

ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ

<https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.1>
УДК 159.9.072

Світлана Арефнія

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-БІЖЕНОК ЗА КОРДОНОМ НА ПРИКЛАДІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ГРУПИ

Арефнія Світлана. Психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи.

Вступ. Протягом двох років війни українські жінки-біженки намагаються адаптуватись до нового життя та інтегруватись в суспільство за кордоном. Психологи наполегливо працюють над пошуком психологічних засобів підтримки таких жінок та допомоги в адаптації.

Мета: виявити психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи.

Методи. У ході дослідження були використані авторські опитувальники, діагностичні методи, інтерактивні техніки, техніки медитації, ресурсоорієнтована модель «BASIC Ph».

Результати. Проаналізовано адаптивні можливості жінок-біженок під час війни в Україні. Визначено психологічні засоби підвищення рівня адаптації до життя за кордоном, а також доведено їх ефективність на прикладі роботи експериментальної групи.

Висновки. Робота експериментальної групи показала ефективність групової роботи; здатність до повернення собі ресурсного стану та підвищення рівня адаптації; оновлення та усвідомлення ціннісно-смыслових орієнтирів тощо.

Ключові слова: експериментальна група, адаптація, стресовий стан, психологічні засоби, психологічна підтримка, медитація, згуртованість групи, жінки-біженки.

Arefniya, Svitlana. Psychological means to support and improve adaptation of Ukrainian refugee women abroad in an experiment.

Introduction. During the two years of the war, Ukrainian refugee women have been trying to adapt to a new life and integrate into society abroad. Psychologists are working hard to find psychological means of supporting those women and helping them adapt.

Aim: to identify psychological means to support and improve adaptation of Ukrainian refugee women abroad in an experimental group.

Methods. The author's questionnaires, assessment instruments, interactive techniques, meditation, and resource-oriented model "BASIC Ph" were used in the study.

Results. The adaptive capabilities of Ukrainian refugee women during the war in Ukraine were analyzed. Psychological means to improve Ukrainian refugee women's adaptation to life abroad were determined, and their effectiveness was proven on an experimental group.

Conclusions. The experimental group showed the effectiveness of group work, improved ability to restore their psychological resources, improved adaptation, and better awareness of their personal values and orientations, etc.

Key words: experimental group, adaptation, stress, psychological means, psychological support, meditation, group cohesion, refugee women.

Вступ. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), від початку повномасштабної війни в Україні за кордон виїхали понад 6,2 млн українців, із них понад 5,8 млн опинилися в Європі. Кількість внутрішніх переміщених осіб (ВПО) в самій Україні оцінюють у 5 млн людей. Біля 29% – жінки у віці 35-59 років і 15% – жінки віком 18-34 роки (Зануда, 2023).

Протягом двох років жінки-біженки намагаються адаптуватись до нового життя та інтегруватись в суспільство. Психологи наполегливо працюють над пошуком психологічних засобів підтримки таких жінок та допомоги у адаптації.

Кожна жінка стикнулася з процесом самопізнання в нових умовах проживання за кордоном, який зазвичай спрямований на розуміння власних емоцій, почуттів, якостей, які тією чи іншою мірою є усвідомленими або неусвідомленими, впливають на життя, адаптацію та є необхідною складовою підвищення ресурсного стану.

За гіпотезою С. R. Rogers (2004), людина сама в собі може знайти ресурси для самопізнання та зміни Я-концепції. Шляхом до цих ресурсів є дотримання людиною необхідних та достатніх умов, що може сприяти створенню конгруентності, сприйняття та емпатії. Тому вчений акцентує увагу на відповідних умовах самопізнання: перша умова – відкритість, чесність, природність; друга умова – сприйняття, позитивне ставлення до іншої людини, схвалення іншого. Таке схвалення виявляється головним чином через невербальні засоби – інтонацію, вираз обличчя, візуальний контакт; третя умова – наявність емпатійного розуміння, де підтримка – це система навичок, в основі яких позитивне ставлення до іншого (Куліда, 2017).

Самопізнання може бути реалізовано через участь в експериментальних групах. Ефективність експериментальних груп для підтвердження наукових гіпотез підтверджено багатьма науковцями, серед яких R.A. Fisher (1935) (планування експерименту), S. Milgram (1977) (експеримент Мілграма), R. Rosenthal (1966) (Ефект Розенталя), Ph. G. Zimbardo (2007) (Стенфордський тюремний експеримент) та ін. Як показує практика, психологічні дослідження саме в реальних умовах дають можливість отримати найбільш достовірні дані.

Груповий процес, в основі якого лежить феномен «згуртованості групи», впливає на знаходження спільних цінностей, інтересів, мотивацій, а також на зниження рівня тривоги та підвищення рівня адаптації. Феномен згуртованості та групової взаємодії досліджувало багато вчених, серед яких K. Lewin (1954), L. Festinger (1964), S. Milgram (1977), Ph. G. Zimbardo (2007) та ін. Групова взаємодія розглядається та використовується як динамічна система взаємовпливів, інформаційних та емоційних обмінів, трансформації структури та конфігурації групових суб'єктів, що супроводжується виникненням групових психологічних феноменів.

Група вирішує безліч різноманітних групових завдань, в основі яких лежить опрацювання (процесінг) групового психологічного матеріалу. Насамперед це обмін інформацією, емоціями і діями між учасниками. Відбувається не просто обмін, групові суб'єкти певним чином опрацьовують внутрішню і зовнішню інформацію, яка відтак стає надбанням групи. Опрацьовується також емоційний матеріал (емоції та почуття учасників взаємодії) (Горностаї, 2018).

Також здатність налагоджувати стосунки з людьми, забезпечувати соціальну підтримку своєї життєдіяльності є суттєвою складовою психічного здоров'я особистості під час стресових ситуацій: партнерська взаємодія місцевого населення, державних та громадських організацій та вимушено переселених осіб; цінування ресурсів людей, які допомагають; все це є важливою підтримкою (Карамушка, 2022), і її можна інтегрувати через групову взаємодію.

Психологічний стан жінок-біженок під час війни, збереження їхнього ментального здоров'я, підтримка і допомога адаптуватися до нових умов в інших країнах є надважливою проблемою та завданням сучасної психології.

Довготривале перебування за кордоном жінок-біженок у стані невизначеності і нерозуміння термінів закінчення війни в Україні та зниження рівня небезпеки продовжує підтримувати стресовий стан і заважає повноцінній адаптації до нових умов проживання за кордоном. Негативні спогади про початок війни, бомбування, втечу запускають психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально існуючих загроз, лише силою думки. Якщо стрес-відповідь знаходиться в постійно активізованому стані, це заважає

знайти копінг-стратегію подолання стресу і переходить в стан хронічного стресу, що виснажує адаптивні можливості людини та здатність долати важкі життєві ситуації.

Для подолання стресу важливо розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, використовувати, оновлювати та зберігати. М. Lahad (директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колеги (2013) запропонували модель стресодолання «BASIC Ph», яка допомагає виявити потенціал для подолання кризи та розуміти спектр стилів і шляхів того, як людина може впоратися зі стресом (Lahad & Leykin, 2013).

Belief & values – це спосіб подолання кризи, який базується на вмінні вірити. Це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас передусім навчитися розуміти власні почуття і називати їх. Після цього з'являється можливість висловити почуття, які людина розпізнає найбільш прийнятними для неї способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – цьому способу подолання стресу притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Сутність способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути корисним, почувати себе частиною системи.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі майбутнє та минуле; навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відносяться почуття гумору, імпровізація, мистецтво тощо.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж відносяться пріоритетність, альтернатива, делегування та рефлексія.

Physical – спосіб подолання стресу, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо) (Lahad & Leykin, 2013).

В основі нашого дослідження лежить пошук нових шляхів і засобів адаптації жінок-біженок до нових умов реальності і усвідомлення неможливості повернутися до минулого життя за допомогою пропрацювання дезадаптаційних факторів в експериментальній терапевтичній групі.

Мета дослідження: виявити психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати адаптивні можливості жінок-біженок під час війни в Україні;
- 2) визначити психологічні засоби підвищення рівня адаптації до життя за кордоном;
- 3) довести їх ефективність на прикладі роботи експериментальної групи.

Завданнями створення експериментальної психологічної групи для дослідження та пошуку психологічних засобів подолання стресу і адаптації були: створити групове підтримуюче середовище для жінок-біженок; повернути ресурсний стан; знайти засоби подолання стресового стану; підвищити рівень емоційного інтелекту; поновити ціннісно-смыслову сферу; вплинути на самооцінку, підвищити самоцінність, саморефлексію; довести, що через процес самопізнання в групі можна знайти психологічну підтримку та підвищити свій ресурсний стан.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження було використано авторські опитувальники, діагностичні методики, інтерактивні техніки, підходи і техніки медитацій (вправа «Ресурсна квітка», Дошка візуалізації, арттерапія, зоотерапія, гештальт та КПТ терапії, медитації).

Основою нашого дослідження є Ресурсоорієнтована модель «BASIC Ph» (Lahad & Leuykin, 2013), а також досвід Готорнського (Хоторнського) експерименту, який був проведений у США на Готорнських підприємствах в Чикаго (1924-1932 р.р.), назва якого походить від старої назви населеного пункту розміщення підприємства і який довів, що люди змінюють поведінку, діють інакше, більш ретельно ніж зазвичай тільки завдяки усвідомленню того, що вони знають про спостереження за ними. Саме тому було оголошено, що буде зібрана група під назвою «експериментальна» (Альбарран, 2009).

Вибірка. Було зібрано дві групи по 11 та 19 учасниць, жінок-біженок. Загальна кількість – 30 осіб.

Країни перебування жінок-біженок: Норвегія, Польща, Великобританія, Франція, Німеччина, Чехія, Туреччина, Данія, Швейцарія.

Тривалість дослідження: цикл 10 зустрічей протягом 9 місяців, 9 зустрічей – тематичних та 1 – підсумкова.

Статус учасниць: жінки з дітьми – 30%, жінки без дітей – 67%, жінки з чоловіками – 3%.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна діагностика груп (результати яких об'єднано в одну), за допомогою Ресурсоорієнтованої моделі стресодолання BASIC Ph, показала такі результати (табл. 1).

Таблиця 1

Діагностика рівня стресодолання учасниць за допомогою BASIC Ph

№ з/п	Критерії	Кількість відповідей	Частка респондентів (у %)
1.	B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя	5	16
2.	A – Affect – вираження емоцій та почуттів	1	3
3.	S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування	2	7
4.	I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість	2	7
5.	C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії	9	30
6.	Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси	11	37

Попередня діагностика стресодолання учасниць показала, що зі стресом допомагає здебільшого справитись: **фізична активність (37%)**, зайнятість вирішенням питань, поточних справ, які вимагають фізичних навантажень; **когнітивні стратегії (30%)**, що говорить про психологічний захист, таких як: раціоналізація, складання плану дій щодо влаштування та адаптації на місці, конструктивний підхід до справ; **віра, переконання, цінності (16%)**, які підтримують та дають надію, знижуючи рівень стресу. Отже, *емоції, соціальні зв'язки та підтримка, мрії, творчість та спогади* недостатньо виражені й потребують розвитку та підвищення.

За результатами дослідження було підготовлено цикл з 9-ти тем-зустрічей для підтримки і підвищення ресурсного стану за трьома напрямками: *емоції, соціальна підтримка, творчість і спогади*:

Напрямок, пов'язаний з **емоціями**, включає такі теми: 1) Зоотерапія. Кінестетичний контакт. 2) Перешкоди (психологічні блоки, негативні емоції), які заважають адаптуватись. Психологічна гра «Ліла». 3) Самопідтримка. Гумор.

Другий напрямок, пов'язаний з **соціальною підтримкою, зв'язками**, охоплює такі теми: 1) Професійна ідентичність. Анкета: «Я-професіонал». Вправа «Гіперболізація». 2) Дружба, як підтримка і опора. Медитація «Безпечне місце». 3) Наявність опори пари.

Третій напрямок **«Творчість, спогади»** поєднує: 1) Планування та візуалізація майбутнього. Дошка візуалізації. 2) Містичний та езотеричний погляди на речі. Вправа: «Архетип: Я жінка-відьма». 3) Хобі як ресурс. «Ресурсна квітка».

Після циклу тем-зустрічей було підведено підсумки.

Зоотерапія (пет-терапія, анімалотерапія) – це вид терапії, у якій використовують тварин (собак, кішок, коней, дельфінів, птахів, кроликів, тощо) та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги, розвитку, реабілітації (Баскакова, 2020).

Каністерапія (метод лікування та профілактики захворювання за допомогою контакту з собаками) та фелінотерапія (метод лікування та профілактики захворювання за допомогою контакту з кішками) – відкрита та підтримується тисячами років, починаючи зі Стародавнього Єгипту та Індії. Каністерапія має доволі багато застосувань у соціально-психологічній роботі: з людьми, що переживають кризову ситуацію, як спосіб полегшення соціальної адаптації та подолання наслідків соціальної ізоляції. Контакт з кішкою – це не просто отримання задоволення, як може здатися на перший погляд. Наш організм особливо сприймає її м'які і неквапливі рухи, близькість теплого тіла та мурчання, адже все це призводить до викиду у кров підвищених порцій окситоцину – його називають гормоном любові, водночас знижується рівень кортизолу, який відповідає за стрес (Баскакова, 2020).

На *першій зустрічі* учасницям груп було запропоновано заповнити авторський опитувальник «Психологічний вплив наявності поруч домашньої тварини», ціль якого полягала у тому, щоб, відповідаючи на запитання, учасники могли сфокусуватись і усвідомити наявність підтримки поруч у вигляді тварин. Результати заповнення цього опитувальника представлено в таблиці 2.

89% учасниць вважають, що наявність та взаємодія з тваринами заспокоює, психологічно та емоційно підтримує. Виявилось, що 11% учасниць не люблять тварин і вважають їх додатковою проблемою.

Наступними завданнями було:

- познайомити всіх зі своїми улюбленицями, які були привезені з собою і перебувають поруч з господарями, назвати їх клички, показати у відеокамеру та розповісти про них;

- вправа: «Моя тотемна тварина». Обрати та намалювати тварину, яка буде уявно захищати та підтримувати.

У результаті опитування щодо емоційного стану після роботи з цією темою показало, що у 92% учасників він покращився, а у 8% стан не змінився.

Таблиця 2

Психологічний вплив наявності поруч домашніх тварин

№ з/п	Питання	Відповіді
1.	Яка у Вас домашня тварина?	Кішка (15%) Собака (8%)
2.	Як її звати?	Різні імена
3.	Яким транспортним засобом Ви перевозили свого домашнього улюбленця?	Авто (95%) Автобус (3%) Потяг (2%)
4.	Як тварина перенесла дорогу?	Добре (19%) Погано (4%)
5.	Реакція місцевих на появу Вашого домашнього улюбленця?	Негативна (3%) Позитивна (9%) Нейтральна (11%)
6.	Як тварина адаптувалась?	Швидко (20%) Повільно (3%)
7.	Що саме Вам подобається у Вашому домашньому улюбленці? (поведінка, зовнішність, запах тощо)	Тактильність Поведінка Зовнішній вигляд
8.	На кого схожа Ваша тваринка?	На себе (89%)
9.	Яку рису характеру від свого улюбленця хотіли б мати?	Спокій (89%)
10.	Як Ви думаєте, яке призначення у тварини, перебуваючи у Вашому житті?	Підтримка (89%)
11.	Чи допомагає Вам присутність Вашої тварини поруч і як? (заспокоює, веселить тощо)	Так (89%) Ні (11 %)
12.	Кого Ваша тварина вважає господарем в сім'ї?	Різні особи
13.	Чи сварите Ви свою тварину або караєте її?	Так (5%) Ні (12 %) Іноді (6%)
14.	Чи вважаєте Ви присутність і взаємодію з тваринами психологічною підтримкою?	Так (89%) Ні (11%)
15.	Що Ви відчуваєте після заповнення анкети?	Відчуття цінності наявності тварини поруч (89%)

Другою темою зустрічі з учасниками експериментальної групи стала тема психологічних блоків та негативних емоцій.

Емоційний інтелект виступає одним із найважливіших компонентів життєдіяльності особистості і є здатністю людини до ідентифікації, розуміння емоцій, а також управління ними (Августюк, 2021). Особливості впливу емоційного інтелекту найчастіше проявляються в когнітивній (уявлення людини про себе й про інших), емоційній (емоційне самопочуття) і поведінковій сферах (комунікативна поведінка). Як наслідок, до структури емоційного інтелекту входять чотири компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні і діяльності (Зарицька, 2014).

Перед учасниками експериментальної групи поставала задача за допомогою психологічної гри «Лілі» і фасилітатора дослідити свої емоції та познайомитись із засобами саморегуляції їх, підвищуючи свій ресурсний стан. Гра «Ліла» допомагає

поглянути на своє життя, на свої внутрішні стани та їх відображення в реальному житті через асоціації, метафоричні карти, відповіді на глибинні питання, проаналізувати свої вчинки, відпустити непотрібне, вчить самоналаштовуватись, досягати бажаного через усвідомлену роботу над собою, змінити своє життя. У процесі гри учасник може знайти ресурси для реалізації свого запиту, побачити, що цьому заважає. У грі «Ліла» в учасника з'являється можливість знайти і посилити свої ресурси, а все, що перешкоджає – побачити і відпустити.

Аналіз рівня емоційного інтелекту учасників групи до та після гри «Ліла» за допомогою методики «Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холла» (Зарицька, 2019) показав такі результати (табл. 3).

Таблиця 3

Кількісні показники за шкалами емоційного інтелекту (Н. Холл)

№ з/п	Шкали	Показники до гри (у %)	Показники після гри (у %)	Різниця (у %)
1	«Емоційна обізнаність»	15	19	4 ↑
2	«Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність)	17	25	8 ↑
3	«Самотивація» (довільне керування своїми емоціями)	22	23	1 ↑
4	«Емпатія»	33	26	7 ↓
5	«Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших)	13	26	13 ↑

Показники рівня емоційного інтелекту групи збільшилися до 26%, зокрема за шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей» та «Управління своїми емоціями». Розуміння власних емоцій та емоцій інших допомагає в створенні якісного підтримуючого контакту, а також впливає на рівень самопідтримки.

Третя тема зустрічі була спрямована саме на самопідтримку. Інструментом пошуку джерела ресурсу став гумор і вправа: «Згадай та розкажи смішну історію зі свого життя».

Сміх – це вивільнення надлишкової психічної енергії, викликане сентиментальним, інтелектуальним і естетичним подивом. У людини, яка сміється, відбувається підвищення оцінки власної особистості – її фізичних і моральних якостей, її благополуччя і стійкості становища в соціальному середовищі.

Сміхотерапія – оздоровчий вплив сміхом. Сміхотерапія заснована на лікуванні психологічних і фізіологічних проблем людини методами, що допомагають розслабити людину через конструктивний або деструктивний гумор. Сміх звільняє від туги, смутку і страждань, на його основі можна виробити кардинально новий погляд на проблеми і їх прийняття (Шпортун, 2016).

Попередньо було проведено опитування групи щодо рівня емоційного настрою від 1 до 12 балів, де: від 1 до 4 – поганий, від 4 до 8 – нормальний (стабільно добрий); від 8 до 12 – гарний (табл. 4).

Опитування показало, що сміхотерапія підняла настрій у 30% осіб. Робота з емоціями додала ресурсного стану учасникам, підвищила їхній настрій.

Наступною темою зустрічі стала тема повернення собі професійної ідентичності. Дослідженнями становлення ідентичності займалися S. Freud (1978), E.H. Erikson (1993) та ін.

Таблиця 4

Рівень емоційного настрою учасників експериментальної групи

№ з/п	Рівень настрою	Показники до терапії (у %)	Показники після терапії (у %)
1.	Гарний	9	39
2.	Нормальний (стабільно добрий)	57	38
3.	Поганий	48	23

Е.Н. Erikson (1993) визначив ідентичність як внутрішню безперервність і тотожність особистості, як найважливішу характеристику її цілісності і зрілості, як інтеграцію переживань людиною свого нерозривного зв'язку, ототожнення себе з певними соціальними групами. Все це визначає систему цінностей, ідеали, життєві плани, соціальну роль індивіда, його потреби і засоби їх реалізації. Основними функціями ідентичності є адаптивна (оберігає цілісність та індивідуальність досвіду людини) і організуюча (організація життєвого досвіду в індивідуальне Я) (Erikson, 1993).

Професійна ідентичність – це динамічна система, яка формується у процесі професійної освіти та активного розвитку професійної компетентності і впливає на ціннісно-смыслову сферу (Підбуцька & Беляєва, 2012).

Отже, згадування та усвідомлення своєї професійної приналежності підтримує ціннісно-смыслову сферу і може повертати ресурсний стан. На підставі цієї гіпотези ми створили авторський опитувальник «Я-Професіонал» (додаток 1), який допомагає дослідити такі психічні пізнавальні процеси, як: пам'ять, уява, сприймання, відчуття, мислення, що можуть вплинути на самооцінку, відчуття самоцінності та саморефлексію.

Психологи розглядають професійну ідентичність як самосвідомість. Автори трактують це поняття як систему уявлень особистості про себе у професійній діяльності, що передбачає ціннісні та мотиваційні елементи, які сприяють знаходженню свого місця у професії (Ложкін & Волянчук, 2008).

Механізмом розвитку професійної ідентичності особистості, як зазначає В. Зарицька (2017), є гармонійність співвідношення інтеріоризованих моделей професії та професійної діяльності з професійною Я-концепцією, яка включає: 1) уявлення фахівця про себе як члена професійного співтовариства, носія професійної культури; 2) уявлення про систему професійних якостей, необхідних спеціалісту; 3) систему ставлень людини до професійних цінностей. За відсутності професійної ідентичності розвивається професійний маргіналізм, суттєвою ознакою якого є внутрішня відчуженість від професійної етики і цінностей як у сфері ідентичності свідомості (самоототожнення з відповідальністю, посадовими обов'язками та мораллю), так і у сфері реальної поведінки (дії не в рамках професійних функцій та етики, а під впливом інших мотивів та цілей) при зовнішній формальній причетності до професії (Зарицька, 2017).

Найчастіше людина реагує на стресові ситуації неусвідомлено, несвідомими уявленнями про себе, про те, якою вона «повинна» бути, а також якими є і «мають бути» навколишні люди і весь світ. Ці стереотипи поведінки формують загальну життєву позицію людини (Наугольник, 2015).

Саморефлексія, аналізування своїх сильних і слабких сторін; згадування минулого досвіду, досягнень; уява та планування майбутніх професійних перспектив; проговорювання негативних переживань (страхів, сумнівів), очікувань – все це впливає на психоемоційний стан, допомагає усвідомити свої ціннісно-смыслові орієнтації. Рефлексія розглядається як якість особистості, уявлення особистості про себе, спосіб привласнення суспільно значущих цінностей, а самосвідомість – як ядро особистості (Куліда, 2017).

Продовжуючи роботу з учасниками, була запропонована вправа для розширення уяви та самосвідомості через гіперболізацію.

Завданням вправи було: «Розказати про кожну учасницю групи, гіперболізуючи її розповідь про свою професійну ідентичність у майбутньому часі і позитивному ключі». Зворотний зв'язок впливає на самоактуалізацію особистості через самосвідомість, саморефлексію та обмін ресурсами.

Динаміка професійного життя – це адаптація, становлення, і водночас – це самовизначення, самовираження, самореалізація. В основі професійної саморефлексії лежить конструктивно-пізнавальна діяльність щодо побудови можливих варіантів майбутнього, яка здійснюється як самодетермінована альтернатива, наслідки якої впливають на всі спектри життя загалом (Куліда, 2017).

Тема наступної зустрічі стосувалася дружби, психологічного позитивного налаштування на благополуччя та відчуття захисту через практику медитації «Моє безпечне місце». А.Н. Maslow (1968) вважає, що самоактуалізації досягає лише невелика кількість людей. Одна з рис, яка притаманна самоактуалізованій особистості, це дружба, яка передбачає здатність до розуміння інших людей, увагу, доброзичливість до людей. Сенс життя людина знаходить завдяки плеканню гуманістичних цінностей, переживанню дружніх взаємин та єдності з іншими людьми (Maslow, 1968).

Психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям (Сердюк, 2022).

Головні кроки в медитації були такі: увійти в транс за допомогою поступового введення ведучою групи; увійти безпечне місце; відчуті емоції, пов'язані з цим місцем; згадати чи вигадати образ захисника-охоронця, який буде оберігати Вас і це місце.

Головними когнітивно-емоційними показниками до та після практики медитації були концентрація, релаксація, уява, стрес (табл. 5).

Таблиця 5

Когнітивно-емоційні показники до та після практики медитації

	Концентрація (у %)	Релаксація (у %)	Уява (у %)	Стрес (у %)
До	33	27	41	37
Після	52	48	59	24

Після медитативної практики рівень концентрації (<19%), релаксації (<21%) та уяви (<18%) виріс, а стресу знизився (>13%).

Розвиток методів нейровізуалізації та фіксації еклектичної активності мозку дозволив об'єктивно вивчити зміни у мозку при різних медитаціях.

Медитація зосередження передбачає, що людина сконцентровує свою увагу на об'єкті / явищі. Це може бути будь-що: візуальні образи, звуки, запах, дихання, пульс. Важливим є вміння виробити навички утримувати увагу, помічати моменти відволікання та поновлювати увагу до об'єкта медитації. Процес відволікання і повернення уваги має чотири фази: вислизання уваги; усвідомлення відволікання; переорієнтація уваги; відновлення стійкої уваги (Мазикін, 2020).

Концентрація показала зосередженість на уявному об'єкті та місці перебуванні. Релаксація відобразила психічний спокій та заглиблення у процес. Уява дозволила визначити рівень внутрішнього дозволу на створення чогось незвичайного, але свідомого. Показник стресу відобразив, наскільки уява безпечного комфортного місця впливає на емоційний стан.

Наступна тема зустрічі розкривала важливість сімейних стосунків. Зміни, які відбуваються в сім'ї, стосуються всієї внутрішньої життєдіяльності сімейної системи, вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, відображаються на внутрішньосімейному

кліматі, на емоційному, психологічному самопочутті членів родини, атмосфері взаємин, які нерідко оцінюються й переживаються членами сім'ї як важкі, стресові. У психології такі труднощі родини прийнято вважати нормативними: з одного боку, вони призводять до наростання конфліктності взаємин, зниження задоволеності сімейним життям, ослаблення згуртованості сім'ї, з іншого – сприяють примноженню зусиль членів родини, спрямованих на її збереження (Федоренко, 2015).

Вимушена розлука між чоловіками та жінками у зв'язку з повномасштабною війною в Україні здебільшого негативно вплинула на сімейні стосунки.

Унаслідок різноманітних обставин можуть відбуватися різні порушення функцій сім'ї. Існує значна кількість факторів, які можуть сприяти подібним порушенням: індивідуальні особливості членів родини, характер взаємин між ними, певні умови життя сім'ї тощо (Федоренко, 2015).

У результаті змін обставин сімейного життя відбувся перерозподіл функціональних ролей чоловіка та жінки. Жінка-біженка вимушена була справлятися з традиційно чоловічими справами, а чоловіки, що не змогли виїхати з країни, з жіночими, побутом та обслуговуванням себе, або пішли на війну. Жінки-біженки стикнулись з усвідомленням та аналізом значення та ролі чоловіків в їхніх життях. З цією метою був створений авторський опитувальник, який допомагав саморефлексувати в цих питаннях (Додаток 2).

Опитувальник показав, що 73% жінок-біженок справляються зі складнощами перебування за кордоном самотужки, без допомоги чоловіків.

Відомо, що під час розлучення найчастіше вказуються три групи причин: 1) побутові причини такі, як: житлові умови, невміння або небажання одного з подружжя вести домашнє господарство, матеріальна незабезпеченість, вимушене роздільне мешкання; 2) міжособистісні конфлікти: утрата почуття любові, прихильності, грубість, різні погляди на життя, ревності, недовіра; 3) зовнішні чинники: зрада одного з подружжя, втручання третіх осіб (Федоренко, 2015).

Причинами незадоволення та сімейних конфліктів серед жінок-біженок стали: недовіра, матеріальна незабезпеченість з боку чоловіків, вимушене роздільне мешкання, ревності, зрада чоловіків.

Для вирішення конфліктів та збалансування почуттів і взаємин подружжя на відстані була запропонована програма для сімейних пар, де робота велась з жінками, яким давались рекомендації по спілкуванню та взаємодії зі своїми чоловіками (Лисенко, 2018).

Мета програми – профілактика незадоволеності стосунками в парі і гармонізація взаємин. У програмі визначались такі завдання: ознайомлення жінок з різними варіантами внутрішньосімейної взаємодії; удосконалення, формування, повернення взаєморозуміння та довіри зі своїми чоловіками; пошук вдалого формування відвертої та щирої атмосфери для взаємообміну думками та почуттями; знайомство з правилами поведінки, розмови, прояву під час конфліктів.

Програма мала три етапи: теоретичний (ознайомчий), розвивальний (практичний), підсумковий (обговорення набутого досвіду). У результаті виконання програми з жінками-біженками був набутий досвід формування конструктивних розмов з чоловіками та довіри, вміння виражати свої побажання та думки, тренування вирішення конфліктних ситуацій на відстані завдяки щирості розмов, оволодіння правилами поведінки в суперечливих ситуаціях та розподілом відповідальності.

То що ж веде до розв'язання проблеми підвищеного стресу, допомагає переоцінити внутрішній конфлікт, дозволяє розглянути проблему в перспективі замість перебільшення її значущості? Одним із засобів є моделювання у свідомості бажаного результату і багатократного пропрацювання «ідеального» сценарію в свідомості.

Працює алгоритм дії при стресовому стані: нейтралізація зайвого хвилювання (медитації тощо) – формування впевненості в собі – пошук ресурсів (об'єктивних, суб'єктивних) – моделювання в свідомості бажаного результату (Наугольник, 2015). Отже, моделювання бажаного майбутнього було запропоновано в групі у вигляді створення «Дошки візуалізації» (рис. 1), де основною задачею було: спрогнозувати собі

позитивне майбутнє в різних сферах; проаналізувати свої цінності; сформувати смисли; знайти мотивацію.

Авторська схема створення дошки полягала в завданнях: прописати в кожній зазначеній сфері свої бажання та цінності, знайти фото, які б відповідали уяві учасниць, наклеїти їх на схему і дивитись на дошку щодня, візуалізуючи в майбутньому здійснення зображеного.

МАТЕРІАЛЬНІ ЦІННОСТІ	БЛАГОДІЙНІСТЬ	ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ, ЛЮБОВ
ВАШ РІД (ХТО Є ДЛЯ ВАС ПІДТРИМУЮЧИМ АВТОРИТЕТОМ)	Я	
ВАШІ ВЧИТЕЛІ, АВТОРИТЕТИ, КАР'ЄРА	ЗДОРОВ'Я КРАСА СПОРТ	ДРУЗІ ПОДОРОЖІ ХОБІ

Рис. 1. Схема створення Дошки візуалізації

Візуалізація свого майбутнього через розуміння свого ціннісно-смыслового апарату та самосвідомість, де самосвідомість – це процес, за допомогою якого людина пізнає себе і характеризується уявленням про себе – «Я-концепцією», де Я-концепція – це узагальнене уявлення про самого себе, система установок щодо власної особи, що впливає на емоційну та поведінкову сфери. І, як наслідок – відчуття безпеки, впевненості в собі, зниження рівня стресу та підвищення рівня адаптації до сьогодення.

Архетип – стійкий, універсальний образ чи символ, який виникає у свідомості людини. Це поняття запропонував С.Г. Jung (1964), який вважав, що архетипи є складовою частиною колективного підсвідомого і вони спільні для людей різних культур та епох. Архетипи відіграють важливу роль у формуванні ідентичності та поведінки людини. Вони можуть мати вплив на різні аспекти життя, такі як стосунки, кар'єра, розвиток особистості та інші. Перебування за кордоном жінок-біженок стало для них зміною реальності, вплинуло на трансформацію внутрішнього образу себе та зовнішніх поведінкових проявів.

Людина може усвідомити реальність цього світу тільки тоді, коли в її уяві буде побудований адекватний цьому світові образ. Інакше, людина пізнає зовнішній світ всередині самої себе. Цей внутрішній образ надто наближений до реального образу, але ніколи не буває тотожним йому, тому що у кожної людини є своє ставлення до реальності оточуючого її світу.

Архетипи – типові думки, уявлення, образи, що виникають у суб'єкта під впливом успадкованого колективного підсвідомого. Найголовнішими фізіологічними умовами сприймання слугують утворені у мозку шляхи асоціацій, що йдуть від зовнішніх чуттєвих вражень (Медведева, 2014).

З метою створення позитивних асоціацій, які можуть стати ресурсними, було запропоновано вправу, в якій потрібно було уявити себе жінкою-відьмою, котра має сили та здібності впливати на події, щоб отримувати бажане. Зустріч зі своєю тіньовою частиною стала ресурсною для жінок-учасниць групи.

Підсумкова зустріч була присвячена аналізу наявності ресурсів для адаптації до нових умов. Була запропонована вправа «Ресурсна квітка», де головною метою був аналіз минулого досвіду з позитивними результатами долаття та вирішення життєвих проблем, прояви сильних сторін характеру, інтересів в житті, хобі.

Було запропоновано зробити з паперу квітку, і прописати: *стебло* – ідеальний розклад дня; *пелюстки* – випадок з життя, де вдалось вирішити проблему; життєві пріоритети; чому хотілось би навчитись; таланти, здібності, навички; захоплення зараз і *серединка* – мої сильні сторони.

Самоаналіз, саморефлексія, усвідомлення Я-концепції вплинули на підвищення самоактуалізації та допомогли знайти внутрішні опори. Контрольна перевірка через 9 місяців роботи групи показала такі результати (табл. 6).

Таблиця 6

**Контрольна діагностика рівня стресодолання учасниць
за допомогою BASIC Ph**

№ з/п	Критерії	Кількість відповідей	Частка респондентів (у %)
1.	B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя	5	17
2.	A – Affect – вираження емоцій та почуттів	1	11
3.	S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування	2	18
4.	I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість	2	12
5.	C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії	9	20
6.	Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси	11	22

Показано, що суттєво збільшились такі показники, як вираження емоцій і почуттів, соціальна підтримка та мрії і спогади, водночас зменшились когнітивні стратегії та тілесні ресурси. Дивлячись на загальні показники, ми бачимо, що ресурси стресодолання стали більш збалансованими.

Висновки. Робота експериментальної групи, яка включала емпіричне дослідження з використанням авторських опитувальників, діагностичних методик, вправ, підходів і медитацій (вправа «Ресурсна квітка», Дошка візуалізації, арттерапія, зоотерапія, гештальт та КПТ терапії, медитації), показала позитивні результати: ефективність групової роботи; позитивний вплив статусу «експериментальна»; здатність до повернення собі ресурсного стану та підвищення рівня адаптації; оновлення та усвідомлення ціннісно-смыслових орієнтирів; посилення життєвої мотивації; вдосконалення комунікативних навичок з учасницями групи та партнерами або чоловіками; підвищення рівня саморефлексії, самоаналізу, самоактуалізації; підвищення емоційного інтелекту; здатність до планування позитивного майбутнього; вміння релаксувати та емоційно розвантажуватись; підвищення самооцінки та усвідомлення Я-концепції.

Дослідження показало, що через процес самопізнання в групі можна отримати підтримку, підвищити ресурсний стан, відновити психологічний стан, укріпити уявлення про себе (Я-концепцію), розширити погляд на навколишній світ.

Перспективи подальших досліджень полягають у продовженні дослідження методів та засобів підвищення адаптації біженців та вимушено переселених осіб до нових життєвих умов та вимог за допомогою розробки нових концепцій та поглядів на вирішення зазначеної проблеми.

Література

1. Августюк, М. (2021). Основні аспекти характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 8, 3–9.
2. Альбарран, А.Б. (2009). *Менеджмент електронних ЗМІ*. Наука.
3. Баскакова, Т. (2020). Зоотерапія як метод соціальної роботи. *Реформування та розвиток гуманітарних та природничих наук. Матеріали II науково-практичної конференції (м. Полтава, 22-23 травня 2020 р.)*. Частина 2 (с. 34–37). Видавництво «Молодий вчений».
4. Горностай, П.П. (2018). Групова взаємодія як динаміка свідомого і несвідомого групи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 42(45), 72–85.
5. Зануда, А. (2023). Скільки українців не повернуться з-за кордону і чим це загрожує Україні. *BBC Україна*. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c06e1y0lv80o>
6. Зарицька, В.В. (2014). Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*, 49, 42–51.
7. Зарицька, В.В. (2019). Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія та практика сучасної психології*, 2(3), 39–42.
8. Зарицька, В.В. (2017). *Психологія емоційного інтелекту. Монографія*. КПУ, вид-во Хортицької національної академії.
9. Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Метод. рекомендації*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
10. Куліда, О. (2017). Професійна рефлексія як складова саморозвитку особистості майбутнього юриста. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*, 5(4). <http://ojs.mdpu.org.ua/index.php/itse>
11. Лисенко, Л.М. (2018). Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія та практика сучасної психології: збірник наукових праць*, 5, 73–77.
12. Ложкін, Г., & Воляннюк, Н. (2008). Професійна ідентичність в контексті маргінальної поведінки суб'єкта. *Соціальна психологія*, 3, 123–130.
13. Мазикін, М. (2020). Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Проблеми сучасної психології*, 47, 141–158. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.141-158>
14. Медведева, Н.В. (2014). Теорія архетипів К.Г. Юнга та дослідження творчого сприймання. *Symbol i candarchetypic in culture and social relations: materials of the IV international scientific conference on March 5-6* (pp. 21-30). Vedecko vydavatelske centrum «Sociosfera-CZ».
15. Наугольник, М.Б. (2015). *Психологія стресу: підручник*. Львівський державний університет внутрішніх справ.
16. Підбуцька, Н.В., & Беляєва, Л.В. (2012). Професійна ідентичність майбутнього фахівця: аналіз теоретичних досліджень. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 44(1), 186–192.
17. Сердюк, Л.З. (2022). Позитивний підхід в сприянні психологічному благополуччю особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали III Науково-методичного семінару (м. Київ, 26 вересня 2022 року). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
18. Шпортун, О.М. (2016). Дослідження та використання гумору в психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного Університету*, 1(2), 169–173.
19. Федоренко, Р.П. (2015). *Психологія сім'ї. Навч. посіб.* Вежа-Друк.
20. Erikson, Erik H. (1993). *Childhood and Society*. Norton & Company.
21. Festinger, L. (1964). *Conflict, Decision, and Dissonance*. Vol. 3. Stanford University Press.
22. Fisher, R.A. (1935). *The design of experiments*. Oliver and Boyd.
23. Freud, S. (1978). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Volume XIX (1923–26). The Ego and the Id and Other Works*. Hogarth Press.
24. Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Garden City.
25. Kennedy, J. L., & Uphoff, H. F. (1936). Experiments on the nature of extrasensory perception. *J. Parapsychology*, 3.
26. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). *The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. Jessica Kingsley.
27. Lewin, K. (1954). Studies in group decisions. In D. Cartwright and A. Zander (eds), *Group Dynamics: Research and Theory*. Tavistock.
28. Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand Company.
29. Milgram, S. (1977). *The individual in a social world: Essays and experiments*. 3rd ed. Pinter & Martin.
30. Rogers, C. R. (2004). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Constable & Robinson Ltd.
31. Rosenthal, R. (1966). *Experimenter effects in behavioral research*. Appleton.
32. Zimbardo, Philip G. (2007). *The Lucifer Effect*. Official web site of The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil. Random House.

References

1. Avgustyuk, M. (2021). Osnovni aspektni kharakterystyky modelei emotsiinogo intelektu [The main aspect characteristics of models of emotional intelligence]. *Visnyk Lvivskogo universytetu. Seria psykholichni nauky*, 8, 3-9. [In Ukrainian]
2. Albarran, A. B. (2009). *Menedzhment elektronnykh ZMI [Management of electronic mass media]*. Nauka. [In Ukrainian]
3. Baskakova, T. (2020). Zooterapia yak metod sotsialnoi roboty [Zooththerapy as a method of social work]. *Reformuvannya ta rozvytok gumanitarnykh ta pryrodnychyykh nauk. Materialy II naukovo-praktychnoi konferentsii (Poltava, May 22-23, 2020)*. Part 2 (pp. 34-37). Vydavnytstvo «Molodyi vchenyi». [In Ukrainian]
4. Gornostai, P. P. (2018). Grupova vzayemodia yak dynamika svidomogo i nesvidomogo grupy [Group interaction as group conscious and unconscious dynamics]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholonii*, 42(45), 72-85. [In Ukrainian]
5. Zanuda, A. (2023). Skilky ukrainsiv ne povernutsya z-za kordonu i chym tse zagrozhuye Ukraini [How many Ukrainians will not return from abroad and how this threatens Ukraine]. *BBC Ukraina*. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c06e1y0lv80o> [In Ukrainian]
6. Zarytska, V. V. (2014). Emotsiinyi intelekt yak skladova gotovnosti osobystosti do profesiinoi dialnosti [Emotional intelligence as a component of a person's readiness for professional activity]. *Visnyk Kharkivskogo natsionalnogo ped. un-tu imeni G. S. Skovorody. Seria «Psykhologia»*, 49, 42-51. [In Ukrainian]
7. Zarytska, V. V. (2019). Metodyka doslidzhennya emotsiinogo intelektu osobystosti [Methods of researching the emotional intelligence of a person]. *Teoria ta praktyka suchasnoi psykholonii*, 2(3), 39-42. [In Ukrainian]
8. Zarytska, V. V. (2017). *Psykhologia emotsiinogo intelektu [Psychology of emotional intelligence]*. Vyd-vo Khortytskoi natsionalnoi akademii. [In Ukrainian]
9. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhychne zdorovya osobystosti pid chas viiny: yak iogo zberegty ta pidtrymaty [Mental health of the individual during war: how to preserve and promote it]*. Metod. rekomendatsii. G.S. Kostyuk Institute of psychology. [In Ukrainian]
10. Kulida, O. (2017). Profesiina refleksia yak skladova samorozvytku osobystosti maibutnogo yurysta [Professional reflexivity as a component of self-development of future lawyers]. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*, 5(4). <http://ojs.mdpu.org.ua/index.php/itse> [In Ukrainian]
11. Lysenko, L. M. (2018). Psykholichni chynnyky zadovolenosti stosunkamy v podruznykh parakh [Psychological factors behind married couples' relationship satisfaction]. *Teoria ta praktyka suchasnoi psykholonii: zbirnyk naukovykh prats*, 5, 73-77. [In Ukrainian]
12. Lozhkin, G., & Volyanyuk, N. (2008). Profesiina identychnist v konteksti marginalnoi povedinky subyekta [Professional identity in the context of the individual's marginal behavior]. *Sotsialna psykhologia*, 3, 123-130. [In Ukrainian]
13. Mazykin, M. (2020). Medytatsia yak psykhoterapevtychnyi instrument [Meditation as a psychotherapeutic tool]. *Problemy suchasnoi psykholonii*, 47, 141-158. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.141-158> [In Ukrainian]
14. Medvedeva, N. V. (2014). Teoria arkhetyviv K. G. Yunga ta doslidzhennya tvorchogo sprymannya [C.G. Jung's the theory of archetypes and the study of creative perception]. *Symbol i candarchetypic in culture and social relations: materials of the IV international scientific conference (March 5-6, 2022)*, (pp. 21-30). Vedecko vydavatske centrum «Sociosfera-CZ». [In Ukrainian]
15. Naugolnyk, M. B. (2015). *Psykhologia stresu [Psychology of stress]*. Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. [In Ukrainian]
16. Pidbutska, N. V., & Byelyayeva, L. V. (2012). Profesiina identychnist maibutnogo fakhivtsya: analiz teoretychnykh doslidzen [Professional identity of the future specialist: analysis of theoretical studies]. *Visnyk Kharkivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni G. S. Skovorody. Psykhologia*, 44(1), 186-192. [In Ukrainian]
17. Serdyuk, L. Z. (2022). Pozytyvnyi pidkhid v spryanni psykholichnomu blagopoluchchyu osobystosti [A positive approach in promoting the psychological well-being of the individual]. *Osobystisni ta psykhofiziologichni resursy zhyttestiikosti: Materialy III Naukovo-metodychnogo seminaru (Kyiv, September 26, 2022)*. G.S. Kostyuk Institute of psychology. [In Ukrainian]
18. Shportun, O. M. (2016). Doslidzhennya ta vykorystannya humoru v psykhoterapii [Studying and using humor in psychotherapy]. *Naukovyi visnyk Khersonskogo derzhavnogo Universytetu*, 1(2), 169-173. [In Ukrainian]
19. Fedorenko, R. P. (2015). *Psykhologia simyi [Psychology of the family]*. Vezha-Druk. [In Ukrainian]
20. Erikson, Erik H. (1993). *Childhood and Society*. Norton & Company.
21. Festinger, L. (1964). *Conflict, Decision, and Dissonance*. Vol. 3. Stanford University Press.
22. Fisher, R. A. (1935). *The design of experiments*. Oliver and Boyd.
23. Freud, S. (1978). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Volume XIX (1923-26)*. The Ego and the Id and Other Works. Hogarth Press.
24. Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Garden City.
25. Kennedy, J. L., & Uphoff, H. F. (1936). Experiments on the nature of extrasensory perception. *J. Parapsychology*, 3.

26. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). *The Integrative Model of Resiliency - The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. Jessica Kingsley.
27. Lewin, K. (1954). Studies in group decisions. In D. Cartwright and A. Zander (eds), *Group Dynamics: Research and Theory*. Tavistock.
28. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand Company.
29. Milgram, S. (1977). *The individual in a social world: Essays and experiments*. 3rd ed. Pinter & Martin.
30. Rogers, C. R. (2004). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Constable & Robinson Ltd.
31. Rosenthal, R. (1966). *Experimenter effects in behavioral research*. Appleton.
32. Zimbardo, Philip G. (2007). *The Lucifer Effect*. Official web site of The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil. Random House.

Додаток 1

Авторський опитувальник «Я-Професіонал»

№ з/п	Текст опитувальника	Відповіді
Пам'ять		
1.	Ким Ви мріяли стати у дитинстві?	
2.	Чи здійснилась Ваша мрія?	
3.	Ваші батьки хотіли, щоб Ви стали ким?	
4.	Чи вплинуло їхнє бажання на Ваш вибір професії?	
5.	Який заклад вищої освіти Ви закінчили?	
Уява		
6.	Що для Вас робота? Для чого вона?	
7.	Чи працюєте Ви за професією? Чи працювали?	
8.	Що Ви очікуєте від своєї роботи?	
9.	Чи задовольняє Вас гонорар за роботу?	
10.	Що Ви отримуєте від своєї роботи чи професії?	
Сприймання, відчуття		
11.	Ваші сильні професійні якості.	
12.	До якої категорії належить Ваша професія: «сама престижна», «сама оплачувана», «сама гуманна», «сама звичайна», «сама потрібна» чи Ваш варіант.	
13.	Чи хочете Ви змінити професію? На яку?	
14.	Що Вам заважає змінити професію?	
15.	Чого Ви боїтесь, коли думаєте про роботу?	
16.	Чи є у Вас мрія в професійній сфері?	
Мислення		
17.	Що потрібно для здійснення мрії?	
18.	Скільки часу Вам потрібно на її здійснення?	
19.	Скільки Ви хочете заробляти?	
20.	Куди Ви витратите мільйон доларів, якщо він у Вас з'явиться?	

Авторський опитувальник «Роль чоловіка для жінки-біженки»

№ з/п	Текст опитувальника
1.	В чому Вам допомагає чоловік? Чи в чому Вам допомагають чоловіки?
2.	Що Вам дає спілкування з чоловіками?
3.	Яку чоловічу роботу чи дії Ви робите?
4.	Чи з'являється у Вас образ чоловіка, коли виникає проблема?
5.	Які емоції викликають у Вас чоловіки?
6.	Скільки разів на день Ви звертаєтесь за допомогою до чоловіків?
7.	Як багато уваги Вам приділяють чоловіки по шкалі від 1 до 10?
8.	Чоловік – це ...продовжіть фразу...в позитивному і негативному сенсах.
9.	Відсутність чоловіка (чоловіка) поруч для Вас це -...продовжіть фразу.
10.	Наявність чоловіка (чоловіка) поруч викликає емоції -...продовжіть фразу
11.	Як часто на день Ви думаєте про чоловіків?
12.	Як з'являються у Вашому житті чоловіки?
13.	Якими поруч з Вами стають чоловіки?
14.	Які емоції у Вас викликає чоловік, який звернувся до Вас увагу?
15.	Яка Ви поруч з чоловіком (чоловіком) та без нього? Порівняйте.

Відомості про автора

Арефнія Світлана Вячеславівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Міжрегіональної Академії Управління персоналом, Київ, Україна

Arefniya, Svitlana, PhD, Associate Professor, Inter-regional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>

E-mail: arefnyasv@gmail.com

Отримано 4 грудня 2023 р.
Рецензовано 15 січня 2024 р.
Прийнято 17 січня 2024 р.