінного населення до іншої держави, що може бути постійним чи тимчасовим, однак важливо зазначити, що, на відміну від добровільної еміграції, вимушена передбачає відсутність позитивної мотивації для переміщення через екстремальність подій. Зазвичай, виділяють різний ряд причин для цього типу міграції, зокрема: порушення прав на життя людини; техногенні, екологічні чи гуманітарні катастрофи; війни та революції; стихійні лиха; релігійні, етнічні чи політичні переслідування [28].

Враховуючи ситуацію в Україні, ми маємо на увазі та досліджуємо вимушену еміграцію українців через воєнні дії на нашій території, що передбачає неабияких стрес з багатьох причин: втрата дімівки (як буквально, так і метафорично), розрив з близькими людьми, переживання катастрофи та її наслідків, зміна соціального статусу, необхідність прийняття нового соціокультурного середовища, зміна ідентичності, адаптація до нових умов життя та інше.

Важливість дослідження зумовлюється розумінням специфіки вимушеної еміграції та психічного стану переселенців, що переїхали за кордон без доброї волі та змушені будувати нове життя без початкового бажання змінити його.

Розуміючи актуальність питання, ми переходимо до теоретичного дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів.

1.3 Соціально-психологічні чинники емоційної стійкості вимушених емігрантів

Розуміння та знаходження детермінант, що характеризують емоційну стійкість важливе для подальшого визначення соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів, адже тема вимушеної еміграції актуальна в українському психологічному суспільстві.

Визначаючи емоційну стійкість як поєднання чотирьох компонентів психіки — емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного, ми звертаємось до дослідів вітчизняного науковця М. Музиченко [21], що виділяв психологічні критерії її прояву, а саме: трудова ефективність, впевненість у своїх силах, активність, низька тривожність та стабільність емоційних проявів та настроїв.

І. Султанова [33] емпірично досліджувала фактори, що блокують формування емоційної стійкості і визначила: схильність до почуття провини, внутрішня напруга, тривожність, легка вразливість та залежність від схвалення суспільством, водночас фактори, що сприяють її розвитку це: соціальна адаптивність, самовпевненість, сміливість виражати свою думку.

Соціальні чинники, що негативно впливають на розвиток емоційної стійкості в особистості, визначила також українська науковиця Я. Овсяннікова [27], до яких відносяться:

1. Збільшення відповідальності, інтелектуальної роботи;
2. Дефіцит часу, недосипання та постійна втома;
3. Соціальні зміни;
4. Порушення або зміни режиму праці та відпочинку;
5. Падіння особистого статусу або престижу;
6. Відсутність творчості, вільного часу у житті;
7. Проблеми з харчуванням, паління та вживання алкоголю.

Зарубіжний науковець Н. Гендерсон [21] пов'язував емоційну стійкість з психологічною стійкістю, досліджував вплив соціально-психологічних чинників на формування емоційної та психологічної стійкості, виділивши близько 17 основних:

1. Наявність психологічної підтримки;
2. Наявність емоційної близькості у житті;
3. Особистісні досягнення;
4. Сприятливий клімат на місцях роботи та навчання;
5. Сприятливі умови для адаптації, самореалізації, адекватної самооцінки;
6. Наявність соціального статусу, що задовольняє особу;
7. Вміння об'єктивно критикувати себе;
8. Прийняття соціальних норм та правил;
9. Вміння нести відповідальність за свої вчинки;
10. Можливості задоволення основних прав життя людини (здоров'я, навчання, умови проживання тощо);
11. Реалістичні сподівання на успіх у майбутньому;
12. Наявність цілей у житті;
13. Наявність альтруїстичних переконань;
14. Можливість розкривати свої здібності тощо.

Слід відмітити, що багато зарубіжних вчених, такі як, Б. Бенард [21], С. Лютар [21], Б. Бекер [21] та інші, узагальнюють соціальні чинники, що впливають на розвиток та функціонування емоційної стійкості, поділяючи їх на групи:

- *сімейні чинники*, які відповідають за теплоту стосунків між батьками-дітьми, дружиною-чоловіком, за турботу та підтримку, розуміння й прийняття;
- *шкільні або навчальні чинники* відповідають за дружні стосунки, стосунки між студентом та вчителем, реалізацію своїх думок та бажань;
- *суспільні чинники* відповідають за можливість суспільної реалізації, доступність ресурсів, необхідних для розвитку особистості, традиції, норми та правила.

Особливим чинником емоційної стійкості вважається «самовладання», що є механізмом зменшення психологічного та емоційного напруження, функції якого

забезпечують контроль реакцій (емоцій) та їх проявів, рефлексію щодо подій та стратегій вирішення проблеми [24, с. 19-27].

Після проведеного аналізу наведених авторів, слід узагальнити соціально-психологічні чинники емоційної стійкості до:

1. *Індивідуально-психологічних*, а саме: низька тривожність, здатність до самовладання, впевненість у своїх силах і собі, психологічна адаптивність (гнучкість), ведення здорового способу життя, що включає: режим сну, правильне харчування, уникання вживання алкоголю, хімічних речовин та паління.

2. *Соціальних*, що передбачає: забезпечення суспільством дотримання прав людини, тобто на життя, здоров'я, умов проживання, умов праці тощо; можливість реалізації своїх можливостей (інтелектуальних чи творчих); стабільність соціального статусу людини та стабільність соціуму загалом (відсутність революцій, наприклад).

3. *Соціально-психологічних*, що включає: наявність близьких стосунків та психологічної підтримки, стабільна робота та можливість відпочинку, незмінні інтелектуальні та фізичні навантаження, наявність постійного рівня відповідальності, соціально-психологічна адаптивність.

Розглянувши чинники, які визначають емоційну стійкість будь-якої особи, варто звернутися до ситуацій, які виникають при вимушеній еміграції. Крім загальних впливів, таких як зміна соціального статусу, обмежена можливість реалізації свого потенціалу, відокремлення від близьких або зміни в соціальних відносинах, нестабільність у сфері праці, зміни в умовах проживання та загальні проблеми прав людини, існують і специфічні соціально-психологічні фактори. Ці чинники можуть впливати на психологічний та емоційний стан, навіть у людей, які зазвичай мають високий рівень емоційної стійкості:

1. *Втрата рідної домівки*, як і в буквальному, так і в переносному значенні. Вимушена еміграція передбачає небажану зміну місця проживання, що відчувається як повноцінна втрата важливої частини життя;

2. *Зміна соціокультурного середовища*, що передбачає: зіткнення з новою культурою, тобто нормами, цінностями, ставленнями та традиціями; зміна оточення, що може призвести до соціальної ізоляції через непорозуміння, незнання мови тощо;

почуття неповноцінності; необхідність адаптації до нових умов життя, що можуть суттєво відрізнятись від попередніх, враховуючи ще небажання цих змін через вимушеність еміграції; втрата компетентності через незнання мови чи різні вимоги до певних професій; втрата культурного багатства;

3. *Вплив на ідентичність*, а саме на соціальну, адже втрачаючи відчуття єдності зі своєю спільнотою, особистість втрачає розуміння хто вона та куди має рухатися, що може призвести до деформацій ідентичності [36];

4. *Вимушена адаптація до нового життя*, що зазвичай супроводжується внутрішнім конфліктом: чи хочу я повернутися додому чи залишитися у новій країні? Якщо добровільні емігранти, зазвичай, орієнтуються на майбутнє та переїжджають з думками про можливості, то вимушені - постійно повертаються до спогадів минулого та тогочасного життя, що й ускладнює інтеграцію та адаптацію, які є компонентами успішної ресоціалізації у новому суспільстві [15];

5. *Економічні труднощі вимушених емігрантів*, насамперед, пов'язані з тим, що вони не підготовлені до змін (незнання мови, недосліджений ринок праці тощо), що дуже впливає на можливість знайти роботу, житло та навіть гроші на харчування;

6. *Стресовий розлад або посттравматичний стресовий розлад*, що, у більшості випадків, супроводжує українців, адже воєнні події в Україні, що змусили виїжджати закордон, впливають на психологічне благополуччя та, загалом, стан людини і можуть спровокувати апатію, депресію, стрес та тривожність [13];

7. *Невизначеність майбутнього у вигляді нестабільного економічного, політичного та соціального становища* гостро впливають на вимушених емігрантів, стримуючи їх розвиток та адаптацію.

Зважаючи на те, що тема вимушеної еміграції та соціальних і психологічних чинників, що її супроводжують, ще недостатньо вивчена нашим суспільством, підтверджує важливість обраного нами дослідження для подальшого розвитку емоційної стійкості тих, хто опинився у стані невизначеності та є підставою для розробки подальших ресурсів допомоги вимушеним емігрантам.

Висновки до першого розділу

Таким чином, поняття «емоційна стійкість», що у нашому дослідженні розглядається як здатність керувати своїм емоційним станом у складній емотивній ситуації та базується на взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психіки, є важливим детермінантом успішної адаптації до нових соціокультурних умов вимушеними емігрантами.

На основі теоретичного аналізу психологічної літератури ми визначили поняття вимушеної еміграції, що є процесом переїзду осіб або групи людей з їхньої країни походження через екстремальні обставини, які створюють необхідність залишити рідну землю. Ці обставини можуть включати політичні переслідування, війни, природні катастрофи, економічні труднощі або інші фактори, які змушують людей шукати безпеку і можливості в іншому місці.

Враховуючи виклики, що супроводжують примусове переселення до іншої країни, а саме: втрата домівки та зв'язку з близькими, криза ідентичності, економічні та політичні труднощі, поставання питання мови, зміна соціального статусу, неспроможність повної реалізації своїх можливостей, почуття неповноцінності, необхідність адаптації до нових умов життя, втрата компетентності, втрата культурного багатства, можливість розвитку посттравматичного стресового розладу тощо, — ми розуміємо важливість емпіричного знаходження чинників емоційної стійкості для подальшого розвитку методів допомоги вимушеним емігрантам в умовах невизначеності.

Зважаючи на проведений теоретичний аналіз, соціально-психологічними чинниками, що можуть впливати на розвиток та збереження емоційної стійкості особистості, є соціально-психологічна адаптивність особистості, психологічне благополуччя, соціальна адаптивність та стресостійкість, зміна умов життя та фінансового становища, зміна умов або часу роботи та зміна соціальної активності, які ми дослідили у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЕМІГРАНТІВ

У другому розділі нашої роботи висвітлено проведене емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів та розроблено психокорекційну програму з підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів.

2.1. Програма емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів

Метою емпіричного дослідження є виявлення соціально-психологічних чинників, що впливають на емоційну стійкість вимушених емігрантів. А саме у нашому дослідженні взаємовплив психічного благополуччя, здатності опиратися стресу та рівень особистісної та соціальної адаптивності з емоційною стійкістю.

Емоційна стійкість — це здатність ефективно та адекватно реагувати в стресових та емоційно напружених ситуаціях [18].

Стресостійкість — це здатність опиратися стресу, вміння переживати стресові та напружені ситуації без шкідливих наслідків для здоров'я. Ключовим у стресостійкості є можливість адаптації до нового середовища, нових умов існування тощо [17].

Психологічне благополуччя — це психологічний стан людини, в якому відчувається задоволення від життя, бажання та можливість зробити свій внесок у суспільство та зосередженість на оптимізмі та добробуті [37].

Соціально-психологічна адаптованість передбачає здатність до пристосування до умов навколишнього середовища, змін у соціумі та суспільстві, здатності до особистісних змін та розвитку, наявність соціально-психологічної гнучкості.

Після проведеного теоретичного аналізу було визначено *психологічні чинники* емоційної стійкості, що гіпотетично можуть впливати на зниження або підвищення

емоційної стійкості в умовах вимушеної еміграції, а саме: психологічне благополуччя, адаптованість або дезадаптованість та здатність опиратися стресу та *соціальні*: зміна умов життя та фінансового становища, зміна умов або часу роботи, зміна соціальної активності.

Тому в нашому дослідженні ми спираємось саме на психодіагностику цих параметрів.

Експериментальну групу вибірки становили 44 людини старшого юнацького віку або ранньої дорослості (18-25 років), що були змушені переїхати за кордон через повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році. Опитування проводилось дистанційно, у гугл-формі.

Наше психодіагностичне дослідження відбувалось у три етапи:

1. Підготовчий;
2. Проведення емпіричного дослідження;
3. Аналіз та обробка результатів та підготовка висновку.

На підготовчому етапі було проведено підбір психодіагностичних методик з соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів. На етапі емпіричного дослідження респонденти пройшли обрані психодіагностичні методики. На третьому етапі проведено аналіз та обробку результатів та пошук кореляції між обраними показниками.

Завданням емпіричної частини було:

1. Здійснити підбір та обґрунтування психодіагностичних методик щодо проведення емпіричного дослідження;
2. Провести діагностику емоційної стійкості вимушених емігрантів та визначити її соціально-психологічні чинники;
3. Провести математичну обробку даних;
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів експерименту.

Для вирішення поставлених експериментальних завдань були застосовані теоретичні, емпіричні та математичні методи:

1. Теоретичні методи: аналіз та синтез, порівняння, узагальнення та систематизація отриманих теоретичних та практичних досліджень феномену емоційної стійкості вимушених емігрантів.

2. Емпіричні методи:

a) Тест «Рівень емоційної стійкості» Є.Тарасова (Додаток А);

b) «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге (Додаток Б);

c) Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/ дезадаптованості особистості (за адаптацією В. Семиченко) (Додаток В);

d) Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (за адаптацією Л. Карамушки, К.Терещенко, О.Креденцер) (Додаток Д).

Тест «Рівень емоційної стійкості» був розроблений кандидатом психологічних наук, психотерапевтом вищої категорії Є. Тарасовим для визначення здатності зберігати стабільний емоційний стан, здатності до саморегуляції та ефективності у стресових ситуаціях. Тест складається із 10 тверджень, на які потрібно відповісти «Так» або «Ні». Інтерпретація результатів проводиться підрахунком балів, отриманих залежно від відповіді на певне питання.

«Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» розроблена лікарями Т. Холмсом та Р. Раге для розуміння загальної картини наявного стресу. На їхню думку, саме комплексна дія стресових факторів впливає на здатність опиратися стресу. Опитувальник розрахований на події останнього року респондента, що могли вплинути на його стресостійкість. Загалом описано у методиці 43 події, де відповідь «так» означає наявність події у житті респондента за останній рік, а відповідь «ні» — відсутність. Інтерпретація результатів відбувається підрахунком балів, що відповідають наявності події у житті респондента за останній рік.

Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/неадаптованості особистості призначений для виявлення загальної здатності особистості до пристосування до умов навколишнього середовища, змін, розвитку в нових умовах, до соціально-психологічної гнучкості. В опитувальнику 82 твердження з відповідями «Так» чи «Ні», де 8 тверджень — це показник об'єктивності відповідей, 37 спрямовані

на адаптованість особистості та 37 — на дезадаптованість. Визначення загального показника адаптованості відбувається діленням шкали адаптованості на шкалу дезадаптованості. Інтерпретація методики може відбуватися двома шляхами: 1) визначення показника, який переважає – адаптованість чи незадаптованість, 2) пошук загального рівня адаптації у відсотках за формулою $A = (a : (a+b)) * 100\%$, де:

A — загальний показник адаптованості; a — кількість відповідей за шкалою А (адаптованість); б — кількість відповідей за шкалою Б (дезадаптованість).

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (за адаптацією Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) спрямований на визначення рівню психологічного благополуччя особистості, що є суб'єктивним відчуттям задоволення, що зазвичай характеризується: позитивною оцінкою свого життя, задоволенням від кожного дня, позитивними стосунками з іншими, здатністю слідувати своїм переконанням тощо. В опитувальнику 5 запитань суб'єктивного характеру, що описують останні 2 тижні респондента. Інтерпретація результатів відбувається підрахуванням отриманих балів та переведенням їх у відсотки для визначення рівня психологічного благополуччя.

Для математичної обробки даних було використано: методи описової статистики; метод кореляції Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз та регресійний аналіз, тест Шеффе та тест Левене. Вибір параметричних методів обумовлений перевіркою даних на нормальність.

Отже, ми організували дослідження; обрали психодіагностичні методики для виявлення емоційної стійкості, психологічного благополуччя, здатності опиратися стресу та здатності адаптуватися до умов навколишнього середовища вимушених емігрантів; визначили методи математичної статистики для пошуку наявного зв'язку між показниками.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів

За результатами тесту «Рівень емоційної стійкості» було отримано кількісні дані, що представлені у таблиці 2.2.1, які свідчать, що у більшості респондентів (50%) переважає низький рівень емоційної стійкості, що передбачає підвищений рівень емоційності та низьку здатність до ефективного опанування себе у стресових ситуаціях. У 27,3% опитуваних середній рівень емоційної стійкості, що притаманний більшості населення та передбачає здатність адекватно реагувати у сильних емотивних ситуаціях. У 22,7% дуже низький рівень, який говорить про високу ступінь емоційної збудливості та вразливості. Високий рівень емоційної стійкості не виявлений у опитуваних вимушених емігрантів.

Таблиця 2.2.1

Результати тесту «Рівень емоційної стійкості»

Рівень емоційної стійкості	Кількість вимушених емігрантів	Кількість, у %
Дуже низький	10	22,7%
Низький	22	50%
Середній	12	27,3%
Високий	0	0

За «Методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» було виявлено, що у більшості опитуваних вимушених емігрантів низький рівень стресостійкості (81,8%), пов'язаний з подіями їхнього життя за останній рік (під час опитування), що свідчить про вразливість та нездатність опиратися стресу. Пороговий рівень був виявлений у 11,4% опитуваних та високий у 6,8% опитуваних, що свідчить про певну здатність опиратися стресу. Результати методики представлені у таблиці 2.2.2.

Результати методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації

Рівень здатності опиратися стресу	Кількість вимушених емігрантів	Кількість у %
Низький	36	81,8%
Пороговий	5	11,4%
Високий	3	6,8%

За опитувальником К. Роджерса для визначення адаптованості/неадаптованості особистості (адаптація В. Семиченко) було визначено, що у 22 з 44 опитуваних переважає показник адаптованості, у 21 з 44 переважає показник дезадаптованості, і у 1 опитуваного виявлено збалансованість між показниками, що представлено у рис.2.2.1.

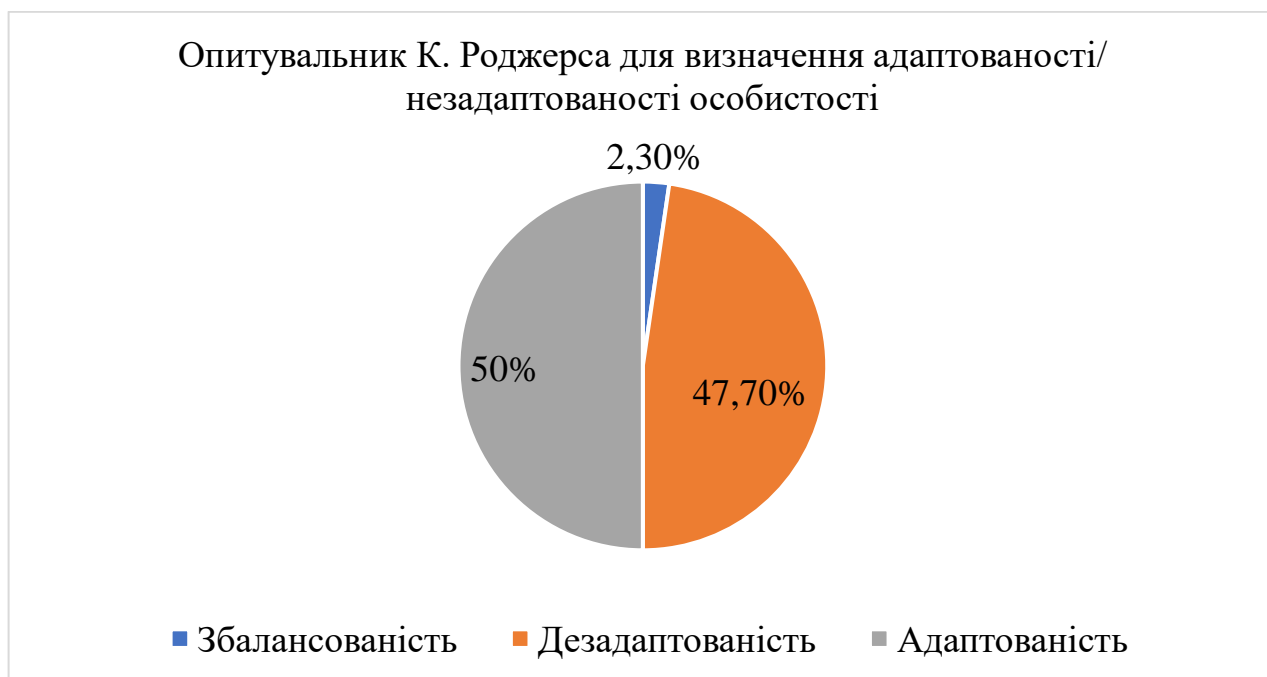


Рис. 2.2.1. Результати за опитувальником К. Роджерса для визначення адаптованості/неадаптованості особистості (адаптація В. Семиченко)

У проведеній подальшій інтерпретації було виявлено, що в опитуваних переважає середній рівень адаптованості (56,8%) та рівень «вище середнього»

(22,7%), що свідчить про певну можливість пристосування до умов навколишнього середовища, змін власної особистості, соціально-психологічної гнучкості. У 13,6% виявлено рівень адаптованості «нижче середнього» та у 2,3% — «низький», що свідчить про ригідність, відсутність соціально-психологічної гнучкості, що призводить до відставання від соціального оточення та нездатності пристосуватися до нових умов існування. У 4,6% опитуваних вимушених емігрантів спостерігається високий рівень адаптованості, що свідчить про здатність змінюватися, пристосовуватися до навколишнього середовища та здатність до розвитку. Результати наведені у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

**Результати за «Опитувальником К.Роджерса для визначення адаптованості/дезадаптованості особистості»
(адаптація В. Семиченко)**

Рівень загальної адаптованості	Кількість респондентів	Кількість у %
Низький	1	2,3%
Нижче середнього	6	13,6%
Середній	25	56,8%
Вище середнього	10	22,7%
Високий	2	4,6%

За опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5», результати якого надані у рис. 2.2.2, виявлено, що низький рівень психологічного благополуччя наявний у 61% опитаних вимушених емігрантів, середній рівень — у 30%, та високий — у 9%. Високий рівень психологічного благополуччя характеризується суб'єктивним відчуттям забарвленості життя та задоволенням від власного стану, тоді як низький — відчуттям спустошення, незадоволеністю, негативною динамікою потенціалу особистості.

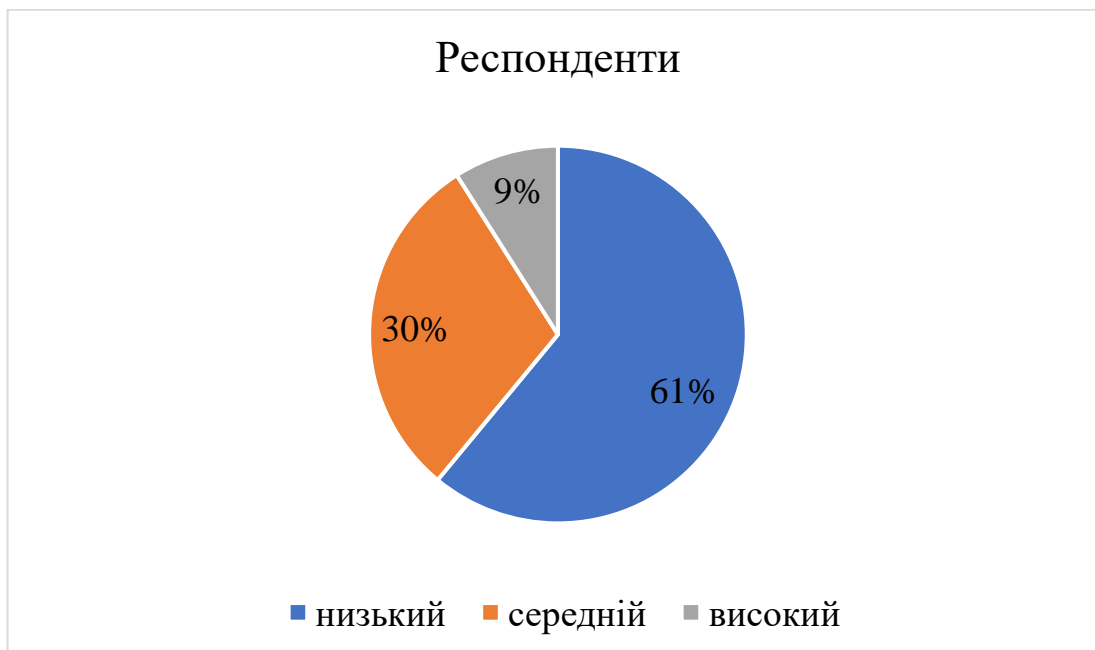


Рис. 2.2.2. Результати за опитувальником «Індекс благополуччя BOOZ-5»

Для визначення соціальних чинників емоційної стійкості ми використали окремі відповіді респондентів за методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, а саме шкали: зміна фінансового становища, зміна умов життя, зміна умов або часу роботи, зміна соціальної активності.

За результатами шкали «Зміна фінансового становища» у 81,8% респондентів фінансові зміни відбулися, а у 18,2 — ні. За шкалою «Зміна умов життя» у 88,6% опитуваних змінилися умови життя, а у 11,4% — не змінилися. У 54,5% респондентів змінилися умови або часи роботи, а у 45,5% залишилися незмінними, тоді як соціальна активність залишилась незмінною у 22,7% опитуваних, а змінилась у 77,3%. За результатами опитування, можна зробити висновок, що у більшості респондентів відбувалися соціальні зміни впродовж останнього року, що гіпотетично може впливати на їхню емоційну стійкість. Результати за всіма шкалами представлені у рис. 2.2.3.

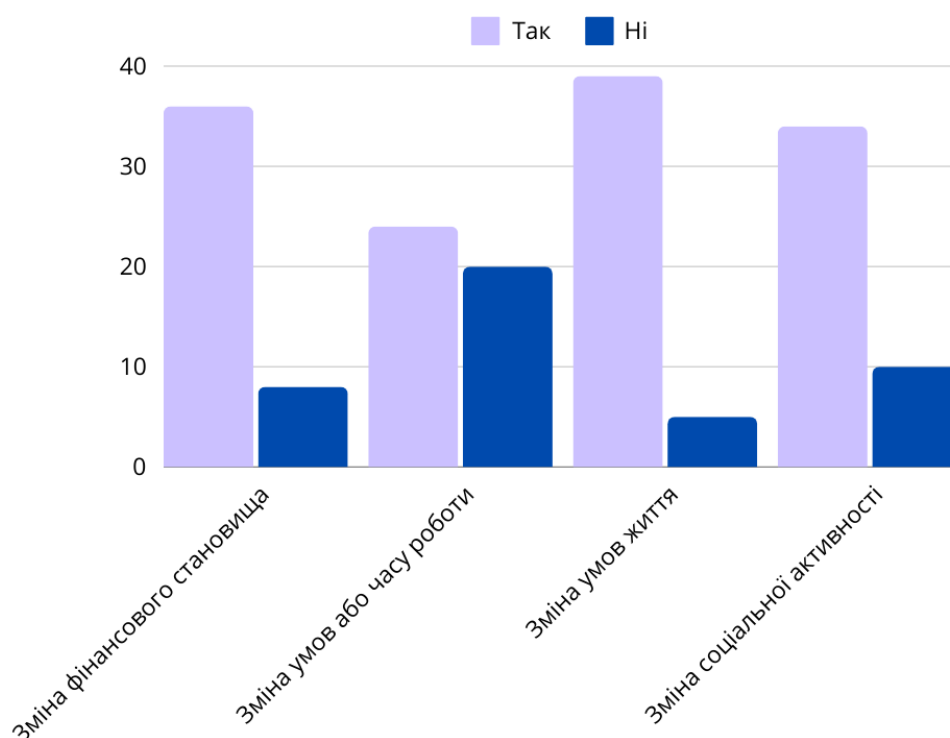


Рис. 2.2.3. Результати за шкалами «Зміна фінансового становища», «Зміна умов або часу роботи», «Зміна умов життя», «Зміна соціальної активності»

За проведеним якісним та кількісним аналізом результатів дослідження було виявлено загальну тенденцію вибірки до знижених або середніх показників за методиками, що свідчить про важкість у адаптації, у збереженні стресостійкості й емоційної стійкості та психологічного благополуччя в умовах вимушеної еміграції. Респонденти зазнали змін у соціальних чинниках, таких як: зміна фінансового становища, умов життя, умов або часу роботи, соціальної активності, що може значно впливати на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати емоційну стійкість.

Важливо звертати увагу на вікову категорію респондентів, що також характеризується стресовими подіями у житті: переорієнтація цінностей, усвідомлення себе як дорослого (відповідального, самостійного, тощо), вибір шляхів задля майбутнього, постійними соціальними змінами тощо.

Високі показники стресостійкості, загального рівня адаптованості, емоційної стійкості та психологічного благополуччя наявні у виражено меншого відсотку респондентів. Усі сирі бали методик зведені у таблицю та представлені у Додатку Ж.

Далі представлено кореляційну матрицю (таблиця 2.2.4) досліджуваних показників з застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Це параметричний метод, який чутливий до нормальності розподілу даних (Додаток И). Він дає змогу виявити зв'язки між змінними в дослідженні.

Таблиця 2.2.4

Результати кореляційного аналізу досліджуваних показників емоційної стійкості та соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів (коефіцієнт Пірсона* $p < .05$, ** $p < .01$, * $p < .001$)**

Змінні	1	2	3	4	5
1.Емоційна стійкість	-	-	-	-	-
2.Стресостійкість та соціальна адаптація (Холмса та Раге)	-0,10	-	-	-	-
3.Загальний показник адаптованості	-0,75 (***)	-0,00	-	-	-
4.Показник адаптованості	-0,63 (***)	0,02	0,68 (***)	-	-
5.Показник незадаптованості	-0,65 (***)	0,01	-0,90 (***)	-0,61 (***)	-
6.Індекс благополуччя	-0,51 (***)	-0,06	0,67 (***)	0,56 (***)	-0,63 (***)

За результатними кореляційного аналізу (таблиця 2.2.4), виявлено, що емоційна стійкість у вимушених мігрантів має зворотні або негативні кореляції з показником адаптивності ($r = -0,63$; при $p \leq 0,001$) та благополуччям ($r = -0,51$; при $p \leq 0,001$).

Отже, ріст сирого балу з емоційної стійкості призводить до зменшення благополуччя та адаптивності. Збільшення сирого балу емоційної стійкості свідчить про нестійкість переважної більшості респондентів, отже і про зменшення показників (психологічне благополуччя та адаптивність), що гіпотетично мали б впливати позитивно на збереження емоційної стійкості. Припущення стає більш імовірним через те, що емоційна (не)стійкість вимушених емігрантів позитивно корелює з показником незадаптивності ($r = 0,65$; при $p \leq 0,001$). Отже, ріст кожного з цих показників збільшує один одного, тобто збільшення емоційної (не)стійкості збільшує показник незадаптивності.

Водночас показник адаптивності та показник незадаптивності очікувано негативно пов'язані між собою ($r = -0,61$; при $p \leq 0,001$).

Психологічне благополуччя має позитивний взаємозв'язок з адаптивністю ($r = 0,58$; при $p \leq 0,001$) та зворотній з незадаптивністю ($r = -0,63$; при $p \leq 0,001$). Отже, ріст адаптивності підвищить благополуччя вимушених мігрантів, а збільшення незадаптивності зменшить психологічне благополуччя.

Стресостійкість та соціальна адаптація серед вимушених мігрантів 18-25 років не корелювала з жодним із показників в дослідженні.

Для дослідження кореляційного зв'язку між соціальними чинниками емоційної стійкості та емоційною стійкістю було об'єднано результати за шкалами «Зміна фінансового становища», «Зміна умов життя», «Зміна умов або часу роботи» та «Зміна соціальної активності», де 4 «так» означає підвищений ризик негативного впливу на емоційну стійкість, а 0 «так» – без впливу, тобто соціальна стабільність.

Було виявлено слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,1247$) між емоційною (не)стійкістю та її соціальними чинниками. У досліджуваній вибірці соціальні чинники мають невеликий вплив на емоційну (не)стійкість. Тобто, соціальні чинники та емоційна нестійкість можуть бути пов'язані, але цей зв'язок не є значущим для більшості людей у вибірці.

Ми отримали рівняння регресії $Y=19,72-0,953X$, що виражає зв'язок між емоційною нестійкістю (X) та соціальними чинниками (Y). За рівнянням помітно, що, коли емоційна нестійкість зростає, рівень соціальних чинників зменшується. Чим

більше від'ємне значення коефіцієнта перед X , тим сильніше вплив емоційної нестійкості на соціальні чинники. Хоча рівняння регресії показує, що збільшення емоційної нестійкості пов'язане зі зменшенням соціальних чинників, коефіцієнт кореляції Пірсона доповнює цей висновок, показуючи, що цей зв'язок не є дуже сильним.

Розглянувши структуру кореляційних зв'язків досліджуваних показників емоційної стійкості та соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів, ми приділимо увагу відмінностям у групах мігрантів за емоційною стійкістю. Для розрахунку використано однофакторний дисперсійний аналіз, що використовується для порівняння середніх значень між групами для визначення значущих відмінностей між ними.

У аналізі в якості групуючої змінної виступила «Емоційна стійкість», точніше, інформація про рівні стійкості, отримана за допомогою тесту «Рівень емоційної стійкості» Є. Тарасова. Результати дали змогу виділити 3 групи вимушених мігрантів:

- 1) мігранти з дуже низьким рівнем емоційної стійкості ($N = 10$);
- 2) мігранти з низьким рівнем емоційної стійкості ($N = 21$);
- 3) мігранти з середнім рівнем емоційної стійкості ($N = 13$).

Результати представлені в таблиці 2.2.5.

Необхідно зазначити, що після аналізу ми використали тест Шеффе для визначення, які саме групи відрізняються за показниками. Після цього аналізу ми провели тест Левене для того, щоб показати, що відмінності справді значущі й дисперсії в групах відрізняються.

Таблиця 2.2.5

Результати тесту Левене

Показники	Середні значення			F	P- рівень
	Мігранти з дуже низьким рівнем емоційної стійкості (N =10)	Мігранти з низьким рівнем емоційної стійкості (N =21)	Мігранти з середнім рівнем емоційної стійкості (N =13)		
Стресостійкість та соціальна адаптація (Холмса та Раге)	470,8	410,43	425,08	0,52	0,60
<i>Загальний показник адаптованості</i>	<i>0,75</i>	<i>1,19</i>	<i>2,55</i>	<i>11,40</i>	<i>0,0001</i>
Показник адаптованості	17,70	21,76	26,62	11,80	0,0001
Показник неадаптованості	25,00	21,90	14,38	7,83	0,001
<i>Індекс благополуччя</i>	<i>6,00</i>	<i>8,52</i>	<i>10,69</i>	<i>3,45</i>	<i>0,04</i>

В таблиці *курсивом* видалені відмінності, які тільки за P-рівень є значущі, бо за тестом Левене, у групах рівні дисперсії, отже, групи є однорідними, тобто, групи за враженістю цих показників не відрізняються, а математично значуща відмінність є випадковою або результатом впливу інших чинників (Додаток Е). В нашому аналізі такі показники — це загальний показник адаптації та індекс психологічного благополуччя.

За результатами порівняльного аналізу відмінностей в групах вимушених мігрантів з різним рівнем емоційної стійкості за показником ($p=60$). Вимушені мігранти з різними рівнями емоційної стійкості відрізняються за показниками адаптації та неадаптації. Так, мігранти з дуже низькою емоційною стійкістю менш

здатні до адаптації, порівняно з мігрантами з низьким рівнем адаптації на рівні тенденції ($M = 17,70$; $p < 0,07$) та від емігрантів з середнім рівнем емоційної стійкості ($M=26,62$; $p < 0,0001$).

Вимушені мігранти з середнім рівнем емоційної стійкості мають нижчу незадаптивність ($M=14,38$; $p < 0,001$), ніж мігранти з дуже низьким ($M=25,00$; $p < 0,002$) та низьким рівнем емоційної стійкості ($M=21,90$; $p < 0,01$). При цьому вимушені емігранти з низьким рівнем емоційної стійкості та емігранти з дуже низьким рівнем емоційної стійкості не відрізняються між собою ($p=50$).

Аналізуючи опис сирих результатів за методиками та математичними обробками, значущі відмінності в групах мігрантів з різним рівнем емоційної стійкості можна припустити, що значущими чинниками, які пливають на емоційну стійкість вимушених мігрантів впливають такі показники як адаптивність та незадаптивність, психологічне благополуччя. Для того, щоб перевірити останнє та виокремити чинників, які впливають на емоційну стійкість вимушених мігрантів ми звернулися до регресійного аналізу (табл. 2.2.6).

Таблиця 2.2.6

Значущі результати регресійного аналізу

Предиктор	Залежна змінна – Емоційна стійкість			
	beta	R² (скор.)	F(2,41)	P-рівень
Показник адаптованості	-0,37	0,48	21,16	0,01
Показник незадаптованості	0,43			0,004

Після кількох перевірок, стало зрозуміло, що психологічне благополуччя не є значущим чинником емоційної стійкості вимушених мігрантів. Значуща регресійна модель має лише два значущих чинника це — показник адаптованості та незадаптованості.

Таким чином, виявлено, що показник адаптивності та незадаптованості разом пояснює 48% загальної дисперсії, що пояснює мінливість емоційної стійкості вимушених мігрантів ($R^2 = 0,48$; $F(2,41) = 21,16$). При цьому найбільшим предиктором, який збільшує емоційну (не)стійкість є незадаптація ($\beta = 0.43$ $p < 0,004$), а адаптація, навпаки, зменшує емоційну (не)стійкість ($\beta = -0.37$ $p < 0,01$).

Використання словосполуччя «емоційна (не)стійкість» пояснюється тим, що збільшений сирий бал за тестом «Рівень емоційної стійкості» вказує саме на емоційну нестійкість.

Враховуючи результати регресійного аналізу та наявність кореляції між психологічним благополуччям, показниками незадаптивності та емоційної стійкості, було застосовано регресійний аналіз для перевірки опосередкованих зв'язок між змінними. При цьому, ми припускаємо, що показник незадаптації є медіатором для зв'язку між психологічним благополуччям та емоційною стійкістю мігрантів. Для цього було перевірено чи є психологічне благополуччя та показник адаптації значущим предиктором емоційної стійкості окремо. Регресійне рівняння з емоційною (не)стійкістю як залежною змінною та психологічним благополуччям показало значущим ($\beta = -0,51$; $F=1.42$; $R^2 = 0.24$; $p < 0.0004$). Рівняння з незадаптованістю як предиктором теж є значущим ($\beta = 0,65$; $R^2 = 0.40$; $F=1,42$; $p < 0.0000$).

Шлях від індексу благополуччя до дезадаптації також значущий ($\beta = -0,63$; $R^2 = 0.38$; $F=1,42$; $p < 0.0000$).

Остання модель з предикторами в якості психологічного благополуччя та показником дезадаптацією та залежною емоційною (не)стійкістю підтвердила наявність опосередкованого зв'язку, де зв'язок емоційної (не)стійкості та психологічного благополуччя ($\beta = -0,17$) опосередковано показником незадаптації ($\beta = 0,54$; $R^2 = 0.41$; $F=1,42$; $p < 0.0000$), що наведено у рис. 2.2.4. До опису значущої моделі зазначимо що також модель з показником адаптивності не спрацьовує, бо шлях від психологічного благополуччя до адаптивності частково значущий.

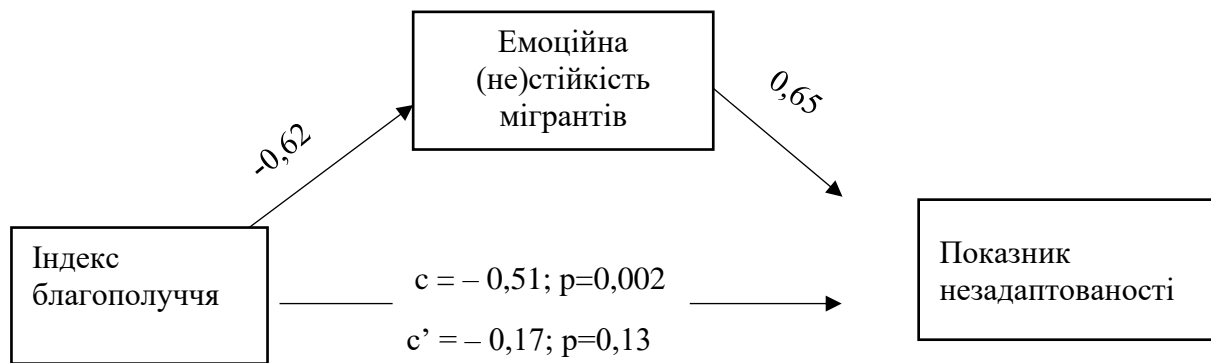


Рис.2.2.4. Модель медіації з незадаптацією як медіатор між емоційною (не)стійкістю та благополуччя

Отже, перевірка регресійної моделі з двома предикторами – психологічним благополуччя та незадаптивності показала, що вплив психологічного благополуччя стає незначущим при контролі показника незадаптивності. Дана модель медіації пояснює 41% загальної дисперсії мінливості емоційної (не)стійкості.

Виявлено, що показник емоційної (не)стійкості до стресу у вимушених мігрантів позитивно пов'язаний з показником дезадаптації й негативно — з адаптацією та психологічним благополуччям.

Встановлено, що адаптивність негативно пов'язане з незадаптивністю.

Виявлено, що психологічне благополуччя негативно пов'язано з незадаптивністю та позитивно з адаптивністю.

Не виявлено ніяких кореляційних взаємозв'язків стресостійкості та соціальної адаптації (здатності опиратися стресу) з емоційною стійкістю та іншими її соціально-психологічними чинниками у вимушених емігрантів.

Вимушені мігранти з середнім рівнем емоційної стійкості мають більшу адаптивність та меншу незадаптивність в порівняння з групами мігрантів з дуже низьким та низьким рівнем емоційної стійкості у складних стресових умовах.

Чинниками емоційної стійкості вимушених мігрантів є незадаптивність та адаптивність. При цьому незадаптивність позитивно впливає, а отже, збільшує емоційну (не)стійкість, а адаптивність зменшує. Незадаптивність є медіатором, який опосередковує вплив психологічного благополуччя на емоційну (не)стійкість.

2.3. Групова психокорекційна програма підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів

Вимушена еміграція — це складний та стресовий процес, що вимагає адаптуватися до умов нового середовища, культури та зберегти власне психічне здоров'я. Емоційна стійкість є ключовим фактором у його збереженні та забезпеченні витривалості та здатності ефективно реагувати на повсякденні виклики. На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження, ми пропонуємо розроблену групову психокорекційну програму з підвищення рівня емоційної стійкості вимушених емігрантів та загальні рекомендації щодо підвищення емоційної стійкості в умовах невизначеності самотійно.

Психокорекція — це заходи, що спрямовані на виправлення певних дефектів психологічного розвитку або поведінкових проявів клінічно здорової людини. Вона орієнтована на теперішнє та майбутнє клієнта. Психокорекція відновлює психічний стан та психічну пластичність, що спрямована на зміну поведінки клієнта та на її розвиток.

Групова психокорекція — це заходи, що спрямовані на виправлення певних дефектів психологічного розвитку або поведінкових проявів клінічно здорових людей, використовуючи взаємовідносини та різні взаємодії з корекційною метою [29, с. 49].

У нашій розробці психокорекційної програми для підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів, ми обрали групову психокорекцію через низку чинників:

1. Вимушена еміграція — це суспільний процес, що вимагає підтримки з боку оточуючих. Тобто у цьому контексті спільнота та розділення схожих ситуацій може позитивно сприяти підвищенню емоційної та психологічної стійкості саме через відчуття спільної проблеми та досвіду;

2. У міжособистісній взаємодії легше засвоїти нові навички, розвивати нові стратегії адаптації та ефективніше вирішувати свої проблеми, особливо якщо вони стосуються ситуацій невизначеності та складності в адаптації;

3. Групова психокорекція надає можливість залучити якомога більше вимушених емігрантів до розвитку необхідних психологічних навичок у ситуації невизначеності. Також, з економічної точки зору, будь-то фінансове забезпечення державою-прихистком або соціальними організаціями, це створює більше можливостей для надання допомоги;

4. Групова взаємодія полегшує процеси відкриття, дослідження себе та самовдосконалення через: наявність різних досвідів, точок зору; групову спрямованість на досягнення певного результату; відчуття підтримки від інших тощо.

Нами було розроблено групову психокорекційну програму з підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів віком 18-25 років (старший юнацький вік або вік ранньої дорослості), *метою якої було підвищити емоційну стабільність, навчити розуміти власні емоції та способів саморегуляції в емоційно напружених ситуаціях, розвинути позитивне ставлення до викликів невизначеності.*

Завдання групової психокорекційної програми:

1. Розвиток навичок розуміння власних емоцій, самостереження;
2. Обговорення чинників, що впливають на зниження або підвищення емоційної стійкості;
3. Підвищення рівня емоційної стійкості в межах психокорекційної роботи та надання навичок та вмінь для самостійного використання та саморегулювання;
4. Розвиток позитивного ставлення та мислення, адаптаційних навичок;
5. Розвиток соціальних навичок.

Психокорекційна програма містить 5 занять тривалістю 2 години (120 хвилин), які проводяться один раз на тиждень. Кількість учасників в одній групі – 6-8 осіб.

Очікувані результати: підвищення рівня емоційної стійкості вимушених емігрантів-учасників тренінгу; розвиток навичок емоційної саморегуляції; розвиток навичок комунікації, емпатії, розуміння власних емоцій; розвиток адаптивності та позитивного мислення у вимушених емігрантів.

Для проведення психокорекційної програми застосовуються такі методи та прийоми: соціальна підтримка, психоосвіта, техніки релаксацій, вправи на розвиток навичок (комунікативних, адаптаційних, емпатії, позитивного мислення,

саморегуляції, емоційного інтелекту, емоційної стійкості). Усі вправи, техніки, домашні завдання та міні-лекції представлені у Додатку К, а надалі будуть зазначені лише номери вправ.

Обладнання: м'яч, роздруковані питання з вправи «Наскільки я розумію свої емоції», папір та ручки, папір для малювання, фарби, олівці, роздруковані домашні завдання, чай та печиво.

Структура занять:

1. Привітання;
2. Рефлексія домашнього завдання;
3. Вступ до теми сьогоднішнього заняття (лексійна частина);
4. Основна частина (практична частина);
5. Надання домашнього завдання;
6. Закінчення заняття.

Заняття 1

«Розвиток навичок самостереження та розуміння власних емоцій»

Мета: знайомство групи та створення довірливої та доброзичливої атмосфери; розвиток навичок самостереження та розуміння власних емоцій.

Тривалість: 2 години з перервою у 15 хвилин.

Обладнання: роздруковані питання з вправи «Наскільки я розумію свої емоції», папір та ручка, роздруковане домашнє завдання «Щоденник емоцій», чай та печиво.

Перед початком роботи, психолог представляє себе, розповідає спрямованість занять, тобто їхню організацію, умови проведення, мету та завдання та залучає до дотримання правил поведінки, що можуть бути встановлені групою та передбачені програмою, наприклад:

- а) правило добровільності;
- б) правило щирості;
- в) правило конфіденційності;
- г) правило власної думки;
- д) правило взаємоповаги та взаємопідтримки.

1. Привітання на першому занятті передбачає знайомство групи між собою та встановлення довірливих і доброзичливих контактів. Для цього етапу відведено 20-25 хвилин за допомогою вправи №1 «Зірка». Ця вправа спрямована на пізнання іншої людини та її презентації, що створює доброзичливу, веселу та безпечну атмосферу.

2. Рефлексія домашнього завдання на першому занятті є етапом міні-дискусії, на яку відведено 20 хвилин, що передбачає обговорення учасниками програми таких понять: емоційна стійкість, вплив емоцій на повсякдення, емоційний інтелект, адаптація та емоційно напружені ситуації. Цей етап спрямований на аналіз учасниками групи понять, що є важливими для подальшої роботи та створює атмосферу дослідництва та пошуку нових знань.

3. Вступ до теми заняття «Самоспостереження та розуміння власних емоцій» передбачає міні-лекцію № 2 про роль емоцій у нашому житті та важливість розуміння власних емоцій.

4. Основна частина займає 50 хвилин та починається з вправи № 3 «Наскільки я розумію свої емоції», що сприяє розумінню емоцій тут і зараз.

Після обговорення вправи, виконується техніка № 4 на зняття фізичного та емоційного напруження «Релаксація на контрасті».

На паузі учасники мають змогу випити чаю, обговорити між собою враження та перекусити.

Після закінчення паузи, пропонується виконання техніки № 5 «Розбір персонажа», що сприяє виявленню емоцій та розуміння їх причинно-наслідкових зв'язків.

5. Домашнє завдання спрямоване на дослідження власних емоцій протягом тижня за допомогою техніки № 6 «Щоденник емоцій», матеріали якої надаються учасникам. Також у домашньому завданні надаються поради для самостійного розвитку розуміння емоцій.

6. Завершення заняття займає приблизно 10 хвилин та повторюється на кожному занятті для збереження близькості. Для цього використовується Вправа № 7 «Похвали себе» (О. Горбатова) [29, с. 319], що сприяє відчуттю завершеності та розвитку почуттєвої сфери і саморефлексії.

Заняття 2

«Підвищення емоційної стійкості. Розвиток навичок емоційної саморегуляції»

Мета: пояснення впливу рівня емоційної стійкості на повсякдення; підвищення емоційної стійкості та навчання навичок емоційної саморегуляції.

Тривалість: 2 години з перервою у 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, роздруковане домашнє завдання, бланк з практичними рекомендаціями для підвищення емоційної стійкості, чай та печиво.

1. Привітання проводиться за допомогою першої варіації вправи №8 «Привітатися з компліментом» (В. Пузиків) [29, с. 261], що підіймає емоційний настрій групи та налаштовує на доброзичливу та приємну взаємодію.

2. Рефлексія домашнього завдання «Щоденник емоцій» передбачає обговорення таких питань: Чи сподобалось вам слідкувати за власними емоціями впродовж дня? Яка емоція була переважною? Чи думали ви чому так? Що хотілось би змінити? Чи плануєте ви проводити надалі цей щоденник? Чи вийшло заповнити кожен день більш радісними емоціями? На обговорення відводиться 15-20 хвилин.

3. Вступ до теми заняття «Підвищення емоційної стійкості. Розвиток навичок саморегуляції та контролю над емоціями» передбачає міні-лекцію № 9 про емоційну стійкість та її впливу на повсякдення та чому важливо мати навички саморегуляції та контролю над емоціями.

4. Основна частина займає у загальному 1 годину та 15 хвилин. Починається основна частина з майндфулнес вправи № 10 «Коротка вправа на усвідомлення», що допомагає зрозуміти почуття та емоції тут і зараз, звернути увагу на власне тіло та розслабитися.

Після її завершення відбувається міні-дискусія на тему «Якби я знав як регулювати свої емоції...». Наприкінці обговорення учасники переходять до паузи з чаєм та печивом.

Друга половина основної частини починається з вправи № 11 «Повітряна куля» для розслаблення тіла та психоемоційної саморегуляції.

Після її завершення виконується вправа № 12 «Подушка безпеки» для пошуку власного ресурсу в стресових ситуаціях.

5. Домашнє завдання (вправи № 13) передбачає надання листків з вправами на емоційну саморегуляцію та на збереження стабільного емоційного стану самостійно.

6. Завершення заняття займає приблизно 10 хвилин та повторюється на кожному занятті для збереження близькості. Для цього використовується Вправа №7 «Похвали себе» (О. Горбатова), що сприяє відчуттю завершеності та розвитку почуттєвої сфери і саморефлексії.

Заняття 3

«Розвиток адаптаційних навичок. Підвищення емоційної стійкості та розвиток навичок емоційної саморегуляції»

Мета: розвиток адаптаційних навичок; підвищення рівня емоційної стійкості та закріплення навичок емоційної саморегуляції.

Тривалість: 2 години з перервою у 15 хвилин.

Обладнання: чай, печиво, папір, фарби, олівці, роздруковане домашнє завдання – вправа «ССОР».

1. Привітання на третьому занятті передбачає виконання вправи № 14 «Усмішка» для створення позитивного налаштування та довірливої атмосфери.

2. Рефлексія домашнього завдання відбувається за допомогою обговорення використаних вправ та їхнього впливу на учасників психокорекційної програми. Наприклад: Чи виконували ви вправи з домашнього завдання? Чи знадобилися вам вони? Як ви почувалися після цих технік? Займає 7-10 хвилин.

3. Вступ до теми заняття «Розвиток адаптаційних навичок. Підвищення емоційної стійкості та розвиток навичок емоційної саморегуляції» за допомогою міні-лекції № 15 від психолога.

4. Основна частина займає 65 хвилин та 15 хвилин на перерву. Заняття починається з вправи № 16 «Проблема та її вирішення» (О. Горбатова) [29, с. 313], що спрямована на розвиток спонтанності, креативності, пошук нових вирішень проблем, більш глибоке розуміння своєї сутності.

Після її завершення психолог проводить вправу-медитацію № 17 «Про проблему з висоти» (О. Горбатова) [29, с. 297], що знижує рівень психоемоційної напруги, надає можливість подивитися на наявну проблему/перешкоду з більш ширшого масштабу та розслабитись.

Після завершення вправи учасники мають можливість відпочити з чаєм та печивом.

Після паузи проводиться вправа № 18 на рефлексію своїх почуттів, досвіду, на розуміння себе щасливого/нещасливого — «Рефлексія почуттів і досвіду».

Остання вправа № 19 спрямована на розуміння того, що зміни — це неминуче, а тому саме наша емоційна реакція та ставлення до них — це спосіб подолання та адаптації до цих змін. Вона допомагає побачити «світле» у важких часах [12, с. 16-17].

5. Для домашнього завдання роздається роздрукована Вправа №20 «ССОР» (ставте під сумнів очевидні речі), що розвиває критичне мислення та допомагає пропрацювати адаптивність.

6. Завершення заняття займає приблизно 10 хвилин та повторюється на кожному занятті для збереження близькості. Для цього використовується Вправа №7 «Похвали себе» (О. Горбатова), що сприяє відчуттю завершеності та розвитку почуттєвої сфери і саморефлексії.

Заняття 4

«Розвиток позитивного мислення»

Мета: розвиток позитивного мислення; розвиток навички позитивного ставлення до ситуацій невизначеності, навички гнучкості в ситуаціях невизначеності.

Тривалість: 2 години з перервою у 15 хвилин.

Обладнання: папір та ручки, роздруковане домашнє завдання, чай та печиво.

1. Привітання проводиться вправою № 21 «Привітання», спрямованою на зниження емоційного напруження, підняття настрою, створення дружньої атмосфери між учасниками.

2. Рефлексія домашнього завдання передбачає обговорення вправи «ССОР» за допомогою питань: чи вдалося вам ставити під сумнів речі, які ви зазвичай не ставите? Які відчуття це у вас викликало? Чи змінилось ваше ставлення до деяких речей? Чи стали ви більш критично ставитись до нової інформації? На обговорення відводиться 10-15 хвилин.

3. Вступ до теми заняття «Розвиток позитивного мислення» передбачає міні-лекцію № 22 від психолога про значення позитивного мислення, його розвиток та визначення поняття «психологічне благополуччя».

4. Основна частина четвертого заняття починається з вправи № 23 «Скептики та песимісти», що спрямована на формування позитивного мислення та пошуку позитиву навіть у складних ситуаціях, сприяє гнучкості мислення та згуртовує колектив. Після її проведення учасники відпочивають 15 хвилин з чаєм та печивом.

Наступна вправа спрямована на створення та втілення ідеального дня (обговорення втілення — на наступному занятті). Вправа № 24 «Мій ідеальний день» не тільки надає можливість зрозуміти свої цінності та цілі по життю, а ще й розвиває позитивне ставлення до нього, допомагає побачити щастя у маленьких речах.

5. Домашнє завдання передбачає втілення у життя завдання з вправи «Мій ідеальний день» та вправа № 25 «Скарбничка оптимізму», що допомагає зберігати позитив навіть у важкі часи та віднайти ресурс. Також наданий матеріал для самостійного розвитку психологічного благополуччя за Мартіном Селігманом.

6. Завершення заняття займає приблизно 5-10 хвилин та повторюється на кожному занятті для збереження близькості. Для цього використовується Вправа № 7 «Похвали себе» (О. Горбатова), що сприяє відчуттю завершеності та сприяє розвитку почуттєвої сфери і саморефлексії.

Заняття 5

«Розвиток соціальних навичок. Рефлексія вивчених навичок, пройденої психокорекційної програми»

Мета: розвиток соціальних навичок: комунікація та емпатія; рефлексія пройденного шляху та закріплення вивчених навичок.

Тривалість: 2 години з перервою у 15 хвилин.

Обладнання: м'яч, роздруковані загальні рекомендації з підвищення та збереження емоційної стійкості, чай та печиво.

1. Ритуал вітання на останньому занятті виконується за допомогою вправи № 26 «Ніхто з вас не знає, що я...», яка спрямована на групу, що працювала певний час між собою і зараз зможе дізнатися по іншого новий цікавий факт та зблизитися.

2. Рефлексія домашнього завдання передбачає обговорення «ідеального дня» учасників та успішного чи неуспішного його виконання, почуттів щодо втілення вправи у житті. Також обговорення вправи «Скарбничка оптимізму», що допомагає бачити позитивний ресурс, наявний в учасників в різних складних ситуаціях. На обговорення домашнього завдання відводиться 15 хвилин.

3. Вступ до теми заняття «Розвиток соціальних навичок» передбачає міні-лекцію № 27 психолога-ведучого про зв'язок емпатії та комунікативних навичок для збереження та підвищення емоційної стійкості, психологічного благополуччя та адаптивності.

4. Основна частина починається із вправи на комунікативні навички № 28 «Розсміши партнера» (Н. Цзен, Ю. Пахомов) [29, с. 246]. Наступна техніка № 29 «Віддзеркалення почуттів» спрямована на розвиток емпатії та розуміння інших учасників. Далі учасники мають змогу відпочити з чаєм та печивом. Повертаються вони до виконання вправи №30 на комунікативні навички та навички управління інтонацією «Інтонація» (О. Євтихов) [29, с. 250].

5. Замість домашнього завдання на останньому занятті, проводиться обговорення всіх пройдених етапів за допомогою питань: Що запам'яталось вам найбільше з цієї психокорекційної програми? Що у вас змінилось, може покращилось? Чим вам допомогла психокорекційна програма? Чи задоволені ви результатом? Може вам чогось не вистачило? Які у вас враження загалом? Може залишиться запитання? Тощо. На обговорення відводиться 20 хвилин.

6. Завершення психокорекційної групової роботи відбувається обіймами та теплими побажаннями!

Враховуючи мінливість середовища та психологічну гнучкість, ми вирішили надати додаткові загальні рекомендації для самостійного збереження та підвищення рівня емоційної стійкості в умовах вимушеної еміграції, що надаються одразу після завершення групової психокорекційної програми або можуть бути використані окремо від неї:

1. Дотримання здорового способу життя. Психічне завжди пов'язано із соматичним, тому такими простими діями, як: режим сну, здорове харчування, відмова від алкоголю та цигарок тощо, — можна налагодити свій емоційний та психічний стан.

2. Намагайтесь приділяти час тому, що вам подобається: хобі, прогулянки на природі, спілкування з близькими тощо. Це зміцнить ваше благополуччя та додасть ресурсу для щоденних викликів.

3. Намагайтесь думати позитивно навіть у несприятливих ситуаціях, шукати позитив у різних аспектах життя, наприклад, нові можливості в еміграції. Просто посмішка може підтримати емоційний стан, а ставлення до життя (негативне або позитивне) дуже впливає на реагування у стресових ситуаціях.

4. Використовуйте техніки для релаксації: медитації, йога, вправи та дихання —це допоможе зберегти емоційну стабільність, відновити ресурс та заспокоїтись.

5. Плануйте майбутнє (навіть якщо недалеко). Відчуття контролю над ситуацією надає почуття стабільності та впевненості, що може позитивно позначитись на психологічній та емоційній стійкості.

6. Намагайтесь підтримувати соціальні зв'язки, які для вас важливі, та створюйте нові в умовах вимушеної еміграції. Підтримка та розуміння дуже важливі в ситуації невизначеності, тому необхідно підтримувати дружбу, сімейні стосунки, нові знайомства тощо.

7. Вивчайте мову та культуру нової країни, адже процес адаптації відбувається не лише всередині, а й ззовні. Це необхідно для пошуку роботи, житла та забезпечення базових потреб.

8. Звертайтеся до організацій для вимушених емігрантів, що, часто, надають допомогу з пошуком роботи, оформленням документів, забезпеченням зв'язків з діаспорою, наданням психологічної допомоги тощо.

9. Розвивайте культурний релятивізм, що допомагає зрозуміти цінності, норми, традиції культури відмінної від вашої та швидше адаптуватися до нових соціокультурних умов.

10. Підтримуйте власну зацікавленість до нового. Бути допитливим та зацікавленим означає мати жагу до навчання, засвоєння навколишнього світу та його загадок, що може позитивно сприяти емоційній стійкості та загальному відчуттю задоволення. Наприклад, станьте волонтером або спробуйте нове хобі, характерне для країни, в якій ви перебуваєте.

11. Розвивайте терплячість. Вимушена еміграція — це складний та довгий процес, на нього потрібно багато часу: як на адаптацію, так і на отримання відповідних документів, наприклад. Намагайтеся контролювати нетерплячість та зосереджуйтеся на нагальних питаннях, щоб вберегти своє психічне здоров'я.

12. Не бійтеся просити про допомогу, якщо є необхідність. У сусідів, друзів, знайомих – хтось відгукнеться. Нові виклики у вимушеній еміграції можуть бути непосильними для одного, а для декількох осіб — легшими, тому не покладайтеся лише на себе, краще питайте про підтримку або допомогу.

Висновки до другого розділу

Отже, ми підібрали психодіагностичний інструментарій та провели емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів віком 18-25 років та виявили, що емоційна стійкість корелює із показниками незадаптованість та адаптованість та психологічне благополуччя, а саме: незадаптивність позитивно корелює з емоційною (не)стійкістю, тобто зменшує емоційну стійкість респондентів, а адаптивність негативно корелює з емоційною (не)стійкістю, тобто при збільшенні показника соціально-психологічної адаптивності – збільшується емоційна стійкість. Також незадаптивність виявилась медіатором,

який опосередковує вплив психологічного благополуччя на емоційну (не)стійкість, що означає, що показник психологічного благополуччя зменшується під впливом збільшення дезадаптивності. Показники здатності опиратися стресу не корелювали із жодною зі змінних, тобто знижений або підвищений рівень стресостійкості не впливає на емоційну стійкість, психологічне благополуччя та адаптованість і навпаки. Соціальні чинники, а саме: зміна умов життя, зміна фінансового становища, зміна умов або часу роботи та зміна соціальної активності присутні у більшості опитуваних, однак зв'язок впливу на емоційну стійкість виявився слабким.

У загальному підсумку було виявлено, що більшість респондентів мали занижений або середній рівень емоційної стійкості, стресостійкості, соціально-психологічної адаптивності та індексу благополуччя, що важливо враховувати для дослідження, адже при наявності більше респондентів із високими показниками — результати можуть суттєво змінитися.

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів віком ранньої дорослості або старшого юнацького віку показало, що питання емоційної стійкості та її соціально-психологічних чинників є гострим в умовах вимушеної еміграції стресовразливої категорії, адже більшість респондентів не мали високих показників, що свідчить про постійний стрес, складність у адаптації та змінах в умовах вимушеної еміграції, почуття суб'єктивного психологічного неблагополуччя та труднощі в ефективному реагуванні в складних емотивних ситуаціях. Тому нами була розроблена та запропонована групова психокорекційна програма з підвищення емоційної стійкості, розвитку адаптаційних, комунікативних та емпатичних навичок, розвитку навички саморегуляції та розуміння власних емоцій, збереження позитвного мислення. Також, для профілактики, підвищення та збереження емоційної стійкості вимушених емігрантів ми підібрали загальні рекомендації.

ВИСНОВКИ

У нашому теоретико-емпіричному дослідженні соціально-психологічних чинників емоційної стійкості вимушених емігрантів ми розглядали поняття емоційної стійкості та її соціально-психологічних чинників в умовах вимушеної еміграції.

Аналіз літературних джерел, результати проведеного опитування та їх математична обробка дають змогу вивести наступні положення:

1. Емоційна стійкість, її соціально-психологічні чинники та їхній вплив на ситуацію вимушеної еміграції недостатньо вивчені у психологічній спільноті, що підтверджує актуальність та важливість проведеного нами дослідження для забезпечення та розробки методів психологічної та соціальної допомоги вимушеним емігрантам;

2. Соціально-психологічні чинники підвищення та збереження емоційної стійкості піддаються впливам вимушеної еміграції, тобто ситуації невизначеності (наприклад, втората соціального статусу, відсутність підтримки тощо), що підтверджує необхідність розробки психокорекційних програм, тренінгів, методів індивідуальної допомоги та самодопомоги для підвищення емоційної стійкості;

3. Для проведення емпіричного дослідження ми обрали такі соціально-психологічні чинники емоційної стійкості, як: психологічне благополуччя, соціально-психологічна адаптивність/неадаптивність, здатність опиратися стресу (стресостійкість), зміна умов життя та фінансового становища, зміна умов або часу роботи, зміна соціальної активності. За результатами дослідження, більшість респондентів мали занижені або середні показники за всіма методиками, що свідчить про складність у ефективній реакції на виклики вимушеної еміграції, певну нездатність до змін і пристосування та занижений моральний стан респондентів віком 18-25 років.

4. Вимушена еміграція є сильним викликом емоційній стійкості респондентів та її значущим змінним, як соціально-психологічна адаптованість/неадаптованість. Більшість опитуваних мали занижений або середній рівень цих показників, що свідчить про складність адаптації у нових умовах, труднощі у реагуванні на виклики кожного дня у ситуації невизначеності. Також суб'єктивне психологічне

благополуччя знижується, якщо респондент має підвищений показник незадаптивності, що свідчить про зниження позитивного ставлення до життя. Саме здатність до соціально-психологічної адаптації, тобто здатність до змін, пристосування до умов навколишнього середовища, розвитку нових навичок та вмінь, є значущим показником емоційної стійкості, що свідчить про важливість розвитку адаптивних навичок, що включає: навички соціальної взаємодії, психологічну пластичність, здатність до навчання та розвитку тощо - для успішної емоційної саморегуляції в умовах вимушеної еміграції та її викликів;

5. Здатність опиратися стресу не корелювала із жодним із чинників дослідження, однак при якісному аналізі можна пересвідчитись, що рівень стресу у респондентів на високому рівні, що може бути пов'язано із подіями вимушеної еміграції, адже багато питань методики були пов'язані зі зміною роботи, місця проживання, доходу тощо, що є атрибутами вимушеного переселення. Тому методи підтримки у стресових ситуаціях вимушеної еміграції є важливим викликом сьогодення та актуальним питанням психології;

6. Таким чином, психологи, соціальні служби, еміграційні служби та лінії підтримки мають звертати увагу на розвиток адаптивності та емоційної стійкості при допомозі вимушеним емігрантам, особливо, враховуючи вікову категорію. У нашому дослідженні вибірка складалась із 18-25 літніх респондентів, що є віком високої стресової напруги через початок дорослого життя. Методами допомоги можуть бути: групи підтримки, професійна та соціальна допомога, психологічні консультації тощо. Ми розробили загальні рекомендації для підвищення емоційної стійкості в умовах вимушеної еміграції та групову психокорекційну програму, що спрямована на підвищення рівня емоційної стійкості, розвиток навичок комунікації, емпатії та саморегуляції, розвиток адаптаційних навичок та позитивного мислення. Вона спрямована на юнаків 18-25 років та містить 5 занять, що спрямовані, насамперед, на навчання необхідним навичкам вимушених емігрантів.

Недостатня вивченність питання підтверджує важливість подальшого вивчення питань вимушеної еміграції та її соціально-психологічних викликів для забезпечення

якісної підтримки, допомоги та доступу до необхідних ресурсів, наприклад, психологічних тренінгів, гарячих ліній, соціальних служб тощо.

Проаналізувавши літературні джерела з психології та провівши психодіагностичне дослідження, ми пересвідчилися в актуальності вивчення соціально-психологічних аспектів вимушеної еміграції та, особливо, емоційної стійкості, що є важливим компонентом успішної адаптації до нового соціокультурного середовища та необхідною у подоланні стресових ситуацій та щоденних викликів.

Вимушена еміграція супроводжується багатьма труднощами, тому важливо звертати увагу на психологічні та соціальні аспекти цього процесу задля полегшення її протікання. Наприклад: соціальна підтримка; розвиток необхідних навичок (адаптивність, комунікабельність, емпатія, емоційна та психологічна стійкість тощо); міжнародне залучення громад для фінансової, соціальної та професійної допомоги; впровадження реформ у міграційних законах; розвиток знань з міграційної та соціальної психології тощо.

Наша теоретико-емпірична робота була покликана дослідити поняття емоційної стійкості та її соціально-психологічних чинників, розробити методи підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів та закликати подальший інтерес до теми вимушеної еміграції та емоційного інтелекту, а саме, його компоненту — емоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеєнко Н.В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму, м. Харків, 15 квіт. 2022 р. С. 10-13.
2. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпровського національного університету.. Серія: Педагогіка і психологія*, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1, С. 10-15.
3. Анікеєнко М.І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. Вип. 3. Част. 1. С. 11-18.
4. Бадюк О., Приазов'я Н., Янковський О. «Понад мільйон дітей виїхали»: куди українці мігрують через війну і як їх повертати. *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/novyny-pryazovya-mihratsiya-ukrayintsiv-cherez-viynu-yaq-povernuty/32735569.html> (дата звернення: 09.02.2024)
5. Блинова О.Є., Слюсаревський М.М. Психологія міграції: навчальний посібник. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
6. Боецька-Пономаренко Б. Т., Пономаренко О. В., Шевченко В. В. Типи міграції: оновлене бачення класифікації. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Історичні наук.* Київ, 2022. Том 33 (72). № 4. С. 6-12.
7. Бреус Ю.В., Міляєва В.Р. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. - Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* X (23). с. 414-422.
8. Весельська Л. А. Поняття міграція та міграційний процес у сучасних наукових концепціях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Державне управління.* Київ, 2018. Т. 29(68). № 1. С. 8-12.
9. Войтович О. Формування емоційної саморегуляції майбутніх вихователів. *Збірник наукових праць «Інноватика у вихованні».* 2019. Випуск 10. С. 305-311.

10. Гоулман Д. Емоційний інтелект; пер. З англ. С.-Л. Гуменцької. Харків : Віват, 2024. 512 с.
11. Демчук А.А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій*: матеріали VII міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. 28-29 лист. 2018 р. Тернопіль. С. 167-168.
12. Джил Х. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: невеличкі справи для інтуїтивного життя/ пер. з англ. Є. Бондаренко. – Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 176 с.
13. Єфімова А.Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Київ, 2023. Том 23. Вип. 52. С.41-56.
14. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5». *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*: психологічний практикум. Київ. 2023. С. 31-32.
15. Коваленко А.Б. Соціально-психологічний аспект соціальної адентичності мігрантів: теоретичний аналіз. *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі* : збірник матеріалів II круглого столу 19 жовтня 2023 року. Київ: Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2023. С. 41-50.
16. Кочубей Т., Семенов А. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Частина 1, 2013. С. 117-124.
17. Кравцов Д.Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття «стресостійкість». *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Харків, 5 квітн. 2019 р. С. 236-238.

18. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2014. Том 10, №26 С. 467-481.
19. Кузікова С. Основи психокорекції: навчальний посібник. 2-е вид., перероб. Київ: ВЦ «Академія», 2021. 336 с.
20. Курова А.В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. м. Одеса, 24 черв. 2022 р. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.131-134.*
21. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2014. № 1121, Вип. 56. С. 23
22. Лисечко М. В. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? Криворізький державний педагогічний університет. URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18499-shcho-take-emotsiyna-stiykist-i-yak-yiyi-rozvynuty.html> (дата звернення: 10.02.2024).
23. Лялюк Ю.Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2'2023. С.73-79.
24. Малхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
25. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Кропивницький, 2018. Вип. 2. С. 132-147.
26. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. *StudFiles*, 2019. URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/> (дата звернення: 05.03.2024).
27. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, 2009. Вип.6. С. 85 – 94.

28. Павлів-Самоїл Н.П. Вимушена міграція як наслідок порушених прав. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія : Юридичні науки.* Львів, 2019. Вип. 21. С. 70-76.
29. Панчук Н.П. Практикум з групової психокорекції: навч.-метод. посібн. Кам'янець-Подільський, 2023. 368 с.
30. Руденко І. М. Тест «Рівень емоційної стійкості». *Черкаський освітянський портал.* 2020. URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=node/49072> (дата звернення: 04. 03. 2024).
31. Семиченко В. А. Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості/неадаптованості особистості. *Психологія педагогічної діяльності: навч. посібн.* Київ: Вища школа, 2004. С. 335.
32. Сіркунен В.О. Соціально-психологічні чинники підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів. *Політ. Сучасні проблеми науки: XXIV міжнародна науково-практична конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених.* Том 1. Київ, 4 квітня 2024. С. 137-139.
33. Султанова І. В. Формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. д. Ушинського. Одеса, 2013. 20 с.
34. Хуртенко О. В. Аналіз основних підходів до розуміння феномену емоційної стійкості особистості у зарубіжній психології. *Журнал «Перспективи та інновації науки».* 2023. №16 (34). С. 629-238.
35. Чалюк Ю.О. PEST-аналіз причин міграції населення України до країн Євросоюзу. *Інфраструктура ринку : електр. фах. наук.-практ. журн. / Причорномор. наук.-дослід. ін.-т економіки та інновацій.* Одеса, 2020. Вип. 49. С. 61–67.
36. Чорна Л.Г. Ідентичність особи: від групи до індивідуальності (методологічний аналіз). *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави.* 2012. Вип. 13. С. 108-118.

37. Dhanabhakym M. and Sarath M. Psychological wellbeing: asystematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)*. 2023. Vol. 3. Issue 1. P. 603-607.
38. Lundeen M. Ages 18-29 are among the most difficult, formative years, research says. *The Daily Universe*. 2023. URL: <https://universe.byu.edu/2023/02/22/so-youre-struggling-with-adulthood-dont-worry-youre-not-alone/> (дата звернення: 10.03.2024).
39. Maheshwari A., Gujral H. K. Emotional stability: a study of contributory factors. *The international journal of Indian psychology*, oct-dec 2021. Vol. 9. Issue 4. P. 846-857.
40. Postelnicui G. A., Molnar I. E. The role of emotional stability in the relationship between social media use and body image. *Journal of experiential psychotherapy*. 2021. Vol. 24, №4 (96). P. 46-54.
41. Shydelko A. Emotional stability of individual: research into the topic. *Science and education*. Lviv State University of Internal Affairs. 2017, issue 3. P. 85-89.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор: Тарасов Є.О., кандидат психологічних наук, психотерапевт вищої категорії)

Потрібно відповісти на 10 тверджень, підрахувати бали і прочитати результати.

1. Мені часто сняться нічні кошмари

Так-2 бали. Ні-1 бал.

2. Мене дратує велика кількість людей

Так-3 бали. Ні-0 балів.

3. Мене часто мучить почуття провини

Так-3 бали. Ні-0 балів.

4. Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття

Так-0 балів. Ні-1 бал.

5. Я легко ображаюся на жарти в свою адресу

Так-3 бали. Ні-1 бал.

6. В мене часто змінюється настрій

Так-2 бали. Ні-1 бал.

7. Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

8. Я легко почуваюся в колі нових для мене людей

Так-0 балів. Ні-2 бали.

9. Я приймаю все те, що відбувається близько до серця

Так-3 бали. Ні-0 балів.

10. Мене легко розізлити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

Результати тесту:

7 балів означає, що у вас високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці. Вам, швидше за все, не страшні ніякі емоційні стреси. Підтримуйте свою нервову систему в такому ж чудовому стані.

Від 8 до 9 балів: ви досить врівноважені. Ви адекватно реагуєте на більшість стресових ситуацій. У вас середній рівень емоційної стійкості, тобто та норма, яка властива більшості людей.

Від 15 до 20 балів: вас характеризує підвищений рівень емоційності. Вам слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження), а можливо (хоча б іноді), приймати і заспокійливі збори трав.

Від 21 до 25 балів: вам властива дуже висока ступінь емоційної збудливості, ваші нерви «оголені». Найкраще вам можуть допомогти впоратися з емоційною вразливістю фахівці-психологи та психотерапевти.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	

24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199 200-299 300 і більше	Високий Пороговий Низький (вразливість)

**Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості
/неадаптованості особистості**

(Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посібн. – К.: Вища школа, 2004. – 335 с.)

Наведений варіант діагностичного питальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У запропонованому для роботи переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто достатньо успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище весь час змінюється. Тому ознакою адаптації вважають збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати вміння, які б могли допомогти в нових умовах.

Така сама кількість тверджень характеризує неадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації, в якій вона перебуває. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те що життя істотно змінилося. Тому природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватись, вона відстає від соціального оточення, відчуває чимало труднощів.

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

3. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

4. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.

5. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфліктую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.

6. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.

11. Мені бракує власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно драгуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.

13. Я вмю керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
16. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить ся зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.
17. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
18. Я завжди кажу тільки правду.
19. Я ніколи не запізнююся.
20. Усі свої звички я вважаю хорошими.
21. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.
22. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.
23. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.
24. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.
25. Мені найважче боротися із самим собою.
26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.
27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
28. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.
29. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.
30. У мене гарна фігура.
31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.
32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
33. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.
34. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.
35. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.
36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
38. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.
39. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.
40. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.
41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжуся розумно.
42. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
43. Я сором'язливий, легко знічуся.
44. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
46. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.

47. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
49. Буває, що я поширюю плітки.
50. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
51. Інколи я люблю вихвалитися.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
54. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
58. Я незадоволений собою.
59. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
62. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.
63. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
64. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
66. Я вмю наполегливо працювати, якщо це потрібно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
68. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.
69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.
70. Я вважаю себе розумним, таким, що вмє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.
71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
72. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.
73. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.
74. Я відрізняюся від інших людей.
75. Я не поважаю себе.
76. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.
77. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.
78. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.
79. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.
80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
81. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.
82. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання
1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання
3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

За методикою Роджерса-Даймонда дається формула розрахунку показника адаптації, який можна застосовувати для якісного та кількісного аналізу:

$$A = [a : (a + б)] \times 100\%, \text{ де:}$$

A – показник адаптації, a – кількість відповідей за шкалою 1, б – кількість відповідей за шкалою 2. Наприклад:

- Якщо за шкалою 1 отримано 24 позитивних відповіді, за шкалою 2 – 16, показник адаптації буде складати: $A = [24 : (24 + 16)] \times 100\% = (24 : 40) \times 100\% = 60\%$.

- Якщо за шкалою 1 отримано 12 позитивних відповідей, а за шкалою 2 – 18, показник адаптації буде складати 12: $[12 + 18] \times 100\% = 40\%$.

Тут можна запропонувати такий розподіл за рівнями:

Рівень адаптації низький – 0 – 20%.

Рівень адаптації нижче середнього – 21 – 40%.

Рівень адаптації середній – 41-60%.

Рівень адаптації вище середнього – 61-80%.

Рівень адаптації високий – 81-100%.

**Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5»
(Who-5 well-being index)**

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Загальна характеристика методики:

Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи – 0

Певний час - 1

Менше половини часу - 2

Більше половини часу - 3

Більшість часу - 4

Весь час – 5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої 0 1 2 3 4 5

2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість 0 1 2 3 4 5

3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії 0 1 2 3 4 5

4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою 0 1 2 3 4 5

5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами 0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя,

від 41% до 62% – середній рівень благополуччя,

від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

Зведені сирі бали респондентів з методик та опитувальників

Номер респондента	№	Стать	Вік	Тест "РЕС"	Методика "BCтСА"	Загальний показник адаптованості	Показник адаптованості	Показник дезадаптованості	Сирий бал "Індекс благополуччя"	Індекс благополуччя у %	Рівень благополуччя	Рівень здатності опиратися на стресу	Рівень емоційної стійкості	Рівень адаптованості у %	Рівень адаптованості
1	1	Ж	18-25	9	340	5,17	31	6	16	64%	високий	низька	середній	84%	високий
2	2	Ж	18-25	15	522	3,11	28	9	14	56%	середній	низька	низький	76%	вище середнього
3	3	Ж	18-25	18	695	0,65	15	23	3	12%	низький	низька	низький	39%	нижче середнього
5	4	Ч	18-25	8	508	4,83	29	6	18	72%	високий	низька	середній	83%	високий
8	5	Ж	18-25	21	585	1,27	19	15	12	48%	середній	низька	дуже низький	56%	середній
9	6	Ж	18-25	20	386	1,17	21	18	11	44%	середній	низька	низький	54%	середній
10	7	Ж	18-25	11	394	1	26	26	6	24%	низький	низька	середній	50%	середній
11	8	Ж	18-25	12	424	1,14	25	22	6	24%	низький	низька	середній	53%	середній
13	9	Ж	18-25	19	599	0,78	21	27	11	44%	середній	низька	низький	44%	середній
17	10	Ж	18-25	19	310	0,86	24	28	6	24%	низький	низька	низький	46%	середній
18	11	Ч	18-25	12	429	0,74	20	27	7	28%	низький	низька	середній	43%	середній
19	12	Ж	18-25	17	664	1,47	25	17	9	36%	низький	низька	низький	60%	середній
20	13	Ж	18-25	23	662	0,69	22	32	13	52%	середній	низька	дуже низький	46%	середній
21	14	Ж	18-25	19	328	0,81	21	26	13	52%	середній	низька	низький	45%	середній
22	15	Ж	18-25	10	592	3,11	28	9	15	60%	середній	низька	середній	76%	вище середнього
24	16	Ж	18-25	18	224	1,1	23	21	9	36%	низький	середня	низький	52%	середній
25	17	Ж	18-25	17	153	0,96	25	26	11	44%	середній	висока	низький	49%	середній
28	18	Ж	18-25	11	421	3,63	29	8	11	44%	середній	низька	середній	78%	вище середнього
37	19	Ж	18-25	19	646	1,15	23	20	13	52%	середній	низька	низький	53%	середній
39	20	Ж	18-25	22	343	1,26	24	19	9	36%	низький	низька	дуже низький	56%	середній
41	21	Ж	18-25	23	303	0,88	21	24	5	20%	низький	низька	дуже низький	47%	середній
43	22	Ж	18-25	16	281	0,69	18	26	4	16%	низький	середня	низький	41%	середній
45	23	Ж	18-25	8	396	4	28	7	12	48%	середній	низька	середній	80%	вище середнього
46	24	Ж	18-25	19	217	0,71	20	28	5	20%	низький	середня	низький	42%	середній
47	25	Ж	18-25	19	316	0,21	7	33	4	16%	низький	низька	низький	18%	низький
48	26	Ж	18-25	22	503	0,56	14	25	3	12%	низький	низька	дуже низький	36%	нижче середнього
49	27	Ж	18-25	14	576	1,12	28	25	6	24%	низький	низька	середній	53%	середній

Закінчення таблиці «Зведені сирі бали респондентів з методик та опитувальників»

50	28	ч	18-25	15	245	2,15	28	13	13	52%	середній	середній	низький	68%	вище середнього
3	29	ж	18-25	16	570	0,89	25	28	5	20%	низький	низька	низький	47%	середній
333ак54	30	ж	18-25	16	538	3,13	25	8	8	32%	низький	низька	низький	76%	вище середнього
59	31	ж	18-25	19	368	0,95	20	21	9	36%	низький	низька	низький	49%	середній
60	32	ж	18-25	9	253	2,57	18	7	18	72%	високий	середній	середній	72%	вище середнього
61	33	ж	18-25	22	766	0,68	17	25	4	16%	низький	низька	дуже низький	40%	нижче середнього
63	34	ж	18-25	21	431	0,43	13	30	3	12%	низький	низька	дуже низький	30%	нижче середнього
64	35	ж	18-25	17	352	1,1	23	21	6	24%	низький	низька	низький	42%	середній
65	36	ж	18-25	13	195	2,46	32	13	16	64%	високий	висока	середній	71%	вище середнього
66	37	ж	18-25	19	417	1,5	21	14	3	12%	низький	низька	низький	60%	середній
67	38	ж	18-25	18	461	0,88	21	24	4	16%	низький	низька	низький	47%	середній
68	39	ж	18-25	22	548	0,52	15	29	4	16%	низький	низька	дуже низький	34%	нижче середнього
73	40	ж	18-25	21	135	0,54	13	24	2	8%	низький	висока	дуже низький	35%	нижче середнього
76	41	ж	18-25	22	432	0,70	19	27	5	20%	низький	низька	дуже низький	41%	середній
77	42	ж	18-25	14	581	1,82	31	17	5	20%	низький	низька	середній	65%	вище середнього
78	43	ж	18-25	19	376	0,71	20	28	11	44%	середній	низька	низький	42%	середній
79	44	ж	18-25	15	368	1,6	24	15	10	40%	низький	низька	низький	62%	вище середнього

Зведені результати сирих балів із шкалами «Зміна фінансового становища», «Зміна умов життя», «Зміна умов або часу роботи», «Зміна соціальної активності»

Ваш вік	Стать	16. Подія: Зміна фінансового становища	28. Подія: Зміна умов життя	31. Подія: Зміни умов або часу роботи	36. Подія: Зміна соціальної активності
18-25	жінка	Ні	Ні	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Ні
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	чоловік	Так	Так	Так	Ні
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так

Закінчення таблиці «Зведені результати сирих балів із шкалами «Зміна фінансового становища», «Зміна умов життя», «Зміна умов або часу роботи», «Зміна соціальної активності»»

18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Так
18-25	чоловік	Так	Так	Ні	Ні
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Ні	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Ні	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Ні	Так	Ні	Ні
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Ні
18-25	жінка	Ні	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Ні
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Ні	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Так
18-25	чоловік	Так	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Ні
18-25	жінка	Так	Так	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Ні	Так	Ні	Ні
18-25	жінка	Ні	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Ні	Ні	Ні	Ні
18-25	жінка	Так	Ні	Ні	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Так	Так	Так
18-25	жінка	Так	Ні	Ні	Ні

Результати перевірки на нормальність, описові статистики (N=44)

Змінні	Середнє значення	Середнє квадратичне відхилення	Медіана / мода біомод. шкали	Асиметрія ¹	Екセス ²	Мінімум /максимум	критерій Колмогорова – Смирнова ³
1.Емоційна стійкість	16,80	4,32	18 / 19	-0,55	-0,67	8 /23	p < ,20
2.Стресостійкість та соціальна адаптація (Холмса та Раге).	428,48	153,47	419 /368	0,14	-0,63	135 / 766	p < ,20
3.Загальний показник адаптованості	1,49	1,19	1,05 /21	1,67	2,14	0,21 / 5,17	p < ,01
4. Показник адаптованості	22,27	5,41	22,5 /21	-0,45	0,27	7 / 32	p < 20
5.Показник дезадаптованості	20,39	7,84	22,5/ 26	-0,51	-0,93	6 / 33	p < ,20
6. Індекс благополуччя	8,59	4,48	8,5 / 11	0,43	-0,89	2 / 18	p < ,15

Примітка: ¹ Похибки асиметрії = 0,36; ²- похибка ексцесу = 0,70; ³ - в стовпці критерій Колмогорова – Смирнова **жирним** виділені значення шкали, які не мають нормативного розподілу.

Критерій Левене однорідності дисперсій

Змінні	Сум. квадрат ефект	Ст. св. ефект	Серед. квадрат ефект	Сум. квадрат похибки	Ст. св. похибки	Серед. квадрат похибки	F	p
Методика Раге та Холмса	23863,30	2	11931,65	309954,9	41	7559,876	1,57829	0,218607
Загальний показник адаптованості	6,56	2	3,28	13	41	0,316	10,37654	0,000226
Показник адаптованості	0,98	2	0,49	310,9	41	7,584	0,06491	0,937246
Показник незадаптованості	63,10	2	31,55	557,7	41	13,603	2,31928	0,111113
Індекс благополуччя	27,14	2	13,57	147,4	41	3,595	3,77524	0,031268

Вправи, міні-лекції та домашні завдання з психокорекційної програми з підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів

№ 1 Вправа «Зірка»

Тривалість: 20-25 хвилин

Мета: знайомство та зближення учасників групи, створення атмосфери безпеки і довіри.

Методичні рекомендації. Учасників групи розподіляють на пари, і протягом 10 хвилин відбувається спілкування кожної пари, спрямоване на пізнання одне одного. Після закінчення відведеного часу всі учасники збираються до загального кола і представляють своїх напарників як «зірок», акцентуючи увагу на найяскравіших позитивних якостях. Обговорення будується навколо питань: «Що я відчував, коли мене презентували?», «Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?».

№ 1 Додаткова вправа: Вправа «Я люблю»

Тривалість: 20 хвилин

Мета: знайомство, створення атмосфери довіри та безпеки.

Методичні рекомендації. Учасники сидять у загальному колі. Ведучий звертається до них: «Напишіть на аркуші 7 речень, що починаються зі слів: «Я люблю...». Приєднайте свій листок до грудей. Всі учасники ходять по приміщенню і читають листи один одного, поки не ознайомляться з усіма записами та не знайдуть собі пару за інтересами. Потім, учасники розбиваються на пари і протягом 15 хвилин знайомляться один із одним докладніше. У загальному колі учасники стисло представляються самі або їх представляють напарники. Обговорюються почуття, які переживали учасники в процесі вправи і по її завершенні.

№ 1 Додаткова вправа: Вправа «Плітка»

Тривалість: 20 хвилин

Мета: розвиток навичок спілкування та створення атмосфери довіри.

Методичні рекомендації. Учасники сидять у загальному колі. До них звертається Ведучий: «Розкажіть про себе в третій особі так, ніби Вам потрібно зацікавити інших особистістю людини, яка відсутня в приміщенні. До оповіді залучайте найяскравіші характеристики, що стосуються будь-яких сторін життя. Пліткуйте про себе». Обговорення будується навколо питань: «Що нового дізнався про себе?», «Чи є уявлення особливо зацікавило?»

№ 2 Міні-лекція про емоції та важливість їхнього розуміння

Тривалість: 10 хвилин

Людські емоції є невід'ємною частиною нашого життя, вони керують нашими діями, реакціями та взаємодією з навколишнім світом. Розуміння власних емоцій має величезне значення для нашого фізичного та психічного благополуччя. Дозвольте мені розповісти про роль емоцій у нашому житті та важливість їх розуміння.

По-перше, емоції є натуральною реакцією на події та ситуації, що відбуваються навколо нас. Вони допомагають нам відчути світ навколо, розуміти себе та інших людей. Емоції впливають на наше сприйняття реальності, наші відносини з оточуючими та наші рішення.

По-друге, розуміння власних емоцій допомагає нам краще управляти своїм життям. Коли ми розуміємо, які емоції ми відчуваємо та чому, ми можемо краще реагувати на різні життєві ситуації. Це допомагає нам приймати кращі рішення, зберігати емоційний баланс та знижувати рівень стресу. По-третє, розуміння власних емоцій покращує якість наших відносин з іншими людьми. Коли ми розуміємо свої власні емоції, ми можемо краще розуміти емоції інших людей та співпереживати їм. Це робить наші відносини більш глибокими та значущими.

Узагальнюючи, розуміння власних емоцій є ключем до щасливого, здорового та успішного життя. Воно допомагає нам бути більш свідомими, ефективними та емпатичними. Тому важливо вчитися виявляти, розуміти та керувати своїми емоціями у повсякденному житті. І саме сьогодні ми спробуємо поспостерігати за собою та власними емоціями, адже це аспект нашого буття, що зустрічається кожен день. Доречно буде процитувати письменницю Александру Левіт: «Коли

доходить до виявлення почуттів...маєте бути обережні. Одна річ – пристрасність, і зовсім інша – емоційна неврівноваженість.

№3 Вправа « Наскільки я розумію свої емоції»

Тривалість: 10-15 хвилин

Мета: допоможе запустити процес самоаналізу та звернути увагу на свої емоції.

Методичні рекомендації. Надається учасникам папір із роздрукованими запитаннями та дається 3 хвилини на роздуми. Кожен учасник по черзі відповідає на запитання (за добровільністю черги) :

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз ця емоція корисна для мене?
3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?
4. Наскільки було важко зрозуміти емоцію тут і зараз?

Опишіть тільки ті емоції, які ви зазначили у себе при читанні цих питань.

№4 Вправа «Релаксація на контрасті»

Тривалість: 5-7 хв

Мета: розслаблення, заспокоєння та регуляція психоемоційного стану, зняття напруги.

Методичні рекомендації. Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
2. Напружте й розслабте ступні ніг.
3. Напружте й розслабте гомілки.
4. Напружте й розслабте коліна.
5. Напружте й розслабте стегна.
6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
7. Напружте й розслабте живіт.
8. Розслабте спину й плечі.
9. Розслабте кисті рук.
10. Розслабте передпліччя.
11. Розслабте шию.
12. Розслабте лицьові м'язи.
13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете,— ви повністю розслабилися.

№5 «Розбір персонажа»

Тривалість: 20 хвилин

Мета: розвиток навички ідентифікації емоцій.

Методичні рекомендації. Оберіть із книги або фільму персонажа, який вам подобається або з яким відчуваєте спорідненість. І спробуйте розібрати його поведінку: подумайте, чому він чинив так, а не інакше, якими мотивами керувався, які наслідки мали його вчинки. Заглибтеся у психологію його поведінки, спробуйте прожити його історію і подумайте, що він відчував. Це допоможе вам встановити причинно-наслідковий зв'язок і зрозуміти, які події які емоції викликають. На ці роздуми надається 10 хвилин та папір із ручкою, щоб записати основні ідеї.

Після відведено 10-15 хвилин на обговорення відповідей на питань:

1. Що відчував цей герой? Як ви це зрозуміли?
2. Чи легко було зрозуміти його відчуття?
3. Чи сподобалось вам розбирати емоції іншої людини (героя)?

№ 5 Додаткова вправа: «Розбір ситуації» з книги «Кишенькова книжка емоційного інтелекту»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток навички ідентифікації емоцій.

Методичні рекомендації. Згадайте будь-яку ситуацію, яка мало емоційний відгук останнім часом та розбийте її на 4 показники: емоція, фізичні відчуття, думки та поведінка. На записання відводиться 7 хвилин.

Після переходимо до обговорення та аналізу:

1. Які відчуття ви відчували у цій ситуації? Чи схоже це з якимись іншими емоційними реакціями?
2. Як часто ви реагуєте саме таким способом? В яких ситуаціях?
3. Чи зможете ви в момент емоційної ситуації виконати цю вправу?

№ 5 Додаткова вправа: «Передай емоцію»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: створення атмосфери довіри та безпеки, згуртованість.

Методичні рекомендації. Учасники сидять у загальному колі.

Інструкція: «Зараз ми з вами оберемо головного учасника, який загадає будь-яку свою емоцію. Після чого всі закривають очі. Головний учасник доторкнеться до свого сусіда, той розплющить очі і більше не буде їх закривати до кінця гри. Головний учасник повинен невербальними засобами зобразити йому задуману емоцію, і коли сусід що-небудь зрозуміє для себе, він доторкається до наступного учасника, щоб передати ту ж емоцію, але своїми методами. Гра продовжується в повній тиші та в швидкому темпі. По завершенню кола всі учасники, починаючи з останнього розповідають, яку емоцію вони отримали та передали.

№ 6 Домашнє завдання до заняття 1

Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: краще зрозуміти себе.

Протягом дня записуйте всі свої емоції і події, які їх викликали. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім поставте собі завдання — збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятайте, що велика частина подій — самі по собі нейтральні. А емоції — це лише наша реакція на них.

Поради для самостійного розвитку розуміння емоцій:

Що для цього робити:

Проговарюйте кожен день три фрази, які починаються словами «Я відчуваю себе ...», - завдяки цій техніці ви поступово зможете навчитися точно визначати свої емоції і підвищити самосвідомість;

Кожен день приділяйте час випробуваної емоції - формулюйте, що ви відчуваєте і чому;

Нагадуйте собі, що емоції мінливі і недовговічні, тому не можуть бути основою для спілкування і прийняття рішень;

Міркуйте про те, як негативні емоції - розчарування, відторгнення, гнів або ревності - впливають на ваших колег і клієнтів;

Визначте ваші страхи і бажання. Це допоможе краще зрозуміти, що вас турбує і рухає вами;

Перевірте, як ви реагуєте на стрес. Турбуєтеся ви кожен раз, коли щось йде не так, як ви запланували?

№ 7 Вправа «Похвали себе» (О. Горбатова)

Тривалість: 5-10 хвилин

Мета: створення відчуття завершеності процесу.

Методичні рекомендації. Учасники сидять у загальному колі і одержують інструкцію: «Продумайте і запишіть:

- що нового Ви дізналися в процесі тренінгу?;
- в чому подолали себе?;
- яку нову форму поведінки випробували?;
- які нові для себе емоції відчували?;
- що вже готові перенести в реальне життя?»

Потім вони по черзі хваляться своїми досягненнями у тренінговій роботі. Обговорюються почуття учасників.

№ 8 Вправа «Привітатися з компліментом» (В. Пузиков)

Тривалість: 15 хвилин

Мета: підняття емоційного настрою учасникам.

Методичні рекомендації.

1 варіант. Гарна гра для початку другого дня тренінгу.

Інструкція для учасників: «Зараз ви всі встанете і будете вітатися один із одним. Кожен повинен буде привітатися з кожним. Але вітатися не просто так, а з компліментом. Краще з незвичайним компліментом. Але комплімент ви вигадуєте тільки для першої людини, яка буде з вами вітатися. Далі ви вислухуєте комплімент, який сказали вам, запам'ятовуєте його і, вітаючись з наступним, говорите йому цей комплімент. Потім знову вислухуєте комплімент, який говорять вам, і знову передаєте його наступному. І так – поки не привітаєтеся з усіма у групі. Таким чином, вам може повернутися ваш же комплімент». Буває дуже смішно, коли чоловікам дістається жіночий комплімент і навпаки.

2 варіант. Цю гру краще давати в останній день тренінгу. Всі учасники повинні встати і вітатися один із одним, говорячи при цьому кожному комплімент чи побажання. Але для кожного учасника потрібно вигадати свій комплімент чи побажання. Таким чином, якщо, наприклад, у групі 12 осіб, то кожен повинен буде вигадати 12 компліментів чи побажань.

№ 9 Міні-лекція до заняття 2

Тривалість: 10 хвилин

Доброго дня, шановні учасники!

Сьогодні ми збираємося поговорити про один із важливих аспектів нашого психологічного здоров'я - емоційну стійкість, а також про навички саморегуляції та контролю над емоціями.

Емоційна стійкість - це здатність витримувати негативні впливи зовнішніх чинників та стресові ситуації, не втрачаючи внутрішнього спокою та зберігаючи здатність до продуктивного функціонування. Ця якість є важливою для успішного подолання життєвих випробувань та досягнення важливих цілей.

Рівень емоційної стійкості впливає на людину у багатьох аспектах її життя. Люди з високим рівнем емоційної стійкості зазвичай краще справляються зі стресом та адаптуються до негативних подій. Вони здатні зберігати спокій та рішучість у стресових ситуаціях, що дозволяє їм знаходити ефективні способи подолання проблем. Вимушена еміграція – це складний процес, що є стресовим, вимагає емоційного та психічного навантаження, тому важливо розуміти, що збереження емоційної стійкості та її підвищення – це ключ до успішного процесу адаптації та емоційного та психологічного благополуччя.

Крім того, люди з високою емоційною стійкістю здатні краще контролювати свої емоції під час взаємодії з іншими. Вони здатні керувати своїм ставленням та реакціями, що сприяє покращенню взаємин та вирішенню конфліктів.

Крім того, емоційна стійкість впливає на ефективність роботи. Люди з високою емоційною стійкістю зазвичай краще пристосовуються до вимог робочого середовища та зберігають продуктивність під час стресових ситуацій. Вони здатні керувати тиском та виконувати завдання з високим рівнем самоконтролю.

Узагальнюючи, емоційна стійкість є важливим аспектом психологічного благополуччя людини і впливає на її життя в цілому. Ця якість сприяє збереженню здоров'я, успіху в різних сферах життя та загальному відчуттю щастя.

А саме навички саморегуляції та контролю над емоціями можуть сприяти розвитку емоційної стійкості, які ми спробуємо розвинути сьогодні. А до домашнього завдання я додам роздрукований матеріал «Практичні рекомендації для підвищення емоційної стійкості вимушених емігрантів».

№ 10 Коротка вправа на усвідомлення

Тривалість: 20 хвилин

Мета: зняття напруги, розвиток навички усвідомлення своїх емоцій та на відчуття моменту.

Методичні рекомендації.

Почніть вправу зі зміни положення тіла з повним усвідомленням кожного руху. Займіть вертикальне або горизонтальне положення та сконцентруйтеся. Ваша спина пряма, проте не надто напружена. Дозвольте плечам опуститися, а грудній клітці розпрямитися. Якщо хочете, можете закрити очі. На першому етапі почніть концентруватися на тому, що відбувається в даний момент. Зосередьтеся на усвідомленні свого внутрішнього стану і запитайте у себе: «Що я зараз переживаю? Про що думаю?» Зверніть увагу, чи можете ви розглядати свої думки як події власної свідомості. Якщо хочете, ви можете спробувати передати їх словами. Помітьте, які почуття ви зараз відчуваєте. Навіть якщо вони неприємні, спробуйте не тікати від цих почуттів. Усвідомлюйте їх та спробуйте прийняти. Погодьтеся, що у даний момент ви відчуваєте саме це. Які відчуття є зараз у вашому тілі? Можливо, ви зможете швидко просканувати всі частини свого тіла. Чи відчуваєте ви десь скутість чи напругу? Помітьте, що ви зараз усвідомлюєте все, що з вами відбувається. Ви вимкнули режим автопілота. Другий етап: Спрямуйте увагу на дихальні рухи вашої діафрагми. Зосередьтеся на рухах діафрагми. Зверніть увагу на відчуття, коли діафрагма злегка розтягується при кожному вдиху і опускається при кожному видиху. Нехай ваша свідомість м'яко спочиває на диханні. Усвідомлюйте весь процес дихання – як протягом всього вдиху, так і всього видиху. Використовуйте дихання, щоб закріпитися на цьому моменті. Щоразу, коли розум починає блукати, обережно повертайте увагу до дихання. Третій етап: Розширте сферу усвідомлення так, щоб воно охопило все тіло і дихання. Помітьте позу свого тіла, вираз обличчя, відчуття у всьому тілі. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або помічаєте напругу чи опір у якійсь частині тіла, спробуйте обережно дихати через ці відчуття. Можливо, ви відчуєте, як ваше тіло пом'якшується і розслабляється з кожним видихом. А тепер перенесіть цю практику розширеного усвідомлення в наступні моменти вашого дня.

Обговорення:

1. Що ви відчували?
2. Вдалося зрозуміти та проспостерігати емоції тут і зараз?
3. Чи було вам приємно від ваших емоцій чи ні?
4. Чи завжди ми концентруємось на відчуттях саме в моменті, а не в майбутньому або минулому?

№ 11. Вправа "Повітряна куля"

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розслаблення, розвиток навички контролю власного тіла та емоцій, повернення оптимального психоемоційного стану.

Інструкція:

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилася невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Після проведення вправи обговорення:

1. Як ви відчуваєтеся?

2. Чи розслабились ви?

№ 11 додаткова вправа: Вправа "Лимон"

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розслаблення, розвиток навички контролю власного тіла та емоцій, повернення оптимального психоемоційного стану.

Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

№ 12 Вправа «Подушка безпеки»

Тривалість: 15-20 хвилин

Мета: пошук ресурсу (зовнішнього та внутрішнього), розвиток позитивного мислення, підняття настрою.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це - ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані - малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка - це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно - стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Запитання для обговорення:

1. Хто бажає продемонструвати свою «подушку безпеки»?
2. Яка кількість ваших подушок?
3. Які ви вибрали кольори при зображенні ваших подушок? Чому?
4. Які думки і почуття викликали у вас вправи?
5. Які вправи ви візьмете для себе?
6. Чи допоможуть вам практики поповнювати власні ресурси?

Підсумок. Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби - зможуть допомогти.

Варто пам'ятати, що робота над відновленням ресурсу має бути систематичною та планомірно.

№ 13 Домашнє завдання до заняття 2.

Вправи на релаксацію, емоційну саморегуляцію та на збереження стабільного емоційного стану.

Вправа Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»

За допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчути себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо.

За допомогою зору знаходимо 5 речей які можемо побачити навколо нас, роздивляючись які, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо).

Навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо. Беручи по черзі 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька), також можуть бути домашні улюбленці.

Намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо).

За допомогою нюху намагаємося відчутти приємних 2 запахи: кави, ароматного чаю, повітря тощо.

Відчутти себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів 1 смаку (кислий, соковите, свіжа), коли спробуємо просто воду, продукт (лимон, яблуко, хліб...).

Вправа для швидкого розслаблення

1. Сядьте на стілець рівно, не перехрещуючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.

2. Відірвіть п'яти від підлоги та напружте ікри. Поволі, а далі розслабте ноги.

3. Напружте прес, а потім розслабте живіт.

4. Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.

5. Стисніть пальці у кулак сильно-сильно, наче схопили щось. Відпустіть. Стисніть руки у кулак та притисніть до себе. Плечі підтягніть до рук та розслабтесь.

6. Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м'язах.

Вправа «Черевне дихання»

Займіть положення стоячи або лежачи. У цьому положенні потрібно розслабитись, випнути вперед живіт, опустити голову на груди, руки мають висіти розслаблено вздовж тулуба. Повільно зробіть спочатку видих, втягуючи всередину черевну стінку, а потім – вдих, утримуючи грудну клітку майже нерухомо. Тренування (2-3 рази на день) триває 3-5 хв. упродовж 1-2 тижнів.

Вправа "Сортування проблем".

Іноді гора проблем, які необхідно вирішити, здається нездоланною. І це спричиняє неабияку тривогу, а саме проблеми та фрустрація щодо них впливають на наш психологічний та емоційний стан, тому ця техніка спрямована на розподілення власного ресурсу та подальшого саморегулювання.

Радимо розбити гору на купки й розставити за пріоритетами:

- спершу складіть перелік проблем, можна навіть записати кожну на окремій картці чи аркуші;
- оберіть принцип сортування. Наприклад, за ступенем важливості чи невідкладності — необхідно вирішити на сьогодні, треба вирішити найближчим часом; важливі проблеми, але можуть почекати, проблеми, які можна відкласти на необмежений час;
- розкидайте ваші проблеми по цих умовних "кошиках";
- визначте строки для вирішення проблем.

Ця техніка стана в пригоді, коли проблеми навалюються раптом з усіх боків. Почуття безнадії мине, адже ви керуєте ситуацією.

Вправа «Без маски»

Це техніка, спрямована на зняття емоційної та поведінкової скрутості, розвиток здатності до самоаналізу. Пропонується продовжити фрази:

1. Мені подобається, коли люди, які мене оточують...
2. Іноді мені хочеться...
3. Часто люди не розуміють мене, тому що...
4. Мене дратує...
5. Мені буває соромно, коли я...
6. Особливо мене дратує, що я... тощо.

№14 Вправа «Усмішка»

Тривалість: 5 хвилин

Мета: створення позитивного настрою.

Учасники по колу в долонях передають одне одному усмішку, називаючи ім'я товариша.

№15 Міні-лекція до заняття 3

Тривалість: 10 хвилин

Ми вже з вами обговорювали що таке емоційна стійкість та навіщо нам вміти розуміти та врегульовувати власні емоції. Чи можете ви озвучити що саме впливає на емоційну стійкість? Які чинники ви знаєте?

«Обговорення 5 хвилин»

Добре, тоді я вам сьогодні розповім чому така якість як «адаптивність» є важливим чинником емоційної стійкості. Соціально-психологічна адаптованість передбачає здатність до пристосування до умов навколишнього середовища, здатність до пристосування до змін у соціумі та суспільстві, здатності до особистісних змін та розвитку, наявність соціально-психологічної гнучкості.

Адаптивність та емоційна стійкість взаємодіють між собою і впливають на психологічне благополуччя людини. Адаптивність допомагає людині краще сприймати зміни в житті та адаптуватися до нових умов, зменшуючи рівень стресу та зберігаючи емоційну стійкість у непередбачуваних обставинах; спонукає людину шукати рішення та ресурси для подолання труднощів, що підвищує емоційну стійкість; сприяє формуванню оптимістичного погляду на життя та можливість знаходити позитивні сторони в складних ситуаціях; сприяє розвитку навичок саморегуляції та контролю над емоціями, що зменшує ризик негативних емоцій та підвищує рівень емоційної стійкості. Ми можемо побачити, що адаптивність, емоційна стійкість, психологічне благополуччя, навички саморегуляції та самоконтролю – пов'язані між собою. Тому розвиваючи одне, ми підвищуємо інше і навпаки. А враховуючи ситуацію невизначеності – вимушену еміграцію, такі навички будуть основними соціально-психологічними чинниками успішного подолання труднощів. Сьогодні ми сконцентруємо увагу на адаптаційних навичках та підвищенні емоційної стійкості.

№16 Вправа «Проблема та її вирішення» (О. Горбатова)

Тривалість: 20 хвилин

Мета: пробудження спонтанності, креативності, усвідомлення несвідомих процесів, більш глибоке розуміння своєї сутності, збагачення себе новими ресурсами. Обладнання: аркуші паперу, фарби і олівці.

Методичні рекомендації.

1 етап. Кожен учасник малює свою проблему і представляє свій малюнок у загальному колі. На перший етап 7 хвилин.

2 етап. Учасники довільно розбиваються на пари і малюють «Вирішення проблеми» свого напарника. Потім вони міняються малюнками і обговорюють запропоновані варіанти. На другий етап 8 хвилин.

У загальному колі обговорюються почуття учасників.

№16 Додаткова вправа: Робота в групах «Рятувальна валіза»

Тривалість: 20 хвилин

Мета: визначити шляхи нормалізації стану у стресових чи травматичних подіях

Хід вправи

Учасники об'єднуються за кольором цукерки та вибирають хто буде спікером для презентування своєї роботи.

Завдання: кожна група, напишіть, будь ласка, про свої методи саморегуляції, як ви допомагали собі нормалізувати стан у стресових чи травматичних подіях?

На першому місці - що найбільше допомагало, на другому - менше, на третьому - ще менше. Кожна група презентує свої надбання, вони узагальнюються на плакаті.

Пропоную відповідати на запитання:

1. Звідки ви отримували необхідні навички нормалізації свого стану?
2. Скільки постійних вправ у вас є у арсеналі?
3. Як часто ви використовуєте ці вправи зараз?
4. Чи навчилися ви досягати бажаного завдяки вправам?

Підсумок. Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

№17 Вправа «Про проблему з висоти» (О. Горбатова)

Тривалість: 15 хвилин

Мета: зняття фізичної та емоційної напруги.

Методичні рекомендації. Ведучий починає вправу зі слів: «Подумайте про свою проблему. Чітко уявіть свої переживання та очікування... А тепер подумайте одночасно про неї і про будинок, в якому Ви живете, про тих, хто живе разом з Вами. Включіть в цю картину Ваших близьких, сусідів. Подумайте про ті шматочки землі та про ті будинки, які знаходяться по сусідству, про людей, які живуть у них. Коли ця картина стане досить чіткою, зробіть наступний крок і подумайте про свій район, в якому живете, про людей які живуть в ньому. А тепер подумайте про всю країну, численні міста і мільйони людей, які їх населяють. Продовжуючи цю думку, уявіть всю нашу Землю і всіх людей, хто живе на ній. Просувайтесь далі, подумайте про усю нашу Сонячну систему, про що палає Сонце і планети, що обертаються навколо нього. Уявіть тепер Галактику в цілому, всі системи, розкидані одна від одної. І, нарешті, спробуйте уявити собі весь Всесвіт, мільйони Галактик у всіх напрямках. Уявіть себе там, між зірками. І звідти, згори, погляньте вниз на те місце, де Ви вирішуєте свою проблему. Подивіться на свою проблему з цієї висоти». Обговорення йде навколо питань: «чи вдалося побути спостерігачем по відношенню до власної проблеми?»; «чи змінилося ставлення до масштабів проблеми?».

№18 Вправа «Рефлексія почуттів і досвіду»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток навички рефлексії власних почуттів та досвіду, розвиток позитивного мислення.

Закінчить речення: «Найщасливішим я почуваю себе, коли...»

«Найгірше я почуваю себе, коли...»

«Ніяк не можу зрозуміти, чому я...»

«Мoje життя було б щасливим, якби я...»

«Основне, що я хотів би змінити в собі – це...»

Обговорення питань:

1. Що я відчуваю після цієї вправи?
2. Що вона дала мені зрозуміти?
3. Чи можу я прямо зараз зробити щось, що зробить мене щасливішим?
4. Чи можу я позбавитись того, що мене турбує?

№18 Додаткова вправа на самопізнання:

Запишіть на папері, що ви нового дізналися про себе сьогодні. Закінчить речення:

«Я зрозумів, що я ...»

«Я переконався, що...»

«Я довідався, що ...»

«Я був здивований, дізнавшись, що я ...»

№19 Вправа на зміни

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток позитивного мислення, пошук можливостей та подолання труднощів.

Напишіть перелік усіх негативних аспектів, які приходять зі змінами (невизначеність, наприклад). Важливо записати усі негативні речі – не треба заперечувати складнощі та негативні емоції, що їх супроводжують. Потім - усі позитивні речі, що супроводжують зміни (наприклад, нові можливості).

Обговорення та зазначення негативних і позитивних аспектів змін, що збігаються та ті, які можна додати до загального списку.

№20 Домашнє завдання до заняття 3. Вправа «ССОР» (ставте під сумнів очевидні речі)

Щодня у визначений час протягом 5 хвилин протягом тижня письмово подумайте про щось і поставте під сумнів це очевидне. Наприклад, я хочу бути багатим, щасливим, здоровим. А тепер подумайте та ставте під сумнів: чому я так вважаю? Які є докази того, що бути хворим і нещасним краще, ніж навпаки? Ще цю вправу можна застосовувати по прецеденту – зловили себе на тому, коли говорить хтось якусь фразу, і чітко впевнені, що це не так. Поставте собі запитання: «Звідки я це знаю?», «Чому так вважаю?», «Що в тому, що говорить опонент, може бути правдою?», «Чому він так говорить?», «Які в нього підстави?», «Які могли б бути?». Так ви розсуваєте стереотипні межі, шаблони, звичні речі в мисленні та напрацьовуєте адаптивність.

№21 Вправа «Привітання»

Тривалість: 5 хвилин

Мета: заняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття, подолання труднощів висловлюватись "перед публікою".

Хід вправи: у психолога в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого "чарівна паличка", теж передає її із словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

№22 Міні-лекція до заняття 4

Тривалість: 15 хвилин

Шановні учасники!

Сьогодні ми розпочинаємо заняття на тему "Розвиток позитивного мислення". Ця тема є важливою, оскільки наше мислення впливає на всі аспекти нашого життя, від емоційного стану до соціальних взаємин та професійного успіху.

Спочатку давайте зрозуміємо, що таке позитивне мислення і чому воно так важливе. Позитивне мислення - це спосіб дивитися на світ через призму оптимізму, надії та віри у власні можливості. Ця навичка у ситуації невизначеності, наприклад, вимушеної еміграції, є ключовою до збереження емоційної стійкості та адаптації до нових умов соціокультурного середовища. Воно допомагає нам бачити в усьому щось світле, знаходити рішення в складних ситуаціях та розвивати стійкість перед життєвими викликами.

Зростання позитивного мислення вимагає певних зусиль та практики. Ми можемо розвивати цю якість шляхом позитивного спілкування, вивчення нових речей, встановлення мет, практики вдячності та самоаналізу. Іншими словами, це процес, що вимагає уваги та відданості, але вартий кожного зусилля.

Тепер давайте зупинимось на понятті "психологічне благополуччя". Це більше, ніж лише відсутність психічних розладів - це стан, коли ми відчуваємо гармонію, задоволення від життя та здатність ефективно впоратися зі стресом. Позитивне мислення відіграє ключову роль у досягненні цього стану, допомагаючи нам зберігати психологічну та емоційну стійкість.

Тому сьогодні ми спрямовуємо нашу роботу на розвиток навичок позитивного мислення, пошуку позитиву у складних емоційних та стресових ситуаціях і гнучкості мислення!

№23 Вправа «Скептики й оптимісти»

Тривалість: 35-40 хвилин

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Опис. Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу».

Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення.

Про що було легше говорити – про добре чи погане?

Як себе почували в ролі скептика/оптиміста?

Як думки впливають на емоції?

Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили?

Які висновки для себе зробили?

№24 Вправа «Мій ідеальний день»

Тривалість: 25 хвилин

Мета: методика була запропонована Мартіном Селигманом, американським психологом, засновником позитивної психології. Найчастіше це техніка використовується при постановці цілей. У той же час вона відмінно допомагає утримувати фокус уваги на позитиві, на те, що ви хочете, а не на тому, чого не хочете.

Виділіть час і опишіть в деталях свій ідеальний день. Приділіть особливу увагу вашим особистим уподобанням і життєвим цінностям, визначте, що важливо особисто для вас, наприклад:

- провести час з близькими;
- знайти час для улюбленого хобі;
- відпочити на природі;
- попрацювати над цікавим проектом;
- побайдкувати, нічого не робити, погортати журнал;
- таким чином, це може бути будь-який вид діяльності, який приносить вам радість і задоволення.

Наступний етап – втілення в життя, тобто потрібно просто прожити ваш «ідеальний день» і відзначити для себе що вийшло, а що ні. Які емоції ви при цьому відчували? Радість, задоволення, спокій...? Якщо щось не вийшло, просто потрібно написати новий «ідеальний день» і знову прожити його в реальному житті. Вправа виконується до тих пір, поки ви не відчуєте задоволення від змін, що відбуваються у вашому житті.

№24 Додаткова вправа: Вправа «+5»

Тривалість: 20 хвилин

Мета: формування навичок позитивного мислення, мозковий штурм, пошук позитиву в повсякденні.

Суть цієї вправи дуже проста: необхідно зробити ревізію всіх негативних подій, що займають ваш розум. Для кожного негативної події потрібно знайти 5 вигод, 5 позитивних сторін конкретної проблеми, наприклад, вас звільнили з роботи (тху-тху). Вигоди від сформованої ситуації:

- з'явилася прекрасна можливість відпочити трохи;
- робота все одно не приносила задоволення, тому з'явилася можливість знайти щось більш цікаве;

- можна відіспатися;
- відмінний шанс влаштуватися більш високооплачувану посаду і добитися успіху на новій роботі;
- відсутність зарплати – чудовий привід навчитися більш раціонально вести особистий бюджет.

№25 Домашнє завдання до заняття 4:

1. Вправа «Скарбничка оптимізму»

Скласти власну «скарбничку оптимізму». Для цього проаналізуйте і запишіть без зайвої скромності таке:

- Ваші кращі якості та переваги.
- Ваші знання, уміння і здібності.
- Ваші успіхи і досягнення.

Періодично поповнюйте цей список. Переглядайте його в періоди «чорних» смуг життя, в похмурі дні для зміцнення упевненості в собі.

2. Виконання «Мого ідеального дня»

3. Роздатковий матеріал для самостійного вивчення:

Говорячи про психологічне благополуччя, важливо згадати роботи Мартіна Селігмана – американського психолога, одного із засновників позитивної психології. У своїй моделі М. Селігман виокремлює п'ять складових психологічного благополуччя:

P - Positive emotions – позитивні емоції;

E - Engagement – залученість;

R - Relationships – стосунки;

M - Meaning & purpose – сенс та цілі;

A - Achievement – досягнення.

1. Позитивні емоції є основним показником процвітання, однак, це не означає, що потрібно придушувати негативні емоції. Слід приймати всі емоційні переживання, але сприяти виникненню ситуацій, коли позитивні емоції з'являтимуться природним чином.

Для підвищення позитивних емоцій можна:

- Проводити час з людьми, які вам небайдужі.
- Займатися хобі чи творчістю, яка подобається.
- Слухати бадьору та надихаючу музику.

– Подумати та записати список «За що я вдячна/ний?», та поміркувати про речі, які в житті йдуть добре.

– Шукати позитивні сторони навіть у неприємних ситуаціях.

2. Залученість схожа на почуття потоку, та означає втрату самосвідомості та повне поглинання діяльністю. Потік (flow) – це психічний стан, у якому людина повністю включена в те, чим займається, це відчуття сфокусованості, концентрації та успіху під час діяльності.

Для підвищення почуття залученості слід:

– Брати участь у заходах, які дійсно подобаються, і з якими втрачається відчуття часу.

– Практикувати присутність під час повсякденних справ або рутинних завдань. Тобто, практикувати медитацію і майндфулнес – це дозволяє стишитись та сконцентруватись на собі та своєму внутрішньому стані, фокусувати увагу на дійсно важливих речах та збільшувати вміння справлятися зі стресом, конструктивно переживати емоції.

– Проводити час на природі: дивитись, слухати та спостерігати.

– Визначити свої сильні сторони і робити те, що виходить якнайкраще.

3. Стосунки охоплюють всі взаємодії людини з партнерами, друзями, членами родини та суспільства загалом. Ця частина моделі стосується почуття підтримки, любові та цінності з боку інших.

Що ж робити, щоб підвищувати стосунки?

– Приєднатися до групи людей зі схожими інтересами.

- Задавати питання людям, яких погано знаєте, щоб дізнаватися про них більше.
- Поглиблювати дружні стосунки з людьми, з якими вже знайомі.
- Бути щирим та проявляти турботу.
- Відновлювати контакти з людьми, з якими давно не спілкувалися.
- Практикувати ненасильницьку комунікацію. Це метод, що дозволяє усвідомлювати та виражати власні емоції та потреби в екологічній формі. Його основна мета полягає не в досягненні своїх цілей будь-яким шляхом, а у встановленні відносин, заснованих на чесності та емпатії.

4. Сенс визначається як приналежність і служіння чомусь більшому, ніж сама особа. Наявність вищої цілі допомагає зосередитись на тому, що справді важливо, та ефективно справлятися зі стресом, викликами та труднощами.

- Долучатись до справи чи організації, яка робить вклад у те, що є для вас важливим.
- Пробувати нові, творчі види діяльності, щоб знайти те, що є близьким.
- Подумати, як можна використати власні захоплення, щоб допомагати іншим.
- Обирати цілі на основі своїх цінностей та рухатися до них.

5. Досягнення – почуття завершеності, коли людина опановує якусь справу, досягає цілей або бачить відчутний прогрес на шляху до них. Досягнення сприяють благополуччю, оскільки дозволяють дивитись на життя із почуттям гордості.

- Ставити SMART-цілі: конкретні, вимірювальні, досяжні, реалістичні та обмежені в часі.
- Розбивати великі цілі на етапи та відзначати свій прогрес.
- Виписувати минулі успіхи та відзначати маленькі перемоги.
- Шукати творчі способи святкувати свої досягнення.

№26 Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...»

Тривалість: 10 хвилин

Мета: надати можливість учасникам, які уже знайомі, й були разом впродовж певного часу, дізнатися один про одного щось нове, створити працездатність в групі.

Група шикується в коло. Учасники кидають один одному м'яч зі словами: „Ніхто з вас не знає, що я... ” Учасники діляться своїми таємницями з групою.

№27 Міні-лекція до заняття 5

Тривалість: 10 хвилин

Шановні учасники!

Сьогодні ми звернемося до важливих навичок в умовах вимушеної еміграції - емпатії та комунікативних навичок, що сприяють збереженню та підвищенню емоційної стійкості, психологічного благополуччя та адаптивності.

Емпатія - це здатність відчувати та розуміти почуття інших людей. Коли ми проявляємо емпатію, ми здатні співчувати, відчувати ситуацію з точки зору іншої особи та підтримувати її в її почуттях та досвіді. Емпатія є ключовим елементом успішних міжособистісних взаємин і сприяє покращенню якості комунікації.

Комунікативні навички є важливим фактором для виявлення емпатії та сприяють побудові здорових стосунків з іншими людьми. Це включає в себе вміння слухати уважно, виражати свої думки та почуття чітко і зрозуміло, виявляти зацікавленість у думках та почуттях інших людей, а також ефективно вирішувати конфлікти та врегулювати ситуації.

Зв'язок емпатії та комунікативних навичок помітний, а найбільше – у соціумі, де ми стискаємось із складними ситуаціями у вимушеній еміграції. Для збереження та підвищення емоційної стійкості важливо розвивати і ці навички, що сприятимуть адаптації у соціумі та стабільності ваших емоцій. Адже ці навички також допомагають нам адаптуватися до різних ситуацій та взаємодіяти з різними типами людей, це сприяє загальному психологічному благополуччю. Тому наша робота сьогодні буде спрямована на розвиток саме цих вмінь.

№28 Вправа «Розсміши партнера» (Н. Цзен, Ю. Пахомов)

Тривалість: 20 хвилин

Мета: розвинути комунікативні навички, створити атмосферу міжособистісного взаєморозуміння.

Методичні рекомендації. Обирається перша пара гравців. Завдання одного учасника – будь-якими засобами розсмішити свого партнера. При цьому він вільний у виборі дій та може щось говорити, робити гримаси тощо. Завдання іншого учасника – намагатися зберігати самовладання і не посміхатися. Якщо першому учаснику вдається розсмішити партнера або хоча б викликати відповідну посмішку, то він обирає іншого з решти гравців і намагається розсмішити його. Якщо у жодний спосіб розсмішити не вдається, то на його роль обирається інший учасник. Під час обговорення потрібно дати можливість висловитися кожному учаснику. Можна у групі визначити найбільш гумористичного і найбільш веселого учасника.

№28 Додаткова вправа: Вправа «Карусель»

Тривалість: 20 хвилин

Призначення:

- формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми;
- розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками тренінгу, причому щоразу з новою людиною. Завдання: легко розпочати контакт, підтримати розмову та розпрощатися.

Учасники тренінгу утворюють два кола — внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) — за принципом каруселі обличчям одне до одного.

Орієнтовні ситуації:

- «Перед Вами — людина, яку Ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі...»
- «Перед Вами — незнайома людина. Познайомтесь із нею...»
- «Перед Вами — маленька дитина, яку щось злякало. Підійдіть до неї та заспокойте...»
- «Після тривалої розлуки Ви зустрічаєте коханого (кохану). Ви дуже раді зустрічі...»

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 3–4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу пересуваються до іншого учасника.

№29 Вправа «Віддзеркалення почуттів»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток навички емпатії та розуміння емоцій.

Усі учасники об'єднуються в пари. Перший партнер вимовляє емоційно забарвлену фразу. Другий учасник спочатку повторює своїми словами зміст того, що почув, а потім намагається визначити почуття, яке відчуває партнер у момент вимовлення фрази. Партнер оцінює точність обох віддзеркалень. Потім учасники міняються ролями. Далі відбувається обговорення почуттів та складності виконання у групі.

№29 Додаткова вправа: «Так»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: удосконалення навичок емпатії та рефлексії.

Група об'єднується в пари. Один з учасників вимовляє фразу, яка передає його стан, настрої або відчуття. Після чого другий учасник повинен ставити першому запитання, для того щоб уточнити або з'ясувати деталі та подробиці. Наприклад: «Дивно, але я помітив (-ла), що коли сам(а) перебуваю в такому стані, то колір мого одягу стає однаковим». Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування другий учасник отримує три позитивні відповіді «так».

№30 Вправа «Інтонація» (О. Євтихов) 15 хв

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвинути комунікативні навички і навички управління інтонацією. *Методичні рекомендації.* Вправу треба розпочати з розповіді про те, що є інтонацією: «Інтонація – найбільш важливий елемент мови. Вона створює загальний мелодійний малюнок промови і надає їй особливого колориту. Одне речення можна сказати по-різному, передавши тим самим різний зміст саме завдяки інтонації. Тому володіння мистецтвом використання різних інтонації в мові є корисною навичкою». Ця вправа спрямована на розвиток навичок управління інтонацією. Обирається будь-яка проста фраза, наприклад: «Яка гарна сьогодні погода», після чого, по черзі (по колу) кожному учаснику необхідно один раз вимовити цю фразу. При цьому наступний учасник повинен вимовити фразу з новою інтонацією (байдуже, з подивом, радісно тощо). Повторювати інтонації не можна. Якщо учасник тренінгу не може вигадати нічого нового, то він вибуває з гри (або пропускає хід). У процесі вимови ведучий визначає, з якою саме інтонацією була вимовлена фраза (наприклад – питальна). Якщо інтонацію важко визначити, тоді група спільно знаходить її назву або описує емоційний стан (ситуацію), в якому (якій) могла бути вимовлена ця фраза.

№30 Додаткова вправа «Спілкування – це...»

Тривалість: 10 хвилин

Мета: вирішити, як кожен учасник розуміє, що таке спілкування. *Інструктаж.* Тренер пропонує учасникам закінчити речення «Спілкування – це ...». Усі відповіді учасників записуються на картках. Після цього тренер узагальнює їх разом з учасниками. В ході мозкового штурму учасники можуть висловитися щодо конфліктного спілкування. Тренер має обговорити цю проблему і підвести підлітків до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку проблему можна, лише ефективно спілкуючись.

Обговорення:

На скільки вам було важко виконати цю вправу?

Як ви зрозуміли, що таке спілкування?