ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій

Пояснювальна записка
до дипломної роботи
на здобуття освітнього ступеня «магістр»
на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»

Виконала: здобувач 2-го курсу, групи ЗПЛ-22-2mvn
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності 053 «Психологія»
_____ Меть Ірина Петрівна
(підпис)

Керівник_____ к.п.н., Найчук В.В.
(підпис)

Рецензент _____ Шпортун О.А..,.
(підпис)

Дипломна робота допущена до захисту рішенням кафедри психології
Протокол № __ від «___» _____ 2023 р.
Завідувач кафедри соціальних технологій _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Мeть І.П. **Психологічні особливості негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб**

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливо актуальної сьогодні темі. Внутрішньо переміщені особи є найбільш вразливою групою громадян, які під час російсько-української війни стикаються з різноманітними стресовими факторами, які негативно впливають на їхні фізичні та психоемоційні стани

Перший розділ дослідження присвячений аналізу змісту та дефініцій негативних емоційних станів, а також психологічних особливостей негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб

Другий розділ роботи розкриває особливості особливості організації емпіричного дослідження та представляє аналіз результатів дослідження негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб

В третьому розділі розкрито теоретичні засади розробки програми корекції негативних станів внутрішньо-переміщених осіб, проаналізовано основні особливості та структуру програми, а також здійснено аналіз результатів ефективності програми корекції негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб засобами арт-терапевтичних технік та аутотренінгових вправ

Ключові слова: *внутрішньо-переміщені особи, негативні стани, емоції, тривожність, стрес, депресивні стани, агресивність, ригідність*

ABSTRACT

Met I. Psychological features of negative states in internally displaced persons

The qualification work is dedicated to the study of a topic that is particularly relevant today. Internally displaced persons are the most vulnerable group of citizens

who, during the Russian-Ukrainian war, face various stress factors that negatively affect their physical and psycho-emotional states

The first section of the study is devoted to the analysis of the content and definitions of negative emotional states, as well as psychological features of negative states in internally displaced persons

The second section of the work reveals the peculiarities of the organization of the empirical study and presents the analysis of the results of the study of negative emotional states of internally displaced persons

In the third chapter, the theoretical foundations of the development of the program for the correction of negative states of internally displaced persons are revealed, the main features and structure of the program are analyzed, and the results of the effectiveness of the program for the correction of negative states in internally displaced persons by means of art therapy techniques and self-training exercises are analyzed.

Key words: *internally displaced persons, negative states, emotions, anxiety, stress, depressive states, aggressiveness, rigidity*

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. 8
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИЙ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 8
1.1. Аналіз змісту та дефініцій негативних емоційних станів 8
1.2. Психологічні особливості негативних станів внутрішньо-переміщених осіб 14
Висновки до розділу 1 23
РОЗДІЛ 2. 24
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 24
2.1. Особливості організації емпіричного дослідження 24
2.2. Аналіз результатів дослідження негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб 26
Висновки до розділу 2 38
РОЗДІЛ 3. 39
ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 39
3.1. Теоретичні засади розробки програми корекції негативних станів внутрішньо-переміщених осіб 39
3.2. Особливості та структура програми 44
3.2. Аналіз результатів ефективності програми 55
Висновки до розділу 3 56
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичне та психічне здоров'я є життєво важливими під час війни. Українська нація демонструє свою єдність перед глобальною спільнотою. У таких обставинах важливо розуміти та усвідомлювати, що кожен громадянин України несе відповідальність за своє особисте здоров'я перед суспільством і державою в цілому. Розвиток особистості, необхідний для перемоги та відновлення нашої держави вимагає від людини стійкості до стресових ситуацій, швидкої адаптації до мінливих обставин і конкурентоспроможності

Внутрішньо переміщені особи є найбільш вразливою групою громадян, які під час російсько-української війни стикаються з різноманітними стресовими факторами, які негативно впливають на їхні фізичні та психоемоційні стани

Загальний рівень тривожності ВПО зростає через багато факторів, включаючи, але не обмежуючись бойовими діями, серед яких стан здоров'я, зміни в умовах проживання, комфорт розміщення, думки про те, чи рідні в безпеці, матеріальні втрати та матеріальний стан, перешкоди у спілкуванні та адаптації до нових умов. Обставини переселення посилюють фактори ризику для соціально уразливих груп населення, таких як люди похилого віку, одинокі батьки з дітьми, малозабезпечені та люди з особливими потребами.

Особливої значущості в даному аспекті набувають дослідження негативних станів внутрішньо-переміщених осіб. Основою для вивчення проблем психічних та емоційних станів у людини є роботи Б. Ананьєва, В. Ганзена, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Максименка, О. Прохорова С. Рубінштейна, О. Тімченка, О. Чебикіна та ін.

Окремі аспекти досліджуваної проблеми висвітлено у розробках вітчизняних і зарубіжних учених. Зокрема, дослідженню особливостей взаємозв'язків психічних станів із властивостями особистості присвячено наукові праці І. Аршави, О. Запухляка, І. Мазохи, О. Махнач, Т. Немчіна, О.

Саннікової, Є. Тополова та інших; особливості перебігу; методи оптимізації емоційних станів представлено у роботах І. Волженцевої, Т. Гречко, Л. Гримак, О. Квашук, В. Павелківа, С. Шебанової, О. Холодової, Т. Яценко та інших; особливості проявів емоційних станів у студентський період досліджено у наукових доробках Т. Алексєєвої, Г. Габдреєвої, Т. Комар, Г. Льдокової, Т. Макарчук, В. Сінайко, М. Томчука та інших.

Мета нашого дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб, а також пошук шляхів їх корекції.

Виходячи з мети, нами було поставлено наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми негативних емоційних станів, а також розглянути детально основні підходи до вивчення їх змісту, основних характеристик та проявів.

2. Емпірично дослідити особливості негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб, виявити їх зв’язки.

3. Розробити, впровадити та перевірити ефективність програми, спрямовану на подолання переживання негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб.

Об’єкт дослідження – негативні емоційні стани особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб.

Гіпотеза дослідження:.у внутрішньо-переміщених осіб з високим рівнем стресового розладу спостерігається прояв негативних емоційних станів на високому рівні.

Методи дослідження. Для вирішення основних завдань були використані наступні методи:

1) теоретичні методи − аналіз, синтез, узагальнення;

2) емпіричні методи − спостереження, бесіда, комплекс психодіагностичних методик;

3) математико-статистичні методи. Обробка даних виконувалась за пакетом програм комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows.

Організація та експериментальна база дослідження. 64 особи зі статусом ВПО, середній вік 39±3,1 роки, переважно жінки (51 жінка та 13 чоловіків) з різних регіонів України (Харківська, Сумська, Київська, Херсонська, Вінницька, Житомирська, Черкасська, Хмельницька області).

Теоретичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні та узагальненні наукових досліджень щодо проблеми вивчення негативних емоційних станів особистості, їх особливостей у внутрішньо-переміщених осіб.

Практичне значення дослідження полягає в розробці програми корекції негативних станів внутрішньо-переміщених осіб через розвиток саморегуляції психічних станів з включенням аутотренінгових вправ та арт-терапевтичних технік.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Основний обсяг роботи - 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИЙ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Аналіз змісту та дефініцій негативних емоційних станів

Відповідно до психологічних досліджень, відображення внутрішніх процесів через зовнішні прояви є ознакою життя людини через її стани, дії та переживання. У першу чергу особистісні трансформаційні процеси підтримуються емоційними переживаннями та станами. Емоційна сфера має вирішальний вплив на формування та розвиток особистості.

Група явищ, відома як емоційні стани, включає як прості емоції, так і складні форми емоційного життя.

У визначення поняття «емоційний стан» є кілька характеристик:

– поєднання емоційних станів з іншими властивостями, процесами та станами ускладнює їх визначення;

— існують різні підходи до визначення термінів «емоції» та «емоційні стани». Одні дослідники вважають, що емоції пов’язані з почуттями та переживаннями, тоді як інші - що емоції не пов’язані з цими поняттями (Максименко, К. С., 2011).

Вважаємо за доцільне зупинитися на тому, як терміни «психічні стани», «емоційні стани» та «емоції» пов’язані один з одним.

Згідно з історичним аналізом розвитку вчень про психічні стани особистості, більшість дослідників 1900-х років визначали психічні стани як динамічну характеристику особистості. Ці типи психічних явищ були розділені на процеси, стани та властивості особистості.

Наприклад, К. Платонов, описуючи психічні стани, сказав, що вони «досить тривалі (можуть тривати місяцями), хоча при зміні умов або внаслідок адаптації можуть і швидко змінюватися» (Платонов, К.К., 1984, с. 109). Їх можна вивчати на рівні психіки та на рівні кожної сфери. Психічні стани є

способом саморегуляції та важливим засобом інтеграції людини як цілісності, яка складається з духовної, психічної та тілесної організації.

Дослідник зазначає, що вони мають багато аспектів і служать системою організації психічних процесів, суб'єктивним ставленням до відображеного явища та механізмом оцінки відображеної дійсності. Зміна психічного стану під час діяльності може виражатися зміною суб'єктивного ставлення до ситуації або зміною мотивації до розв'язуваного завдання (Платонов, К.К., 1984, с. 12).

К. Платонов стверджує, що поняття «емоції» означає унікальну форму психічного відображення, яка виникла раніше інших у філогенезі та продовжує розвиватися в онтогенезі. Це відображення проявляється як у суб'єктивних переживаннях, так і у фізіологічних реакціях і є відображенням не самих феноменів, а їх об'єктивних відношень до потреб організму (Платонов, К.К., 1984, с. 170).

С. Рубінштейн, з іншого боку, стверджує, що емоційні стани «виражають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкта». Автор розглядає такі поняття, як емоції, почуття та емоційний стан, як взаємопов'язані в своїх дослідженнях (Рубінштейн, С.Л., 1984, с. 153).

У. Джемс виділив дві категорії феноменів: перша включала фізичні явища, а друга — психологічні явища, які він назвав станами (Джемс, У. 1984).

Емоційна сфера є найбільш підходящою для використання терміну «стан», оскільки «...тому що в емоціях, або почуттях, дуже яскраво проявляється тенденція специфічно розфарбовувати переживання й діяльність людини, даючи їм тимчасову спрямованість і створюючи те, що, образно висловлюючись, можна назвати тембром або якісною своєрідністю психічного життя» (Левітов, М.Д., 1964, с. 103).

За визначенням автора, емоції є психічними станами (Левітов, М.Д., 1964, с. 103). Емоції й стани нерозривно пов'язані. Вони мають інтегративні функції й забезпечують реагування людини як цілісності (у її духовній,

психічній і тілесній єдності) на поточну ситуацію, на всі впливи, спрямовані на неї. Будь-який стан містить у собі певні емоції як невід'ємну складову.

На думку класиків психології, роль емоційного компоненту в управлінні поведінкою людини є дуже важливою – більшість дослідників емоційної сфери відмічають їх мотивуючу роль, пов'язують емоції з задоволенням (З. Фройд, У. Джемс, В. Вілюнас, К. Ізард, О. Леонтьєв, та інші).

О. Еткінд зазначає, що в буденному житті людина не стільки розмірковує, скільки відчуває, і не стільки пояснює, скільки оцінює. «Холодні» спроби пояснення і розуміння мають меншу значущість, ніж «гарячі» аспекти оцінок та переживань. Коли ж процеси когнітивного аналізу і мають місце, то знаходяться під сильним і безперервним впливом емоційних факторів, які вносять свій внесок в їх протікання та результат (Еткінд, О.М., 1981, с. 107).

Багато дослідників стверджують, що емоції завжди впливають на людей, а афект і поведінка є пов'язаними. П. Анохін стверджує, що внутрішні процеси, які формують емоції, пов'язані з появою емоційних станів. Закріплююча дія, яка стимулює позитивний адаптаційний ефект, є основною ознакою позитивного емоційного стану. На думку автора, правильний емоційний тонус необхідний для всіх життєвих потреб, включаючи інтелектуальну діяльність, щоб організм міг залишатися в оптимальній адаптації (Анохін, П.К., 1984).

Як стверджує О. Леонтьєв, емоції служать внутрішньою мовою та системою сигналів, які дозволяють людині зрозуміти значення того, що відбувається. Автор зазначає, що особливість емоцій полягає в тому, що вони безпосередньо демонструють зв'язок між мотивами та реальними подіями, які відповідають мотивам діяльності.

Р. Ліпер стверджує, що «у вищих тварин, у тому числі і в людини, найбільш важливими мотивами є емоційні... ». Емоційні процеси – це перцептивні процеси, подібно до того, як перцептивний процес здається

рухом. Ми можемо назвати емоції мотивами, оскільки вони «викликають той же фундаментальний вплив, що і мотиви фізіологічного походження».

О. Леонтьєв стверджує, що емоції виконують функцію внутрішніх сигналів і показують зв'язки між мотивами та відповідністю реакції на ці мотиви в діяльності. Образно кажучи, емоції слідують за актуалізацією мотиву та розумною оцінкою того, наскільки ефективною є діяльність суб'єкта. Таким чином, функція емоційних станів може бути описана в найзагальнішому вигляді «як індикація санкціонування здійсненої, тієї, що здійснюється або майбутньої діяльності» (Леонтьєв, О.М., с.164).

Емоційні стани залежать не тільки від розміру потреби, але й від ймовірності її задоволення. Це «надзвичайно ускладнює конкуренцію співіснуючих мотивів, в результаті чого поведінка нерідко переорієнтовується на менш важливу, але легко досяжну мету: «синиця в руках» перемагає «журавля в небі» (Симонов, П.В., 1984, с. 182). Поведінка може безпосередньо впливати на емоції, пов'язані з відповідною діяльністю. Наприклад, фізична діяльність може викликати відразу емоції задоволення або занепокоєння. Більше того, якщо емоції оцінюються суб'єктивно, поведінка та її наслідки можуть викликати емоції.

Загалом дослідники зазначають, що емоційні стани мають протилежний вплив. Вони можуть викликати когнітивні процеси (сприйняття, уявлення, пам'ять і мислення) і впливати на їхній рух. Таким чином, зв'язки між станами та когнітивними процесами можна описати як динамічні та взаємні. Незважаючи на різні когнітивні процеси, емоційні стани можуть існувати в мозку людини, і часто людина може перебувати в тому чи іншому стані, не усвідомлюючи цього.

Згідно з сучасними дослідниками, інформація про різні психічні стани є необхідною для успішного виконання певних завдань. Психічні стани «з одного боку, здійснюють суттєвий вплив на протікання психічних процесів, а з іншого, за умови їх періодичної повторюваності, набувають більшої

стійкості та перетворюються на властивості особистості», як зазначає Кривоконь (2022, с. 302).

У своєму дослідженні В. Юрченко визначає психічний стан як «складне, цілісне, поліструктурне, поліфункціональне та особистісно обумовлене психофізіологічне явище». Автор стверджує, що психічні стани відображають, контролюють і інтегрують життєдіяльність і поведінку людини. «Ставлення», яке визначає рівень свідомості людини (ставлення до різних сторін дійсності) та самосвідомості (самооцінка, саморегуляція, самоконтроль), є основною детермінантою компонентного складу психічного стану.

Сфера психічних станів все ще є малодослідженою галуззю психології, і це може бути пояснено особливим місцем її в загальній структурі психічних явищ. Дослідження вчених показують, що психічні стани значно впливають на фізичне і психічне здоров’я людини. Однак тому, що психічні стани є різноманітними, неоднозначними та складними, вивчення їх дуже складно. З цієї причини не існує універсального підходу до класифікації психічних станів, їх структури, функцій і сутності (Прахова, С.А., 2014).

Багато авторів класифікують психічні стани в чотири умовні групи за спрямованістю та силою прояву: 1. Активні позитивні психічні стани: активність, підйом, напруженість, психічна стійкість.

2: Психічні стани, які проявляють себе в пасивному стані, включають заспокоєність, апатію, неуважність, незібраність і надмірну стриманість.

3: Активна форма негативних психічних станів: паніка, занепад, стрес, страх.

:4. Пасивна форма негативних психічних станів включає ригідність, фрустрацію, тривогу та занепокоєння (Прахова, С.А., 2014).

«Среди різних негативних психічних станів найбільшу групу складають негативні емоційні стани, оскільки в переважної більшості станів емоційний компонент в їхній структурі є домінуючим, а також подається їх класифікація та характеристика» (Томчук, С.М., 2006, с. 8). Томчук аналізує дослідження сучасних дослідників.

Сучасні українські дослідники вивчають негативні емоційні стани відповідно до факторів, які їх викликають: відповідно до характеру діяльності або обставин, які їх викликають. Найчастіше ми можемо спостерігати результати досліджень стресу, тривожності та фрустрації серед учасників навчального процесу (учні, студенти, вчителі тощо) (І. Волженцева, І. Боднар, Н. Гула, О. Ігумнова та ін.), а також у людей, які працюють у соціальних та допоміжних професіях, а також у людей, які працюють у професіях з високим ризиком.

Так, значна кількість наукових досліджень присвячена дослідженню змісту та основних методів класифікації психічних станів особистості. Вони також дослідили особливості негативних психічних станів у людях (Ігумнова, О.Б., 2013).

І. Волженцева (Волженцева, І.В., 2013) виділяє три основні функції психічних станів: адаптивна та регулювально-інтеграційна. Ці функції утворюють функціональну одиницю в взаємозв'язку (процес – стан – властивість).

Науковці стверджують, що негативний психічний стан є реакцією людини на життєві обставини, яка залишається цілісним синдромом. Автори вказують на такі основні характеристики психічного стану особистості, як цілісність, ситуативність, стійкість у часі, єдність переживання та поведінки та зв'язок з психічними процесами та особистісними властивостями (Москалець, В.П., 2010).

Утома, перевтомлення, нервово-психічна напруга, невміння працювати з людьми та знаходити компроміс під час вирішення проблем, а також критичні ситуації можуть спричинити негативні психічні стани. В. Москалець стверджує, що конкретні події в житті людини можуть викликати стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу одночасно (Москалець, В.П., 2010).

І. Волженцева вважає, що стани тривоги та занепокоєння є одними з негативних психічних станів, які супроводжують навчання. Автор також називає передумовою тривоги невизначеність обставин.

Науковці стверджують у своєму дослідженні, що відхилення від оптимального стану, який характеризується тривогою та напруженістю, призводить до подальшого розвитку тривоги, яка поступово перетворюється на тривожність.

1.2. Психологічні особливості негативних станів внутрішньо-переміщених осіб

Українці зіткнулися з новими проблемами через умови війни, зокрема способи подолання стресу та інших негативних наслідків, що негативно вплинуло на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Багато українців вперше стикаються з таким типом стресу як війна, при цьому вони повинні докладати постійних фізичних і розумових зусиль, щоб впоратися.

Під час трагічних подій війни українці мають змогу відчувати почуття національної гордості, соціальної єдності та взаємопідтримки. Крім того, вони змінюють свій спосіб життя та розвивають здатність протистояти супротивнику. Українці демонструють стійкість, зосередженість на своєму завданні, ефективне мислення, відчуття задоволення від зустрічі з викликами та впевненість у перемозі. Усе це сприяє розвитку сили духу, віри в успіх (Мовчан М. М., 2019).

Збройна агресія росії проти України породила розвиток низки негативних емоційних реакцій, зокрема страх, тривогу, панічні атаки та агресію. Ці емоції найчастіше спричинені гнівом, ненавистю, депресією та посттравматичним стресовим розладом.

Війна спричинила значні зміни в політичних і соціальних системах, економічних умовах та життєвих цінностях громадян України, що змінило традиційні моделі поведінки та призвело до насильства, яке похитнуло моральність особистості та знецінило її існування (Лазоренко Б. П.,2017)

Вторгнення росії в Україну у лютому 2022 року призвело до екстремальних обставин, які викликали стрес у всіх громадян України. Кожен

аспект життя людини страждає від стресу, який знижує працездатність, концентрацію уваги, імунітет і може призвести до серйозних хвороб. Для того, щоб краще зрозуміти труднощі, з якими українці можуть зіткнутися в майбутньому, важливо зрозуміти рівень стресу, який вони відчувають. Результати допоможуть у розробці методів збереження життєстійкості та компонентів, які допомагають українцям вижити під час війни (Могильова Н. М., 2023).

У 2023 році кількість українців, які звернулися за допомогою до психіатрів і психологів, значно зросла порівняно з довоєнними роками. І основною скаргою пацієнтів є генералізований тривожний розлад, тривога за майбутнє, невизначеність і переживання від втрати. Другим за частотою запитом є питання, пов'язані з тим, як справлятися з тривогою за рідними, як говорити про війну з дітьми та як подолати конфлікти в місцях проживання. При чому, важливо, що хоча травма через війну є є беззаперечною проблемою, більшість не готові говорити про неї, оскільки вони перебувають в стані війни. (Карамушка Л., Карамушка Т., 2022).

Всі дослідники сходяться в думці, що війна спричинила руйнівні емоції в душах українців (Кушнікова С. В., 2022). Психічні захворювання, пов'язані з війною, виникають у сучасних українців, такі як дезорганізація, нерозуміння подій, страх, тривожність, паніка, агресивність, ригідність, фрустрація, афект, прояви гніву та ненависті, апатія, синдром провини вцілілого, депресія, генералізований тривожний розлад і посттравматичний стресовий розлад.

Кожен із нас відчув страх під час війни в Україні, що є нормальною захисною реакцією. Страх допомагає нам реагувати на небезпеку та захищати себе та близьких. Він може порушити психічні процеси, але з часом свідомість намагається перетворити його на поведінку, яку можна контролювати. Іноді страх пов'язаний з емоціями людини та її невпевненістю. Військові та цивільні особи, які стикаються з реальними небезпеками для життя, можуть відчувати афективний страх, який може зупинити їхню нервову систему. У деяких випадках страх може розвинутися в патологічну форму, таку як фобія або

тривожний невроз. Важливо навчитися контролювати страх, коли він перешкоджає діям або думкам (Карамушка Л., Карамушка Т., 2022)

Під час повномасштабної війни Росії проти України агресивність була одним із основних станів українців. У психології агресивність визначається як емоційна реакція на негативні обставини, яка викликає афективні переживання та імпульсивність поведінки. Вона може бути інструментом для зняття напруги, а також для вирішення проблем, пов'язаних із самозахистом і самооцінкою.

Наступний сатн, який часто проявляється під час сильних стресових впливів – це ригідгність. Рігідність — це психічний стан, при якому людина є інертною, нерухомою та схильна до стереотипного мислення. Дослідження ригідності проводили багато вчених, включаючи К. Робінс, Р. Клонінгер, Джордж Герфорд, P. White, G. Айзенк Кетел

Не можна оминути поняття депресії — це афективний стан, який характеризується негативним емоційним фоном, відсутністю мотивації, заторможеністю когнітивних реакцій і загальною пасивністю поведінки. Вони можуть бути психогенними, ендогенними чи соматогенними. Пригніченість, втома, сумний настрій, нудьга, небажання спілкуватися з іншими людьми, небажання брати на себе відповідальність та інші ознаки депресії можуть бути присутні. Багато психологів досліджували депресію, вивчали симптоми депресії, її форми та корекцію (Абрамян Н. Д. , 2015). Якщо людина не може адаптуватися до втрати або іншої катастрофічної події, захисні механізми психіки починають працювати, що призводить до порушення когнітивних функцій, які є типовими для депресії.

Воєнні події можуть спричинити невротичні порушення, такі як посттравматичний стресовий розлад , оскільки екстремальні події завдають людям травми. Психічні та фізичні реакції на стресову травматичну подію визначають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (Давиденко Г., Найчук В., Немаш Л., 2022)

Окремо хотілося б звернути увагу на феномен фрустрації, оскільки, на думку багатьох дослідників, саме вона лежить в основі розвитку багатьох негативних станів. У науці ХХ століття не було закладено традицію вивчення фрустрації як окремого явища, вона розглядалась в контексті інших психічних явищ (В. Ганзен, М. Левітов, В. Мясищев, К. Максименко, О. Прохоров, В. Юрченко та ін.). Роботи цих науковців були присвячені опису авторських підходів до розуміння динаміки психічних станів, розуміючи фрустрацію як бар'єр базових потреб.

Аналіз різних наукових підходів до розуміння фрустрації дозволяє говорити про наявність трьох основних періодів розвитку підходів до дослідження фрустрації: психоаналітичний, біхевіористичний та системно-діяльнісний. Науковці фрустрацію найчастіше розуміють як особливий психічний стан, що появляється у почуттях тривоги, гнітючого неспокою, глибокого відчаю та приреченості.

В межах першого традиційно прийнято зазначати, що перші згадування поняття «фрустрація були використано З. Фройдом, який тлумачив її з точки зору внутрішньо особистісного конфлікту в рамках постійної боротьби двох складових психіки людини «ід» і «супер его». Фрустрація у нього розглядається як своєрідна реакція на вимушену відмову від несвідомих потягів «ід» на користь суспільних норм та цінностей. Автор аналізує і евристичний потенціал поняття психологічного бар'єру, а сама фрустрація розглядається, як своєрідний психічний стан, що потенційно провокує виникнення серії серйозних проблем, які у результаті можуть вилитися у психічні захворювання і викликати серію неврозів (Фройд, З., 2021).

Проте, сучасники З. Фройда висловили опозиційні твердження: К. Хорні заперечувала твердження Фройда про схильність до психічних захворювань як безпосереднього наслідку фрустрації (Horni, K., 1992). Інший відомий психоаналітик - Е. Фромм, у фокусі уваги тримав соціальний вимір

дослідження і розглядав фрустраційну поведінку як специфічний спосіб досягнення визначеної мети (Фромм, Е., 2019).

Відомий психолог В. Франкл акцентував увагу на вивченні ціннісних орієнтирів людини і запропонував використовувати термін «екзистенційної фрустрації», спираючись на те, що фрустрованими не обов'язково повинні бути виключно людські потяги, визначені біологічним фактором (Франкл, В., 2020).

Аналізуючи класичні дослідження, науковці зазначають, що в межах біхевіористичного підходу, фрустрацію розуміють як зміну або значне гальмування очікуваної реакції (іншими словами – бар'єр, блокатор діяльності) (Вовк, А.О., 2006). В межах цього підходу виділяють наступні підходи до розуміння фрустрації:

- теорія «фрустрації – агресії» (Дж. Доллард, О. Мауер, Н. Міллер);
- теорія «фрустраційної регресії» (К. Левін, Т. Дембо);
- теорія «фрустраційної фіксації» (Н. Майер).

Науковці говорять про те, що перша теорія (Дж. Доллард, Л. Дуб, О. Маурер, Н. Міллер, Р. Сірс) заснована на ранніх роботах Фройда, який стверджував, що у випадку коли певний об'єкт є джерелом неприємних відчуттів, це вирогідно може призвести до агресивних нахилів проти самого об'єкту (Фройд, З., 2021).

Спираючись на зазначену теорію, було сформульовано тезу про те, що поява агресії завжди передбачає існування фрустрації і, навпаки, що існування фрустрації завжди призводить до певної форми агресії (Dollard J., Miller N., Doob L., Mowrer O. & Sears R., 1939).

Слід зауважити, що автори пишуть про те, що сама по собі фрустрація не у всіх випадках веде до агресії, а лише «створює умови для виникнення різних типів зв'язків, одним з яких є підбурювання до певних форм агресивності» (Dollard J., Miller N., Doob L., Mowrer O. & Sears R., 1939, с. 338).

Що стосується другої теорії цієї групи - «фрустрація-регресія (Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левін) – вона базувалась на ідеях Р. Баркера щодо того,

що безпосереднім наслідком сильної фрустрації є регресія. Автор пише, що фрустраційні ситуації (у супроводі емоційних коливань та неочікуваних бар'єрів на шляху досягнення мети) призводять до змін людської поведінки, формують її подальшу неконструктивність, одноманітність, інфантильність (Barker R., Dembo T., Lewin K., 1941).

Теорія Н. Майера «фрустрація-фіксація» ґрунтується на позиції аналізу стимулів поведінки та відповідних зв'язків між мотивацією та фрустраційними станами. Автор зазначає, що така неконструктивна поведінка класифікує, як щось значно більше, ніж відхилення від норми, а її причини науковець пояснює наявністю локалізованої напруги, яка виникає внаслідок фрустрації, де суб'єкт не може знайти вихід із складної ситуації.

Н. Майер описує цей механізм, як форму фіксованої поведінки, що не має в своїй основі достатньої вмотивованості. Фрустрацію він розглядає як процес, у якому вибір поведінки визначається не стільки мотивами, скільки простими нейронними зв'язками, що проявляються у стереотипізації реакцій суб'єкта і виробленні стійких позицій фіксації. Н. Майер говорить про те, що подібний стан сам по собі є активним, проте консервативнішим і ригіднішим (на відміну від агресії), а також є відображенням тих дій, які були ефективними, а наразі стали інертними (Maier, N., 1942).

Доцільно розглянути також теорію С. Розенцвейга, яка узагальнює підхід З. Фройда щодо зв'язку психічної напруги та тривоги із блокуванням в психічному апараті енергії, що опосередковано сприяє порушенню принципу задоволення (Rosenzweig, S. 1941), але на відміну від фройдівської, має свої особливі параметри:

– розбиття типів фрустрації на первинні та вторинні;

– розмежування фрустраційних реакцій за окремими типами та напрямками;

– визначення рівнів психологічного захисту організму;

– використання нової термінології, зокрема уведення визначення «фрустраційна толерантність».

Таким чином, С. Розенцвейг в своєму дослідженні пропонує розуміти фрустрацію як вміння (або невміння) організму пристосовуватися до умов довкілля. Іншими словами, він розумів це явище як властивість особистості, спепцифічний спосіб поведінки. Також науковцем була запропонована «евристична» класифікація типів реакцій на фрустрацію у якості психічно-захисного застосування як клітинний рівень (імунологічний або психобіологічний), як автономний рівень та як вищий кортикальный рівень (захист «Я»). При цьому, в широкому сенсі теорія фрустрації наголошує на взаємоінтеграції всіх рівнів (Rosenzweig, S. 1960).

На думку вчених, основною причиною виникнення такого ускладненого психостану є ситуація, що оцінюється особистістю як загроза, яку важко нейтралізувати й уникнути на шляху до цілеспрямованої реалізації важливої діяльності (Коренєва, Ю.П., 2019).

Якщо говорити про роботи XX століття, присвячені означеній проблемі, слід зазначити, що низка дослідників вивчали проблему фрустрації з позиції її обумовленості саме соціальними чинниками. Так, у дослідженні К. Ізарда критично аналізується позиція дослідників, які пропонували думку відносно вродженої природи поведінки людини. В цьому дослідженні наголошено на ситуативній складовій, яка безпосередньо впливає на формування реакції на фрустрацію (Isard,C., 1993, с. 37).

В. Франкл в своїх дослідженнях зазначав, що вікова криза в певній мірі сама по собі провокує фрустраційні стани, які як правило, мають екзистенційний контекст виникнення та прояву (Франкл, В., 2020).

Внутрішньо переміщені особи, які зазнали прямої військової агресії, а також соціальних труднощів, пов’язаних із вимушеним переміщенням і зміною звичних умов життя, є новим членом сучасного суспільства. Більшість з них мають психічні травми, які впливають на їх спосіб життя, що може тривати роками. Посттравматичний синдром проявляється в руйнуванні особистісних захистів, що призводить до серйозних проблем у житті людини.

Дослідники в усьому світі та в Україні досліджують проблему соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців (Зайцева, О. В.,2023).

Соціально-психологічна робота з такими людьми набула значного розвитку в країнах, що пережили воєнні конфлікти. Проблеми вимушених переселенців досліджуються в багатьох галузях науки, вчені з різних країн досліджують різні аспекти соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців. Крім того, проводяться дослідження щодо факторів, які сприяють успішному адаптуванню вимушених переселенців до нових умов життя, а також наслідків потенційної ізоляції цих людей (Могильова Н. М., 2023).

Дослідники в Україні сьогодні активно вивчають проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, яка є процесом відновлення особистості під час надзвичайних обставин (Карамушка Л., Карамушка Т., 2022)

Наслідки війни беззаперечно впливають на українське суспільство. І особливо страждають люди, які втратили свої домівки через війну або окупацію. Вони стикаються з важкими психологічними травмами, пригніченістю психічних функцій і проблемами адаптації до нових соціальних середовищ. Дослідники виявили, що на рівень дистресу вимушених переселенців впливають такі фактори, як культурний шок, низька самооцінка, залежність від інших і дискримінація (Карамушка Л., Карамушка Т., 2022)

Внутрішньо переміщені особи стикаються з побутовими та соціальними проблемами щодня, і серед них є соціально уразливі групи. У контексті переселення фактори ризику для них збільшуються. Їм важко адаптуватися до звичних умов життя та соціального статусу на новому місці, і часто доводиться змінювати свої життєві орієнтири, щоб отримати нові професійні та соціальні навички. Більшість переміщених осіб стикаються з кризою довіри, яка негативно впливає на їх здатність отримувати соціальну та психологічну допомогу. Формування та подолання кризи довіри залежать від соціального середовища, включно з сусідами (Могильова Н. М., 2023).

Розвиток адаптації переміщених осіб залежить від того, наскільки готова прийняти їх нова громада. Розбіжності між переміщеними особами та місцевим населенням виникають через брак фінансування програм підтримки та адаптації. Травматичний досвід може спричинити нестабільність і втрату контролю над ситуацією у людини. Ці симптоми можуть включати втрату автономності, порушення ідентичності, розгубленість, побоювання відторгнення, відчуття незахищеності, стан жертви, злость і пошук «зовнішнього ворога». Крім того, людина може відчувати сором, низьку самооцінку, почуття провини, функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання (Зайцева, О. В., 2023).

Дослідники сходяться на тому, що основними напрямками психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є (Могильова Н. М., 2023, с. 83):

– діагностика психічних станів. Важливим етапом є оцінка психологічного стану та визначення основних проблем і потреб людини; • стабілізація психологічного та емоційного стану. Психологічна підтримка покликана допомогти зняти тривогу, стрес та поліпшити загальний психоемоційний стан;

– подолання негативних поведінкових проявів (агресії, ворожості та ін.);

– налагодження соціальних зв’язків. Важливо надавати підтримку для побудови та зміцнення соціальних зв’язків з оточуючими, включаючи родину, друзів, громаду та інші групи підтримки;

– інтеграція в мікросередовище (групу, клас, спільноту). Допомога ВПО інтегруватися в нові соціальні середовища, такі як групи, класи чи спільноти, де вони зможуть налагодити зв’язки, знайти підтримку;

– налагодження сімейних стосунків. Метою психологічного супроводу є розуміння та вирішення конфліктів, покращення спілкування,

зміцнення зв’язку між членами сім’ї, сприяння адаптації всієї родини до нових умов;

– подолання наслідків психологічної травми. Психологи надають підтримку для подолання травматичного досвіду, розробки стратегій самозахисту та покращення якості життя.

Висновки до розділу 1

1. Відображення внутрішніх процесів через зовнішні прояви є ознакою життя людини через стани, дії, переживання. Цей процес в першу чергу забезпечений емоційними переживаннями та станами. Вони сприяють перетворенню особистості через значущі об’єкти, явища, інших суб’єктів. Науковці зазначають, що негативний психічний стан є реакцією людини на життєву ситуацію у вигляді стійкого цілісного синдрому.

2. Повномасштабне вторгнення загострило проблему масового вимушеного переселення громадян України із зон бойових дій в інші регіони. Основними психологічними проблемами вимушених переселенців є емоційні відхилення та негативні емоційні стани. Більшість вимушених переселенців певною мірою мають або переживають одну з найсильніших емоцій – відчуття втрати: рідних, коханих, друзів, звичного ритму життя, роботи чи бізнесу, професійної ідентичності, житла чи майна.

3. Дослідники сходяться на тому, що основними напрямками психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є: діагностика психічних станів, подолання негативних поведінкових проявів, налагодження соціальних зв’язків, інтеграція в мікросередовище, налагодження сімейних стосунків, подолання наслідків психологічної травми.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Особливості організації емпіричного дослідження

На першому етапі нами було сформовано вибірку та обрано блок психодіагностичних методик. В дослідженні брали участь 64 особи зі статусом ВПО, середній вік 39±3,1 роки, переважно жінки (51 жінка та 13 чоловіків) з різних регіонів України (Харківська, Сумська, Київська, Херсонська, Вінницька, Житомирська, Черкаська, Хмельницька області). Зважаючи на нерівномірність розподілу, вікові та статеві характристики при проведенні аналізу не враховувались.

Основними характеристиками, які на нашу думку доцільно досліджувати в аспекті вивчення прояву негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб є: тривожність, фрустрація, наявність стресового розладу, агресивність, невротичність.

Тому, для дослідження цих критеріїв нами були обрані наступні методики:

- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге;
- тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
- методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана;
- опитувальник FPI;
- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяника (шкали адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність);
- методика діагностики вольової саморегуляції А. Зверкова Е. Ейдмана.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге

Методика використовується для діагностики наявності стресового розладу. Методика складається із запитань, які пропонують оцінити стресові події, які відбулися з особистістю впродовж поточного року та визначають високий, середній та низький рівні наявності стресового розладу.

« Самооцінка психічних станів» Г.Айзенк

Дозволяє визначити як людина оцінює свої психічні стани (тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність). Дослідники зазначають,що ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини.

Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Обробка результатів здійснюються шляхом підрахування суми балів за кожну групу питань:1-10 питання - тривожність; 11 - 20 питання - фрустрація; 21 - 30 питання - агресивність; 31 - 40 питання - ригідність.

Методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана

Методика спрямована на виявлення рівня невротизації, складається із сорока запитань та визначає високий, середній та низький рівні невротизації.

Опитувальник FPI «Фрейбургский особистісний опитувальник»

Методика складається із ста чотирнадцяти запитань і містить наступні шкали: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором’язливість, відкритість, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінність-фемінність

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»А. Маклакова, С. Чермяника

Опитувальник призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких

психофізіолічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку. Опитувальник складається з 165 питань і містить такі шкали: достовірність, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність та особистісний адаптивний потенціал.

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана

Дослідження вольової саморегуляції було здійснено за методикою А. Звєрькова Е. Ейдмана. Дана методика складається із тридцяти запитань та двох шкал – наполегливість, самовладання.

Для математико-статистичного аналізу нами були використані наступні математико-статистичні методи: для дослідження зв'язків між показником фрустрації та показниками його детермінант використаний кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), для визначення достовірних відмінностей у середніх значеннях вираження показників – критерій Ст'юдента. Звертаємо увагу, що результати, які не мали статистичного значення, не представлені в описі дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб

За результатами діагностики стресового розладу ВПО за методикою Холмса-Раге було виявлено, що у 48% досліджуваних виявлено середній рівень стресового розладу. Для 46% ВПО характерний високий рівень, а для 8% низький рівень стресового розладу. Таким чином, можна припустити, що внутрішньо переміщені особи переважно демонструють симптоми стресового розладу на високому та середньому рівнях.



Рис.2.1. Показники стресового розладу внутрішньо-переміщених осіб (методика Холмса-Раге)

Наступним кроком було використання методу Г. Айзенка для діагностики психічних станів. Результати показали, що лише 6% внутрішньо переміщених осіб мали низький рівень тривожності. Для більшості досліджуваних був характерний середній (51%) і високий рівень тривожності (46%).

Що стосується показника фрустрації, було виявлено, що 52% вибірки мали високий рівень фрустрації; 36% мали середній рівень, а 12 % відсотків внутрішньо переміщених осіб мали низький рівень. Розчарування та неспроможність досягти важливої для людини мети є ознаками стану фрустрації. У людей, які переживають фрустрацію, нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація того, як вони діяли в таких ситуаціях.

Результати діагностики агресивності розподілилися таким чином: для 40% характерний високий, для 42 % середній, а для 18% низький рівень агресивності. Враховуючи наявність у вибірці внутрішньо-переміщених осіб, які проживали безпосередньо в зоні бойових дій, ці результати є повністю логічними та передбачуваними.

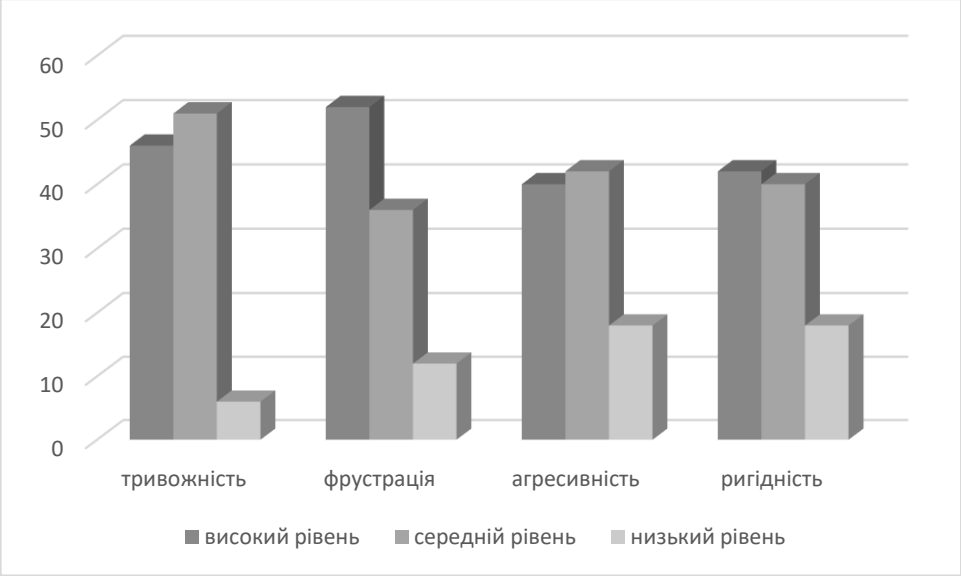


Рис.2.2. Показники негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб (методика Г.Айзенка)

Згідно з результатами діагностики рівня невротизації Л Вассермана, нами було виявлено, що у більше ніж у половини внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень невротизації (54%), 48% мають середній рівень, і лише 8% ВПО мають низький невротизації. Отже, отримані дані показують, що внутрішньо переміщені люди здебільшого невротизовані.

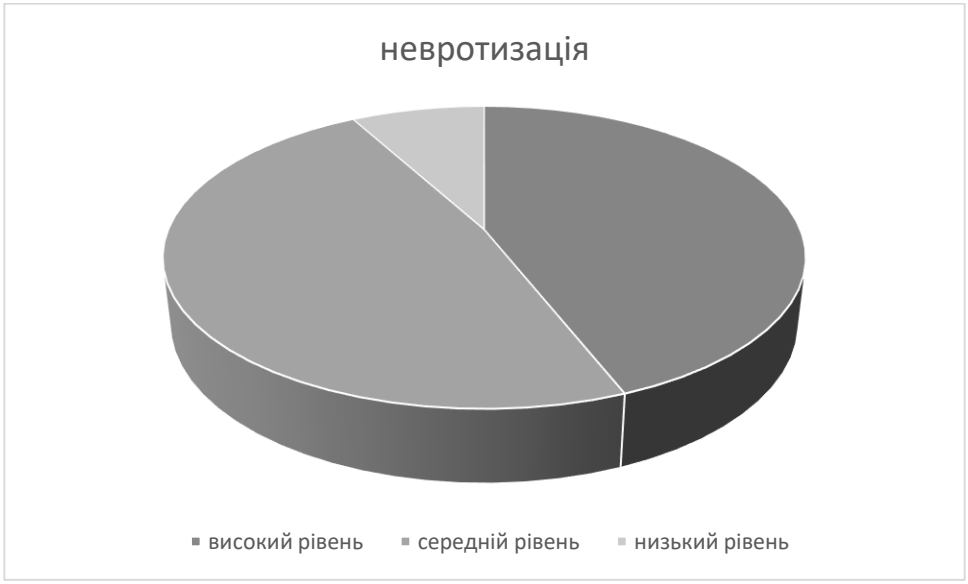


Рис.2.3. Показники невротизації внутрішньо-переміщених осіб (методика Вассермана)

Результати опитування FPI показали, що у 46% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень невротичності, у 36% середній, а у 18% низький. Синдром астенічного типу разом із значними психосоматичними порушеннями є ознакою високого рівня невротичності.

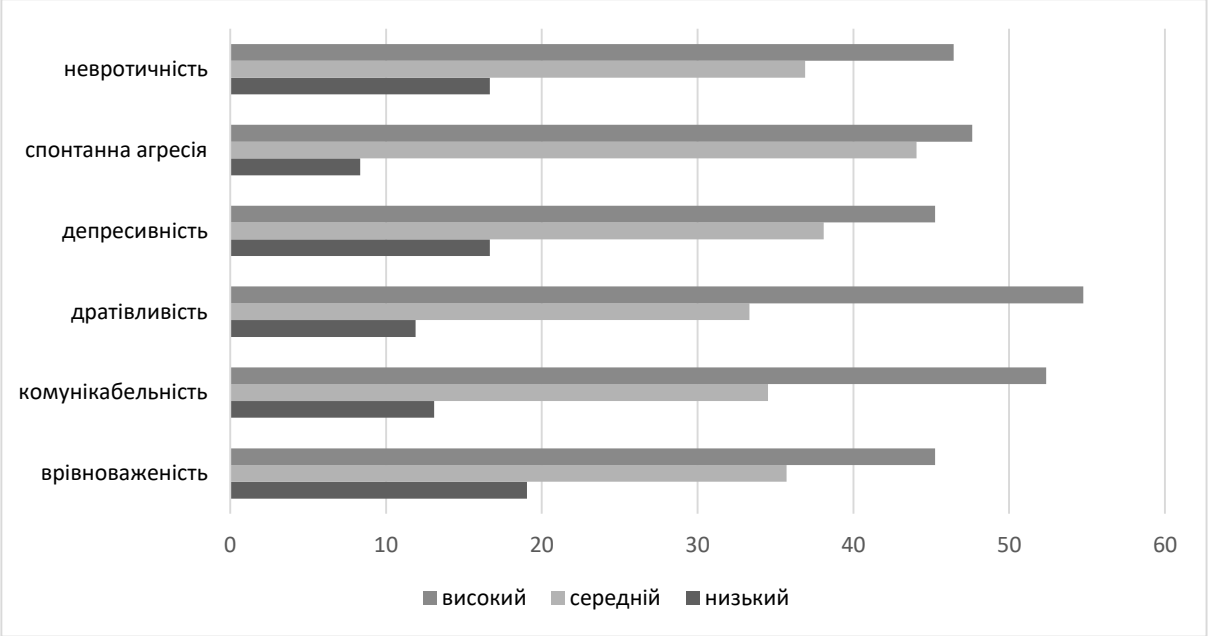


Рис. 2.4. Результати діагностики внутрішньо переміщених осіб за показниками «невротичність», «спонтанна агресія», «депресивність», «дратівливість», «комунікабельність», «врівноваженість» (методика FPI)

Результати опитування FPI показали, що у 46% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень невротичності, у 36% середній, а у 18% низький. Синдром астенічного типу разом із значними психосоматичними порушеннями є ознакою високого рівня невротичності.

У 48 % внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень спонтанної агресії, у 46 % середній рівень, а в 8 % низький. Крім того, серед внутрішньо переміщених осіб 42% мають високий рівень депресивності, 40% мають середній рівень, а 18% мають низький рівень.

Подібні результати можуть свідчити про те, що у більшості внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень невротичності, спонтанної агресії

та депресивності. Ми можемо пов’язати це із тим, що внутрішньо переміщені особи невпевнені і навіть бояться свого майбутнього.

Крім того, ми виявили, що 48% внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень, 40% мають середній і 12% мають низький рівень дратівливості. Нестабільні емоції та тенденція до афективного реагування є ознаками високого рівня дратівливості, що є також цілком очікуваним.

У 52% внутрішньо переміщених осіб переважає висока комунікабельність, у 36% середня, а в 12% низька. Тобто, незважаючи на дратівливість, досліджувані зі статусом ВПО схильні проявляти потребу в комунікації.

Цікавим є те, що у 36% внутрішньо переміщених осіб переважав високий рівень врівноваженості, для 48% ця характеристика проявлялась на середньому, а у 16% - на низькому рівні. Отже, незважаючи на складні життєві умови, більшість досліджуваних схильні намагатись контролювати свої емоції, прагнуть до врівноваженості.

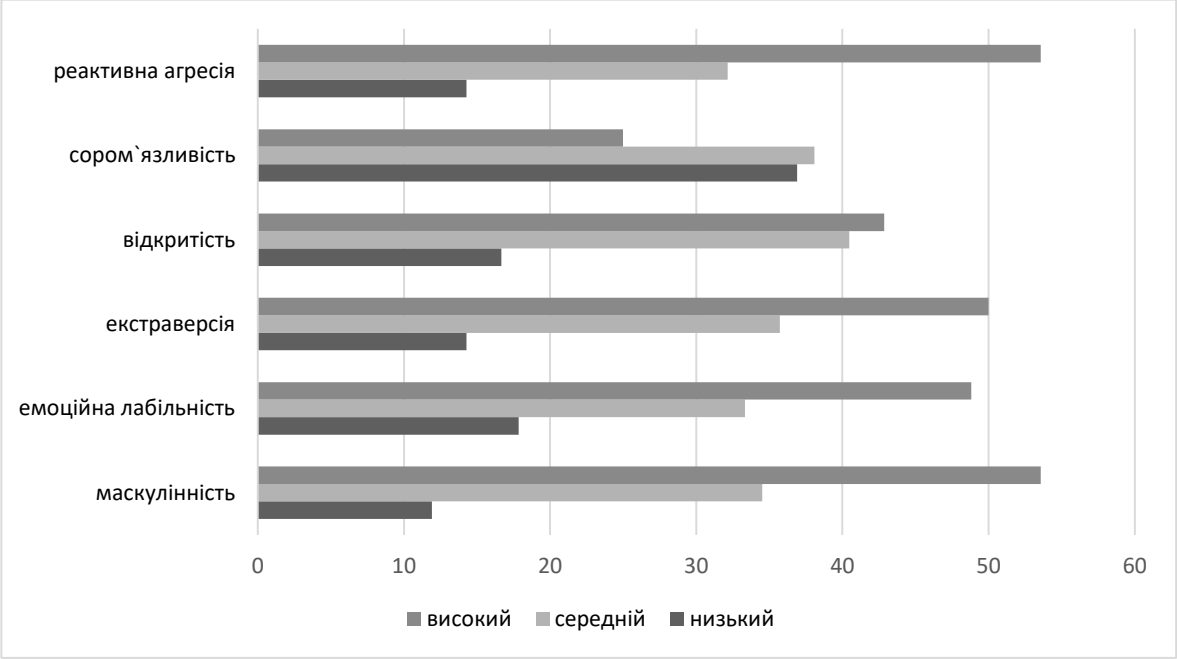


Рис. 2.5. Результати діагностики внутрішньо переміщених осіб за показниками «реактивна агресія», «сором`язливість», «відкритість», «екстраверсія», «емоційна лабільність», «маскулінність-фемінність» (методика FPI)

Також нами було визначено, що у 48% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень реактивної агресії, коли на середньому рівні вона характерна для 36%, а на низькому – для 16% ВПО, що цілком корелює з дослідженням агресивності, описаним вище.

Показник «сором'язливість» отримав наступний розподіл: 28% внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень сором'язливості, 36% мають середній рівень, а 36% мають низький рівень за цим показником.

У 40% внутрішньо переміщених за шкалою «відкритість» виявлено високий рівень, 46% осіб відкритість середня, а в 14% ця характеристика – на низькому рівні. Ми можемо припустити, що внутрішньо переміщені особи мають потребу у відкритих та відвертих стосунках з іншими людьми, що цілком логічно, враховуючи їх потребу в комунікації (досліджену нами раніше). Крім того, це може бути пов'язано із тим, що більшість нашої вибірки – екстравертовані: 48% на високму та 36% на середньому рівні, коли на низькому цей показник характерний лише для 16%.

Крім того, у 46% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень емоційної лабільності, у 36% він проявляється на середньому рівні, а середній, а в 18% він низький. Оскільки внутрішньо переміщені особи більш схильні до дратівливості та коливань настрою, у них вищий рівень екстраверсії та емоційної лабільності. У 54% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень маскулінності, у 35% він середній, а в 11% він низький.

Згідно з результатами дослідження показника адаптивність у внутрішньо-переміщених осіб за допомогою багаторівневого опитувальника «Адаптивність» А Маклакова, С. Чермяник, було встановлено, що: у 32% внутрішньо переміщених осіб виявлена висока адаптивність, у 48% ця характеристика проявляється на середньому , а в 20% на низькому рівні. Отже, досліджувані нами внутрішньо-переміщені особи мають переважно середній та високий рівень адаптивності, що означає, що вони легко адаптуються до нових завдань і швидко входять до нових груп.

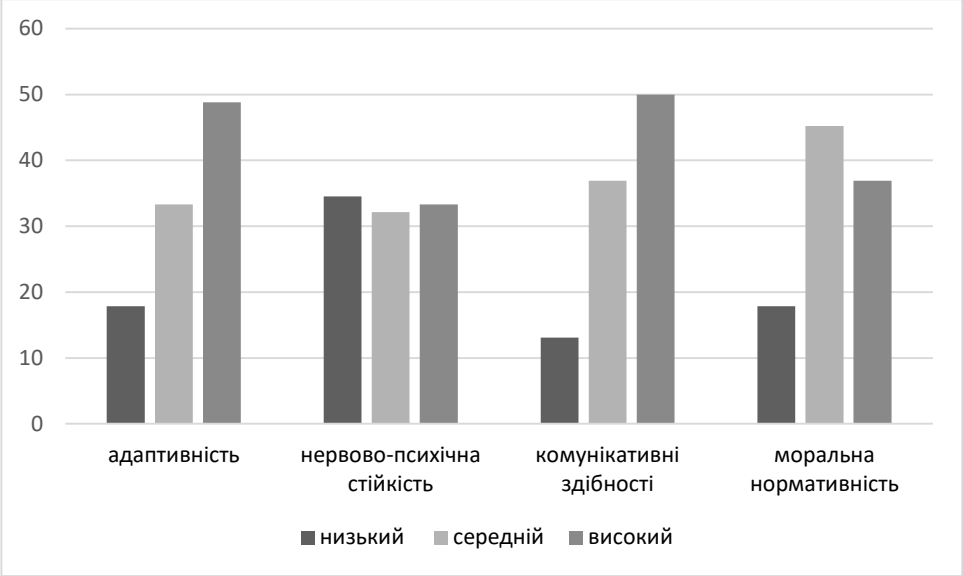


Рис. 2.6. Результати діагностики внутрішньо переміщених осіб за показниками методики «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяника

Крім того, було встановлено, що показник «нервово-психічна стійкість» переважає у 36% внутрішньо переміщених осіб на високому рівні, у 40% на середньому, для 24% характерний низький рівень прояву яданого показника. Отже, ми можемо припустити, що у більшості внутрішньо переміщених осіб проявляється середній рівень нервово-психічної стійкості, проте подекуди можливі труднощі у поведінковій регуляції та можлива схильністю до нервово-психічних зривів.

Також нами встановлено, що у половини внутрішньо переміщених осіб виявлений високий рівень комунікативних здібностей (52%), у 36% вони проявляються на середньому рівні, а в 12% вони проявляли - на низькому. Більшість внутрішньо переміщених осіб легко налагоджують контакти з колегами та іншими людьми, з якими вони працюють.

Також встановлено, що у 48% досліджуваних така характеристика, як моральна нормативність проявляє себе на високому рівні, у 40% на середньому, а у 12% на низькому. Отже, більшість досліджуваних осіб мають середній рівень моральної нормативності, що означає, що вони прагнуть дотримуватися загальноприйнятих стандартів поведінки.

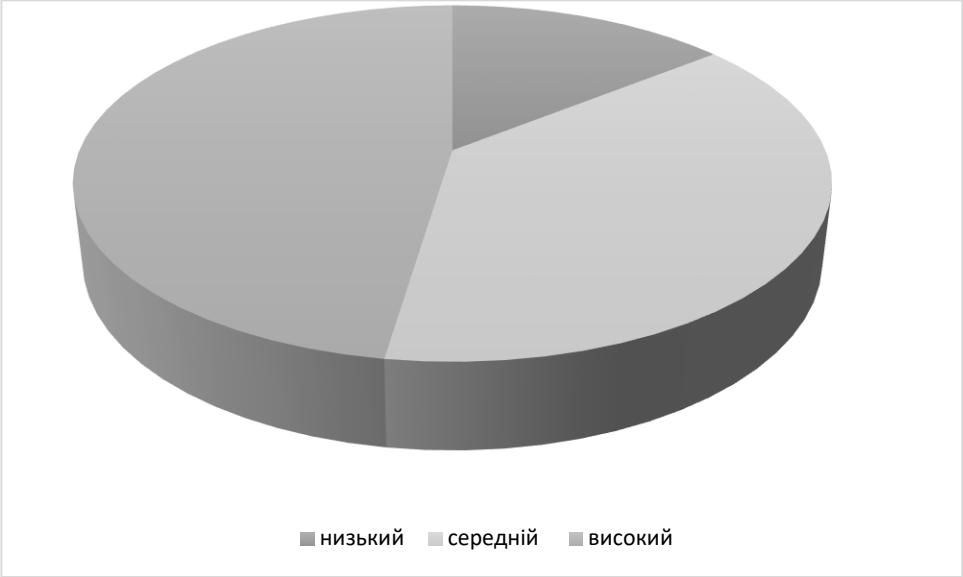


Рис. 2.7. Результати дослідження показника наполегливості у внутрішньо переміщених осіб (методика А. Звєрькова, Е. Ейдман)

Результати до слідження вольової саморегуляції, здійснене за допомогою використання методики А. Звєрькова, Е. Ейдман, показали, що у більшості внутрішньо-переміщених осіб ця характеристика переважає на середньому або високому рівні (48% та 32% відповідно), а на низькому рівні - у 20%. Отже, більшості досліджуваних ВПО притаманне повага до соціальних норм і прагнення підпорядковувати свою поведінку цим нормам.

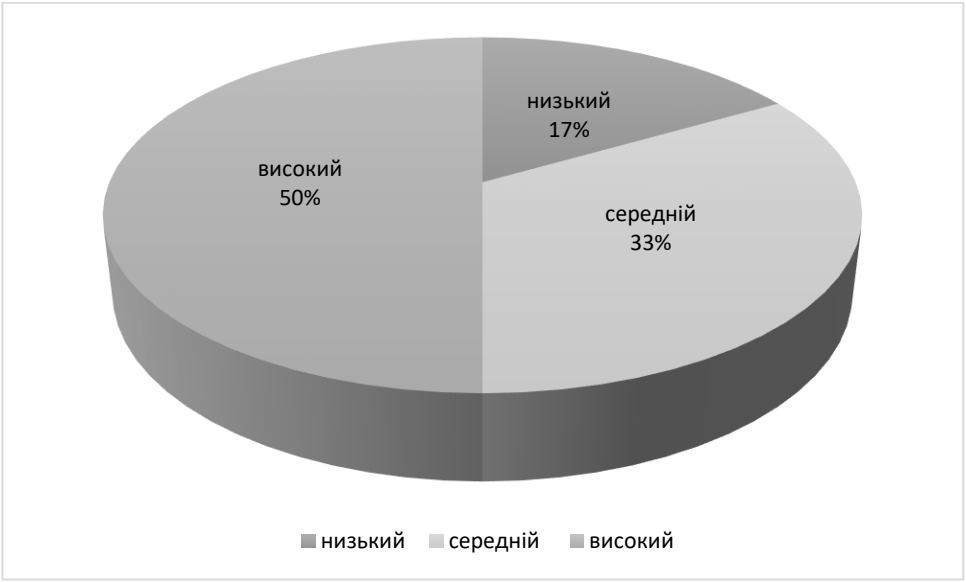


Рис. 2.8. Результати дослідження показника самовладання у внутрішньо переміщених осіб

Крім того, у 28% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень самовладання, у 52% він проявляється на середньому, а у 28% на низькому рівні. Отже, ми можемо говорити про те, що незважаючи на події, що відбувались у житті наших досліджуваних, вони достатньо емоційно стійкі та здітні адаптуватися до різних ситуацій. Для осіб з високим рівнем характерними є внутрішній спокій, упевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим і підвищують готовність сприймати нові ситуації та події.

Наступним етапом нашого дослідження була реалізація кореляційного аналізу з метою виявлення зв’язків між показниками негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб. В результаті кореляційного аналізу було виявлено низку зв’язків:

– прямий кореляційний зв’язок між показниками стресового розладу та фрустрації ($r=0,38$, $p\leq0,05$), нашу думку, може вказувати на те, що внутрішньо-переміщені особи відчувають розчарування через невиконання будь-якої важливої для них мети чи потреби;

– прямий кореляційний зв’язок між показниками агресивності та наявності стресового розладу ($r=0,31$, $p\leq0,05$) може свідчити про те, що при умові наявності у ВПО стресового розладу, у них підвищується схильність до агресивної поведінки;

– прямий кореляційний зв’язок між показниками стресового розладу та невротизацією ($r=0,33$, $p\leq0,05$), може вказувати на розвиток психосоматичних порушень у внутрішньо-переміщених осіб у випадку підвищення рівня стресового розладу;

– обернений кореляційний зв'язок між показниками наявності стресового розладу та самовладання ($r=-0,30$, $p\leq0,05$), вказує на те, що наявність стресового розладу знижує емоційну стійкість, вміння особистості володіти собою в різних ситуаціях і впевненість у собі;

– обернений кореляційний зв'язок між показниками наявності стресового розладу та адаптивності ($r=-0,39$, $p\leq0,05$) вказує на те, що у ВПО з наявністю стресового розладу можуть виявитись труднощі у адаптації особистості до нових умов;

– обернений кореляційний зв’язок між показниками наявності стресового розладу та нервово-психічної стійкості ($r=-0,29$, $p\leq0,05$)., який вказує на те, що за умови наявності у ВПО стресового розладу ми можемо спостерігати зниження рівня нервово-психічної стійкості, що можу супроводжуватись схильністю до нервово-психічних зривів, низькою самооцінкою та низькою реальністю сприйняття світу;

– обернений кореляційний зв’язок між показниками наявності стресового розладу та наполегливості ($r=-0,41$, $p\leq0,05$)., який вказує на те, що наявність наявність стресового розладу впливає на зниження наполегливості особистості;

– прямий кореляційний зв’язок між показниками комунікабельності та відкритості ($r=0,38$, $p\leq0,05$) вказує на те, що вміння ВПО налагоджувати контакти з іншими пов’язане з відкритістю у взаєминах, а також прагненням до відверто-щирих відносин з оточуючими людьми;

– прямий кореляційний зв’язок між показниками комунікабельності та адаптивності ($r=0,41$, $p\leq0,05$) вказує на те, що прагнення особистості до спілкування пов’язане з її здатністю швидко орієнтуватися в обстановці та планувати поведінку;

– прямий кореляційний зв’язок між показниками комунікабельності та моральної нормативності ($r=0,28$, $p\leq0,05$). Оскільки комунікабельність як якість пов’язана з реальною оцінкою особистості своєї ролі в групі та орієнтацією на дотримання загальноприйнятих стандартів поведінки.

– прямий кореляційний зв’язок між показниками комунікабельності та комунікативних здібностей у внутрішньо-переміщених осіб ($r=0,41$, $p\leq0,05$)

є цілком логічним, оскільки комунікабельність пов’язана з хорошим розвитком комунікативних здібностей і легкістю налагодження контактів;

– прямий кореляційний зв’язок між показниками нервово-психічної стійкості та врівноваженості ($r=0,27$, $p\leq0,05$), який вказує на те, що врівноважена та стресостійка людина зі статусовм ВПО зазвичай має високий рівень нервово-психічної стійкості;

– прямий кореляційний зв’язок між показниками нервово-психічної стійкості та комунікабельності ($r=0,43$, $p\leq0,05$, який вказує на те, що за умови високого рівня нервово-психічної стійкості для ВПО швидше за все будуть характерні розвинені комунікативні здібності, вміння спілкуватися з іншими;

– обернений кореляційний зв’язок між показниками нервово-психічної стійкості та емоційної лабільності ($r=-0,28$, $p\leq0,05$), який вказує на те, що за умови високого рівня нервово-психічної нестійкості відбувається нестійкість емоційного стану, що проявляється у змінах настрою та дратівливості.

Використовуючи багатофакторний аналіз, ми виявили наступні фактори:

Фактор «Самовладання» (дисперсія 18,3%). Включив в себе показники «наполегливість», «самовладання», «комунікабельність», «присутність посттравматичного стресового розладу», «відкритість», «нервово-психічна стійкість», «моральна нормативність»

Найбільше навантаження має показник «наявності стресового розладу», найменше – «самовладання». Таким чином, ми можемо припустити, що така характеристика, як самовладання позитивно впливає на зниження стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб, через свій зв’язок з показниками: наполегливість, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, відкритість та комунікативні здібності.

Таблиця 2.1.

Факторний аналіз показників негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб

Показник	**Фактор 1**	**Фактор 2**	**Фактор 3**	**Фактор 4**
наполегливість	0,621		0,521	0,726
комунікативні здібності	0,793			
моральна нормативність	0,598			0,624
нервово-психічна стійкість	0,687	-0,732		
комунікабельність	0,564			
наявність посттравматичного стресового розладу	-0,812			-0,664
відкритість	0,803			0,646
самовладання	0,892	-0,801		
тривожність		0,523		
ригідність		0,612		
невротичність		0,767	-0,954	
реактивна агресивність		0,734		
емоційна лабільність		0,602	0,912	
агресивність		0,555		
екстраверсія			-0,656	
дратівливість			0,767	
врівноваженість			-0,734	
сором’язливість			-0,689	
спонтанна агресивність			0,787	
фрустрація		0,534		
адаптивність				-0,678

Фактор «Невротичність (13,6% дисперсії). Включив в себе показники «тривожність», «ригідність», «невротичність», «реактивна агресивність», «емоційна лабільність», «нервово-психічна стійкість», «агресивність, «фрустрація». Найбільше навантаження має шкала невротичності, найменший – нервово-психічна стійкість. Отже, вутрішньо переміщені особи мають нижчий рівень нервово-психічної стійкості та самовладання через високий рівень тривожності, ригідності, агресивності, невротичності, реактивної агресивності та емоційної лабільності.

Фактор «Емоційна лабільність» (11,9% дисперсії). Включив в себе показники «екстраверсія», «емоційна лабільність», «дратівливість», «врівноваженість» «сором'язливість», «невротизація», «спонтанна агресивність», «наполегливість». Найбільше навантаження має шкала емоційної лабільності, найменше – шкала невротизації..

Фактор 4 — «Наполегливість» (10,1%) Включив в себе показники «відкритість» «самовладання» « стресовий розлад» «моральна нормативність» «наполегливість». Найбільше навантаження має шкала стресового розладу, шкала наполегливості має найменше навантаження. Отже, відкритість знижує рівень стресового розладу завдяки наполегливості та самовладанню, моральним принципам.

Висновки до розділу 2

Отже, в результаті реалізації емпіричного дослідження нами були сформульовані наступні висновки

Діагностика переживання негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб дозволяє говорити про те, що для них характерні високий рівень наявності стресового розладу, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, рівень невротизації, невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, помірна врівноваженість, реактивною агресивністю, відкритістю, екстравертованістю, емоційною лабільністю, зниженням нервово-психічної стійкості, комунікативними здібностями, моральною нормативністю та особистісним адаптивним потенціалом, наполегливістю, самовладанням, високим рівнем схильності до ризику.

У внутрішньо переміщених осіб із високим рівнем наявності стресового розладу вищий рівень невротизації, агресивності, фрустрації, на відміну від внутрішньо переміщених осіб із середнім рівнем стресового розладу, у яких вищий рівень самовладання, адаптивності, комунікації.

РОЗДІЛ 3.
ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Теоретичні засади розробки програми корекції негативних станів внутрішньо-переміщених осіб

Проблемою корекції негативних емоційних станів в різні періоди розвитку науки займалися Є. Асмаковец, Л. Гримак, Є. Жаріков, В. Павелків, А. Прихожан, В. Блейхер, Л. Завилянська, С. Томчук, А. Стеценко та ін.

Особливе місце в низці психічних станів, як ми зазначали раніше, займає фрустрація, яка детермінує розвиток більшості негативних станів. Виходячи з моделі фрустрації А. Стеценко (Стеценко, А.І., 2021) негативні емоційні стани не просто виникають внаслідок прояву фрустрації, а представляють собою «емоційне ядро» фрустрації, що було доведено в результаті нашого емпіричного дослідження.

Необхідність корекції та профілактики негативних станів розкривається в достатній кількості психологічних досліджень. Так, в роботах Н. Абрамян, І. Юдіної (Юдіна, І. Ю., 2019, Абрамян, Н.А,, 2015) зазначається особлива актуальність корекції цих станів засобами тілесно-орієнтованої терапії. В роботі О. Качмар аналізуються основні методи попередження агресії як однієї з найбільш розповсюджених фрустраційних реакцій (Качмар, О., 2017).

В. Блейхер і Л. Завилянська акцентують увагу на тому, що в процесі реабілітації людей, обтяжених негативною дією неврозів, важливе місце повинне посідати тренування фрустраційної толерантності як можливості потужно й адекватно відреагувати на фрустраційні, депресивні та тривожні напади. Автори зазначають, що особливої актуальності набуває це для людей, які перебувають в у складнених життєвих ситуаціях (Завилянская, Л. И., Блейхер В. М., 1975).

Мета і основні завдання програми базуються на результатах теоретичного та емпіричного дослідження. Метою нашої програми була корекція негативних станів внутрішньопереміщених осіб через розвиток саморегуляції внутрішніх станів з включенням аутотренінгових вправ та арт-терапевтичних технік.

Метод аутогенного тренування є простим, але потужним і ефективним способом релаксації, відновлення працездатності після стомлення або важкого і напруженого дня, регуляції нервово-емоційного стану, розвитку вольових якостей, боротьби з безсонням, при роздратуванні і хвилюванні.

Існує низка досліджень в різних сферах науки, автори яких займалися дослідженням методів використання аутогенного тренування для покращення спортивних результатів в різних видах спорту (Fetz D., Landers D., 1983; Groslambert, A., Candau, R., Grappe, F., 2003; Hale, B., 1998). При цьому, незважаючи на достатній потенціал, майже не існує досліджень, присвячених використанню аутогенного тренування в сфері регуляції негативних емоційних станів, сьогодні майже не існує.

Супруненко М. в своєму дослідженні зауважує, що вирішуючи завдання психічної саморегуляції, аутогенне тренування може здійснюватися самостійно. Цей метод дозволяє впливати на окремі функції організму шляхом самонавіювання. Автор зазначає, що за допомогою психічної саморегуляції можна нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, в першу чергу центральну нервову систему на подолання високих психічних і фізичних навантажень, на зняття та зниження психічного напруження (Супруненко, М.В. 2021).

Автор пише про те, що психічна саморегуляція допомагає зняти втому, усунути безсоння, відновити сили. За Супруненко М., суть психічної саморегуляції полягає в тому, що накопичення почуттів робить людину суб’єктом систематичних вправ для впливу на її психічний стан і організм в цілому (Супруненко, М.В. 2021).

Лідеман Х. в своєму дослідженні пише про те, що метод самовиховання є найбільш успішним, якщо застосовувати його на базі аутогенного тренування :

1) самовивчення, самооцінку;

2) переоцінку власної особистості;

3) самоаналіз, переоцінку минулого, виявлення індивідуальних психологічних бар'єрів;

4) створення бажаного образу «я»;

5) формулювання індивідуальних формул намірів;

6) використання прийомів самопереконання, самозаохочення і самонавіювання;

7) сюжетну сенсорну репродукцію поводження «Я-образу» в різних ситуаціях діяльності й спілкування;

8) «накладання» стереотипів «Я-образу» на реальну поведінку в процесі повсякденного життя і діяльності (Линдеман, Х., 2000, с. 23)

Ясточкіна І. в своєму дослідженні визначає аутотренінг як метод, що поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання. Він полягає у самостійному без сторонньої допомоги, використанні вивчених або заздалегідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення (так званого аутогенного занурення) з метою створення необхідного психічного стану. Автор зазначає, що аутотренінг допомагає людині управляти своїми емоціями, відновлювати сили, зберігати і підвищувати працездатність, знімати надмірну психічну напругу (Ясточкіна, І.А., с. 134-135).

На думку низки вчених (Петров, Н.Н. 1990; Єфремова, А.Я., 2015) перевагою використання аутотренінгу є простота його прийомів, які сполучаються з вираженою ефективністю психологічного впливу, що сприяє нормалізації вищої нервової діяльності, корекції відхилень в емоційній і вегето-судинній сфері.

Єфремова А. у своєму дослідженні зазначає, що за допомогою аутотренінгу досягається саморегуляція емоційно-вегетативних функцій,

оптимізація стану спокою й активності, підвищення можливостей реалізації психофізіологічних резервів організму. На думку автора, аутогенне тренування є простим, але ефективним способом релаксації, регуляції нервово-емоційного стану, розвитку вольових якостей, боротьби з безсонням, хвилюванням (Єфремова, А.Я., 2015).

У роботі Єфремової розкриті основні положення методики аутогенного тренування, що полягає у вмінні швидко і глибоко викликати повне розслаблення м’язів тіла; впливати на глибину і ритм дихання, викликати відчуття тепла в кінцівках, області живота, прохолоди в області лоба. Авторка говорить про те, що особливу увагу потрібно приділяти оптимізації емоційно-вольової підготовки, яка складається з трьох основних завдань:

- навчання заспокійливому варіанту аутогенного тренування;

- навчання мобілізуючому варіанту;

- робота над удосконаленням особистих якостей за допомогою емоційно-вольової підготовки (Єфремова, А.Я., 2015).

Психічна саморегуляція включає розвиток навичок контролю уваги, регулювання дихальних ритмів і м'язового тонусу, а також використання вигаданих образів і мовних моделей для ефективного планування ситуацій і поведінки. Це досягається за рахунок навчання людини входити в особливий стан «аутогенного занурення» різного ступеня.

В першу чергу, створюється стан релаксації (декомпресія, розслаблення) для нормалізації та формування відчуття тепла, відволікання від зовнішніх подразників, відпочинку, спокою, усунення занепокоєння, тривожності. Досягнення глибшого рівня «занурення» передбачає відчуття легкості, невагомості тіла, мобілізацію внутрішньої волі. Вона створює передумови виникнення високої рухливості, працездатності, зміни свідомої діяльності, виникнення станів з навмисним вольовим програмуванням своїх функціональних станів і поведінки.

При тривалому використанні вправ аутотренінгу відбуваються стійкі психологічні зміни, такі як, підвищення емоційної стійкості і здібності до

самоконтролю. Дослідники зазначають, що цілком виправдано використання аутотренінгу і в цілях професійно-прикладної підготовки, особливо в тих видах професійної діяльності, яка відбувається в складних і напружених нервово-психічних зусиллях або у стресових ситуаціях.

Важливим етапом нашої програми був етап, присвячений арт-терапевтичній роботі з внутрішньо-переміщеними особами. Арт-терапія – це один з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими порушеннями, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації (Калька Н., Ковальчук З., 2020). В роботі Кальки Н., Ковальчук З. детально проаналізовано історію та розвиток арт-терапії, яка як самостійна галузь теоретичних знань та практичної діяльності, стала формуватися на стику науки і мистецтва на початку XX століття. Автори зазначають, що сьогодні арт- – це дуже пластичний, напрямок психотерапії, що активно розвивається і розширює сферу свого застосування. Методи і техніки арт-терапії активно використовуються в медицині, педагогіці, соціальній роботі. Основна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги (Калька Н., Ковальчук З., 2020, с.7).

Ми цілком погоджуємось з думкою авторів про те, що основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб через символи, образи, метафори «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов’язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій.

Дійсно, використовуючи інструменти та засоби творчої діяльності, людина транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього. Загалом, більшість психотерапевтів і психологів погоджуються, що творча діяльність є терапевтичною і спрямована, в першу чергу, на зняття напруги. У продуктах творчості поєднуються і усвідомлені і глибинні підсвідомі образи, які містить людська душа.

Метод арт-терапії привабливий тим, що він в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно задіяна права півкуля мозку, яка в звичайному житті не так часто використовується людиною.

3.2. Особливості та структура програми

Як ми зазначали в попередньому пункті, метою нашої програми була корекція негативних станів внутрішньо-переміщених осіб через розвиток саморегуляції внутрішніх станів з включенням аутотренінгових вправ та арт-терапевтичних технік.

Запропонована нами програма містить 3 основних етапи (табл.3.1.).

Перший етап – «Мотиваційний» включав в себе дві стадії. Перша стадія була присвячена знайомству учасників, зняттю психічного напруження, створенню комфортних умов для тренінгової роботи, підвищенню групової згуртованості.

На *першій стадії* нами була використана група вправ, спрямованих на активізацію мотивації до участі, формуванню позитивного налаштування учасників до роботи.

Наприклад, вправа «Знайомство» була спрямована на підготовку учасників до роботи, створення атмосфери комфорту, гарного настрою, сприяє згуртованості групи. Психолог представляється аудиторії, коротко розповідає про себе, пропонує учасникам написати на ідентифікаторі своє ім’я або те, яким вони б хотіли, щоб їх називали у групі, та представляють себе.

Цікавою для роботи виявилась вправа «Психологічний робочий зошит. Психологом було запропоновано завести робочий зошит, призначений для того, щоб фіксувати своє внутрішнє життя в розвитку. Учасникам пропонувалось фіксувати події настільки, наскільки вони стосуються внутрішнього життя (почуття, думки, спостереження), але центральне місце має займати поступове розгортання усвідомлення себе і світу, а також нові смисли, цінності і взаємозв’язки.

Таблиця 3.1.

Структура корекційної програми

Етап	Стадія	Мета	Завдання
Мотиваційний	Перша	Формування позитивного відношення учасників групи	Формування готовності до роботи в групі та позитивного ставлення до учасників
	Друга	Формування в учасників розуміння мети програми та зацікавленості в участі	Ознайомлення ВПО з з впливом негативних емоційних станів та засобами їх регуляції.
Основний	Перша	Робота з«емоційним» ядром.	Отримання інформації щодо розвитку умінь деструктивних проявів негативних емоційних станів, виявлення причин, тригерів та умов виникнення, вироблення альтернативних форм реагування, розвиток навичок самоаналізу, подолання та формування нових смислових настановлень у ВПО
	Друга	Формування та активізація ресурсних станів, розширенню арсеналу навичок формування позитивних психічних станів	Підвищення рівня самоприйняття, розвитку рефлексії, усвідомленню сприйняття іншими людьми себе у моменти переживання негативних та позитивних емоційних станів.
	Третя	Формування та розвиток здібностей до усвідомлення власних емоційних станів через арт-терапевтичну роботу	Використання вправ і методів ізотерапії, музикотерапії та інших форм арт-терапевтичної роботи, спрямованої на вираження, усвідомлення та прийняття власних емоцій та станів
	Четверта	Формування навичок саморегуляції емоційних станів шляхом засвоєння методик аутотренінгу	Учасники вивчають пози, що використовуються при виконанні спеціальних вправ і набір простих розумових вправ-формул, які виконуються в стані пасивного зосередження аутотренінгу
	П’ята	Розвиток уміння ефективної взаємодії з оточуючими та саморегуляції емоційного стану	Формування позитивного образу Я та використання ресурсів, розвиток впевненості в собі, закріпленню навичок саморегуляції емоційного стану засобами аутотренінгу.
Рефлексивний		Усвідомлення своїх почуттів і внутрішніх процесів, що сформувались під час участі в розвивальній програми, аналіз і закріплення досвіду, постановка мети на майбутнє.	Деталізації тих властивостей які вдалось розвинути Формування та деталізації дій та поведінки, спрямованої на закріплення отриманих навичок

Наступна вправа, яка сприяла формуванню позитивного настрою - «Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики». Дана вправа сприяє свідомому й чуттєвому сприйняттю музичного ритму, яке відбувається в русі, як в одному з найхарактерніших спонтанних життєвих виявів людини, а також вироблення здатності психічно і соматично підкорятися ритму музики і зливатися з ним; повноцінне переживання почуттів гармонійного переплетення ритмів свого тіла з ритмом музики, моторної і тактильної корекції людини.

Друга стадія сприяла ознайомленню внутрішньо-переміщених осіб з особливостями, характеристиками, ознаками, проявами, впливом негативних станів та засобами регуляції емоцій.

На цій стадії нами використовувались міні-лекції та інформаційні повідомлення про зміст, особливості, прояви негативних станів. Наприклад, інформаційне повідомлення: «Що таке фрустрація, стрес, тривожність, депресія?», «Роль емоцій в моєму житті» тощо.

Також ефективними виявились вправи на формування навичок розуміння і розпізнавання емоцій. Наприклад, вправа «Наші почуття і емоції» спрямована на розвиток вміння розпізнавати емоції та емоційні стани. Учасникам надається список, що включає назви різноманітних станів та допомогає визначати власні емоційні стани більш конкретно, а не просто як «погані» чи «хороші». Вміння розпізнавати конкретні емоції та стани дозволить змінювати та обирати засоби їх подолання та відстежувати власні успіхи.

Наступна вправа «Малюнок «Я» - сприяє розширенню уявлення учасників про себе, усвідомлення можливості існування іншого, незвичного уявлення про себе.

Другий етап – «Основний». Він також розподілений на декілька стадій.

Перша стадія була спрямована на роботу з фрустрацією, тривогою, стресом, роздратованістю, гнівом, агресією, ригідністю. На цій стадії учасники

отримували інформації щодо розвитку умінь їх розпізнання, виявлення причин, тригерів та умов виникнення, вироблення альтернативних форм реагування, розвиток навичок самоаналізу, подолання та формування нових смислових настановлень у внутрішньо-переміщених осіб.

Дана стадія складалась з групи вправ, спрямованих на формування навичок розпізнавання емоцій. Наприклад, вправа «Відчуй настрій», яка сприяє створенню позитивного емоційного фону, зняттю напруження, налаштуванню учасників на позитивну взаємодію.

Вправа «Когнітивна самооцінка емоцій» спрямована на усвідомлення, наскільки часто та або інша емоція переживається. Для когнітивної самооцінки пропонується список назв емоцій та психічних станів і частотна шкала, яка включає градації: завжди, дуже часто, часто, іноді, рідко, дуже рідко, ніколи.

Наступна вправа «Зони усвідомлення» спрямована на розвиток вмінь самоаналізу та вдосконалення здатності концентруватися на своїх почуттях.

А вправа «Рефлексія власного стану через відтворення» потребує вміння аналізувати свій психологічний стан. Учасникам пропонується уявити себе (пригадати) в стані негативного збудження, агресивності. Відтворити цей стан, прослідкувати за виразом свого обличчя, мімікою, рухами. Після чого – глибоко вдихнути повітря, розтиснути кулаки, розслабити м’язеві затиски. Відтворити позу відкритості.

Доречною у використанні є вправа «Метод Сасаки», яка спрямована на розвиток концентрації уваги на своїх внутрішніх станах.

Друга стадія цього етапу була спрямована на формування та активізацію ресурсних станів внутрішньо-переміщених осіб, розширенню арсеналу навичок формування позитивних психічних станів (радості, щастя, спокою, впевненості), підвищенню рівня самоприйняття, розвитку рефлексії, усвідомленню сприйняття іншими людьми себе у моменти переживання негативних та позитивних емоційних станів.

На цій стадії ми використали комплекс інформаційних повідомлень та вправ. Наприклад, інформаційне повідомлення: «Методи та прийоми регуляції емоцій», вправа «Віз», яка сприяє формуванню елементарних навичок релаксації, рефлексії та здатності до самопізнання.

Наступна вправа «Самопочуття» була спрямована на тренування шкірних і внутрішніх (інтероцептивних) відчуттів, які визначають багато сторін самопочуття людини, допомагає відновлювати будь-яке фізичне відчуття та допомогає навчитися управляти своїми психічнимим станами.

Вправа «Дзеркало» також виявилась достатньо ефективною. Людина знає, як змінюється її обличчя залежно від внутрішнього стану та у відомих межах вона може надавати вираз обличчя відповідного ситуації. Варто в звичайній обстановці подивитися на себе в дзеркало не кваплячись і уважно, а потім вольовим шляхом надати йому вираз людини в урівноваженому стані, і за схемою зворотного зв’язку може спрацювати механізм стабілізації психіки. Утримувана на обличчі посмішка покращує настрій, оскільки існує глибокий зв’язок між мімічними, тілесними реакціями і переживаними емоціями.

Доцільним було включення в програму вправи «Оцінка м’язових зажимів». Вона дозволяє оцінити у себе наявність «м’язових затисків» за шкалою від 0 (повна відсутність напруги) до 10 балів (дуже сильна напруга).

Вправа «Контроль над м’язами» сприяє тренуванню навичок м’язової уваги – вміння швидко і точно спрямовувати м’язовий контроль до будь-якої групи м’язів.

Третя стадія даного етапу спрямована розвиток здібностей до усвідомлення власних емоційних станів через використання методів і вправ арт-терапевтичної роботи. Нами були використані психотехнології ізотерапії, музикотерапії та інших форм арт-терапевтичної роботи, спрямованої на вираження, усвідомлення та прийняття власних емоцій та станів

Проаналізуємо декілька. Техніка «Монотипія» Метою даної вправ є вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу. Для роботи необхідні: папір А4, скло, фарби. Дана

вправа триває не більше 10 хвилин. Ми пропонували учасникам протерти скло серветкою і хаотично нанести на нього кольорові краплі. Вибір кольорів здійснюється відповідно до своїх переживань та емоційного стану. Поки фарба не засохла слід прикласти папір А4, натискаючи розгладити поверхню листка, а потім акуратно зняти його зі скла, таким чином отримавши кольоровий відбиток. Після цього у абстрактному зображенні необхідно знайти якісь образи, при потребі – можна домальовувати. Після завершення, пропонувались рефлексія: Які емоції та почуття викликає відбиток? Які основні кольори Ви використовували? Поясніть, яке значення вони мають для Вас? Розкажіть про образ , який Ви побачили? Що він для Вас означає? Чи змінився ваш настрій?

Вправа «Чорний квадрат». ЇЇ метою є саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану. Учасникам пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання і те, що не влаштовує в житті. Потім за бажанням потрібно домалювати все, що завгодно. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася. Після роботи, пропонується рефлексія: Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата? Які елементи Ви додали? Що вони означають для Вас? Як це пов’язано з реальним життям? Що змінилося у сприйманні малюнка? Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Вправа «Чоловічки з каракуль». Їі метою є саморегуляція емоційних станів, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій. Учасникам пропонують сконцентруватися на емоційному стані, який вони хоче відрегулювати. Після цього, на аркуші А4, не задумуючись, а концентруючись на стані, почати виводити звичайні дитячі каракулі. Коли малюнок завершено, учасники повинні відшукати в ньому образ людини чи людей, що виконують певну дію якщо це складно зробити, можна запропонувати придумати і домалювати.

Дуже ефективною виявилась вправа «Страшна маска», яку ми використали для роботи з негативними станами. Дана вправа розвиває вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширює уявлення про власні емоції та дає можливість проекції негативних емоційних станів. Учасникам пропонують пригадати ситуацію та ті негативні емоції та негативні стани, які вона викликала. Після цього пропонується спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цього стану. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – тривожність…». Рефлексія: Які емоції виникали під час створення маски? Чи складно було створити маску? Чи складно було одягнути маску? Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску? Кого може налякати маска? Чим корисна ця маска? Для чого Вам ця маска?

Техніка «Емоції навпаки». Ця техніка спрямована на зміну фокусу негативної ситуації, через яку виникають негативні стани, а також пошук ресурсу. Учасникам пропонується наступний алгоритм дій:

1) визначити ситуацію чи подію, що супроводжується негативними емоціями і обрати у відкриту три метафоричні карти, що відображають наступне:

– емоційний стан до події;

– емоційний стан під час події;

– емоційний стан у даний момент часу.

2) запам’ятати вибрані карти.
3) повернути їх зворотною стороною та перемішати.
4) знову розкласти в лінію перед собою.
5) відкривати кожну карту, і співставити її з емоціями, які вже були озвучені.

Далі задаються запитання: Чи змінилося щось у розумінні проблеми? Що саме? Чи змінилося ставлення до події? Які емоції Ви переживаєте зараз? Чи хотіли б знову перемішати карти?

Четверта стадія другого етапу сприяла формуванню навичок саморегуляції емоційних станів шляхом засвоєння методик аутотренінгу. На цій стадії учасники вивчають пози, що використовуються при виконанні спеціальних вправ і набір простих розумових вправ-формул, які виконуються в стані пасивного зосередження аутотренінгу.

На цій стадії учасники вивчають пози, що використовуються при виконанні спеціальних вправ і набір простих розумових вправ-формул, які виконуються в стані пасивного зосередження аутотренінгу. Пасивне зосередження є простим, але проте найважливішим поняттям у засвоєнні аутотренінгу. Учасники знаходяться у пасивному, але не скутому стані, і просто спостерігає за тим, що відбувається в їх свідомості і організмі після того, як вони виконують прості команди самонавіяння.

На цій стадії ми використали групу вправ на дихання. Наприклад, вправа «Вчимося розслаблюватися». Дихання є основою будь-якої діяльності нашого організму. Встановлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання, при якому вдих робиться швидко й енергійно, а видих – повільно, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, нормалізує кров’яний тиск, знімає емоційну напругу. Повільний вдих і різкий видих, навпроти, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, створюють певну психічну напругу.

Інша вправа - «Відпочинок». Початкове – положення стоячи, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Зробити вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Знаходитися в такому положенні впродовж 1–2 хвилин. Потім повільно випрямитися.

Наступна вправа групи – «Заспокійливе дихання» – повільне дихання із глибоким видихом і затримкою подиху.

«Тонізуюче дихання» – глибокий вдих з поповненням енергії і непомітним поверхневим видихом. «Ха-дихання» – скидання негативної енергії (глибокий вдих і різкий видих з одночасним рубаючим рухом рук.

Ефективною виявилась вправа «Гімнастика Гермеса». Силові вправи гімнастики Гермеса побудовані на ритмичних переходах від граничної напруги до наступного повного розслаблення усієї м'язової системи. Напруга/розслаблення здійснюється у ритмі дихання. Протягом 4 секунд робиться енергійний вдих, при затримці дихання напружуються усі м'язи тіла протягом 4 секунд. Потім на видиху повинне виникнути відчуття, як енергія розливається по усіх частинах тіла і при затримці дихання на видиху настає найповніше розслаблення. Ці вправи треба робити з перервою в 4 секунди після кожної фази, поступово доводячи до періоду 6 секунд на кожну фазу дихання.

Загалом, всі вправи методу аутотренінгу спирались на алгоритм певних дій: Основні принципи полягають у наступному порядку дій:

1. Викликання почуття важкості. Подумки повторюють: «Я цілком спокійний» (1 раз); «Моя права (ліва) рука важка» (6 разів); «Я спокійний» (1 раз). Після кількох днів тренування відчуття важкості в руці стає чітким. Потім так само відчуття важкості викликають в обох руках, в обох ногах, в усьому тілі. Кожне тренування має починатися й закінчуватися формулою «Я спокійний».

2. Викликання відчуття тепла. «Я спокійний» (1 раз); «Тіло важке» (1 раз), «Моя права (ліва) рука тепла» (6 разів). Надалі навіюють тепло на іншу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули: «Обидві руки теплі… обидві ноги теплі… все тіло тепле». Згодом вправу 1 і 2 об'єднають однією формулою: «Руки та ноги важкі й теплі». Вправа вважається засвоєною тоді, коли відчуття тепла й важкості виникає в тілі автоматично у відповідь на слова.

3. Регуляція ритму серцевої діяльності. Вправа починається з формули «Я спокійний». Потім послідовно викликають відчуття важкості й тепла в тілі.

Клієнт кладе праву руку на ділянку, де серце, й подумки повторює 5—6 разів: «Моє серце б'ється спокійно, потужно та ритмічно». Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу й ритм серцевої діяльності.

4. Регуляція дихання. Формула включає всі попередні навіювання: «Я спокійний… Мої руки важкі й теплі… Моє серце б'ється сильно, спокійно й ритмічно… Я дихаю спокійно, глибоко й рівномірно». Останню фразу повторюють 5—6 разів. Згодом формула скорочується: «Я дихаю спокійно».

5. Вплив на органи черевної порожнини. Послідовно активізуються такі самі відчуття, як у вправах 1—4, а потім подумки 5—6 разів повторюють: «Сонячне сплетіння тепле… воно випромінює тепло».

6. Відчуття прохолоди на чолі. Аналогічна до вправ 1—5 і формула: «Моє чоло прохолодне».

Під час засвоєння вправ формули можуть скорочуватися: «Спокійний… Важкість… Тепло… Серце і дихання спокійні… Сонячне сплетіння тепле… Чоло прохолодне».

Важливо зазначити, що кожна вправа повинна починатись і закінчуватись фразою «Я спокійний». Після вправ необхідно 1-2 хвилини відпочивати, поступово виводячи себе з аутогенного занурення зробивши спокійний вдих, на видосі відкривши очі. Правильність проведення такого методу включає не тільки роботу з тілом, а з дучками. Розум повинен концентруватись, занурюватись в спокій та тишу.

П'ята стадія передбачала розвиток уміння ефективної взаємодії з оточуючими, формування позитивного образу Я та використання ресурсів, розвиток впевненості в собі, закріпленню навичок саморегуляції емоційного стану засобами аутотренінгу.

Наприклад, вправа «Баланс», метою якої був розвиток навичок конструктивного вирішення ситуації. Разом із психологом учасники обрають ситуацію, що є травматичною за змістом, несе в собі негативне емоційне забарвлення. Далі аркуш паперу ділився на 2 частини, в лівій колонці записувались мінуси ситуації, що розглядається, в правій – всі плюси. Тренер

наголошував на тому. що всі мінуси зліва, ми підсвідомо фіксуємо, залишаючи їх в минулому. А плюси справа орієнтують нас на позитивнее майбутнє. Це відбувається через те, що навіть мінімальна кількість негативних подій сприймається як переважаюча. Після цього тренер пропонував запитання для аналізу ситуації та вправи вцілому (наприклад, «Який найкращий сценарій розвитку цієї ситуації?», «Який самий реалістичний сценарій розвитку цієї ситуації?» тощо). На основі запропонованих запитань аналізуються ті бар'єри, які виникають на шляху до взаємодії у вказаній ситуації, установки учасників ситації, виокремлюються конструктивні способи виходу.

Метою **третього етапу** – **Рефлексивного** – було усвідомлення своїх почуттів і внутрішніх процесів, що сформувались під час участі в програми, аналіз і закріплення досвіду, постановка мети на майбутнє.

На цьому етапі учасники програми надають зворотній зв'язок: діляться результатами усвідомлення своїх почуттів і внутрішніх процесів, що відбулись в процесі участі в розвивальній програмі, аналізують досвід, формулюють мету на майбутнє.

Основними завданнями на цьому етапі були:

– формулювання основних висновків щодо змісту і структури негативних емоційних станів, їх негативного впливу на життя;

– деталізація тих властивостей які вдалось розвинути;

– усвідомлення та закріплення навичок саморегуляції емоцій за використанням запропонованих в програмі методів;

– засвоєння нової особистісної позиції, пов'язаної зі зміною установок від осмислення результатів участі в програмі до забезпечення активного їх використання в повсякденному житті.

На цьому етапі нами були застосовані техніки релаксації. Наприклад, техніка «Дихання», техніка «Розслаблення м'язів». Цікавою нам виявилась вправа «Автопілот», спрямована на формування позитивної установки щодо успішного подолання труднощів. Психолог пропонує учасникам пригадати свої позитивні сторони, ті особливості (психологічні і фізичні), які допомагали

в подоланні складних ситуацій. Після цього учасники на аркуші мали намалювати власний шлях до життєвого успіху, позначаючи свої переваги (важливо, що всі твердження мають бути правдивими; беззаперечними, тільки позитивними). Таким чином формується оптимістичний шлях досягнення успіху, так званий «автопілот», який зможе допомогти в життєвих ситуаціях.

Загалом, всі заняття нашої програми мали однакову структуру: кожне включало три частини (вступну, основну та заключну). На його початку визначалась тематика, а за допомогою прослуховування 10-хвилинної програми заспокійливої музики та вправ на дихання створювалась робоча атмосфера у групі та використовувались вправи на підвищення групової згуртованості та саморозкриття учасників.

3.2. Аналіз результатів ефективності програми

Програма реалізовувалась протягом 2 місяців, для участі в якій були запрошені внутрішньо-переміщені особи, у яуих було виявлено високі показники негативних емоційних станів.

Нами було сформовано 2 групи по 15 осіб. Перед реалізацією програми було проведене дослідження, в результаті якого було визначена відсутність статистично значущої різниці між показниками фрустрації, тривожності та інших негативних емоційних станів.

В результаті, було визначена відсутність статистично значущої різниці між показниками негативних станів обох груп (для перевірки наявності статистичної розбіжності нами було застосовано критерій Ст'юдента):

Після реалізації програми, нами було проведене повторне дослідження негативних станів у представників контрольної та експериментальної груп.

В результаті порівняльного аналізу були встановлені статистично значущі відмінності між показниками негативних станів і відмічено встановлено зниження рівня показників депресивних та стресових станів,

тривожності та агресивності у представників експериментальної групи у порівнянні з представниками контрольної групи (табл.3.2).

Отже, запропонована нами програма корекції негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб з використанням арт-терапевтичних технік та аутотренінгових вправ довела свою ефективність, а використання запропонованих нами інструментів є цілком доцільним.

Таблиця 3.2.

Показники негативних емоційних станів контрольної та експериментальної груп після реалізації корекційної програми

Показник	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Депресивні стани	22,2±1,12	11,9±1,03	-4,45*	0,006
Стрес	6,78±1,02	3,18±1,02	-2,01*	0,0001
Тривожність	13,86±1,65	7,32±1,49	-3,38*	0,069
Агресивність	8,89±1,12	4,07±1,32	2,87*	0,0009
Ригідність	8,56±1,46	6,23±1,02	1,81	0
Фрустрація	16,97±1,89	11,27±1,56	-3,38*	0,069

Після участі в програмі ВПО підвищили рівень контролю емоцій, навчились розпізнавати та контролювати негативні емоційні стани, оволоділи інструментами подолання гострих негативних реакцій.

Висновки до розділу 3

Метою нашої програми була корекція негативних станів внутрішньо-переміщених осіб засобами аутотренінгових вправ та арт-терапевтичних технік.

Запропонована нами програма містила 3 основних етапи, в свою чергу, кожен етап розподілений на декілька стадій, які мали свою мету та завдання.

Структура програми та інструменти, які ми обрали для роботи, відповідали результатам нашого дослідження. Програма реалізовувалась протягом 2 місяців, для участі в якій були запрошені внутрішньо-переміщені особи з проявами негативних станів на високому та середньому рівні. Нами було сформовано дві групи, в які входило по 15 учасників.

Відповідно результатам експерименту, проведеного після до та після впровадження програми, ми дійшли наступних висновків:

– відбулись позитивні зміни з тенденцією до зниження рівня негативних станів;

– запропонована нами програма корекції негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб засобами арт-терапевтичних технік та аутотренінгових вправ довела свою ефективність, а використання запропонованих нами інструментів є цілком доцільним.

ВИСНОВКИ

Ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз, проведене емпіричне дослідження та формуючий експеримент дозволили нам сформулювати наступні висновки:

Відображення внутрішніх процесів через зовнішні прояви є ознакою життя людини через стани, дії, переживання. Цей процес в першу чергу забезпечений емоційними переживаннями та станами. Вони сприяють перетворенню особистості через значущі об'єкти, явища, інших суб'єктів. Науковці зазначають, що негативний психічний стан є реакцією людини на життєву ситуацію у вигляді стійкого цілісного синдрому.

Повномасштабне вторгнення загострило проблему масового вимушеного переселення громадян України із зон бойових дій в інші регіони. Основними психологічними проблемами вимушених переселенців є емоційні відхилення та негативні емоційні стани. Більшість вимушених переселенців певною мірою мають або переживають одну з найсильніших емоцій – відчуття втрати: рідних, коханих, друзів, звичного ритму життя, роботи чи бізнесу, професійної ідентичності, житла чи майна.

Дослідники сходяться на тому, що основними напрямками психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є: діагностика психічних станів, подолання негативних поведінкових проявів, налагодження соціальних зв'язків, інтеграція в мікросередовище, налагодження сімейних стосунків, подолання наслідків психологічної травми.

В дослідженні брали участь 64 особи зі статусом ВПО, середній вік 39±3,1 роки, переважно жінки (51 жінка та 13 чоловіків) з різних регіонів України (Харківська, Сумська, Київська, Херсонська, Вінницька, Житомирська, Черкасська, Хмельницька області).

Діагностика переживання негативних емоційних станів внутрішньо-переміщених осіб дозволяє говорити про те, що для них характерні високий рівень наявності стресового розладу, тривожність, фрустрація, агресивність,

ригідність, рівень невротизації, невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, помірна врівноваженість, реактивною агресивністю, відкритістю, екстравертованістю, емоційною лабільністю, маскулінністю, зниженням нервово-психічної стійкості, комунікативними здібностями, моральною нормативністю та особистісним адаптивним потенціалом, наполегливістю, самовладанням, високим рівнем схильності до ризику.

У внутрішньо переміщених осіб із високим рівнем наявності стресового розладу вищий рівень невротизації, агресивності, фрустрації, на відміну від внутрішньо переміщених осіб із середнім рівнем стресового розладу, у яких вищий рівень самовладання, адаптивності, комунікації.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дсоілдження було розроблено програму, метою якої була корекція негативних станів внутрішньо-переміщених осіб засобами аутотренінгових вправ та арт-терапевтичних технік.

Запропонована нами програма містила 3 основних етапи, в свою чергу, кожен етап був розподілений на декілька стадій, які мали свою мету та завдання. Структура програми та інструменти, які ми обрали для роботи, відповідали результатам нашого дослідження. Програма реалізовувалась протягом 2 місяців, для участі в якій були запрошені внутрішньо-переміщені особи з проявами негативних станів на високому та середньому рівні. Нами було сформовано дві групи, в які входило по 15 учасників.

Відповідно результатам експерименту, проведеного після до та після впровадження програми, ми дійшли наступних висновків:

– відбулись позитивні зміни з тенденцією до зниження рівня негативних станів;

– запропонована нами програма корекції негативних станів у внутрішньо-переміщених осіб засобами арт-терапевтичних технік та аутотренінгових вправ довела свою ефективність, а використання запропонованих нами інструментів є цілком доцільним.

Результати нашого дослідження не вичерпують всіх питань, пов’язаних з даною проблемою Перспективу подальших досліджень вбачаємо у порівняльному аналізі статевих та вікових відмінностей показників негативних емоційних станів у внутрішньо-переміщених осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абаніна, Г.В., Неборачко, С.М. Фрустрація в материнстві як чинник розвитку емоційного вигорання. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(60) [українською мовою].

2. Абрамян Н. Д. (2015) Психологічні особливості подолання депресії засобами тілесно-орієнтованої психотерапії. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2015_7_3 [українською мовою].

3. Анохин, П. К. (1984) *Эмоции* В. К. Вилюнас & Ю. Б. Гиппенрейтер (Ред.) Психология эмоций (288 с.). Москва: Изд-во Моск. университета. [російською мовою]

4. Бєлякова, С.М., Злотнікова, І.Г. (2022) Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»),* 9 (14) [українською мовою].

5. Божок, Н. О. (2009) Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності в студентському віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. праць*, 28 (52), 178 – 186 [українською мовою].

6. Божок О. О. (2010) Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук.праць*, 1 (28), 74 – 76 [українською мовою].

7. Боснюк В. Ф. (2020) *Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання*. Харків: НУЦЗУ [українською мовою].

8. Вовк, А. О. (2002) Екзистенціальна фрустрація та спрямованість особистості. *Педагогіка та психологія професійної освіти*, 2, 147 – 155 [українською мовою].

9. Вовк, А. О. (2006) Психологічні чинники екзистенціальної фрустрації особистості: Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка [українською мовою].

10. Вовк, М. В. (2011) Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : зб. наук. Праць*, 6, 197 – 207[українською мовою].

11. Волженцева, І. В. (2004) Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України*, 2, 319–329 [українською мовою].

12. Волженцева, И. В. (2013) *Генезис полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами*. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова [російською мовою].

13. Давиденко Г., Найчук В., Немаш Л. (2022) *Жінка в час війни: волотерка, лідерка*. Вінниця, Нолан ЛТД, [українською мовою].

14. Джемс, У. (1984) *Что такое эмоция?* В. К. Вилюнас & Ю. Б. Гиппенрейтер (Ред.) Психология эмоций (288 с.). Москва: Изд-во Моск. университета. [російською мовою]

15. Дмишко, О. (2008) Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*, № 8-9, С. 47-51. [українською мовою].

16. Єфремова, А.Я. (2015) Методика аутогенного тренування як ефективний засіб зняття нервово-емоційної напруги у студентів вищих навчальних закладів. *Гуманитарные проблемы образования*, 466-470 [українською мовою].

17. Зайцева, О. В. (2023) Психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів,* Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 111-116. [українською мовою].

18. Завилянская Л. И., Блейхер В. М. (1975) *Тренировка фрустрационной толерантности в реабилитации больных неврозами*. Львов : Вища школа. [російською мовою].

19. Ігумнова, О. Б. (2013) Ґенеза негативних психічних станів студентів. *Психологія і суспільство: наук. жур*., 3 (53), 110–115 [українською мовою].

20. Калька, Н., Ковальчук, З. (2020) *Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1*. Львів : ЛьвДУВС [українською мовою].

21. Карамушка Л., Карамушка Т. (2022) Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(26).,48-59. [українською мовою].

22. Карпюк, Ю.А, (2019) Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1 [українською мовою].

23. Качмар, О. (2017) Основні методи та прийоми попередження та контролю агресивної поведінки в соціумі. Режим доступу: http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2017/9.pdf [українською мовою].

24. Кетлер-Митницька, Т. С. (2013) Інтернальність як важлива характеристика особистості студентів психолого-педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної педагогічної освіти і розвитку особистості: теорія та практика: збірник наукових праць Хортицького національного навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру,* 1, 141–149. [українською мовою].

25. Кушнікова С. В. (2022) Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. Наукові перспективи, 11(29),.419 - 428. [українською мовою].

26. Кравчук, С. Л. (2007) Статеві відмінності в особливостях фрустрації як психічного стану особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова*, 20 (44), 59 – 63 [українською мовою].

27. Креч, Д., Кратчфилд, Р., Ливсон, Н. (1991) Фрустрация, конфликт, защита. *Вопросы психологии*, 6, 76–80 [російською мовою]

28. Кривоконь, Н.І. (2022) Наснаження як ресурсний психічний стан особистості. *3rd International Scientific and Practical Internet Conference "Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates" devoted to the search for the latest ideas for the development of state at the international, national and regional levels* (с. 302-304) – Дніпро [українською мовою].

29. Коренєва Ю.П. (2019) Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії). Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки [українською мовою].

30. Кузнєцова, Л.М. (2012) Особливості корекції деструктивних ефектів фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру. Режим доступу: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4442/Kuznetsova_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y [українською мовою].

31. Лазоренко Б. П. (2017) *Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій*. [українською мовою].

32. Левитов, Н.Д. (1964) *О психических состояниях человека*. Москва: Просвещение. [російською мовою]

33. Леонтьев, А.Н. (1984) *Потребности, мотивы и эмоции* В. К. Вилюнас & Ю. Б. Гиппенрейтер (Ред.) Психология эмоций (288 с.). Москва: Изд-во Моск. университета. [російською мовою]

34. Липер, Р. (1984) У. *Мотивационная теория эмоций* В. К. Вилюнас & Ю. Б. Гиппенрейтер (Ред.) Психология эмоций (288 с.). Москва: Изд-во Моск. университета. [російською мовою]

35. Максименко, К. С. (2011) *Переживання негативних психічних станів особистістю: метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл*. Київ : КММ [українською мовою].

36. Мовчан М. М. (2019) *Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія.* Полтава: ПУЕТ. [українською мовою]..

37. Могильова Н. М. (2023) Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід україни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права,*.2, 81 -85 [українською мовою].

38. Москалець, В. П. (2010) Структурно – функціональна організація особистості. *Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*, 2 (40), 20–26 [українською мовою].

39. Мушкевич, В. (2021) Психологічний симптомокомплекс фрустраційної поведінки військовослужбовців: гендерний аспект. *Психологічні перспективи*, 38, 177–197 [українською мовою].

40. Остополець, І. Ю. 2004Професійні фрустрації вчителя як психологічна проблема. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків: Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 12, 116 – 124 [українською мовою].

41. Паюк, С. В., Герасіна, С. В. (2022) Психологічні та соціальні фактори прояву іпохондрії у молодих жінок. *Перспективи розвитку сучасної психології*, 11 [українською мовою].

42. Петров Н.Н.(1990) *Аутогенная тренировка*. Москва:Просвещение [російською мовою].

43. Платонов, К. К. (1984) *Краткий словарь системы психологических понятий.* Москва.: Высш. Шк. [російською мовою]

44. Плотичер, А. И. (1969) Некоторые соображения по вопросу фрустрации. *Вопросы психологии*, 2, 137–141 [російською мовою].

45. Прахова, С. А. (2015) Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, 3 (1), 82 – 91 [українською мовою].

46. Прахова, С. А. (2014) Проблема типології і цілісності психічних станів. *Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції «Вектори психології* (с. 150-152) – Харків [українською мовою].

47. Рубинштейн, С.Л. (1984) *Эмоции*. В. К. Вилюнас & Ю. Б. Гиппенрейтер (Ред.) Психология эмоций (288 с.). Москва: Изд-во Моск. университета. [російською мовою]

48. Симонов, П.В. (1984) *Информационная теория эмоций* В. К. Вилюнас & Ю. Б. Гиппенрейтер (Ред.) Психология эмоций (288 с.). Москва: Изд-во Моск. университета [російською мовою].

49. Степаненко, Л.В, (2012) Екстертнальність як один із чинників прояву дисгармонійних емоційних станів підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 44(1), 216-225. [українською мовою].

50. Стеценко, А.І. (2021) Психологічні особливості переживання фрустрації майбутніми психологами. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук, Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» [українською мовою].

51. Стеценко, А.І. (2019) Фрустрація особистості студента як проблема психологічної науки. *Гуманітарний корпус: [збірник наукових*

статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії], 30, 112-114 [українською мовою].

52. Супруненко, М.В. (2021) Аутогенне тренування та методи його використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 5 (136), 120-123. [українською мовою].

53. Томчук, С.М. (2006) Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук, Київ: Інституту історії та філософії педагогічної освіти, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова [українською мовою].

54. Франкл, В. (2020) *Людина в пошуках справжнього сенсу.* Психолог у концтаборі Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», Харків [українською мовою].

55. Фройд, З. (2021) *Вступ до психоаналізу.* Навчальна книга - Богдан, Тернопіль [українською мовою].

56. Фромм, Е. (2019) *Втечі від свободи.* Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», Харків [українською мовою].

57. Холодова, О. О. (2003) Загальні й особливі прояви фрустрації. *Психологія : зб. наук. праць . Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова*, 20, 88 – 94 [українською мовою].

58. Шафранская, К. Д. (1971) Фрустрация при переживании жизненных трудностей. *Ученые записки ЛГУ. Человек и общество*, 9, 71 – 78 [російською мовою].

59. Юдіна, І.Ю. (2019) Дослідження впливу тілесно-орієнтованої терапії та психоемоційні стани особистості. Режим доступу: https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/12.pdf [українською мовою].

60. Юрченко, В.І. (2009) Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук, Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України [українською мовою].

61. Эткинд, А.М. (1981) Эмоциональные компоненты самоотчетов и межличностных суждений. *Вопросы психологии*, 2, 107 [російською мовою]

62. Ясточкіна, І.А. (2014)Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*, 131-137 [українською мовою].

63. Amsel, A. (1992). Frustration theory: An analysis of dispositional learning and memory. Cambridge, UK: Cambridge University Press [англійською мовою].

64. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. Annual Review of Psychology, 53(1), 27–51 [англійською мовою].

65. Barker, R., Dembo T., Lewin K. (1941) Frustration and regression: an experiment with young children. Iowa : University of Iowa Press [англійською мовою].

66. Berkowitz, L. (1988). Frustrations, appraisals, and aversively stimulated aggression. Aggressive Behavior, 14(1), 3–11 [англійською мовою].

67. Breuer, J. , Elson, M. (2017). Frustration-aggression theory. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/321776001_Frustration-aggression_theory [англійською мовою].

68. Dollard, J., Miller, N., Doob, L., Mowrer, O. & Sears, R. (1939). Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press [англійською мовою].

69. Isard, C. (1993) *Face of Emotion*. Irvington Publishers [англійською мовою].

70. Fetz, D., Landers, D. (1983) The effect of mental practice on motor-skill learning and performance: A meta-analysis. *J Sport Psychol*, 2, 211-220 [англійською мовою].

71. Groslambert, A., Candau, R., Grappe, F. (2003) Effects of autogenic and imagery training on the shooting performance in biathlon. *J Exercise and Sport*

by the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 74, 3, 337-341 [англійською мовою].

72. Hale B. (1998) *Imagery training: A guide for sport coaches and Performers.* Leeds, UK: National Coaching Foundation [англійською мовою].

73. Horni, K. (1992) Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis, W. W. Norton & Company; Reissue edition [англійською мовою]

74. Maier, N. (1942) The role of frustration in social movements. *Psychological Review*, 49, 6, 586 – 599[англійською мовою].

75. Rosenzweig, S. (1941) Need-persistive and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*, 48, 4, 347 – 349 [англійською мовою].

76. Rosenzweig, S. (1960) *The Rosenzweig Picture-Frustration Study, Children's Form*. New York: Grune & Stratton [англійською мовою].