

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**Вплив вимушених міграційних процесів на переживання особистістю
кризи середнього віку**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу, ОПІ “Кризова психологія”, ЗФН
Біляєва Інна Петрівна
(підпис)

Науковий керівник
Доктор психологічних наук, професор
Євдокімова Олена Олександрівна

_____ (підпис)
роботу захищено « _____ » 2024 р.

Оцінка: _____
(Прізвище, ініціали) _____

_____ (підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНИХ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	6
1.1. Поняття «криза середнього віку» в науковій літературі.....	6
1.2. Психологічні особливості переживання кризи середнього віку.....	10
Висновки до розділу I.....	16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНИХ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	18
2.1. Організація та методи дослідження.....	18
2.2. Вибірка дослідження.....	21
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	25
Висновки до розділу II.....	42
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	45
3.1. Програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку.....	45
3.2. Рекомендації щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку.....	63
Висновки до розділу III.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах розв'язаної війни проти України значними темпами почали зростати міграційні потоки. Активізувалися як внутрішня, так і зовнішня міграція. Люди почали масово переїжджати у більш безпечні для їх життя і здоров'я. Це спровокувало збільшення кількості осіб, які потребують належного психологічного супроводу, адже нові умови, в яких опиняються вимушені мігранти, деструктивно позначаються на адаптаційних механізмах особистості. Більшість із них втратили звичні зв'язки, роботу, навчання, тому потребують належного психологічного супроводу. Особливу групу становлять емігранти, які переживають життєві кризи, зокрема, кризу середнього віку, прояви якої деструктивно позначаються на особистості. І якщо до цих проявів ще й додають виклики еміграційного процесу, то така особистість потребує дієвих заходів психологічного супроводу.

До проблем психологічного, соціально-педагогічного супроводу вимушених мігрантів зверталися Алексеєнко Т., Биби́к Д., Волошин С., Герасименко Л., Гончар Л., Григоренко І., Куниця Т., Мотовилець І., Новгородський Р., Перелигіна Л., Рудь Т., Савельєва Н., Фурдуй С., Цибулько Л. та ін. На загальних засадах роботи з вимушеними переселенцями акцентували увагу у своїх наукових працях Алексеєнко Т., Биби́к Д., Волошин С., Герасименко Л., Гончар Л., Григоренко І., Куниця Т. Свої наукові розвідки здійсненню психологічної, педагогічної, соціальної роботи з різними категоріями вимушених мігрантів присвятили Герасименко Л., Новгородський Р., Рудь Т., Фурдуй С., Цибулько Л. До психологічних особливостей вимушених мігрантів у наукових статтях зверталися Перелигіна Л., Мотовилець І. Проте згадані вище дослідження не охоплюють напрямів психологічної роботи з вимушеними переселенцями у період військових дій на території України з лютого 2022 року, у період переживання ними життєвих криз, зокрема кризи середнього віку.

Мета роботи – розкрити вплив вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку.

Завдання дослідження:

розкрити сутність поняття «криза середнього віку» в науковій літературі;

описати психологічні особливості переживання кризи середнього віку;

провести емпіричне дослідження впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку й проаналізувати його результати;

розробити програму психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку

сформулювати рекомендації щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку.

Об’єкт дослідження – психологічні особливості переживання особистості у період переживання кризи середнього віку.

Предмет дослідження – вплив вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз наукових і довідкових джерел, систематизація й узагальнення опрацьованих даних;

емпіричні: Перелік життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5); Опитувальник посттравматичних когніцій; Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (англ. Symptom Check List-90-Revised); Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика; Опитувальник наративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas, 2019); Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелеєв); Коротка форма неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey);

статистично-математичні: кількісний, якісний, порівняльний аналіз, коефіцієнт Манна-Уїтні.

Теоретичне значення наукової роботи полягає у розширенні теоретичних уявлень про психологічну роботу з вимушеними мігрантами, про психологічний супровід переживання особистістю кризи середнього віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливостях використання розроблених програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, рекомендацій щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку у психологічній роботі з вимушеними мігрантами.

Експериментальна база дослідження. Респондентами дослідження стали 40 осіб чоловічої та жіночої статі (по 20 осіб), віком в 34-48 років. 20 осіб є постійними жителями України. Інші 20 осіб є вимушеними зовнішніми мігрантами із таких українських міст, як: Дніпро, Донецьк, Харків, Маріуполь, Запоріжжя, Миколаїв. Наразі вони перебувають у Німеччині, Польщі, Норвегії, Італії.

Структура дослідження. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНИХ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Поняття «криза середнього віку» в науковій літературі

Під поняттям «криза» розуміють специфічне явище в структурі життєвого шляху особистості, для якого притаманні дві протилежні тенденції – руйнування старого, що викликає занепокоєння, і водночас створення нового, цілісного і гармонійного. До характеристик кризи науковець Є. Варбан відносить наявність сильного супротиву тому, що минає, і тривоги щодо чогось нового і невідомого [8, с. 120]. Дослідники А. Камінська, Г. Панфілова, Ю. Чириченко трактують поняття «криза» як певний спектр психологічних труднощів особистості, які виникають під час її адаптації. Згадані вище науковці термінологічне сполучення «життєва криза» визначають як один із ключових періодів у житті людини, під час якого змінюється психічний стан з одного на інший під впливом певних внутрішніх (особливості розвитку психіки) та зовнішніх (трансформаційні перетворення, які ставлять нові вимоги до адаптації особистості) умов і обставин [25, с. 115, 118].

У наукових розвідках з психології приділяється чимала увага поняттю й характеристиці середнього віку особистості. Зокрема, дослідниці Т. Вашека й Н. Чуковецька співвідносять цей період часу з великими можливостями особистості і водночас визначають такі його домінанти, як: часте замислення особистості над життям, над самореалізацією, побоювання з приводу стагнації і втрачених можливостей, приділення особливої уваги збереженню близьких відносин з рідними і друзями, розгляд життєвих і професійних подій з різних кутів, у нових аспектах [9].

Кожна особистість має певні завдання розвитку, які визначають її продуктивність і пластичність. Ці характеристики є важливою ознакою

потенціалу реалізації різних форм поведінки та розвитку. Вони також впливають на "ближні" й "дальні" перспективи, органічно формуючи особливості життєдіяльності. Онтогенетична еволюція особистості залежить від її життєвого шляху. Це включає не лише показники життєвого успіху (професійного й особистісного) і соціально-економічний статус (рівень освіти, характер роботи, фінансовий стан, здоров'я), але й масштабніші завдання [45, с. 340].

Періодом середньої дорослості вважається вік 40-50 років. У цей період особистість виконує професійні й соціальні ролі, досягає певного посадового статусу, стає матеріально самостійною, виконує ряд соціальних обов'язків.

У психології існує різноманітність поглядів на вікові завдання середньої дорослості. Основні завдання цього життєвого періоду включають забезпечення та підтримку гідного рівня життя, вибір способів проведення дозвілля, допомогу дітям у досягненні зрілості та щастя, розвиток особистісного аспекту подружніх стосунків, прийняття та адаптацію до фізичних змін, а також взаємодію зі старіючими батьками. Ці завдання мають гендерні відмінності. Жінки в цей період часто зосереджуються на оцінці своїх зобов'язань перед собою та рідними, що обумовлено низкою факторів: змінами у фізіології, зміною сімейного складу та ролей, а також досягненням професійних цілей. Чоловіки натомість переосмислюють своє соціальне та психологічне становище, оцінюють власний потенціал і часто поєднують це з наставницькою діяльністю та керівництвом.

Учені констатують, що не завжди криза середнього віку проявляється віковими психологічними змінами, проте вказують на притаманні цьому феномену гендерні відмінності, наголошуючи на тому, що чоловіки більше орієнтуються на професійні досягнення у цей віковий період, а жінки – на сімейні взаємини [18; 19 с. 73].

Сутність термінологічного сполучення «криза середнього віку» українськими дослідниками визначається по-різному. Зокрема, О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук трактують це поняття як

«усвідомлення того, що людина досягла середини життя і є потреба у його переосмисленні, підбитті певних підсумків» [52]. С. Кузікова й Т. Щербак співвідносять сутність терміносполуки «криза середнього віку» з етапом переоцінки смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів, з переходом від однієї стадії розвитку до іншої, залишенням позаду прожитого життєвого відрізка [34, с.137].

Розглядаючи сутність і специфіку кризи середнього віку, науковиці С. Дмитрієва та З. Косарева виділяють такі чинники цього періоду: професійна нереалізованість (зумовлену непродуктивними аспектами життя й професійної діяльності), проблеми з адаптацією через зміни в житті (кризові життєві події), наявність внутрішньоособистісного конфлікту (збереження суперечностей з попередніх вікових періодів) [20, с. 64–69].

Ознаки кризових переживань проявляються у 35–45 років. У цей час особистість у більшості випадків має вже певні досягнення у професійній сфері, має сімейні відносини, певний рівень вмотивованості до подальшої життєдіяльності. До симптомів кризи середини життя дослідниці С. Кузікова й Т. Щербак відносять прояви внутрішньоособистісного конфлікту, перебудова смислових орієнтацій, трансформації у характерологічних рисах особистості, стосунках з іншими, незадоволеність роботою, зниження професійної затребуваності, розрив старих дружніх зв'язків, зміна цінностей особистості, пошук сенсу життя тощо. Кризовий період середніх літ також супроводжується проведенням особистістю переоцінювання своїх принципів. Криза середнього віку проходить три фази: передкритичну (супроводжується загостренням суперечностей між суб'єктивним та об'єктивним складниками соціальної ситуації розвитку), критичну (прояви загострених суперечностей у поведінці й діяльності особистості), посткритичну (виникнення нової соціальної ситуації розвитку) [34, с.133, 134].

До причин виникнення життєвих криз у середньому віці відносять індивідуальні психічні, фізичні та біологічні особливості людини, соціальні чинники й ситуативність, смисложиттєві (втрата сенсу життя), ціннісні

(переоцінювання цінностей) орієнтації, зміни у мотиваційній, емоційній сферах, у професійній діяльності [34, с.133, 134].

Серед інших ознак переживання особистістю життєвої кризи виділяють розуміння невідповідності мрій і планів їх здійснення, невідповідність соціальних, сімейних, професійних досягнень очікуванням особистості, перегляд ціннісних орієнтацій особистості, пошук нового сенсу життя, трансформація суб'єктивних поглядів особистості на її психологічні особливості вікового періоду, наявність внутрішніх конфліктів, роздратованості, соматовегетативних проявів та водночас поступовим формуванням незалежності, стійкості й упевненості в процесі переходу до нового етапу життя [34, с.137], тривожністю, перепадами настрою, погіршенням фізичного стану, прагненням до ризику, змінами ставлення до оточення особистості [35, с. 239].

Основними передумовами виникнення кризи середнього віку є початок процесу старіння, застій у кар'єрному зростанні та відокремлення дорослих дітей. Ці фактори призводять до усвідомлення середини життя та його скінченності, що спонукає до переоцінки життєвих досягнень. Гостріше переживання цієї кризи зумовлене незначущістю досягнень, відсутністю значних змін і перспектив, відчуттям одноманітності життя, сприйняттям життєвих успіхів як невідповідних ідентичності, почуттям самотності у своїх проблемах і нездатністю знайти нові смисли та цілі. Ці переживання є невід'ємною частиною розвитку особистості. [6; 25, с. 115, 118].

Отже, криза середнього віку – це зумовлений внутрішніми і зовнішніми чинниками якісний перехід з одного психічного стану особистості в інший, етап переоцінки смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Серед основних завдань періоду середньої дорослості можна виділити такі: розвиток громадянської та соціальної відповідальності; досягнення та підтримка належного рівня життя; вибір оптимальних форм проведення вільного часу; турбота про виховання своїх дітей і онуків, спрямована на те, щоб вони стали зрілими, щасливими і відповідальними

дорослими; поглиблення емоційної близькості у подружніх стосунках; прийняття фізичних змін, пов'язаних із віком, і адаптація до них; знаходження підходів до взаємодії з літніми батьками; піклування про власне здоров'я і благополуччя.

1.2. Психологічні особливості переживання кризи середнього віку

До психологічних особливостей переживання кризи середнього віку О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук відносять прояви невротичної тривоги через невідповідність або суперечність очікуваного і реального у житті особистості, переживання стресу, підвищена жорсткість у поглядах і вчинках, сприйняття нових ідей, прояви поведінкової нетерпимості та параної, конфліктність у професійних та сімейних стосунках, відчуття незадоволеності роботою або кар'єрою, відчуття смутку і духовної втрати, намагання перебудувати свою систему особистих і професійних пріоритетів [52].

Переживання кризи середнього віку може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Серед позитивних аспектів цього феномена дослідниці С. Кузікова й Т. Щербак виокремлюють самореалізацію особистості, її продуктивність, а до негативних відносять застій і зосередженість на собі. Ключовими сферами, у яких функціонує особистість середнього віку, виступають: забезпечення продовження роду, виховання і задоволення потреб майбутнього покоління; продуктивна діяльність, що гармонійно поєднує професійні обов'язки з сімейними справами, створюючи основи для розвитку нової генерації; творча активність, спрямована на значне збагачення культурного капіталу та примноження соціальних цінностей [34, с. 132–138.].

Під час кризи середнього віку особистість переглядає своє життя, досягнуті цілі, своє місце в суспільстві, може відчувати розгубленість або невпевненість у своїх досягненнях і в майбутньому [36, с.130]. У межах переживання особистістю кризи середнього віку М. Храпач дотримується

думки про необхідність виокремлення таких основних чотирьох її факторів: переживання зменшення фізичних сил, погіршення здоров'я, зниження зовнішньої привабливості та загальної активності; усвідомлення розриву між мріями, життєвими амбіціями та їхнім реальним втіленням, почуття незадоволеності своїм становищем; зміна часової перспективи, коли минуле сприймається як більш тривале, а майбутнє чітко окреслює свої межі; переосмислення цінностей, пошук нових життєвих орієнтирів, духовних опор та глибшого сенсу існування [58, с. 289].

М. Храпач серед інших психологічних аспектів переживання кризи середнього віку виділяє емоційну негнучкість і труднощі з регулюванням своїх почуттів у необхідному напрямку. Учений описує загальне негативне ставлення до власного віку, що супроводжується різноманітними емоційними переживаннями, такими як депресія, тривожність, самотність, апатія, розчарування, втома, сум, пригніченість, дратівливість, злість, образа, агресія, ненависть, заздрість, впертість, прискіпливість, і навіть відчуття власної непотрібності та нерозуміння. Особистість може відчувати себе у глухому куті або порожнечі, що супроводжується зміною обсягу соціальних контактів (або значним скороченням, або ж, навпаки, збільшенням комунікацій). Стан поглиблюється відчуттям тривоги стосовно майбутнього, непередбачуваністю подій, а також потребою переоцінити життєві цінності та переглянути пріоритети у всіх аспектах існування. Відповідно до цього, особистість трансформується під впливом нових умов життя. Вона може обирати один із чотирьох типів ставлення до кризи середнього віку: гедоністичний, реалістичний, ціннісний чи творчий [58, с. 289].

Під час гедоністичного переживання відбувається нівелювання ситуацій, що склалися, адже суб'єкт не визнає їх, продовжує нормальну життєдіяльність, демонструє ілюзію благополуччя. Проте надмірне захоплення таким переживання призводить до регресу особистості навіть за умови досягнення нею успіху. Під час реалістичного переживання кризи суб'єкт намагається тверезо оцінювати ситуацію, демонструє тверезе

ставлення до змін, що стає запорукою деградації особистості. Ціннісне переживання передбачає повне визнання суб'єктом певних критичних ситуацій, які склалися, бере активну участь у творенні нової дійсності, приділяючи особливу увагу самозаглибленню та самопізнанню. Творче переживання кризи є свідомим і зібраним пошуком виходу з обставин, що сформувалися. За такого переживання кризи особистість продовжує жити, але наповнює життя новим або іншим змістом, втілюючи свої потенційні можливості, які раніше не мала змоги реалізувати [16].

У період середньої дорослості основна увага зосереджується на професійній діяльності, яка залишається провідною сферою життя. Більшість людей продовжують виконувати свої робочі обов'язки, прагнучи зберегти досягнуті результати й розвивати свій професійний вибір. Проте є й ті, хто змінює місце роботи або переглядає свої цілі й цінності, що нерідко призводить до особистісних та міжособистісних конфліктів [4].

Роберт Хейвінгхерст визначав завдання середньої дорослості як: досягнення громадянської та соціальної відповідальності; підтримання гідного рівня життя; вибір прийнятних форм дозвілля; турботу про дітей і онуків, формування у них відповідальності, адекватного ставлення до щастя, закладення підвалин подружніх взаємин, розуміння й прийняття фізіологічних трансформацій особистості, детермінованих її віком, формування бережливого ставлення до здоров'я [38, с.79].

Роджер Пек пропонував дилемічний підхід до завдань цього періоду: баланс між цінністю мудрості та фізичною силою, соціалізацією та сексуальністю, емоційною гнучкістю та емоційним збідненням, інтелектуальною пластичністю та ригідністю [50].

Загалом середня зрілість є одночасно періодом розквіту, періодом креативних, професійних звершень, а також певного спаду життєвої активності. У цей час актуалізується потреба передати накопичені знання й уміння наступним поколінням, хоча можливості реалізувати всі свої задуми суттєво зменшуються [49, с.523].

Період середньої дорослості характеризується кризою середнього віку. Вона часто спричинена такими проблемами: визнанням цінності інтелектуального розвитку порівняно з фізичним, перенесенням основної частини фізичної енергії на розумову діяльність, послабленням соціальних і сексуальних ролей, необхідністю зберігати емоційну гнучкість і боротися зі схильністю до впертого дотримання своїх життєвих правил та недовіри до нових ідей. Також важливим є здатність чітко розмежовувати нові ролі (наприклад, Я-професіонал, Я-потенційний пенсіонер, Я-сім'янин, Я-керівник, Я-зріла особистість) і уникати надмірного зосередження на одній з них [18, с.79, 80].

У віці 40-50 років настає криза середнього віку, під час якої людина переглядає свої цілі та розмірковує над тим, наскільки вдалося реалізувати поставлені завдання. Подальший розвиток безпосередньо залежить від особистісного вибору — чи продовжити зростання, чи перейти в стан застою [2]. Криза середини життя включає критичну оцінку й переосмислення досягнень, порівняння між запланованим і досягнутим, а також коригування особистісних рис. Інтенсивність цієї кризи залежить від того, наскільки життєві плани та мрії були втілені. Цей період змушує людину переосмислити пройдений шлях і визначити майбутні перспективи, залишаючись активною та важливою для оточення [38, с.79-82].

До основних психологічних новоутворень середньої дорослості є: інтерес до наступних поколінь, приділення особливої уваги процесу виховання особистості, формування бережливого й шанобливого ставлення до близьких, приділення більшої уваги способу життя, відпочинку, дозвіллю, соматичному здоров'ю, але якщо виникає стагнація, то фіксується відсутність життєвих перспектив, недостатнє орієнтування в часі, втрата сенсу життя [38, с.79-82].

Проте у період середньої дорослості криза може мати значно менший прояв, якщо людина приділяє належну увагу своєму когнітивному розвитку. Загалом, когнітивний розвиток у період середньої дорослості відзначається

такими характерними рисами: зниженням психофізіологічних функцій, збереженням і реорганізацією наявного досвіду, а також його адаптацією та трансформацією. Стабілізований інтелект демонструє зростання функціональної ефективності, що виражається у здатності налагоджувати контакти, формувати обґрунтовані судження, аналізувати складні ситуації та застосовувати напрацьовані стратегії для розв'язання проблем. Водночас функції динамічного інтелекту поступово знижуються. Інтелектуальна цілісність зміцнюється, набуваючи виразів у формі мудрих суджень, а вербальний інтелект досягає значного розвитку [38, с.79-82].

Когнітивний розвиток особистості у період середньої дорослості має певну стадійність: стадія виконання соціальних обов'язків або адміністрування (використання когнітивних здібностей і когнітивного досвіду для вирішення сімейних, професійних, суспільних проблем) ; стадія зміцнення кар'єри і збереження досягнутого (намагання особистості зайняти міцне положення в обраній ним сфері діяльності, зберегти рід занять) [29].

Отож, період середньої дорослості характеризується так званою кризою середнього віку, зумовленою переоцінкою цінностей, переглядом досягнень, перспектив діяльності. Подальший шлях особистості – це розвиток або стагнація. Але когнітивний розвиток у період середньої дорослості значною мірою зменшує або узагалі нівелює наслідки кризи цього етапу онтогенезу.

Особистість періоду середньої дорослості, яка важко переживає кризу цього віку, тяжіє до стагнації, а не розвитку, часто потребує кваліфікованого психологічного супроводу. Важливим етапом подолання кризи є правильна комунікація з фахівцем, здатним надати підтримку людині, яка переживає складний період у житті. Ключовим завданням є створення ефективного плану роботи з клієнтом. Першим кроком є встановлення довірчого контакту, що сприяє формуванню взаєморозуміння між психологом і клієнтом. Під час з'ясування проблеми спеціаліст має прагнути отримати не лише загальну інформацію, а й важливі деталі, задаючи уточнюючі запитання. Коли клієнт розповідає про себе, психолог поступово формує психологічний портрет,

аналізуючи ключові моменти. Згодом фахівець висловлює свою гіпотезу про можливу логіку поведінки клієнта. Через зміст запитань психолог допомагає побачити різні аспекти проблеми, надаючи клієнту можливість проаналізувати та перевірити отриману інформацію. Завершальним етапом є з'ясування бажаного результату, якого прагне клієнт.

Психолог разом із клієнтом формує уявлення про ідеальний образ клієнта, визначаючи, ким той прагне стати і які зміни відбудуться в його житті після подолання проблем. Коли обидві сторони досягають чіткого розуміння, важливо надати конкретні рекомендації негайно. Цей етап є ключовим у процесі консультивання, оскільки включає активний вплив психолога. У діалозі клієнт переживає трансформації, які виникають завдяки його власним зусиллям, що дає відчуття особистого розуміння («Я сам до цього дійшов»). Психолог опирається на внутрішній потенціал клієнта, що сприяє закріпленню змін у реальному житті після консультації.

Фінальний етап включає систематизацію та узагальнення результатів спільної роботи, перехід від теоретичного розуміння до практичних дій. Головне завдання цього етапу — допомогти клієнту перенести зміни у спосіб мислення та емоції в повсякденне життя. Завершення бесіди слід поєднати з наданням домашнього завдання для закріплення змін, а також обговорити дату наступної зустрічі, завершуючи розмову спокійно та з вдячністю.

При роботі з клієнтами, що переживають кризу середнього віку, варто акцентувати увагу на вже досягнутому, показати перспективи подальшого розвитку та пояснити, що на шляху досягнень можливі труднощі. Важливо допомогти клієнту прийняти вікові й психофізіологічні зміни, властиві цьому періоду. Робота може включати з'ясування особливостей і комплексів, встановлення ролей і досягнень, формування розуміння трансформацій ролей із віком і адаптації до змін через альтернативні види діяльності, створення та впровадження корекційної програми, а також її коригування та оцінку результатів.

Отже, основними психологічними особливостями переживання кризи середнього віку є: прояви невротичної тривоги через невідповідність або суперечність очікуваного і реального у житті особистості, переживання стресу, підвищена жорсткість у поглядах і вчинках, сприйняття нових ідей, прояви поведінкової нетерпимості та параної, конфліктність у професійних та сімейних стосунках, відчуття незадоволеності роботою або кар'єрою, відчуття смутку і духовної втрати, намагання перебудувати свою систему особистих і професійних пріоритетів. Прояви негативних переживань кризи середньої віку можуть потребувати психологічного супроводу особистості у період переживання нею цієї кризи.

Висновки до розділу 1

Аналізуючи сутність поняття «криза середнього віку», ми з'ясували, що під ним слід розуміти зумовлений внутрішніми і зовнішніми чинниками якісний перехід з одного психічного стану особистості в інший, етап переоцінки смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Період середньої дорослості характеризується так званою кризою середнього віку, зумовленою переоцінкою цінностей, переглядом досягнень, перспектив діяльності. Криза середнього періоду життя передбачає критичну оцінку та переосмислення наявних досягнень, коригування життєвих планів. Прояви життєвої кризи визначається мірою реалізованості життєвих планів і мрій. Подальший шлях особистості – це розвиток або стагнація. Але когнітивний розвиток у період середньої дорослості значною мірою зменшує або узагалі нівелює наслідки кризи цього етапу онтогенезу.

Вивчаючи психологічні особливості переживання кризи середнього віку особистістю, ми встановили, що ними є: прояви невротичної тривоги через невідповідність або суперечність очікуваного і реального у житті

особистості, переживання стресу, підвищена жорсткість у поглядах і вчинках, сприйняття нових ідей, прояви поведінкової нетерпимості та параної, конфліктність у професійних та сімейних стосунках, відчуття незадоволеності роботою або кар'єрою, відчуття смутку і духовної втрати, намагання перебудувати свою систему особистих і професійних пріоритетів.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНИХ МІГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

Для вивчення впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку нами проведено емпіричне дослідження. Воно складалося з трьох етапів: організаційного, емпіричного і заключного. На організаційному етапі було сформовано вибірку дослідження, отримано згоду респондентів на участь у ньому, підібрано методики психодіагностики. На емпіричному етапі дослідження проводилася діагностична робота. Заключний етап дослідження передбачав узагальнення й інтерпретацію отриманих даних, формулювання висновків.

Для проведення дослідження обрано такий психодіагностичний інструментарій:

Перелік життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)

Опитувальник посттравматичних когніцій

Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (англ. Symptom Check List-90-Revised)

Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика

Опитувальник наративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas, 2019)

Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)

Коротка форма неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey).

Перелік життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5) складається з 16 категорій. Вони пропонуються респондентам для проведення самостійного оцінювання потенційно психотравматичних подій і пунктів, які є у його житті. До цих подій віднесено природні лиха, пожежі й вибухи, нещасні випадки, отруєння, збройні напади, сексуальне насилля, больові відчуття, переживання втрати чи скорботи, матеріальну й фізичну шкоду [24, с. 141].

Опитувальник посттравматичних когніцій (РСТІ) дає змогу оцінити три види посттравматичних когніцій: негативних думок про себе; негативних думок про оточуючий світ, самоїдства (самозвинувачення) [47, с.242]. За цією методикою психологічного діагностування респондентам пропонується 33 твердження, згоду чи незгоду з якими він має диференціювати балами від 1 до 7. Далі здійснюється підрахунок загального бала і балів за трьома шкалами: негативні думки про себе; негативні думки про оточуючий світ, самоїдство (самозвинувачення).

Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (англ. Symptom Check List-90-Revised) складається із переліку 90 симптомів, які респондентів слід оцінити на наявність у себе самого. Методика дає змогу встановити такі параметри (симптоми), як: соматизація, obsесивно-компульсивний розлад, міжособистісна сензитивність, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривожність, параноїдальні ідеї, психотизм [17, с. 40-71].

Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика складається з 20 пар тверджень, для яких респондентові визначити їх відповідність щодо себе, позначаючи свій вибір цифрами від 0 до 3. Отримані результати за цією методикою розмежовуються за шкалами: цілі, процес, результат, локус контролю, локус контролю – життя [55].

Опитувальник наративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas, 2019) містить три шкали: 1) трансформація спогадів, 2) румінативна сепарація та ізоляція і 3) саморозуміння та самоприйняття.

Шкала «трансформація спогадів» включає чотири твердження, що описують, як людина переживає певні спогади. Наприклад: «Коли я думаю про цей спогад», я не можу його чітко відтворити у пам'яті; спогад здається свіжим, як ніби це щойно сталося (зворотнє твердження); мені важко згадати всі деталі події; ситуація не здається мені дуже кризовою або такою, що викликає сильний дискомфорт.

Шкала «румінативна сепарація та ізоляція» містить вісім тверджень, які стосуються способів роздумів над минулими подіями. Зразки цих тверджень: «Роздумуючи над цим спогадом», я відчував, що люди пам'ятають цю подію так само, як і я; здавалося, що лише я здатен згадати, як усе відбувалося насправді; я переконаний, що жоден інший учасник не пам'ятає цю подію так, як я; цей спогад важливий, оскільки інші люди також зберігають його у своїй пам'яті (зворотнє твердження); я відчував, ніби «застряг» у минулому; усвідомлював, наскільки сильно минуле впливає на теперішнє чи майбутнє; відчував ті ж самі емоції, що й під час події; мені здавалося, що знову переживаю ту ситуацію; відчував, що подія не має зв'язку з моїм майбутнім, оскільки після неї життя втратило сенс, залишилося лише існування.

Шкала «саморозуміння та самоприйняття» складається з семи тверджень, які акцентують на осмисленні та емоційному сприйнятті подій. Наприклад: «Коли я згадую цю подію», я усвідомлюю, що вона допомогла мені краще пізнати себе; я розумію, що дійсно важливе в житті; я відчуваю більше позитивних емоцій, ніж негативних; я усвідомлюю втрати й випробування, але вдячний долі за цей досвід; подія навчила мене цінувати життя більше; я відчуваю смуток, але не гострий біль; розумію, що таке «світла пам'ять» [23, с. 21-26].

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) складається зі 110 тверджень, які розмежовуються за такими шкалами: відвертість, самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне

«я», самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, конфліктність, самозвинувачення [56].

Коротка форма неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey) складається із 36 питань, об'єднаних у 8 шкал. Їх віднесено до фізичного, рольового, соціального функціонування, які можуть детермінуватися фізичним й емоційним станами особистості [30].

Отже, для вивчення впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку проведено триетапне емпіричне дослідження, у ході якого було використано такі методики: Перелік життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5), Опитувальник посттравматичних когніцій, Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (англ. Simptom Check List-90-Revised), Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика, Опитувальник нарративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas, 2019), Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв), Коротка форма неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey).

2.2. Вибірка дослідження

Вибірку дослідження становлять вимушені переселенці та постійні жителі України. До категорії вимушених переселенців належать ті, хто залишає звичні місця проживання за виниклих обставин, які становлять загрозу їхньому життю чи благополуччю та внаслідок офіційних до того розпоряджень [3, с.9].

Спектр невирішених проблем, з якими стикаються вимушені мігранти, змушені залишити свої домівки через екстремальні або загрозливі обставини, охоплює широкий комплекс фізіологічних, психологічних, матеріальних і

соціальних труднощів. До основних проблем належать: втрати майна та стабільних умов життя; обмежені можливості для задоволення базових потреб (відсутність власного облаштованого житла, недостатнє харчування, брак необхідного одягу, перешкоди для професійної реалізації, духовне життя тощо); ризики втрати почуття власної значущості або відчуття безпорадності у відповідь на життєві випробування. Це часто проявляється у саморефлексії, яка звучить у висловах: «я нікому не потрібен», «від мене нічого не залежить», «що я можу зробити?», «хто я для них?», «все втрачено», «немає перспективи».

До цього додаються розриви в структурах ідентичності, включаючи соціально-правові, етнічні, територіальні, професійні та мовні аспекти. Розлад родинних зв'язків і втрати родинної ідентичності також є важливими проблемами, особливо коли інші члени сім'ї, рідні місця чи пращурові могили залишаються на окупованих територіях, або коли родина розривається через різні політичні погляди, що унеможливають збереження зв'язків.

Вимушені мігранти часто втрачають довіру та ясність у визначенні соціальних орієнтирів, що призводить до поляризації та відчуження у спілкуванні. Система відносин ділиться на «Ми» і «Вони», що провокує напруження, непорозуміння або навіть уникання взаємодії. До того ж виникають труднощі з підтримкою власної ідентичності, проблеми із самоототожненням із новими соціальними групами та територіальними спільнотами, прийняття їхніх цінностей та цілей. Складнощі соціальної адаптації та інтеграції в нові структури ідентичності й соціальні середовища також стають значущим викликом [3, с.11, 12].

Загалом основні труднощі, з якими стикаються вимушені переселенці, включають: побутові негаразди, такі як відсутність фінансової підтримки, нестача необхідного одягу та їжі; психологічні проблеми, що виникають внаслідок отриманих психічних травм; різноманітні ускладнення, які пов'язані з реакцією та налаштованістю місцевого населення до

новоприбулих; а також соціально-педагогічні виклики, обумовлені необхідністю адаптації до нового способу життя й умов проживання [53, с.146].

Вимушені мігранти стикаються з численними труднощами, серед яких забезпечення базових умов для задоволення їхніх життєвих потреб, таких як їжа, житло та медичне обслуговування. Однак не менш важливим є надання можливості задовольняти духовно-культурні та професійні потреби, включно з доступом до освіти, спілкування, та дозвіллявимушених переселенців опинилися у надзвичайно важких умовах і потребують комплексної підтримки від фахівців різних напрямків. Особливо актуальними є питання матеріальної допомоги, міграції за межі країни, погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також перебудови традиційних сімейних ролей, зокрема зміни у сімейній ієрархії, що часто стосується жінок, і порушення внутрішньосімейних стосунків [48, с.272].

Численні проблеми вимушених мігрантів мають глибокі корені у питаннях цінностей і сенсу життя, сформованих у процесі соціального виховання. Ключові цінності, такі як ідентифікація, соціальна адаптація, інтеграція, толерантність, громадянська свідомість, безпека дітей, захищеність, духовний розвиток і компетентність, є основоположними для успішної інтеграції переселенців. Ці цінності формуються через цілеспрямоване соціальне виховання, базоване на науково обґрунтованих підходах і ефективному плануванні [1, с.178].

Всі труднощі, з якими стикаються вимушені переселенці, можна класифікувати у декілька основних груп. Перша група охоплює проблеми самих переселенців: це питання дезадаптації та десоціалізації, втрати самоконтролю, саморуйнівної поведінки, адміністративної та кримінальної відповідальності, погіршення здоров'я, соціально-економічних викликів, правових і психологічних ускладнень.

Друга група стосується труднощів, з якими стикаються їхні родини. Сюди входять сімейні конфлікти, порушення зв'язків між членами сім'ї,

розпад родинних стосунків, негативний вплив на дітей, виникнення соціального сирітства і матеріальні проблеми.

Третя група об'єднує проблеми, які впливають на суспільство в цілому. Це включає порушення громадського порядку, конфлікти в мікросоціумах, падіння рівня суспільної моралі, виключення частини працездатного населення з суспільно-корисної діяльності та збільшення числа соціальних аутсайдерів [15, с., с.68].

Подолання вказаних проблем вимушених переселенців визначається низкою суб'єктивних і об'єктивних чинників. До суб'єктивних належать: мета переселення (оскільки багато людей переміщувалися добровільно і обирали місце проживання самостійно), ціннісні орієнтири переселенців, їхня готовність та здатність адаптуватися до нових соціальних умов, інтегруватися в нові спільноти, освоювати нову культурну реальність і формувати нову ідентичність. Також важливими є соціальні очікування від змін умов проживання, рівень активності в досягненні особистих цілей, життєва позиція (наприклад, споживацтво, гедонізм, альтруїзм, підприємливість, соціальна ініціативність), вік, здоров'я, набуті життєві навички та фінансова незалежність.

До об'єктивних факторів можна віднести рівень економічного розвитку, ефективність державного управління та соціальної політики, здатність країни швидко ухвалювати рішення і регулювати міграційні процеси, а також готовність громад до соціальних змін. Значну роль відіграє й розвиненість та ефективність мережі соціальних служб, підготовленість фахівців до оперативного реагування на виклики, а також якість освіти майбутніх спеціалістів — соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів, які будуть надавати підтримку переселенцям [3, с.13, 14].

Для вивчення впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку нами сформовано вибірку у кількості 40 осіб, з них: 20 осіб мігрували з України під час повномасштабного вторгнення, 20 осіб залишалися в Україні. В кожній із двох груп

респондентів по 10 чоловіків і жінок. До участі у дослідженні їх було запрошено через соціальні мережі Фейсбук, Інстаграм. Дані про респондентів дослідження подано нижче.

Отже, для вивчення впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку нами сформовано вибірку у кількості 40 осіб, з них 20 чоловіків і 20 жінок, віком 34-48 років.

2.3. Аналіз результатів дослідження

У межах нашого дослідження за попередньо обраним психодіагностичним інструментарієм проведено емпіричне дослідження. Отримані емпіричні дані подаємо нижче.

Таблиця 2.1

Емпіричні дані за переліком життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5) серед осіб, які емігрували з України, %

Види життєвих подій	Респонденти, які пережили або стали свідками цих подій		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
природне лихо	20	20	130	p<0.05*
пожежа/вибух	10	10	129	p<0.05*
нещасний випадок на роботі чи вдома	10	20	134	p<0.05*
отруєння токсичними речовинами	0	0	-	-
збройний напад	0	0	128	p<0.05*
згвалтування/примус до сексу	0	0	127	p<0.05*
бойовий досвід	0	0	138	p<0.05*
позбавлення волі	0	0	-	-

хвороба	20	30	121	$p > 0.05^{**}$
травма	10	10	122	$p > 0.05^{**}$
сильний біль	20	10	133	$p < 0.05^*$
раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини	10	10	129	$p < 0.05^*$
матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми	20	10	112	$p > 0.05^{**}$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності.*

Як бачимо із таблиці 2.1, значна частина респондентів, які емігрували з України, зазнала впливу таких життєвих подій, як: природні катаклізми, пожежі або вибухи, нещасні випадки на роботі чи в побуті, серйозні хвороби, травми, інтенсивний біль, а також раптова насильницька чи випадкова смерть близьких. Крім того, вони стикалися з матеріальною та фізичною шкодою, заподіяною іншими людьми.

Таблиця 2.2

Емпіричні дані за переліком життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5) серед осіб, які залишилися в Україні

Види життєвих подій	Респонденти, які пережили або стали свідками цих подій		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
природне лихо	20	20	130	$p < 0.05^*$
пожежа/вибух	60	70	129	$p < 0.05^*$
нещасний випадок на роботі чи вдома	20	30	134	$p < 0.05^*$

отруєння токсичними речовинами	0	0	-	-
збройний напад	30	40	128	p<0.05*
зґвалтування/примус до сексу	10	50	127	p<0.05*
бойовий досвід	60	10	138	p<0.05*
позбавлення волі	10	0	130	p<0.05*
хвороба	50	30	129	p<0.05*
травма	70	50	134	p<0.05*
сильний біль	60	50	129	p<0.05*
раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини	80	80	128	p<0.05*
матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми	70	60	127	p<0.05*

*Примітка: *p<0.05 – наявні статистично значущі відмінності, **p>0.05 відсутні статистично значущі відмінності.*

На основі даних таблиці 2.2 можна констатувати, серед респондентів, які залишилися в Україні, більшість пережили такі життєві події, як природні катастрофи, пожежі або вибухи, нещасні випадки вдома чи на роботі, збройні напади, зґвалтування або примус до сексу, досвід участі в бойових діях, хвороби, травми, інтенсивний біль, а також раптову насильницьку чи випадкову смерть близьких. Вони також стикалися з матеріальною та фізичною шкодою, заподіяною іншими людьми.

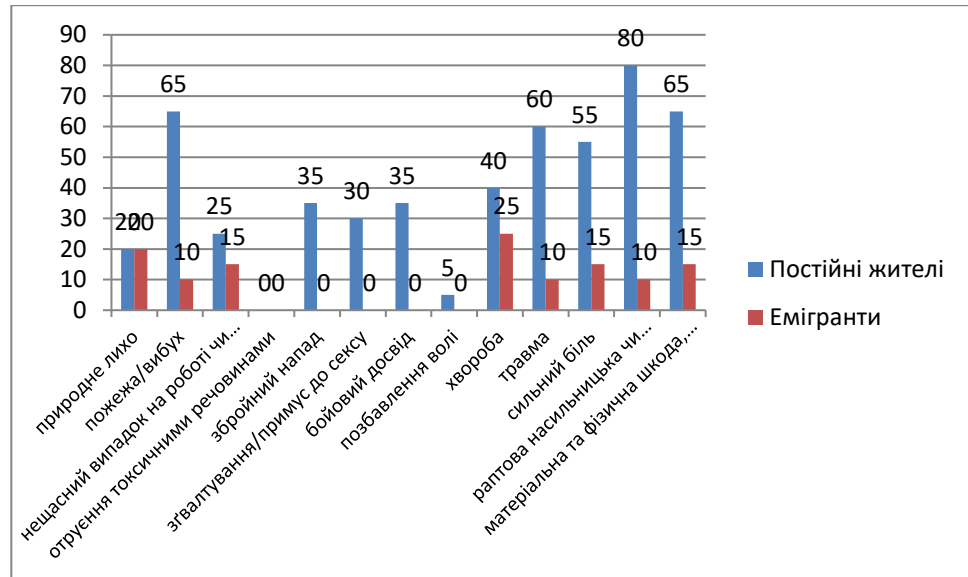


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз життєвих ситуацій у респондентів, які перебувають за кордоном і в Україні, %

Як видно з рис. 2.1, респонденти-мігранти пережили менше травмуючи життєвих подій, зокрема вони не пережили збройних нападів, зґвалтувань, бойового досвіду. Емігранти також меншою мірою стикалися з такими життєвими подіями, як: хвороба, травма, сильний біль, матеріальна шкода.

Таблиця 2.3

Емпіричні дані за опитувальником посттравматичних когніцій серед осіб, які емігрували з України

Види посттравматичних когніцій	Респонденти, яким притаманні певні когніції		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
негативні думки про себе	20	40	179	p<0.05*
негативні думки про оточуючий світ	10	60	155	p<0.05*
самоїдство (самозвинувачення)	20	50	129	p<0.05*

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності.*

Як видно з таблиці 2.3, респонденти-емігранти, в основному жінки, найчастіше мають прояви таких посттравматичних когніцій, як: негативні думки про оточення, самоїдство. У чоловіків ці показники значно менше.

Таблиця 2.4

**Емпіричні дані за опитувальником посттравматичних когніцій
серед осіб, які залишилися в Україні**

Види посттравматичних когніцій	Респонденти, яким притаманні певні когніції		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
негативні думки про себе	20	40	144	$p < 0.05^*$
негативні думки про оточуючий світ	50	80	155	$p < 0.05^*$
самоїдство (самозвинувачення)	20	50	139	$p < 0.05^*$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності.*

На основі наведених вище даних можна стверджувати, що респондентам, які під час війни залишилися в Україні, притаманні прояви таких посттравматичних когніцій, як негативні думки про оточення (для чоловіків), негативні думки про себе, про оточення, самоїдство (для жінок).

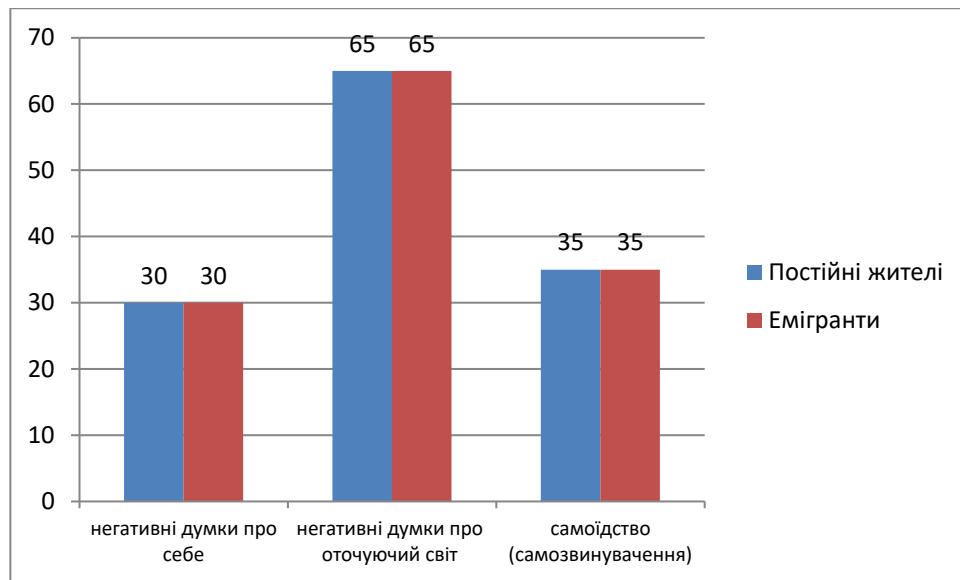


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз посттравматичних когніцій у респондентів-емігрантів і осіб, які залишилися в Україні, %

З рис. 2.2 видно, що в середньому показники посттравматичних когніцій однаковою мірою властиві як мігрантам, так і постійним жителям України.

Таблиця 2.5

Емпіричні дані за симптоматичним опитувальником SCL-90-R (англ. Symptom Check List-90-Revised) серед осіб, які емігрували з України

Типи симптомів	Респонденти, яким притаманні певні симптоми		Значення критерію Манна-Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Соматизація	0	10	144	$p < 0.05^*$
Обсесивно-компульсивний розлад	0	0	-	-
Міжособистісна сензитивність	10	20	151	$p < 0.05^*$
Депресія	20	60	144	$p < 0.05^*$

Тривожність	30	70	154	$p < 0.05^*$
Ворожість	40	20	134	$p < 0.05^*$
Фобічна тривожність	20	40	136	$p < 0.05^*$
Параноїдальні ідеї	10	10	155	$p < 0.05^*$
Психотизм	0	0	-	-

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності.*

Як бачимо із таблиці 2.7, в респондентів-емігрантів фіксуються такі симптоми, як: міжособистісна сенситивність, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривожність, параноїдальні ідеї.

Таблиця 2.6

**Емпіричні дані за симптоматичним опитувальником SCL-90-R
(англ. Symptom Check List-90-Revised) серед осіб, які залишилися в
Україні**

Типи симптомів	Респонденти, яким притаманні певні симптоми		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Соматизація	0	10	144	$p < 0.05^*$
Обсесивно-компульсивний розлад	20	40	139	$p < 0.05^*$
Міжособистісна сензитивність	40	60	151	$p < 0.05^*$
Депресія	50	50	144	$p < 0.05^*$
Тривожність	60	70	154	$p < 0.05^*$

Ворожість	40	20	134	$p < 0.05^*$
Фобічна тривожність	50	40	136	$p < 0.05^*$
Параноїдальні ідеї	10	10	155	$p < 0.05^*$
Психотизм	0	0	-	-

Примітка: $*p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, $**p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності.

Як бачимо із таблиці 2.6, в респондентів фіксуються такі симптоми, як: obsесивно-компульсивний розлад, міжособистісна сенситивність, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривожність, параноїдальні ідеї.

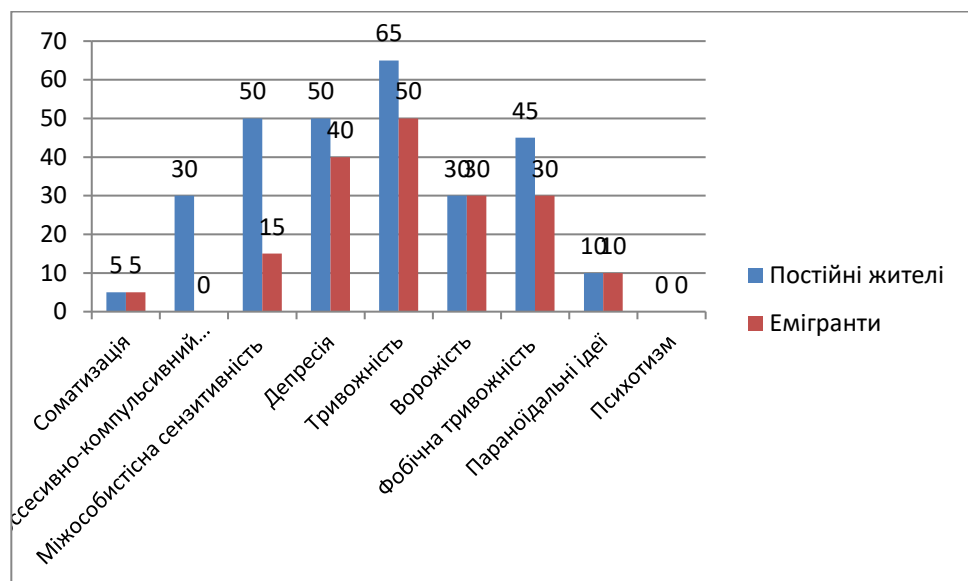


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз даних за симптоматичним опитувальником SCL-90-R у респондентів-емігрантів і постійних жителів України

На основі даних порівняльного аналізу можна констатувати, що серед постійних жителів України фіксується більша кількість і більший ступінь

вираженості таких симптомів, як: obsесивно-компульсивний розлад, міжособистісна сенситивність, депресія, тривожність, фобічна тривожність.

Таблиця 2.7

Емпіричні дані за тестом смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика серед осіб, які емігрували з України, %

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Цілі	10	10	156	$p < 0.05^*$
Процес	20	10	144	$p < 0.05^*$
Результат	10	10	159	$p < 0.05^*$
Локус контролю	20	30	139	$p < 0.05^*$
Локус контролю – життя	10	30	141	$p < 0.05^*$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності.*

З таблиці 2.7 видно, що у респондентів-емігрантів низькі показники за усіма шкалами, причому у чоловіків вони нижчі, аніж у жінок. Це дає підстави стверджувати, що емігранти мають суттєві труднощі із смисложиттєвими орієнтаціями.

Таблиця 2.8

Емпіричні дані за тестом смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика серед осіб, залишилися в Україні

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні	Рівень статистичної значущості
	чоловіки	жінки		

			(U)	розбіжностей
Цілі	60	70	156	$p < 0.05^*$
Процес	50	50	144	$p < 0.05^*$
Результат	40	50	159	$p < 0.05^*$
Локус контролю	40	60	156	$p < 0.05^*$
Локус контролю – життя	40	60	144	$p < 0.05^*$

Примітка: $*p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, $**p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності.

З таблиці 2.8 видно, що у респондентів зафіксовано високі й середні показники смисложиттєвих орієнтацій.

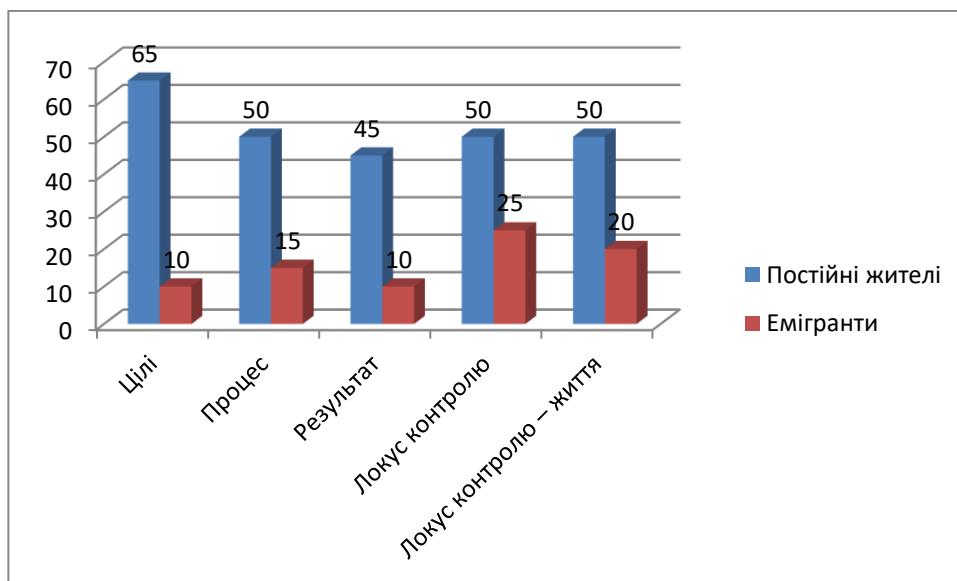


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз смисложиттєвих орієнтацій у респондентів-емігрантів і постійних жителів України, %

Як видно з рис. 2.4, у респондентів-емігрантів значно нижчі показники смисложиттєвих орієнтацій порівняно з постійними жителями України.

Таблиця 2.9

**Емпіричні дані за опитувальником наративної ідентичності (NIQ,
S.T. Douglas, 2019) серед осіб, які емігрували з України**

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Трансформація спогадів	20	50	129	$p < 0.05^*$
Румінативна сепарація та ізоляція	40	70	129	$p < 0.05^*$
Саморозуміння та самоприйняття	10	20	128	$p < 0.05^*$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності*

За даними таблиці 2.9 можна стверджувати, що у чоловіків-емігрантів досить низькі показники наративної ідентичності, особливо за шкалами: трансформація спогадів, саморозуміння та самоприйняття. У жінок-емігранток показники наративної ідентичності є вищими, особливо за шкалами: трансформація спогадів, румінативна сепарація та ізоляція.

Таблиця 2.10

**Емпіричні дані за опитувальником наративної ідентичності (NIQ,
S.T. Douglas, 2019) серед осіб, залишилися в Україні**

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Трансформація спогадів	60	50	139	$p < 0.05^*$
Румінативна сепарація та	40	50	133	$p < 0.05^*$

ізоляція				
Саморозуміння та самоприйняття	60	80	129	$p < 0.05^*$

Примітка: $*p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності,
 $**p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності

З таблиці 2.10 можна стверджувати, що у чоловіків і жінок є високими показники нарративної ідентичності за всіма шкалами.

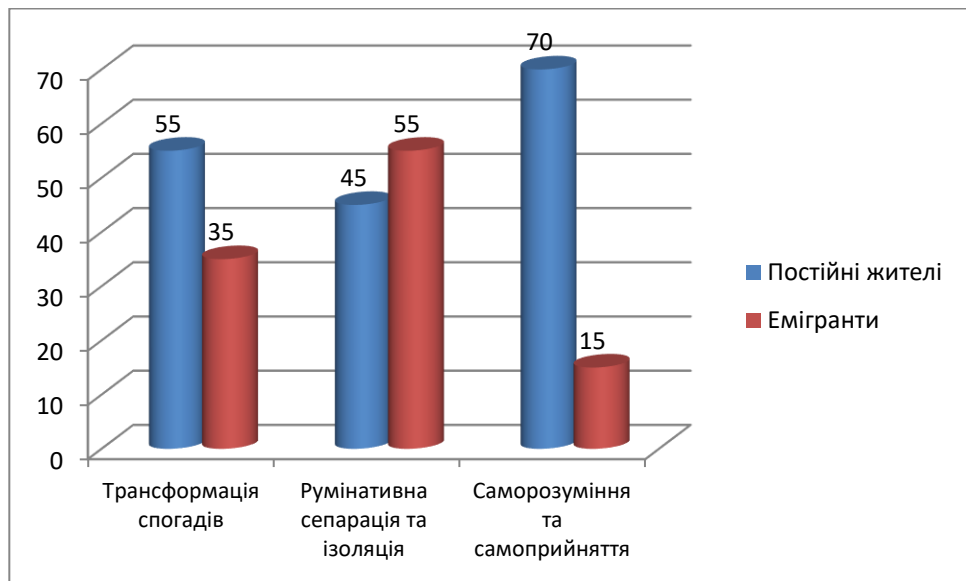


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз показників нарративної ідентичності в емігрантів і постійних жителів України, %

З рис. 2.5 видно, що у постійних жителів України порівняно із вимушеними мігрантами вищі показники нарративної ідентичності за шкалами: саморозуміння та самоприйняття, трансформація спогадів.

Таблиця 2.11

**Емпіричні дані за тестом-опитувальником для визначення
самоствлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) серед осіб, які
емігрували з України**

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Відвертість	10	30	149	$p < 0.05^*$
Самовпевненість	50	30	133	$p < 0.05^*$
Самокерівництво	20	10	129	$p < 0.05^*$
Дзеркальне «Я»	40	40	169	$p < 0.05^*$
Самоцінність	50	60	133	$p < 0.05^*$
Самоприйняття	60	70	129	$p < 0.05^*$
Самоприв'язаність	10	20	139	$p < 0.05^*$
Конфліктність	50	60	133	$p < 0.05^*$
Самозвинувачення	40	50	129	$p < 0.05^*$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності,
** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності*

З таблиці 2.11 бачимо, що в вимушених мігрантів зафіксовано середні показники за шкалами: конфліктність, самозвинувачення, що є негативними тенденціями в аналізованій вибірці.

Таблиця 2.12

**Емпіричні дані за тестом-опитувальником для визначення
самоствлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) серед осіб, які
залишилися в Україні**

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Відвертість	40	70	144	$p < 0.05^*$
Самовпевненість	30	70	133	$p < 0.05^*$
Самокерівництво	50	70	156	$p < 0.05^*$
Дзеркальне «Я»	50	50	144	$p < 0.05^*$
Самоцінність	60	60	133	$p < 0.05^*$
Самоприйняття	70	60	156	$p < 0.05^*$
Самоприв'язаність	40	50	144	$p < 0.05^*$
Конфліктність	20	30	133	$p < 0.05^*$
Самозвинувачення	10	10	156	$p < 0.05^*$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності*

На основі наведених вище даних можна констатувати, що у постійних жителів України, причому майже однаково у чоловіків і жінок, зафіксовано високі й середні показники самоцінності, самоприйняття, дуже низькі показники конфліктності, самозвинувачення. Також у жінок діагностовано високі показники самовпевненості, самокерівництва.

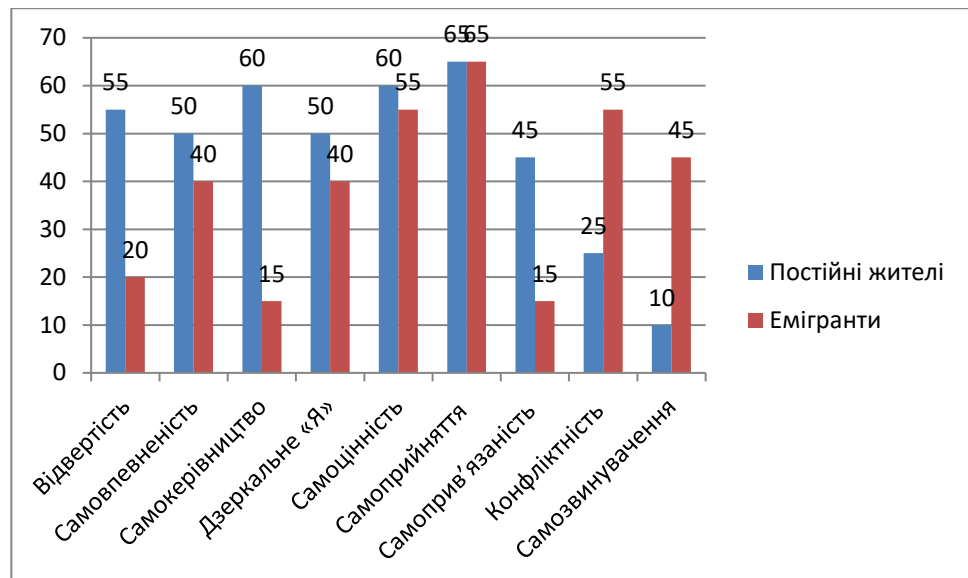


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз самоствавлення особистості в емігрантів і постійних жителів України, %

Наведений на рис. 2.6 порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що у постійних жителів України порівняно з вимушеними зовнішніми мігрантами вищі показники відвертості, самовпевненості, самокерівництва, дзеркального «Я», самоцінності, самоприв'язаності, а також нижчі показники конфліктності й самозвинувачення.

Таблиця 2.13

Емпіричні дані за короткою формою неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey) серед осіб, які емігрували з України, %

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Фізичне функціонування	40	40	144	$p < 0.05^*$
Рольове функціонування, обумовлене	50	60	133	$p < 0.05^*$

фізичним станом				
Інтенсивність болю	10	10	156	$p < 0.05^*$
Загальний стан здоров'я	60	70	144	$p < 0.05^*$
Життєва активність	40	50	133	$p < 0.05^*$
Соціальне функціонування	10	10	156	$p < 0.05^*$
Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом	20	30	154	$p < 0.05^*$
Психічне здоров'я	40	50	138	$p < 0.05^*$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності, ** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності*

З таблиці 2.13 видно, що в респондентів-емігрантів виявлено середні показники фізичного функціонування, рольового функціонування, обумовленого фізичним станом, життєвої активності, загального стану здоров'я. Проте в аналізованій вибірці виявлено низькі показники соціального і рольового функціонування, обумовленого емоційним станом.

Таблиця 2.14

Емпіричні дані за короткою формою неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey) серед осіб, які залишилися в Україні, %

Шкали	Показники за шкалами		Значення критерію Манна Уїтні (U)	Рівень статистичної значущості розбіжностей
	чоловіки	жінки		
Фізичне функціонування	50	60	156	$p < 0.05^*$
Рольове	60	70	129	$p < 0.05^*$

функціонування, обумовлене фізичним станом				
Інтенсивність болю	40	10	155	$p < 0.05^*$
Загальний стан здоров'я	20	30	144	$p < 0.05^*$
Життєва активність	50	80	133	$p < 0.05^*$
Соціальне функціонування	60	70	156	$p < 0.05^*$
Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом	50	40	144	$p < 0.05^*$
Психічне здоров'я	20	30	133	$p < 0.05^*$

*Примітка: * $p < 0.05$ – наявні статистично значущі відмінності,
** $p > 0.05$ відсутні статистично значущі відмінності*

З таблиці 2.14 бачимо, що в респондентів, які постійно перебувають в Україні, виявлено середні (у чоловіків) та високі (у жінок) показники фізичного функціонування, рольового функціонування, обумовленого фізичним станом, життєвої активності, соціального і рольового функціонування, обумовленого емоційним станом; низькі показники загального та психічного стану здоров'я.

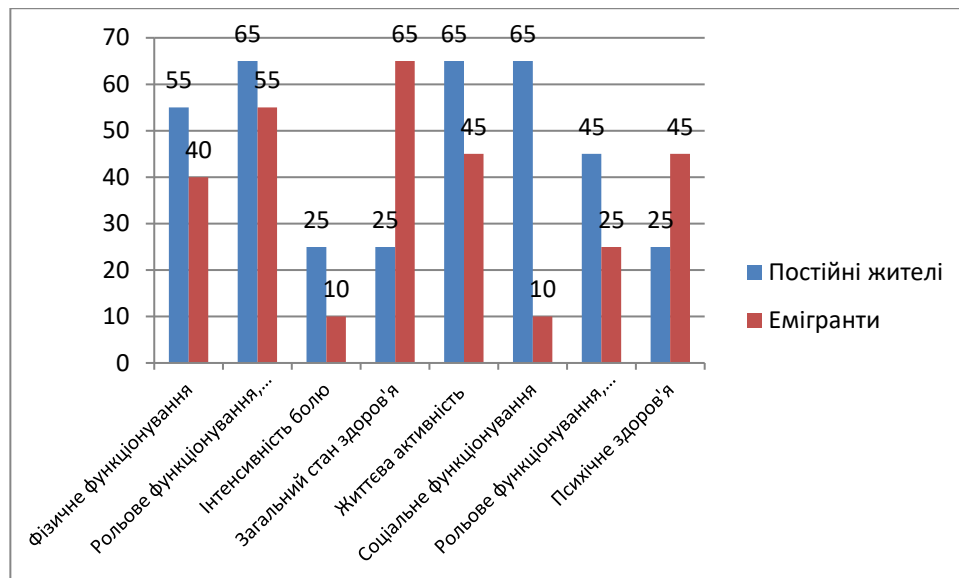


Рис. 2.7. Порівняльний аналіз показників якості життя у вимушених емігрантів і постійних жителів України, %

З рис. 2.7 видно, що в емігрантів порівняно з постійними жителями України нижчі показники фізичного функціонування, рольового функціонування, обумовленого фізичним станом, життєвої активності, соціального функціонування та рольового функціонування, обумовленого емоційним станом.

Висновки до розділу II

Для вивчення впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку проведено триетапне емпіричне дослідження, у ході якого було використано такі методики: Перелік життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5), Опитувальник посттравматичних когніцій, Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (англ. Symptom Check List-90-Revised), Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика, Опитувальник наративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas, 2019), Тест-опитувальник для визначення

самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв), Коротка форма неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey).

Для вивчення впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку нами сформовано вибірку у кількості 40 осіб, з них 20 чоловіків і 20 жінок, віком 34-48 років. 20 осіб є вимушеними зовнішніми емігрантами, а 20 – постійними жителями України.

Проведеним емпіричним дослідженням встановлено, що:

респонденти-мігранти пережили менше травмуючих життєвих подій, зокрема вони не переживали збройних нападів, звалтувань, бойового досвіду, меншою мірою стикалися з такими життєвими подіями, як: хвороба, травма, сильний біль, матеріальна шкода;

респонденти-емігранти, в основному жінки, найчастіше мають прояви таких посттравматичних когніцій, як: негативні думки про оточення, самоїдство. У чоловіків ці показники значно менше.

в респондентів-емігрантів фіксуються такі симптоми, як: міжособистісна сенситивність, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривожність, параноїдальні ідеї;

емігранти мають суттєві труднощі із смисложиттєвими орієнтаціями;

у чоловіків-емігрантів досить низькі показники наративної ідентичності, особливо за шкалами: трансформація спогадів, саморозуміння та самоприйняття; у жінок-емігранток показники наративної ідентичності є вищими, особливо за шкалами: трансформація спогадів, румінативна сепарація та ізоляція;

у вимушених зовнішніх мігрантів низькі показники відвертості, самовпевненості, самокерівництва, дзеркального «Я», самоцінності, самопривязаності, високі показники конфліктності й самозвинувачення;

в респондентів-емігрантів виявлено середні показники фізичного функціонування, рольового функціонування, обумовленого фізичним станом,

життєвої активності, загального стану здоров'я; низькі показники соціального і рольового функціонування, обумовленого емоційним станом.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку.

Розробці програми психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, передувала робота з вивчення проблем, з якими стикається особистість під час еміграції. Насамперед нами враховано, що розробка програми належного психологічного супроводу вимушених мігрантів дещо ускладнена через різноманітність соціальних категорій вимушених мігрантів, спектр невирішених проблем вимушених мігрантів, складність психологічної роботи з вимушеними переселенцями, неохопленість усіх напрямів психологічного супроводу вимушених переселенців в умовах війни.

Як зазначають науковці, психологічним супроводом вимушених мігрантів мають бути охоплені три сфери життя: природно-антропологічна, агентно-професійна, духовно-культурна. Природно-антропологічна сфера пов'язана з домівкою, природою, системою побутового обслуговування вимушених мігрантів, тому психологічний супровід у цій сфері має спрямовуватися на допомогу в створенні нової ідентичності на новому місці. Агентно-професійна передбачає професійну адаптацію завдяки отриманню місця роботи, конкурентоспроможних якостей, їх репрезентації на ринку праці, збереженню трудової практики за фахом. Психологічний супровід цієї сфери має спрямовувати на утвердження віри особистості в себе, у свої сили і професійні можливості. Через духовно-культурну сферу здійснюється підтримка духовних цінностей, на що й має бути спрямована підтримка працівників психологічної служби. Їх завдання полягає у сприянні відновленню та задоволенню духовних, соціокультурних потреб внутрішньо переміщених осіб [15, с.69].

Варто відмітити, що у роботі з вимушеними мігрантами більше уваги приділяється соціальним проблемам, а психологічна допомога їм не організована належним чином. А переселенці часто потребують психологічної допомоги у забезпеченні успішної адаптації до нових умов життя, у забезпеченні психологічного комфорту [15, с.69]. До психологічного супроводу вимушених мігрантів мають залучатися фахівці, які сприятимуть активізації потенціалу можливостей особистості [43, с.204].

Дослідники розрізняють три основні типи вимушених переселенців, які виїхали через війну в Україні:

1. Борці та патріоти: ці люди глибоко усвідомлюють небезпеку, що нависла над Україною, і розуміють, що їхня мала батьківщина окупована ворогом або проживання там є надто ризикованим. Вони переїхали, попри значний стрес, із розумінням, що нова спільнота готова допомогти та підтримати. Відчуваючи щирість і турботу, вони активно намагаються адаптуватися, будують нові соціальні зв'язки та шукають друзів.

2. Конформісти: ці переселенці зосереджені виключно на виживанні в нових умовах. Їх мало цікавлять політичні події чи причини, які привели до нинішньої ситуації. Після пережитого стресу вони уникають роздумів про минуле чи майбутнє країни, зосереджуючись на власному комфорті й благополуччі. Вони схильні до споживацького ставлення і виявляють байдужість як до подій, так і до навколишніх.

3. Агресивні переселенці: ця група переконана, що у війні винна українська влада та військові, і висловлює своє засудження. Вони мають сильні претензії, вимагають компенсацій і вважають, що оточуючі їм щось винні. Їх поведінка часто супроводжується ворожістю, а навколишніх вони схильні сприймати як ворогів або джерело несправедливості [22, с.9].

При розробці програм психологічної підтримки для вимушених мігрантів слід враховувати, що їхня соціальна ідентичність зазнає змін. У зв'язку з тим, що часто відбувається трансформація або звуження раніше засвоєних соціальних ролей, важливим стає процес набуття нових ролей та

адаптація до вимог їх виконання. Зміна умов життя, що супроводжується порушенням звичних ідентифікаційних структур, призводить до того, що мігранти сприймають своє життя через призму двох вимірів: теперішнього та минулого. Ідентифікація особистості включає ряд важливих соціальних ролей, таких як родинна, національна, етнічна, громадянська, регіональна, мовна, соціально-культурна, гендерна, професійна та релігійна. Ці ролі формуються під час соціалізації та визначаються приналежністю до різних культур, соціальних груп і територій, де особа функціонує [1, с.8, 9].

Психологічний супровід вимушених мігрантів має спрямовуватися на сприяння адаптації, реадaptaції, інтеграції у соціум, підвищенні здатності особистості до подолання труднощів [1, с.14]. Найбільш важливою є саме соціальна адаптація мігрантів, тобто пристосування індивіда до соціальних умов, до життя в суспільстві з його усталеними нормами та стереотипами поведінки, а також до вимог соціального середовища, яке повинно враховувати потреби людини [39, с. 53–59], унікальне соціальне явище, яке ґрунтується на взаємодії між суспільним об'єктом та соціальними умовами його існування в суспільстві [4, с.126]; «пасивний процес пристосування суб'єкта до вимог суспільства» (С. Кравцов) [31, с.95]; інтегративний показник стану людини, який відображає її здатність виконувати основні біосоціальні функції: адекватне сприйняття навколишнього світу і власного тіла, формування здорової системи стосунків і комунікації з іншими, здатність до праці та навчання, організації відпочинку і дозвілля, уміння забезпечувати себе і взаємодіяти в рамках сім'ї та колективу, а також здатність до адаптивних змін у поведінці відповідно до вимог та очікувань соціального оточення [7, с.55]; один із важливих механізмів соціалізації, який забезпечує особистості (або групі) активне включення в різноманітні структури соціального середовища через стандартизацію повторюваних ситуацій, що дозволяє індивіду чи колективу ефективно адаптуватися та успішно функціонувати в умовах змінного і динамічного соціального контексту [33, с.73].

У контексті психологічного супроводу вимушених мігрантів доцільно застосовувати різноманітні методи і форми роботи, зокрема: підтримка та профілактика, що включають вибір оптимальної програми та плану дій, обговорення можливих шляхів вирішення проблем, допомога в організації виходу зі складної ситуації, а також координація зусиль найближчого оточення особистості. Важливим етапом є створення групи підтримки, яка надає мігрантам можливість обмінюватися досвідом і підтримувати один одного.

У процесі корекції відносин та реабілітації можна використовувати моделювання ситуацій, що можуть виникнути в майбутньому, для вирішення подібних проблем. Також ефективно моделювати сфери діяльності, в яких сім'я або окремі її члени зможуть реалізувати свій потенціал. Важливо підтримувати ініціативу як всієї сім'ї, так і окремих її членів, а також працювати над відновленням втрачених умінь та навичок клієнта, особливо після травматичних переживань, з залученням інших фахівців.

Значну роль відіграє консультування, підтримка, сімейна та групова терапія, а також використання методів релаксації та арт-терапії, які допомагають відновити емоційний баланс та сприяють глибшій самоідентифікації в нових умовах [11, с.25].

Суттєву роль у психологічній роботі з вимушеними мігрантами відіграють тренінгові заняття, які спрямовані на підвищення самоактуалізації особистості, попередження дезадаптації, на профілактику різних проявів девіантної поведінки, на розвиток соціальних і комунікативних навичок, креативності тощо; майстер-класи [11, с.26]; створення містечок і таборів переселенців [59, с.171].

Сучасні дослідники також рекомендують використовувати при проведенні психологічної роботи з вимушеними переселенцями такі методи: педагогічні – формування свідомості, організація діяльності, стимулювання діяльності, самовиховання; психологічні – діагностичні, психодіагностичні; соціологічні – опитування, спостереження, аналіз документів тощо; власне

соціально-педагогічні – аналіз соціуму, організація вуличної роботи, ігротеки тощо [59, с.172].

За В. Масловою, серед основних методів психологічного супроводу вимушених переселенців виділяються такі як: підтримка та профілактика, що включають вибір відповідної програми та плану дій, обговорення альтернативних варіантів вирішення проблем, а також допомога в організації процесу виходу з проблемної ситуації. Крім того, важливою складовою є координація зусиль найближчого оточення особистості та створення підтримуючої групи.

У процесі корекції відносин та реабілітації застосовуються методи моделювання ситуацій для вирішення подібних проблем у майбутньому, а також моделювання успішних сфер діяльності, в яких особистість або сім'я зможуть знайти себе. Підтримка ініціативи як всієї сім'ї, так і окремих її членів є важливим напрямом роботи. Важливою частиною є відновлення втрачених навичок клієнта і повернення до звичного життя.

Крім того, в психологічному супроводі передбачені методи консультування, сімейної терапії та загальної підтримки, що сприяють адаптації та подоланню кризових ситуацій [37, с.155].

О. Міхеєва пропонує для роботи з вимушеними мігрантами застосовувати технології соціального захисту та підтримки сім'ї, що є важливою частиною сімейної політики. Метою таких технологій є надання допомоги родинам у подоланні стресових ситуацій та вирішенні проблем, які вони не можуть самостійно вирішити через відсутність внутрішніх ресурсів. Серед стратегій втручання виділяються кризове втручання, аустріч-робота, а також модель соціальної роботи, орієнтована на завдання.

Основними техніками підтримки є надання інформації та інструкцій, використання візуальних матеріалів (малюнків, буклетів, дорожніх карт, Інтернет-ресурсів) для полегшення комунікації. Важливим аспектом є визначення можливостей підтримки з боку інших осіб, вербалізація емоційних станів, а також допомога клієнту у визначенні можливих дій та

стратегій поведінки. До того ж важливо надати достатньо часу для роздумів, застосувати рефлексію, визначити проблему як складну, без простого розв'язання, і досягти домовленостей щодо подальших кроків у процесі роботи. Постійний перегляд процесу є необхідною складовою цієї роботи. [40, с.89, 90].

У психологічному супроводі вимушених мігрантів також можуть використовуватися консультаційні платформи, творчі проєкти, тренінги. Завдяки консультаційній платформі вимушені мігранти зможуть отримати відповіді на усі незрозумілі їм питання, за допомогою тренінгів – сформувати нові навички, які необхідні для життя і діяльності в новому для них середовищі, через творчі проєкти – вимушені мігранти зможуть самореалізуватися у близькому до їх звичної роботи форматі діяльності.

На основі аналізу проблематики психологічного супроводу вимушених мігрантів, доцільних методів і форми роботи з ними нами ухвалено рішення побудувати програму психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку у формі психологічного тренінгу.

Під психологічним тренінгом розуміють набір групових методик, спрямованих на розвиток умінь та навичок самопізнання, комунікації і взаємодії між учасниками [12, с.17, 18], форму що включає психологічний вплив через активні групові методи. Тренінг є продуманим і цілеспрямованим процесом, метою якого є розвиток знань та навичок учасників, а також оцінка їх ставлення до навколишнього середовища та внутрішніх переживань. Він включає пізнання себе та світу, зміну самоусвідомлення через спілкування, створення довірчої атмосфери і неформальної обстановки. Тренінг є ефективним інструментом для засвоєння нових знань і розвитку необхідних умінь і навичок [28, с.118]. Психологічний тренінг спрямований на здобуття його учасниками психологічних знань у живих, емоційно насичених комунікативних ситуаціях [12, с.17, 18].

Під час психологічного тренінгу активно використовуються інтерактивні техніки, через які здійснюється осмислення учасниками комунікативних ситуацій, актуалізації потреб учасників занять, створюються умови для формування вмінь в учасників занять використовувати отримані знання у комунікативних ситуаціях [26, с.28, 29]. Психологічний активізує прагнення учасників до пізнання себе і самовдосконалення, сприяє «розвитку міжособистісної чутливості через цілеспрямоване моделювання різних ситуацій і включення ігор різних типів, а також широкого діапазону тренувальних вправ» [10, с.152, 153]. Психологічний тренінг позитивно впливає на розширення уявлень учасників про емпатію, формування й відпрацювання навичок емпатійної взаємодії [54, с.157], на усвідомлення особистістю своєї емоційно-моральної сфери [60, с. 256-261], на підвищення рівня чутливості особистості, формування емоційної зрілості особистості, зниження агресивних проявів [61, с.203], на розвиток різних структур психіки та особистості загалом; особистісне зростання; оволодіння знаннями, уміннями і навичками ефективної соціальної поведінки та організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в соціально значущій діяльності та міжособистісній взаємодії.

Психологічний тренінг є практикою психологічного впливу, заснованою на активних методах групової роботи. Психологічні тренінги зазвичай орієнтовані на здобуття специфічних соціально-психологічних знань, розвиток комунікативних навичок, рефлексивних здібностей, здатність адекватно оцінювати себе та інших, а також на вміння гнучко адаптуватися до змінюваних обставин. Вони також сприяють коригуванню особистісних норм поведінки та вдосконаленню навичок міжособистісної взаємодії [14]. Під час соціально-психологічного тренінгу використовуються різні методи, зокрема такі, як: групова дискусія, ігрові методи, психогімнастичні, релаксаційні, аутотренінгові і медитативні вправи.

Групова дискусія передбачає спільне обговорення якого-небудь спірного питання (у групі тренінгу – просто питання, не обов'язково

спірного), що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи у процесі безпосереднього спілкування.

Під час групових дискусій учасники вчаться аналізувати реальні ситуації, слухати і взаємодіяти з іншими, формулювати проблеми й відрізнити важливе від другорядного, бачити багатоваріантність можливих рішень проблеми; долати страх перед невідомим, недовіру до себе, боязнь бути захопленим зненацька. Групова дискусія може бути проведена у вільній, програмовій, компромісній формах.

Ігрові методи є широким набором освітніх і тренінгових технік. Метою використання ігрових методів є забезпечення людини спрощеною репродукцією реального або уявного світу (моделювання). Основним ігровим методом на психологічному тренінгу є рольові ігри, які полягають в розігруванні ролей. Психогімнастика – це методичний прийом, який використовується в ході усього тренінгу для досягнення ефективності, виконання поставлених перед тренінгом цілей [5, с.40-46].

Метою програми психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, є створення оптимальних умов і зменшення проявів переживання кризи середнього віку у вимушених мігрантів.

Завданнями програми психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, є:

- підтримка позитивного психоемоційного стану вимушених мігрантів;
- сприяння реадaptaції й ресоціалізації вимушених мігрантів;
- підвищення резильєнтності особистості;
- подолання негативних проявів переживання кризи середнього віку;
- підвищення самоактуалізації особистості.

Програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, розрахована на місяць психологічної роботи з періодичністю 2 рази на тиждень і складається із 8 тренінгових занять (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку

№ заняття	Етап	Тема заняття	Тривалість заняття
1	Настановчий	Криза й еміграція	30 хв
2	Навчально-діагностичний	Мої переживання в еміграції	40 хв
3	Навчально-консультативний	Мій досвід перебування в еміграції	45 хв
4	Корекційний	Прояви життєвих криз в еміграції	45 хв
5	Корекційний	Я і криза середнього віку	45 хв
6	Корекційний	Виклики і перспективи кризи середнього віку	45 хв
7	Корекційний	Як подолати прояв кризи середнього віку?	45 хв
8	Підсумковий	Мінімізуємо наслідки переживання життєвих криз	30 хв

Заняття 1

Тема: Криза й еміграція

Мета: формування свідомого ставлення й розуміння ознак життєвих криз в емігрантів.

I. Вступна частина

Вправа 1. «Вітання»

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила».

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

Вправа 3. Емоційне налаштування.

Дихальна техніка «4-7-8».

II. Основна частина

Вправа 4. «Гроно ідей»

Учасникам тренінгу потрібно скласти гроно ідей до слів «криза» (I група), «еміграція» (II група).

Вправа 5. Саморефлексія «Що я відчував/ла в еміграції»

Учасникам слід поділитися враженнями про те, що вони відчували в еміграції.

Вправа 6. Техніка майндфулнес (медитація усвідомленості) [57].

III. Заключна частина

Вправа 7. «Підсумкове коло»

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 8. «Прощання»

Обмін графічними позначками

Заняття 2

Тема: Мої переживання в еміграції

Мета: обмін переживаннями, які учасники відчували чи відчують, перебуваючи в еміграції.

I. Вступна частина

Вправа 1. «Вітання»

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила».

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

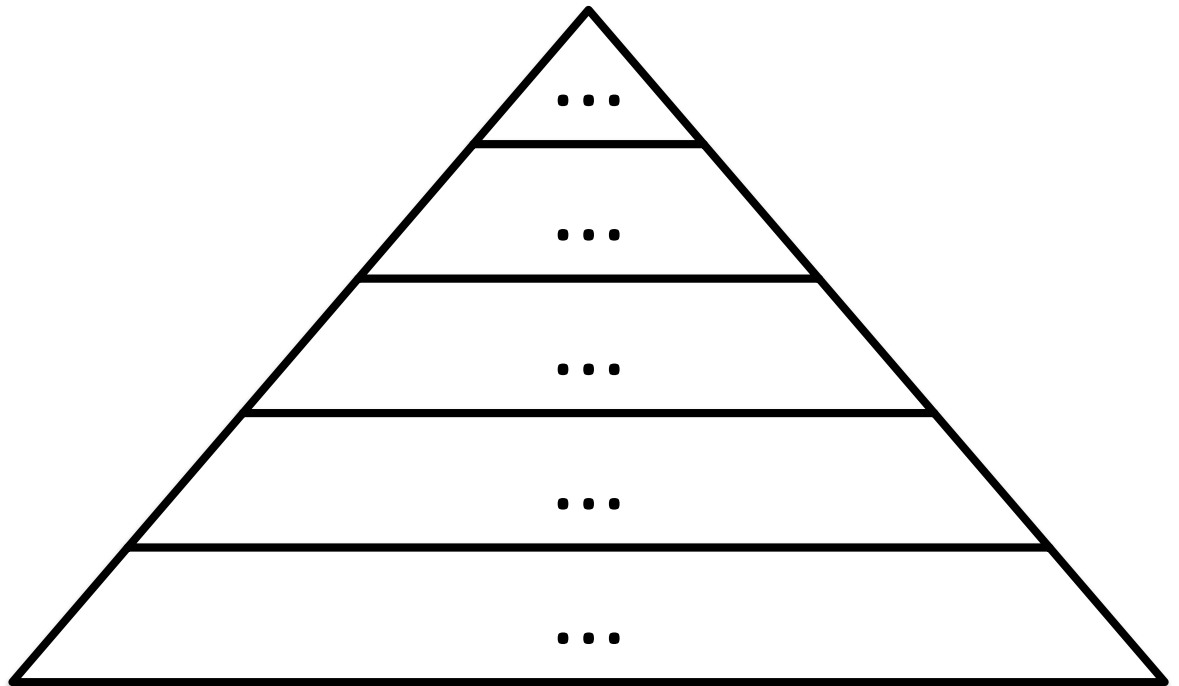
Вправа 3. Емоційне налаштування «Малюнок настрою»

Учасникам потрібно зобразити свій настрій з допомогою олівців або фарб і продемонструвати малюнки. На основі малюнків психолог робить висновок про те, який настрій переважає у групі.

II. Основна частина

Вправа 4. «Градація переживань»

Учасникам тренінгу потрібно заповнити схематичну піраміду, вписавши туди ті переживання, які вони відчували, відчувають зараз, перебуваючи в еміграції.



Вправа 5. "Коробкове" або "квадратне" дихання [62].

Вправа 6. Групова дискусія «Чи можливі позитивні відчуття у вимушеній еміграції»

Вправа 7. Психогімнастика «Зіграємо метелика» [46].

III. Заключна частина

Вправа 8. «Підсумкове коло»

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 9. «Прощання»

Обмін графічними позначками

Заняття 3

Тема: Мій досвід перебування в еміграції

Мета: обмін досвідом перебування в еміграції.

I. Вступна частина

Вправа 1. «Вітання»

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила».

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

Вправа 3. Емоційне налаштування

Коротка рефлексія на тему «Що я відчуваю?/Який я зараз?» за допомогою фігурок тварин.

II. Основна частина

Вправа 4. «Обмін досвідом»

Учасникам тренінгу потрібно попрацювати в групах і визначити плюси і мінуси, з якими вони зіткнулися в еміграції.

Вправа 5. Психогімнастика «Тренуємо емоції» [46].

Вправа 6. Рольова гра «Діалог з емігрантом»

Учасникам потрібно попрацювати в парах і розіграти: один – постійний житель країни, інший – емігрант. Тема розмови довільна.

Вправа 7. Дихальна вправа «Циклічні видихи» [62].

III. Заключна частина

Вправа 8. «Підсумкове коло»

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 9. «Прощання»

Обмін графічними позначками

Заняття 4

Тема: Прояви життєвих криз в еміграції

Мета: визначання особливостей переживання особистістю життєвих криз в еміграції.

I. Вступна частина

Вправа 1. «Вітання»

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила»

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

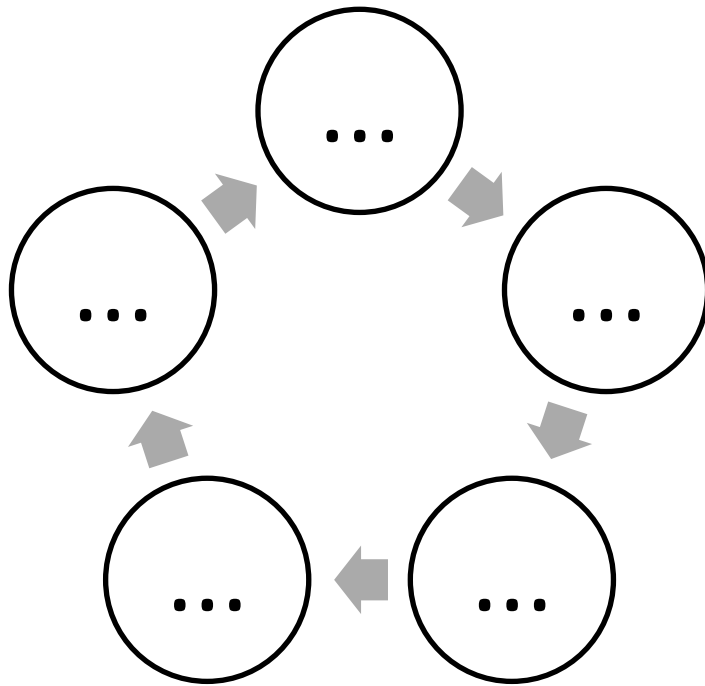
Вправа 3. «Афірмації дня»

Робота з задалегідь підготовленими афірмаціями.

II. Основна частина

Вправа 4. «Замкнуте коло»

Учасникам тренінгу потрібно вказати, які прояви кризи вони відчували в еміграції. Їх потрібно вписати у схематичне коло, подане нижче.



Вправа 5. Дихальна вправа «Рахункове дихання»[32].

Вправа 6. Групова дискусія «Чи можливе життя без криз»

Вправа 7. Медитативна вправа «Сканування тіла» [62].

III. Заключна частина

Вправа 8. «Підсумкове коло»

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 9. «Прощання»

Обмін побажаннями

Заняття 5

Тема: Я і криза середнього віку

Мета: усвідомлення особистістю невідворотності проявів кризи середнього віку

I. Вступна частина

Вправа 1. «Вітання»

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила»

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

Вправа 3. «Музикотерапія»

Прослуховування мелодій Вівальді.

II. Основна частина

Вправа 4. «Коло ідей»

Учасникам тренінгу потрібно вказати, що вони знають про кризу середнього віку.

Вправа 5. «Самодіагностика»

Кожному учаснику слід визначити наявність у себе ознак переживання кризи середнього віку.

Вправа 6. Медитативна вправа «Медитація на свідомість» [21].

III. Заключна частина

Вправа 7. «Підсумкове коло»

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 8. «Прощання»

Обмін побажаннями

Заняття 6

Тема: Виклики і перспективи кризи середнього віку

Мета: усвідомлення особистістю викликів і перспектив кризи середнього віку.

I. Вступна частина

Вправа 1. «Вітання»

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила»

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

Вправа 3. «Настрій дня»

З допомогою смаглів учасники тренінгу сповіщають психолога про свій настрій. Психолог робить висновок про те, який настрій переважає у групі.

II. Основна частина**Вправа 4. «Виклики і перспективи»**

Учасникам тренінгу потрібно працювати у малих групах, одна з яких визначає виклики, а інша перспективи кризи середнього віку.

Вправа 5. «Трансформація»

Учасникам тренінгу слід визначити, як кожен із викликів кризи середнього віку використати як нову можливість для чогось

Вправа 6. Психогімнастика «Сонце» [46].**III. Заключна частина****Вправа 7. «Підсумкове коло»**

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 8. «Прощання»

Обмін побажаннями

Заняття 7**Тема: Як подолати прояв кризи середнього віку?**

Мета: набуття особистістю навичок подолання негативних проявів кризи середнього віку.

I. Вступна частина**Вправа 1. «Вітання»**

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила»

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

Вправа 3. «Заземлення через 5 відчуттів»**II. Основна частина****Вправа 4. «Альтернативне бачення»**

Психолог просить учасників тренінгу поглянути на прояви кризи з іншого боку й визначити, які трансформувати її негативний вплив у нові можливості.

Вправа 5. Групова дискусія «Як подолати прояв кризи середнього віку в еміграції?»

Вправа 6. Дихальна вправа «Глибоке (діафрагмальне) дихання» [62].

III. Заключна частина**Вправа 7. «Підсумкове коло»**

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 8. «Прощання»

Обмін побажаннями

Заняття 8

Тема: Мінімізуємо наслідки переживання життєвих криз

Мета: набуття особистістю навичок мінімізації переживання і проявів кризи середнього віку.

I. Вступна частина**Вправа 1. «Вітання»**

Психолог вітається з учасниками тренінгу

Вправа 2. «Правила»

Психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

Вправа 3. «Малюнок настрою»

Малювання настрою учасниками й обмін малюнками

II. Основна частина

Вправа 4. Медитація на усвідомленість (зупинка думок) [21]

Вправа 5. «Коло ідей»

Учасникам тренінгу слід визначити, як наслідки переживання життєвих криз та обмінятися досвідом з цього питання.

Вправа 6. Дихальна вправа «Дихання джмелів» [62].

III. Заключна частина

Вправа 7. «Підсумкове коло»

Психолог просить учасників сісти в коло і порівняти свої очікування із результатами заняття.

Вправа 8. «Прощання»

Обмін враженнями від тренінгу.

Запропонована вище програма розрахована на групову роботу (кількість учасників 8-10 осіб), на осіб середнього віку. Вона може бути проведена як у форматі офлайн, так і онлайн.

Отже, побудована у формі психологічного тренінгу програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, передбачає чотири етапи (настановчий, навчально-діагностичний, навчально-консультативний, корекційний, підсумковий) та складається із 8 занять за темами: «Криза й еміграція», «Мої переживання в еміграції», «Мій досвід перебування в еміграції», «Прояви життєвих криз в еміграції», «Я і криза середнього віку», «Виклики і перспективи кризи середнього віку», «Як подолати прояв кризи середнього віку», «Мінімізуємо наслідки переживання життєвих криз». У програмі використано як авторські, так і розроблені іншими ученими ігрові, медитаційні, психогімнастичні, дихальні вправи.

3.2. Рекомендації щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку

На основі проведеного дослідження можна сформулювати такі рекомендації щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку:

1. Реалізувати індивідуальний підхід при виборі вправ для проведення занять з психологічного супроводу вимушених мігрантів.
2. Здійснювати моніторинг прогресу реадaptaції та ресоціалізації вимушених мігрантів.
3. Здійснювати добір адекватного інструментарію і форм роботи з вимушеними мігрантами залежно від їх індивідуально-психологічних особливостей, соціального статусу осіб з числа вимушених мігрантів.
4. Варіювати методи і форми роботи з вимушеними мігрантами.
5. Приділяти особливу увагу саморефлексії й самоаналізу власних досягнень особами із числа вимушених мігрантів.
6. Сприяти підвищенню рівня задоволеності вимушених мігрантів своїм життям через використання арт-терапевтичних методик, пізнавальних занять, творчих справ.
7. Велику увагу приділяти використанню комунікативних інструментів при роботі з вимушеними мігрантами.
8. Створювати й демонструвати учасникам заходів психологічного супроводу мотиваційні ролики, музичні фрагменти, коментувати афірмації.
9. Використовувати інтерактивні методи й форми роботи з вимушеними мігрантами.
10. Залучати до розробки тренінгових занять людей з вимушеними мігрантами психологів, коучів, психоаналітиків.
11. Надавати можливість вимушеним мігрантам брати участь у громадських, колективних творчих справах, демонструвати свої вміння й досвід.

12. Практикувати проведення корекційних занять із обов'язковим невимушеним живим спілкуванням учасників між собою та фахівцями, які з ними працюють.

13. Практикувати ігрові форми проведення корекційних занять, музичний супровід, гімнастичні та релаксаційні вправи залежно від загального соматичного стану мігрантів.

14. Проводити невеликі змагальницькі заходи, квести вільної тематики й спрямованості серед осіб серед вимушених мігрантів.

15. Обов'язково враховувати думку осіб, стосовно яких здійснюється психологічна робота, стосовно тематики й формату заходів, у яких вони братимуть участь.

16. Створювати у межах психологічних заходів творчу, невимушену атмосферу спілкування.

17. Здійснювати апробацію інноваційних технологій при проведенні психологічної роботи з вимушеними мігрантами.

18. Формувати у вимушених мігрантів відчуття значимості їхньої участі у різних заходах психологічного супроводу.

19. Максимально залучати вимушених мігрантів до формулювання правил психологічних заходів, висловлювання очікувань від участі, приділяти увагу співставленню очікувань і результатів занять.

20. Сприяти створенню умов для продуктивних дискусій, спеціальних інструктивних занять із важливих для вимушених мігрантів питань.

21. Пропонувати вимушеним мігрантам альтернативу їх діяльності, зокрема участь у творчих проєктах, самозайнятість.

Висновки до розділу III

Запропонована нами програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, передбачає чотири етапи (настановчий, навчально-діагностичний, навчально-консультативний, корекційний, підсумковий) та складається із 8 занять за темами: «Криза й еміграція», «Мої переживання в еміграції», «Мій досвід перебування в еміграції», «Прояви життєвих криз в еміграції», «Я і криза середнього віку», «Виклики і перспективи кризи середнього віку», «Як подолати прояв кризи середнього віку», «Мінімізуємо наслідки переживання життєвих криз». У програмі використано як авторські, так і розроблені іншими ученими ігрові, медитаційні, психогімнастичні, дихальні вправи.

У рекомендаціях щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку наголошується на важливості урахування індивідуальних психологічних особливостей учасників психокорекційного процесу, залучення їх до різних видів активностей, моніторинг динаміки їх психоемоційного стану, урахування їх думки стосовно психокорекційних заходів, варіацію різних видів вправ (психогімнастичних, медитаційних, дихальних, творчих) у межах занять з психологічної корекції, створення умов для обміну досвідом стосовно переживання кризи середнього віку загалом і в еміграції зокрема.

ВИСНОВКИ

У межах виконання наукової роботи нами розкрито сутність поняття «криза середнього віку» в науковій літературі, описано психологічні особливості переживання кризи середнього віку, проведено емпіричне дослідження впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку й проаналізовано його результати, розроблено програму психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку; сформульовано рекомендації щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку.

Проведене дослідження є підставою для формулювання таких висновків:

1. Криза середнього віку – це зумовлений внутрішніми і зовнішніми чинниками якісний перехід з одного психічного стану особистості в інший, етап переоцінки смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Період середньої дорослості характеризується так званою кризою середнього віку, зумовленою переоцінкою цінностей, переглядом досягнень, перспектив діяльності. Криза середини життя полягає в критичній оцінці та переосмисленні досягнутого в житті, порівнянні планів та реальності і коригуванні особистісних рис. Сила кризи визначається мірою реалізованості життєвих планів і мрій. Подальший шлях особистості – це розвиток або стагнація. Але когнітивний розвиток у період середньої дорослості значною мірою зменшує або узагалі нівелює наслідки кризи цього етапу онтогенезу.

2. Психологічними особливостями переживання кризи середнього віку особистістю є: прояви невротичної тривоги через невідповідність або суперечність очікуваного і реального у житті особистості, переживання стресу, підвищена жорсткість у поглядах і вчинках, сприйняття нових ідей, прояви поведінкової нетерпимості та параної, конфліктність у професійних

та сімейних стосунках, відчуття незадоволеності роботою або кар'єрою, відчуття смутку і духовної втрати, намагання перебудувати свою систему особистих і професійних пріоритетів.

3. Емпіричним дослідження встановлено такі психологічні особливості переживання кризи середнього віку вимушеними емігрантами: респонденти-мігранти пережили менше травмуючих життєвих подій, зокрема вони не переживали збройних нападів, звалтувань, бойового досвіду, меншою мірою стикалися з такими життєвими подіями, як: хвороба, травма, сильний біль, матеріальна шкода; респонденти-емігранти, в основному жінки, найчастіше мають прояви таких посттравматичних когніцій, як: негативні думки про оточення, самоїдство; в респондентів-емігрантів фіксуються такі симптоми, як: міжособистісна сенситивність, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривожність, параноїдальні ідеї; емігранти мають суттєві труднощі із смисложиттєвими орієнтаціями; у чоловіків-емігрантів досить низькі показники наративної ідентичності, особливо за шкалами: трансформація спогадів, саморозуміння та самоприйняття; у жінок-емігранток показники наративної ідентичності є вищими, особливо за шкалами: трансформація спогадів, румінативна сепарація та ізоляція; у вимушених зовнішніх мігрантів низькі показники відвертості, самовпевненості, самокерівництва, дзеркального «Я», самоцінності, самопривязаності, високі показники конфліктності й самозвинувачення; в респондентів-емігрантів виявлено середні показники фізичного функціонування, рольового функціонування, обумовленого фізичним станом, життєвої активності, загального стану здоров'я; низькі показники соціального і рольового функціонування, обумовленого емоційним станом.

4. Побудована у формі психологічного тренінгу програма психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, передбачає чотири етапи (настановчий, навчально-діагностичний, навчально-консультативний, корекційний, підсумковий) та складається із 8 занять за темами: «Криза й еміграція», «Мої переживання в

еміграції», «Мій досвід перебування в еміграції», «Прояви життєвих криз в еміграції», «Я і криза середнього віку», «Виклики і перспективи кризи середнього віку», «Як подолати прояв кризи середнього віку», «Мінімізуємо наслідки переживання життєвих криз». У програмі використано як авторські, так і розроблені іншими ученими ігрові, медитаційні, психогімнастичні, дихальні вправи.

5. Рекомендації щодо психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку передбачають урахування індивідуальних психологічних особливостей учасників психокорекційного процесу, залучення їх до різних видів активностей, моніторинг динаміки їх психоемоційного стану, урахування їх думки стосовно психокорекційних заходів, варіацію різних видів вправ (психогімнастичних, медитаційних, дихальних, творчих) у межах занять з психологічної корекції, створення умов для обміну досвідом стосовно переживання кризи середнього віку загалом і в еміграції зокрема.

Перспективи подальших наукових пошуків в означеному напрямі вбачаємо в експериментальній апробації запропонованої нами програми психологічного супроводу вимушених мігрантів, які переживають кризу середнього віку, написанні наукових статей з проблем впливу вимушених міграційних процесів на переживання особистістю кризи середнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Можливості й ризики конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців (мігрантів). *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*. 2020. №24. Кн. 1. С. 4-15.

2. Алексеєнко Т.Ф. Проблеми вимушених переселенців в Україні як феномен біфуркації ціннісних смислів реального життя і соціального виховання.

URL:https://www.researchgate.net/publication/348735087_PROBLEMI_VIMUSENIH_PERESELENCIV_V_UKRAINI_AK_FENOMEN_BIFURKACII_CINNISNIH_SMISLIV_REALNOGO_ZITTA_I_SOCIALNOGO_VIHOVANNA (дата звернення: 09.11.2024).

3. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. Монографія; за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020.240 с.

4. Андросович К. А. Умови та форми процесу успішної адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. №4 (21). С.121-128.

5. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу.

URL:<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення: 25.10.2024).

6. Богатирьова Т. М. Вплив вікової кризи на рівень самореалізації особистості в сучасних умовах.

URL:<http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/706/1/%D0%91%D0%BE%D0>

[%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%80%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%9C..pdf](#) (дата звернення: 21.10.2024).

7. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С54-60.

8. Варбан Є. О. Життєва криза : поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Т. 8. С. 120–133.

9. Вашека Т. В., Чуковецька Н. Г. Криза середнього віку та її особистісні детермінанти у сучасних жінок. URL:<https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/49076/1/%D0%92%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BA%D0%B0%2C%20%D0%A7%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf> (дата звернення: 20.10.2024).

10. Войтенко О. В. Розвиток емпатійності у здобувачів психологічної освіти за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу. Підготовка педагогів професійного навчання та психологів у закладах вищої освіти : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. до 25-річчя каф. педагогіки та психології (м. Київ, 6–7 груд. 2018 р.) / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». Електрон. текст. дані. Київ : КНЕУ, 2018. С. 147–154.

11. Волошин С. М. Методи та форми роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними особами. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №6. Т. 1. С. 24-27.

12. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. – 23 квітня 2020 року, м. Черкаси. Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. С.16-18.

13. Герасименко Л. В., Новгородський Р. Г. До питання про соціально-педагогічну роботу з дітьми з сімей переселенців. Збірник

наукових доробків студентів-дослідників факультету психології та соціальної роботи / за заг. ред. А. І. Конончук. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2016. Вип. 7. С. 31-36.

14. Гречаник О. Акмеологічний супровід учителя в періоди вікових криз професійного становлення.
URL:<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6757/1/8.pdf> (дата звернення: 25.10.2024).

15. Григоренко І.О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2017. 100 с.

16. Гундертайло Ю. Пройшовши середину шляху...
URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/proyshovshi_seredinu_shlyahu.html (дата звернення: 21.10.2024).

17. Дембіцький С., Серета Ю. Симптоматичний опитувальник Леонарда Дерогатиса: валідація в Україні. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2015. №4. С. 40-71.

18. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.

19. Дзюба Т.М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. 264 с.

20. Дмитрієва С. М., Косарєва З. П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції; за ред. Саух І. В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С. 64–69.

21. Єгорова О. Для зменшення стресу та покращення концентрації: кілька корисних медитацій для кожного.
URL:<https://krivbass.city/news/view/dlya-zmshennya-stresu-ta-pokrashhennya->

[kонтсентратсии-kilka-korisnih-meditatsij-dlya-kozhnogo](#) (дата звернення: 10.11.2024).

22. Жданович Ю. М. Теоретичні засади соціально-педагогічного супроводу дітей вимушених переселенців за місцем проживання. Scientific journal «ΛΟΓΟΣ. The art of scientific mind». 2018. №1. С. 114-116.

23. Зливков В.Л., Котух О. В. Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв). *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. №1. С. 21-26.

24. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25. Камінська А. М., Панфілова Г. Б., Чириченко Ю. В. Психологічна допомога в період кризи середнього віку шляхом психокорекції у процесі АСПП із використанням художніх творів. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 114-119.

26. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

27. Киричок С. Л. Психологічні особливості людини в зрілому віці. Спецвипуск за матеріалами XXV міжнародної науково-практичної конференції «Студент – Дослідник – Фахівець» Київського інституту бізнесу та технологій 20 травня 2021 року. Київ: Видавництво КІБІТ, 2021. С.189-191.

28. Книшик А. І., Чередник Л. М. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників: Збірник доповідей учасників всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної он-лайн конференції. Київ: НУБІП України, 2021. С. 117-119.

29. Когнітивний розвиток і професійна діяльність.
URL:https://stud.com.ua/89376/psihologiya/kognitivniy_rozvitok_profesiyna_diya_lnist (дата звернення: 14.10.2024).

30. Коротка форма неспецифічного опитувальника для визначення якості життя (The 36 Item Short Form Health Survey). URL: : (дата звернення: 25.10.2024).

31. Кравцов С.О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Український соціум*. 2008. №3. С.83-96.

32. Кравчук Р. Від стресу та втоми. Три медитативні техніки для продуктивного дня. URL:<https://life.nv.ua/ukr/blogs/yak-pidvishchiti-produktivnist-tri-meditativni-tehniki-vid-vtomi-ta-stresu-50092109.html> (дата звернення: 10.11.2024).

33. Кривонос О. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №7 (71). С. 69-79.

34. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 132–138.

35. Лиманкіна А. І. Характер психологічного стану жінки в період кризи середнього віку. The 6 th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects”(March 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. С. 239-241.

36. Мамаєва І. Ю. Особливості переживання особистістю життєвої кризи середнього віку. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації: тези доповідей XV Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених, м. Хмельницький 28 березня 2024 р. Хмельницький: ХІСТ, 2024. С. 128-130.

37. Маслова В.В. Соціально-педагогічні технології підготовки працівників для роботи з внутрішньо переміщеними особами.

URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/74515424.pdf> (дата звернення: 09.11.2024).

38. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Вікова психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 Психологія Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.

39. Мігалуш А.О. Проблеми соціальної адаптації людей з особливими потребами та шляхи їх вирішення. Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право: збірник наукових праць. 2010. № 2 (6). С. 53–59.

40. Міхеєва О.Ю. Соціально-правова підтримка сімей вимушених переселенців. URL: <https://fseo.npu.edu.ua/forum/17-%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE-%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC%D1%83> (дата звернення: 09.11.2024).

41. Опитувальник нарративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas, 2019). URL:https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvkhp_2020_1_5.pdf&ved=2ahUKEwizs9uCytGJAxVrGRAIHRCXBQEQFnоECBUQAQ&usg=AOvVaw3i8aLceEnbOapgOTVaTC-R (дата звернення: 25.10.2024).

42. Опитувальник посттравматичних когніцій. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/2038750-stres-ta-dumki-pro-svit-opituvvalnik-posttravmatichnikh-kognicij> (дата звернення: 25.10.2024).

43. Перелигіна Л.А., Мотовилець І.В. Психологічні особливості стійкості вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 20. С. 198-205.

44. Перелік життєвих подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5).
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 25.10.2024).
45. Поліщук С. А., Донець С. І. Духовне становлення особистості у кризі входження у дорослість. Професійна підготовка фахівців: креативний підхід: монографія; за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. 458с.
46. Психоемоційна підтримка освітян в умовах воєнного стану.
URL: <https://otd.dniprorada.gov.ua/wp-content/uploads/2022/09/Psykhoemotsiyna-pidtrymka-osvitian-v-umovakh-voiennoho-stanu-Vozniuk-L.-1.pdf> (дата звернення: 10.11.2024).
47. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 242 с.
48. Рудь Т.М. Соціальна робота з сім'ями вимушених мігрантів. Фінансові аспекти розвитку держави, регіонів та суб'єктів господарювання: сучасний стан та перспективи. Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції 16-17 травня 2017 року м. Одеса. Одеса: Бондаренко М.О., 2017. С. 271-273.
49. Саїдов Н. А. Оптимізм як складова особливості зрілого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 517-529.
50. Середня дорослість.
URL: https://stud.com.ua/89375/psihologiya/serednya_doroslist (дата звернення: 14.10.2024).
51. Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (англ. Simptom Check List-90-Revised). URL: <https://ru.scribd.com/document/723950937/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B A%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5-5> (дата звернення: 25.10.2024).

52. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
53. Соляник М. Г. Актуальний дискурс організації соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Науковий журнал Хортицької національної академії. 2022. Вип. 1(6). С. 141-148.
54. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 985. С.155-158.
55. Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html> (дата звернення: 25.10.2024).
56. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв). URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:8/> (дата звернення: 25.10.2024).
57. Хорощак К. Медитація для початківців: техніки, з яких можна розпочати. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2021/03/07/244150/> (дата звернення: 10.11.2024).
58. Храпач М. Творче самовираження як психологічний засіб розв'язання кризи середнього віку. Сучасні виміри практичної психології : збірник робіт студентів кафедри загальної та практичної психології / відп. ред. М. В. Папуча. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2012. С. 288-290.
59. Цибулько Л.. Соціально-педагогічна робота з дітьми, вимушеними переселенцями, із зони воєнного конфлікту в спеціально створених містечках. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти: збірник наукових праць. Вип. 4. Слов'янськ, 2016. С. 167-178.
60. Чекстєре О. Ю. Емпатія як складова педагогічної культури педагога. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. 2017. №14. С. 256-261.

61. Чубук Р. В. Роль тренінгу як засобу підвищення емпатії в майбутніх соціальних працівників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т. 4. С. 190-204.

62. Шурмакевич В. Дошкуляє відчуття тривоги? 9 дихальних вправ, які допоможуть полегшити стан. URL:<https://life.pravda.com.ua/health/9-dihalnih-praktik-yaki-dopomozhut-vporatisya-z-trivogoyu-301783/> (дата звернення: 10.11.2024).