

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА
на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ВИВЧЕНОЇ
БЕЗПОРАДНОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ЧЕРЕЗ ВОЄННІ ДІЇ В
УКРАЇНІ

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0532-з-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Козієнко Анна Василівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Паскевська Ю.А.
Рецензент: д. психол.н., професор кафедри
психології Шевченко Н.Ф.

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

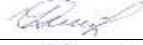
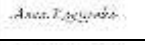
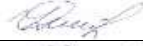
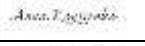
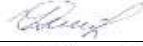
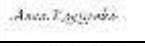

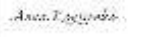
ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« _____ » _____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Козієнко Анні Василівні

-
- 1 Тема роботи (проєкту): ^(прізвище, ім'я, по батькові) Психологічні особливості подолання вивченої
безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні
керівник роботи Паскевська Ю.А., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с
- 2 Термін подання студентом роботи _____
- 3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
- 4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити теоретичний аналіз проблеми вивченої безпорадності у вимушених мігрантів; вивчити фактори виникнення вивченої безпорадності особистості в умовах вимушеної міграції; дослідити психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні; систематизувати психодіагностичний інструментарій дослідження вивченої безпорадності та емпірично дослідити вивчену безпорадність вимушених мігрантів; розробити психосоціальну програму подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні.
- 5 Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 1 рисунок

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	<u>Паскевська Ю.А., доцент</u>		
Розділ 1	<u>Паскевська Ю.А., доцент</u>		
Розділ 2	<u>Паскевська Ю.А., доцент</u>		
Висновки	<u>Паскевська Ю.А., доцент</u>		

7 Дата видачі завдання

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень–лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-серпень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	січень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	лютий 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	лютий 2024 р.	Виконано

Студент _____  _____ А.В. Козієнко

Керівник роботи (проєкту) _____  _____ Ю.А. Паскевська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінки, 5 таблиць, 1 рисунок, 52 джерела.

Об'єкт дослідження - вивчена безпорадність у вимушених мігрантів як психологічний феномен.

Предмет дослідження - психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні.

Мета роботи - дослідити психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні, а також визначити психотехнології її подолання.

Гіпотеза: Безпорадність у вимушених мігрантів через війну в Україні характеризується порушенням мотивації, контролю над діями, неконструктивними стратегіями подолання труднощів та дезадаптацією. Впровадження психосоціальної програми, спрямованої на розвиток життєвих навичок, зменшує цей ризик.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та систематизація, класифікація наукових джерел, узагальнення та порівняння теоретичних та емпіричних даних, та емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у розкритті сутності безпорадності як психологічного феномену у вимушених мігрантів через війну в Україні, визначенні їх психологічних особливостей та факторів, що її ініціюють. Також розроблено та змістовно запропоновано психосоціальну програму «Подолання безпорадності» для цієї групи.

Галузь використання: галузь психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, міжнародні гуманітарні організації, громадські організації, навчально-виховні заклади, медичні заклади.

ВИВЧЕНА БЕЗПОРАДНІСТЬ, ВИМУШЕНІ МІГРАНТИ, ВІЙНА, ДЕЗАДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, МОТИВАЦІЯ, ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ.

SUMMARY

Kozienko A.V. Psychological features of overcoming learned helplessness in forced migrants due to military actions in Ukraine.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (52 items, 28 of foreign origin). The qualifying work volume is 87 pages long, 83 of them – main text. There are 6 tables and 1 illustration.

The qualifying work gives theoretical survey and describes problems of learned helplessness in forced migrants. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspect of emergence of learned helplessness of the individual in the conditions of forced migration and the psychological features of overcoming learned helplessness in forced migrants due to military actions in Ukraine.

The research object: learned helplessness in forced migrants as a psychological phenomenon.

The research subject: the psychological features of overcoming learned helplessness in forced migrants due to military actions in Ukraine.

The research goal: is to investigate the psychological features of overcoming learned helplessness in forced migrants due to military actions in Ukraine, as well as to determine the psychotechnologies of overcoming it.

The research tasks are:

1. To carry out a theoretical analysis of the problem of learned helplessness in forced migrants.
2. To study the factors of emergence of learned helplessness of the individual in the conditions of forced migration.
3. To investigate the psychological features of overcoming learned helplessness in forced migrants due to military actions in Ukraine.

4. To systematize the psychodiagnostic toolkit for the study of learned helplessness and empirically investigate the learned helplessness of forced migrants due to the war in Ukraine.

5. To develop a psychosocial program to overcome the learned helplessness of forced migrants due to military actions in Ukraine.

Chapter 1 «Theoretical analysis of the problem of learned helplessness in forced migrants» provides theoretical analysis the factors of emergence of learned helplessness of the individual in the conditions of forced migration and the psychological features of overcoming learned helplessness in forced migrants due to military actions in Ukraine, theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

Chapter 2 «The psychotechnological component of overcoming learned helplessness in forced migrants due to military actions in Ukraine» is dedicated to the empirical study of the phenomenon, the systematization of the available psychological tools for the study of the learned helplessness of forced migrants, the psychosocial program for overcoming the learned helplessness of forced migrants due to the war in Ukraine is described in detail.

Key words: learned helplessness, forced migrants, war, emotional state, motivation, psychotechnologies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....	12
1.1. Підходи до вивчення поняття «вивчена безпорадність».....	12
1.2. Вивчена безпорадність особистості вимушених мігрантів як психологічний феномен.....	25
1.3.Фактори виникнення вивченої безпорадності особистості в умовах вимушеної міграції (синдром емігранта) через війну в Україні.....	35
1.4. Психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів (переселенців) через війну в Україні.....	38
РОЗДІЛ 2. ПСИХОТЕХНОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ПОДОЛАННЯ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ В УКРАЇНІ.....	54
2.1. Психологічний інструментарій вивчення вимушеної безпорадності....	54
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження показників вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні.....	61
2.3. Психосоціальна програма «Подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через війну в Україні».....	65
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

ВСТУП

У всьому світі люди стикаються з численними формами вкрай несприятливих обставин — починаючи з особистих труднощів і стресу, пов'язаного з роботою або сім'єю, і закінчуючи проблемами, що торкаються цілих спільнот, як от насильство, війна, тероризм, тощо. Російське вторгнення на територію суверенної держави України, агресивні військові дії, численні обстріли цивільної інфраструктури та житлового фонду України спонукали громадян до вимушених міграцій. Частина громадян України набули статусу внутрішньо переміщених осіб, а інша частина скористалися можливістю виїзду за кордон. Але водночас пережиті психотравмуючі події, пов'язані з бойовими діями, спровокували негативні особистісні проблеми.

Масовий характер вимушеного переселення характеризується великою кількістю соціально-психологічних проблем, які властиві процесу вимушеної міграції. Вона, у свою чергу, характеризується підвищеним рівнем агресивності, відчуття тривоги і розгубленості, втрати почуття впевненості, нервово-психічної напруженості, що нерідко призводить до девіантної поведінки особистості та негативно позначається на результатах її адаптації.

Травматичні події, які зумовлює війна, мають вплив на усі сфери життя людини: контекстуальну, міжособистісну та внутрішньо особистісну. Серед вимушених мігрантів через війну в Україні, які пережили травматичний досвід війни, стикались із стресовими ситуаціями та втратами, відчували постійний страх за свою безпеку та близьких, відчували страх пережити насильство, страждання розлуки з рідними, боялись смерті. Дійсно, фактор вимушеності є надзвичайно стресовим, коли доводилось поспішно та вимушено покидати власний дім, родичів, друзів.

Тенденції ж сучасної психологічної науки свідчать про інтерес вчених до дослідження феноменів, що визначають психологічне благополуччя особистості. Об'єктами досліджень виступають такі категорії, як

життєстійкість, життєздатність, стресостійкість, психологічна стійкість, самостійність, резильєнтність та інші. Крім того, об'єктами уваги стають і фактори, що перешкоджають становленню психологічного добробуту особистості. Одним із таких факторів може виступати вивчена безпорадність. Природа безпорадності – центральна, але водночас маловивчена галузь наукових досліджень. Особливо актуальність цього завдання зумовлено сучасними українськими реаліями, які характеризуються крайньою нестабільністю, військовим конфліктом, погіршенням політичної і економічної ситуації, масовим переміщенням вимушених переселенців. Це стало одним з найбільших викликів, що постали перед Україною з часів її незалежності.

Розуміння природи феномена безпорадності, визначення факторів, що детермінують її становлення, дозволить надати допомогу у профілактиці вивченої безпорадності у ситуаціях із підвищеним ризиком її формування, до яких відноситься військовий стан в Україні. Безперечним є той факт, що ті психотехнології та методи психосоціальної підтримки, які були дієвими у мирний час, не завжди будуть такими під час війни.

З огляду на це, потребує ґрунтовного дослідження психологія вивченої безпорадності особистості мігранта, який вимушено опинився в іншій країні внаслідок військових дій, а також пережив перед міграцією вітальну загрозу, насильство та інші психотравмуючі події. Все вищезазначене обумовило тему дослідження «Психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні».

Об'єктом дослідження є вивчена безпорадність у вимушених мігрантів як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні.

Мета: дослідити психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні, а також визначити психотехнології її подолання.

Гіпотеза дослідження відображена у припущенні:

- вивчена безпорадність є деструктивною зміною спрямованості особистості вимушених мігрантів через війну в Україні та характеризується порушенням мотивації досягнення, переважанням контролю над діями, орієнтованого на регуляцію свого емоційного стану, використанням неконструктивних стратегій подолання труднощів, дезадаптацією;

- застосування психосоціальної програми, побудованої на розвитку психосоціальних та життєвих навичок, зменшує ризик розвитку вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні.

Відповідно до мети було сформовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми вивченої безпорадності у вимушених мігрантів.

2. Вивчити фактори виникнення вивченої безпорадності особистості в умовах вимушеної міграції.

3. Дослідити психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні.

4. Систематизувати психодіагностичний інструментарій дослідження вивченої безпорадності та емпірично дослідити вивчену безпорадність вимушених мігрантів через війну в Україні.

5. Розробити психосоціальну програму подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні.

Методи дослідження, що були використані в дослідженні: теоретичні (аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація наукових джерел, узагальнення та порівняння теоретичних та емпіричних даних) та емпіричні (спостереження, тестування).

Наукова новизна дослідження полягає у обґрунтуванні сутності вивченої безпорадності як психологічного феномену у вимушених мігрантів через війну в Україні та набуло подальшого розвитку поняття, визначено психологічні особливості та прояви вимушеної безпорадності у вимушених мігрантів, а також розкрито фактори, які ініціюють виникнення вивченої безпорадності

вимушених мігрантів. Розроблено та змістовно запропоновано психосоціальну програму «Подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів через війну в Україні».

Практична значущість дослідження полягає у можливості їх використання фахівцями у галузі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, соціальними працівниками, практичними психологами під час роботи із вимушеними мігрантами, застосовувати результати роботи в корекційно-розвивальній діяльності з метою мінімізації психологічних наслідків впливу надзвичайної ситуації воєнного характеру на людину, у психосоціальній підтримці на наданні допомоги вимушеним мігрантам-батьками та дітям, що були травмовані під час воєнних подій, розробці курсів в межах методичного забезпечення навчально-виховного процесу навчальних закладів.

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, використаних джерел з 52 найменувань. Загальний обсяг основного тексту сторінок. Робота містить 5 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

1.1. Підходи до вивчення поняття вивченої безпорадності

Загальнотеоретичний та методологічний рівні розгляду існуючих підходів до проблеми вивченої безпорадності доводить багатоаспектність цього поняття. Вивчена безпорадність - це психологічний стан, що виникає у людини після досить тривалого негативного впливу, уникнути якого не вдається.

Звернемо свою увагу щодо розуміння поняття безпорадності як такої. Так, безпорадність, стан, при якому людина позбавлена можливості самостійно і активно створювати для себе умови, що забезпечують існування та захищають її життя та здоров'я від небезпечних зовнішніх впливів [6].

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що існують різні прояви безпорадності людини, наприклад виділяють:

когнітивну безпорадність як психологічний стан чи ситуація, коли індивід, маючи необхідні знання, вміння і навички на вирішення завдання, з низки причин когнітивного характеру неспроможна впоратися з нею [6; 41; 33];

- соціальну безпорадність як стійке ставлення людини себе як нездатному вирішувати завдання, що виникають при взаємодії з соціумом, позбавленому як зовнішніх, і внутрішніх ресурсів, необхідні цього [41];

- особистісну безпорадність як психічний стан, що виникає або внаслідок тривалого на дитини травмуючих ситуацій, або порушень міжособистісних відносин із дорослими і однолітками і проявляється у внутрішній напруженості, конфліктності «образу Я», відчутті неповноцінності, непотрібності і знедоленості [26];

- вивчену безпорадність як стан, що виникає у людини після досить тривалого аверсивного впливу, уникнути якого не вдається [41; 44].

Вивчена безпорадність як психологічний феномен активно вивчається у зарубіжній психології з 1960-х років. (Л. Абрамсон, Іо. Куль, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селігман, Х. Хекхаузен, Д. Хірто).

Вивчена безпорадність є психічним феноменом, безпосередньо пов'язаним з успіхом та невдачею.

Теорія вивченої безпорадності виникла 1965 року, після того, як феномен був випадково виявлений М. Селігманом в експериментах над тваринами [44; 45], а в 1978 теорія була суттєво переглянута Л. Абрамсон, М. Селігманом і Дж. Тисдейлом з урахуванням положень атрибуції [41; 44; 46]. Варто відзначити, що вперше це явище зафіксовано Дж. Овермайером і М. Селігманом в ході експериментів з тваринами при споеукання собак до страху за методикою класичного обумовлення.

Спочатку запропонована Селігманом і Майєром у 1967 році, парадигма вивченої безпорадності демонструє явище, згідно з яким після впливу непередбачуваних/неминучих аверсивних електричних розрядів тварини демонструють порушення навичок втечі навіть у новому, контрольованому середовищі [46]. Початковий експеримент ЛН на собаках і гризунах потім продовжив серію подібних експериментів на людях, і вчені швидко знайшли паралелі між нелюдськими тваринами та людьми: після непередбачуваних і неконтрольованих аверсивних процедур (або гучних тонів, або нерозв'язних когнітивних проблем) люди продемонстрували поведінкові дефіцити, подібні до тих, що спостерігаються в інших тварин [44; 46]. Згадане вище дослідження пояснює, що теоретичний механізм спостережуваних поведінкових дефіцитів походить від дезадаптивного пізнання: сприйняття незалежності відповіді від результату породжує відчуття неконтрольованості, а сприймана неконтрольованість заважає тваринам і людям активно справлятися з новою ситуацією. стресова ситуація. Ця теорія припускає, що непередбачуваність реакції та результату є центральною конструкцією безпорадності, а формування безпорадності малоймовірно через просто вплив стресора, оскільки пізніші

дослідження показали, що люди розвивають дефіцит продуктивності після нерозв'язних проблем з анаграмами, але не піддаються контролю [33; 46].

Д. Хірто , у свою чергу, додав ще два фактори впливу окрім основного і таким чином вдалося отримати суттєвий ефект, враховуючи крім попереднього неприємного і невідконтрольного впливу. По-перше, формування у піддослідних впевненості, що контроль над неприємним стимулом залежить лише від випадку, по-друге, домінування у піддослідних зовнішнього локусу контролю [33]. Науковець наводить результати про те, що респонденти, якфі мають зовнішній локус контролю демонструють більше погіршення результатів у виконанні завдань після індуціровання безпорадності порівняно із респондентами, які мають внутрішній локус контролю [33].

Ці та аналогічні результати привели М. Селігмана та його колег до формулювання вихідної моделі вивченої безпорадності, яка полягає в тому, що досвід суб'єкта, якщо він полягає в тому, що його дії ніяк не впливають на перебіг подій і не призводять до очікуваних наслідків, посилює очікування невідконтрольності суб'єкту результатів його дій, унаслідок чого виникає комплексний мотиваційний, когнітивний та емоційний дефіцит. Мотиваційний дефіцит проявляється у гальмуванні спроб активного втручання у ситуацію. Когнітивний - у проблеми подальшого навчання з того що у аналогічних ситуаціях дію може бути цілком ефективним. Емоційний - у що виникає через безплідності своїх дій пригніченому і навіть депресивному стані. Однак подальші дослідження вивченої безпорадності у людини, а також ініціювання її шляхом успіху чи невдачі в когнітивних завданнях, а не тільки шуму, світла, струму, як було раніше, показали недостатність цих теоретичних положень [44; 45].

Спочатку теорія безпорадності, що розглядала переживану суб'єктом невідконтрольність як достатню, але не потрібну причину реактивності депресій, була досить простою. Відповідно до цієї теорії, невідконтрольності, що переживається, достатньо, щоб поряд з мотиваційним і когнітивним дефіцитом викликати ще й депресивні емоції. Проте надалі з'ясувалося, що

виникнення депресивних емоцій однієї невідконтрольності недостатньо. При цьому причиною виникнення вивченої безпорадності буде не переживання невідконтрольності ситуації як такої, а усвідомлення недосяжності мети, яка має певну привабливість [45].

Пізніше М. Селігман та його співробітники модифікували свою модель вивченої безпорадності, що спочатку спиралася на дослідження тварин, включивши до неї деякі поняття з теорії атрибуції. Відповідно до цієї переглянутої моделі, невдачу уникнення аверсивного впливу під час індукування безпорадності людина може приписувати зовнішнім чи внутрішнім чинникам, які, своєю чергою, можуть бути постійними чи змінюються під час переходу від однієї ситуації до іншої. Зрештою Л. Абрамсон, М. Селігман та Дж. Тісдейл розмежували атрибуції невдачі на «глобальні» та «специфічні». Глобальна атрибуція має на увазі високо генералізоване почуття безпорадності, що призводить до того, що людина демонструватиме погіршення результатів у завданнях і ситуаціях, які істотно відрізняються від тієї, в якій був сформований негативний досвід. По контрасту з цим, специфічна атрибуція невдачі призводитиме до почуття безпорадності лише у завданнях подібного типу [45].

Деякі стилі атрибуції виявилися сприятливими виникненню вивченої безпорадності, а деякі, навпаки, протидіють їй. Так, більшою мірою до виникнення стану безпорадності схильні люди, які звично пояснюють погані події внутрішніми, стійкими і глобальними причинами, а хороші події - зовнішніми, нестійкими і приватними причинами. Вони схильні узагальнювати негативний досвід і зберігати симптоми безпорадності, ніж з протилежним стилем [44]. Існує важлива різниця між безпорадністю, що виникає в результаті атрибуції до внутрішніх факторів, і безпорадністю, що виникає з атрибуції до зовнішніх факторів: внутрішні атрибуції значно більшою мірою знижують самооцінку. І саме зниження самооцінки, що відбувається в процесі індукування безпорадності, призводить до спостережуваних згодом дефіцитів у вирішенні завдань і в ефективності влаштовує поведінки.

Таким чином, генералізація беспорядності має залежати від трьох параметрів атрибуції – стабільності, глобальності та локалізації. Атрибутивний стиль, що сприяє генералізації беспорядності на інші види діяльності, можна позначити як стабільно-глобально-внутрішній. Стабільна атрибуція має сприяти генералізації у часі, а глобальна атрибуція - перенесення інші види діяльності. Внутрішня атрибуція повинна мати наслідки для самооцінки [33].

Продовження досліджень на людях з використанням як фактора, що впливає на людину, успіху чи невдачі в завданнях когнітивного характеру призвело до уточнення умов, що сприяють чи перешкоджають розвитку вивченої беспорядності. Наприклад, таких як «об'єктивна або сприйнятлива сполученість» зворотного зв'язку (у вигляді постійно позитивних або постійно негативних оцінок результатів), припущень про спосіб вирішення завдань у людини, суб'єктивної впевненості у розв'язності та труднощі або принципової нерозв'язності завдань.

Все це призвело Х. Хекхаузена до переконання, що для виникнення беспорядності у людини, яка виконує завдання на досягнення результату і сприймає свої результати як успіх чи невдачу, необхідне поєднання кількох умов. Понад те, виконання цих умов залежить від стадії розвитку процесу видозміни суб'єктивно переживається нерозв'язності завдання у ситуації «неспряженности» [50].

Гіпотетичний процес розвитку стадій переживання нерозв'язності завдань можна наступним чином.

На першій стадії учасники експерименту починають роботу в повній впевненості, що завдання цілком можна розв'язати, не виникає думок про відсутність «сполученості» між дією і результатом. Питання тільки в тому, чи знайдуть вони правильний спосіб дії (рішення) і коли. Тому дані експериментатором дані про успіхи і невдачі вони приписують внутрішнім факторам, а ситуацію проходження тесту вважають підконтрольною.

На другій стадії експерименту в результаті марних зусиль учасники експерименту починають розуміти, що до принципу рішення вони так і не

дісталися. Завдання починає представлятися неймовірно важким, і вони шукають складніші способи вирішення. Неможливість вловити принцип вирішення завдання породжує цілу низку атрибутивних гіпотез: «Завдання надто важке», «Я недостатньо здатний» і «Я доклав надто мало зусиль». Кращим індикатором появи такого роду атрибутивних гіпотез (у разі нестачі здібностей або зусиль вони спричиняють зниження самооцінки) може бути збільшення зусиль, що додаються.

Якщо учасник експерименту ще не почав сумніватися у своїх здібностях і попередня стадія експерименту на цьому обривається, то на стадії тестування виявиться не безпорадність, а, швидше, матиме місце деяке поліпшення результатів як наслідок збільшення зусиль, що часто спостерігається, після початкової невдачі. Якщо ж тренувальна стадія на цьому не припиняється, то учасникам експерименту стає все менш зрозумілим, що в їх успіхах визначається правильним рішенням (оскільки гіпотези, що призводять до цих успіхів, постійно спростовуються). Тому вони поступово починають сумніватися у підконтрольності їм результатів дії та приписують успіх простої випадковості.

На етапі експерименту вони створюється враження надмірної проблеми завдання. Вони вже не бачать ніякого шляху, який вів би до правильного рішення, оскільки зворотний зв'язок, що здійснюється експериментатором, тепер навряд чи дає їм якісь зачіпки, якими можна було б скористатися для пошуку рішення. Каузальна атрибуція успіху стає невизначеною, а атрибуція неуспіху посилює свідомість свого безсилля. Розв'язання задачі тепер є недосяжним, самооціночні наслідки дії постійно негативні.

На четвертій стадії в учасників експерименту може скластися впевненість у тому, що завдання принципово нерозв'язне, що взагалі не існує жодної «сполученості» між дією та результатом. Вони набувають упевненості в тому, що жодного принципу рішення взагалі не існує, а їхні зусилля знайти рішення безглузді, що настання позитивного чи негативного результату їм не підконтрольне і це не повинно занижувати їхню самооцінку. Емоціональние

переживання самооценочного характера преобразуються на этой стадии в гнев и враждебность, направленные на экспериментатора. Такого рода превращение наблюдается в том случае, если исследователь достаточно долго держит участника эксперимента в ситуации «несопряженности» [50].

У традиційному підході до вивчення безпорадності її виникнення пояснювалося мотиваційним дефіцитом, а погіршення результатів виконання наступного тестового завдання пов'язувалося зі стабільно-глобальним типом атрибуції. Альтернативні пояснення пропонували звернутися до даних досліджень, у яких робилася спроба зрозуміти, що відбувається з випробуваним, коли він працює над завданням, оскільки будова експериментів з дослідження безпорадності не набагато відрізняється від техніки індукції неуспіху, яка часто використовується при вивченні екзаменаційної тривожності та мотивації досягнення. [50].

З погляду Ю. Куля, індукування безпорадності є критичний випадок тих труднощів, які викликають контроль за дією. Перед частою неуспіхом постає питання про те, наскільки людина зможе продовжувати концентрувати свою увагу на завданні і дотримуватися мети пошуку рішення. Ю. Куль розрізняє два модули контролю за дією, які сприяють або перешкоджають реалізації діяльності, а саме: орієнтація на дію та орієнтація на стан. Якщо при орієнтації на дію відбувається постійне «виштовхування» суб'єкта в діяльність, то при орієнтації на стан виникають розумові процеси, що гальмують, що відносяться до минулого, сьогодення або майбутнього положення суб'єкта [44; 50]. Так, Ю. Куль називає дві умови, за яких формується модуль орієнтації на стан: перше - неконгруентність інформації, що надходить, коли у суб'єкта виникає почуття здивування і потреба в проясненні інформації до початку дії; друга умова має більш тривалу дію, ніж перша і стосується стану (структури) інтенції.

На думку науковця, намір складається з низки елементів, об'єднаних у єдину мережу. Якщо якийсь із елементів відсутній або недостатньо виражений, виникає неповноцінний намір, який постійно відтворюється, але не може втілитися в дію. Залежно від цього, який із елементів єдиної мережі порушений,

виникають розбіжності у модусах орієнтації на стан. Так, неповноцінним може виявитися, наприклад, елемент наміру, який відповідає за зв'язок із метою. В такому разі в процесі формування наміру суб'єкт постійно вагається: він не може відмовитися від діяльності, ні приступити до її реалізації. В даному випадку можна говорити про модус орієнтації на стан, пов'язаний з прийняттям рішення. Можна виділити ще один тип орієнтації на стан, коли увагу суб'єкта залучено переважно до одного з елементів у єдиній мережі, на шкоду іншим елементам. Це стосується насамперед ситуації, коли бажаний цільовий стан набуває для суб'єкта надто великої цінності, внаслідок чого окремі етапи діяльності не можуть бути уточнені достатньою мірою. Це, своєю чергою, негативно позначається реалізації діяльності. В даному випадку можна говорити про модус орієнтації на стан, пов'язаний з реалізацією діяльності [45].

Орієнтація на дію пов'язана з когнітивною діяльністю, спрямованою на побудову планів та варіантів дії, що підходять для подолання розриву між поточним станом та наміченим майбутнім станом. На противагу цьому, для орієнтації на стан характерні нав'язливі роздуми про невдалий результат і нездатність зосередитися на меті. Тривале індукування безпорадності викликає орієнтацію на стан, що призводить, зрештою, до функціонального дефіциту під час виконання тестового завдання, оскільки контролю над дією здійснювати не вдається.

У дослідженнях Дж. Брунштейна випробувані у виконанні тренувального завдання потрібно було думати вголос і усно формулювати свої гіпотези рішення. Відразу після виконання тестового завдання за допомогою опитувальника фіксувалися думки, що відносяться до результатів, піддослідних у ході роботи над завданням. Випробуваному пред'являлося одинадцять типів думок, які стосуються успіху і неуспіху і пропонувалося оцінити частоту їх виникнення, і навіть їх опосередковуючи впливом геть результати своєї діяльності [26]. Результати підтвердили припущення, що спираються на модель Ю. Куля. Протоколи мислення вголос орієнтованих на дію піддослідних у ході роботи демонструють велику кількість самоінструкцій про те, як збільшити

ефективність та переважання впевненості в успіху. На відміну від цього орієнтовані стан випробувані були стурбовані своїми низькими здібностями і неефективними стратегіями рішення. Вони негативно оцінювали досягнуті ними результати та відмовлялися від досягнення мети. Результати Дж. Брунштейна підтверджують, що ефект безпорадності ґрунтується не так на атрибутивних перевагах, але в функціональному дефіциті.

У результатах експерименту М. Левайна знову виявилися суттєві відмінності між орієнтованими на дії та орієнтованими на стан випробуваними [50].

Орієнтовані на дію зберігали високу ефективність навіть на стадії суцільного неуспіху і демонстрували послідовне підвищення результатів аж до останньої стадії. Їхні думки, незважаючи на всі невдачі, продовжували бути орієнтованими на успіх. Вони формулювали ефективні стратегії рішення, давали собі підбадьорюючі інструкції та зберігали віру у свої здібності. На противагу цьому, стратегії рішення орієнтованих стан випробуваних валилися перед частого неуспіху. Потік їхніх думок зациклювався на нестачі здібностей, негативних почуттях щодо завдання та непослідовному просуванні вперед шляхом спроб і помилок. На стадії неуспіху вони відмовлялися від ефективних стратегій.

При всіх цих відмінностях між обома групами, між ними не було відмінностей щодо каузальної атрибуції неуспіху або оцінюваної ними ймовірності успіху в майбутніх завданнях, яких слід очікувати виходячи з переформульованої теорії безпорадності. І все ж таки деякі відмінності мали місце. Лише орієнтовані на стан піддослідні повідомляли про наростання почуття безпорадності та послаблення відчуття контролю над завданням на стадії неуспіху. Ці думки зникали лише після того, як на останній стадії піддослідні досягали кількох послідовних успіхів [50].

М. Мікулінцер і Т. Каспі досліджували ознаки досвіду безпорадності, що виникає у повсякденному житті, в результаті аналізу було виділено дев'ять

категорій відчуття беспорядності, центральною з яких є невідконтрольність результату:

- 1) переконання у невідконтрольності результату;
- 2) бажання швидше покінчити з цією ситуацією;
- 3) бажання припинити всі зусилля;
- 4) втрата самоконтролю;
- 5) надія знайти рішення;
- 6) віра у свою особисту нездатність;
- 7) бажання втекти від цієї ситуації;
- 8) гнів на себе;
- 9) гнів щодо зовнішніх об'єктів [41].

Цей набір переживань пов'язаний, передусім, з подіями, які невдачі. У центрі стояло переживання втрати контролю над своїм власним дією, хоч би як людина намагався знову цей втрачений контроль знайти.

Дані цього дослідження підтвердили думку Ю. Куля, що ефект беспорядності полягає не в мотиваційному дефіциті зусиль, спрямованих на вирішення завдання, а у функціональному дефіциті контролю за дією [45]. Схоже, що втрата самоконтролю завжди тягне за собою два безпосередні психологічні наслідки:

- 1) відволікає людину від пізнавальної діяльності, пов'язаної з пошуком альтернатив дії та цілеспрямованим рішенням завдання;
- 2) фокусує увагу на поточному емоційному стані та своїх негативних почуттях.

Таким чином, ефект вивченої беспорядності виявляється лише за однієї умови: саме, коли особи, схильні до орієнтації на стан, виявляються за умов несподіваного неуспіху.

Всі ці дані дозволяють зробити висновок про те, що причина вивченої беспорядності полягає не в дефіциті мотивації чи очікувань, а скоріше, у функціональному дефіциті, тобто в нездатності людини виключати думки про минулі невдачі, що перешкоджає повноцінному здійсненню поточної діяльності.

З мотиваційних тенденцій мають спочатку сформуватись наміри, які конкурують між собою за доступ до дії. Реалізація ж інтенції, її втілення в оформлену діяльність описується і пояснюється за допомогою цілого ряду стратегій контролю, що опосередковують.

Кожна з цих моделей має свої особливості, але всі їх можна віднести до групи лінійних моделей, коли пояснення виникнення безпорадності ґрунтується на послідовності «подій»: серія невдач чи негативних подій – усвідомлення того, що вони не підконтрольні суб'єкту – песимістична атрибуція причин виникнення подій – безпорадність. Центральними моментами цих моделей є суто когнітивні складові – усвідомлення невідконтрольності та (або лише) атрибуція причини.

Вивчена безпорадність - це звичка жити, не чиняючи опору, не беручи відповідальності [6]. Досвід людини, що складається з того, що її дії ніяк не впливають на перебіг подій і не призводять до бажаного результату, посилює очікування невідконтрольності суб'єкту результатів його дій, внаслідок чого виникає потрійний мотиваційний, когнітивний та емоційний дефіцит.

В основі ситуативної безпорадності лежить стан, що розвивається у конкретній ситуації. Така безпорадність може виникнути у будь-якої людини. Все залежить, з одного боку, від інтенсивності (величини) невдачі (серії невдач) чи негативних подій, з іншого боку – від порога толерантності (адаптивності) людини до подібних подій. Розвитку ситуативної безпорадності сприяють природна для будь-якої людини атрибуція причин негативних подій, негативна оцінка своїх дій і досягнутого результату і прагнення уникати невдачі, що призводить до відмови від нових спроб вирішити ситуацію, до бездіяльності, апатії. Як і будь-який психічний стан, безпорадність проходить сама собою, варто змінитися ситуації; вона долається рахунок " включення " механізмів несвідомої і свідомої саморегуляції (копінгу).

Особистісна безпорадність є психічним утворенням, що складається з тих же компонентів за змістом, які визначають виникнення ситуативної безпорадності, але тільки в їх основі лежать стійкі (особистісні) стильові

особливості: атрибуції, оцінювання та спонукання. При цьому для оцінного стилю, що входить до синдрому безпорадності, характерне поєднання таких параметрів: полярності оцінок (на відміну від диференційованості), домінування негативного характеру оцінок (на відміну від позитивного), ригідність оцінювання (на відміну від гнучкості) та оціночності (на відміну від гнучкості) описовості). Для атрибутивного стилю, що входить у синдром особистісної безпорадності, характерне поєднання сталості, приписування причини (на відміну від варіативності), генералізоване™ (на відміну від локальності) та персоніфікованості приписування причин (на відміну від віднесення причини зовнішнім обставинам) при невдачі та поєднання обернених за змістом параметрів при успіху. Для стилю спонукання характерне поєднання наступних параметрів: прагнення розрядки напруги (на відміну пошуку збудження), прагнення уникнення негативних переживань (на відміну пошуку позитивних) і екстратенсивна мотивація (на відміну інтратенсивної) [26; 33].

Закріплення та інтеграція процесів оцінювання, атрибуції та спонукання у відповідні стильові особливості відбувається під впливом, що формується з самого раннього дитинства (на основі вродженої потреби у позитивному ставленні до себе та потреби у позитивному світі), глобального ставлення особистості до світу та себе. Якщо у людини сформувався синдром особистісної безпорадності, то на відміну від інших людей, він майже в будь-якій скрутній ситуації демонструватиме ознаки безпорадності.

Додавання до моделі безпорадності параметрів когнітивного та афективного оцінювання та особливостей мотивації також дозволить подолати односторонню когнітивність лінійних моделей. Симптомами вивченої безпорадності є пасивність, сум, тривога, ворожість, когнітивні дефіцити, знижений апетит, зниження імунітету, зниження самооцінки, зміни нейрохімічних процесів. Вивчена безпорадність визначає собою всю поведінку і викликає стійку депресію, насамперед у тих, хто:

1) вважає, що їхні невдачі визначаються їх власними недоліками (наприклад, дефектами волі чи інтелекту), а успіхи, якщо й трапляються, то залежать від вдалого збігу обставин чи дії інших людей;

2) вважає, що їхні невдачі відносяться не лише до даних конкретних обставин, а й характерні для будь-яких інших життєвих ситуацій - не тільки в сьогоденні, а й у майбутньому;

3) вважає себе нездатним впоратися із запропонованими завданнями або життєвими труднощами, тоді як для будь-якої іншої людини ці завдання цілком можна розв'язати [41; 44].

Розвитку вивченої безпорадності перешкоджає впевненість у тому, що із завданням не зміг би впоратися ніхто, а запобіганню її генералізації сприяє уявлення про те, що не вдається вирішити завдання тільки тут і зараз, і до того ж не зі своєї вини. Крім того, обґрунтування моделювання вивченої безпорадності для ПТСР базується на подібності подій (непередбачуваних і неконтрольованих стимулів), які призводять до розвитку навченої безпорадності та ПТСР, а також подібності у фізіологічних і поведінкових змінах у цих двох [46].

Цікавим є і дослідження, яке збагатило попередні дослідження, щ було проведено Абрамсоном. [46]. Одне дослідження показує, що гострий стрес може зменшити реакцію на винагороду та спричинити ангедонічні стани у людей; новіша обчислювальна модель з використанням байєсівського навчання показала, що процедура вивченої безпорадності може спричинити зниження чутливості як до стимулів, що викликають огиду, так і до апетиту, і що парадигма вивченої безпорадності має потенціал змінити процеси навчання винагороди та, можливо, вплинути на гедонічну здатність людей.

Таким чином, теоретичний аналіз підходів до розуміння вивченої безпорадності та механізмів її формування показав, що представники теорії вивченої безпорадності трактують вивчену безпорадність як стан реакції на невдачу або травмуючі події (М. Селігман, С. Майєр, Б. Овермеєр та ін.). Такий

стан супроводжується мотиваційним, когнітивним та емоційним дефіцитами і, крім людини, властиво тваринам.

Більшість авторів розуміють вивчену безпорадність як стан, який виникає у людини після досить тривалого негативного впливу, уникнути якого не вдається.

Науковцями виділяються різні фактори, що ініціюють вивчену безпорадність: попередній досвід впливу невідконтрольного для випробуваного неприємного впливу (Дж. Овермайер, М. Селігман); формування впевненості, що контроль над неприємним стимулом залежить лише від випадку та домінування зовнішнього локусу контролю (Д.Хірто); індивідуальні особливості стилю атрибуції успіху та невдачі у діях (Л.Абрамсон, М. Селігман); «об'єктивна чи сприймана сполученість» зворотний зв'язок (як постійно позитивних чи постійно негативних оцінок результатів), припущення про спосіб вирішення завдань у людини, суб'єктивна впевненість у розв'язності та труднощі або принципової нерозв'язності завдань (Х. Хекхаузен); система контролю за дією на кшталт орієнтації на стан (Ю. Куль); стилі атрибуції, відношення особистості до себе та до світу (Н. А. Батурін).

У нашій роботі серед значущого впливу у формуванні вивченої безпорадності у вимушених мігрантів є війна в Україні. Це негативний вплив, якого українці не можуть уникнути, цей вплив також є жорстким та агресивним.

1.2. Вивчена безпорадність особистості вимушених мігрантів як психологічний феномен

Виходячи із попереднього аналізу феномену вивченої безпорадності, нами було встановлено, що вчені, намагаючись пояснити фактори виникнення вивченої безпорадності, надавали перевагу зовнішнім факторам, а саме тим, які є невідконтрольними.

Узагальнивши результати експериментів щодо формування стану безпорадної, М. Селігман та його колеги зазначили, що неприємні події, на перебіг яких суб'єкт не в змозі вплинути, призводять до виникнення безпорадності, що характеризується потрійним – мотиваційним, когнітивним та емоційним – дефіцитом [45]. Поряд із неконтрольованістю подій важливу роль у виникненні вивченої безпорадності відіграє їхня непередбачуваність. Під мотивацією в психології розуміється сукупність факторів, що організують та спрямовують поведінку людини. Це процес детермінації поведінки, діяльності, зумовлений внутрішніми (психічними, фізіологічними) та зовнішніми (професійними, соціальними, економічними, екологічними) подразниками.

На думку М. Селігмана, передбачуваність відноситься до класичного обумовлення, коли за умовним подразником слід безумовний результат, тоді як непередбачуваність – це результат неузгодженості умовного (сигнал) та безумовного подразників (результат) [45]. Неможливість передбачити появу події, що травмує, супроводжується страхом, який викликає тривогу. Таким чином, для виникнення стану вивченої безпорадності особистості важливі: 1) невідконтрольність (відсутність зв'язку між поведінкою випробуваного та результатом); 2) непередбачуваність (розузгодження умовного та безумовного подразників); 3) неприємний (травмуючий) вплив.

Фактори виникнення стану вивченої безпорадності особистості може бути неконтрольованим як покарання, так і заохочення. Неконтрольоване заохочення зменшує цінність активності суб'єкта, призводить до дефіциту самостійності. М. Селігман у неконтрольованому заохоченні бачило джерело причин безпорадності «золотої» молоді [45; 27].

Існували й інші пояснення виникнення вивченої безпорадності. Послідовники Б.Ф. Скіннера І.Б. Бії та Р.М. Чеч (Е.В. Вое, R.M. Church, 1967) припускали, що тварини вивчають рухові реакції під час впливу неконтрольованих ударів струму. Надалі ці реакції, у свою чергу, ускладнюють формування реакцій, необхідних, щоб упоратися з контрольним завданням експерименту [44; 45].

Наступним етапом наукової дискусії про природу вивченої безпорадності в рамках однойменної теорії, що вже склалася, стало зміщення акценту із зовнішніх факторів у бік внутрішніх умов її виникнення. Почалося проведення множини досліджень з моделювання вивченої безпорадності у людей в умовах експерименту в ситуації виконання завдань когнітивного характеру. Дослідники будували подібні експерименти таким чином, щоб у випробуваних з'являлося суб'єктивне враження, що їхні дії та наслідки цих дій не залежать один від одного, тобто. між ними відсутня «сполученість» (S. Cohen, M. Rothbart, 1976, В.Н. Hanusa, R. Schulz, 1977, С. Peterson, 1978).

Припущення М. Селігмана за результатами експериментів про те, що в ситуації «неспруженості» у піддослідних формується очікування незалежності результатів дій від зусиль, що витрачаються ними, було спростовано експериментами М. Левайна, в яких піддослідні в ситуаціях «неспруженості» не тільки робили висновок про простоті використовуваних способів вирішення, але й шукали складніші принципи вирішення завдань [45]. Дані висновки свідчать, що формування вивченої безпорадності залежить від інтенсивності атрибуції неуспіху та заходи перенесення її на аналогічні завдання.

У подальшому своєму розвитку теорія вивченої безпорадності зазнала змін у плані пояснення причин виникнення стану вивченої безпорадності. Л. Абрамсон, М. Селігманом та Дж. Тісдейлом як фактори формування вивченої безпорадності були включені індивідуальні причинні атрибуції, що сприяють узагальненню реальних негативних подій [33; 41].

У новому трактуванні теорії стан вивченої безпорадності виникає у індивіда, який приписує негативним життєвим подіям внутрішні, постійні та загальні причини, тобто, інакше кажучи, відрізняється песимістичним атрибутивним стилем.

У новому трактуванні теорії стан вивченої безпорадності виникає в індивіда, який приписує негативним життєвим подіям внутрішні, постійні та загальні причини, тобто, інакше кажучи, відрізняється песимістичним атрибутивним стилем.

Резюмуючи уявлення про природу вивченої безпорадності прихильників цієї теорії, можна відзначити, що прямими передумовами виникнення стану вивченої безпорадності особистості є невідконтрольні негативні події, песимістичний атрибутивний стиль, а також зовнішній локус контролю [33].

Варто зауважити, що вивчена безпорадність у своїй детермінації містить і прояви активності особистості. Відповідно до поглядів З. Фрейда, активність людини залежить від інстинктивних спонукань, статевого інстинкту та інстинкту самозбереження. Вона є біологічною, природною силою [22].

Головним чинником активності особистості представники гуманістичної психології – А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, – вважають спрямованість до майбутнього, до максимальної самореалізації (самоактуалізації) [39; 41; 44].

Теоретичний аналіз підходів до вивчення мотивації особистості показує, що цей феномен має вагомим значення для розуміння причин активності людини. При цьому мотивація особистості вітчизняними та зарубіжними психологами розкривається по-різному: як «сукупність факторів, що підтримують та спрямовують поведінку» (Ж. Годфруа); «сукупність мотивів» (К.К. Платонов); «процес психічного регулювання конкретної діяльності» (М.Ш. Магомед-Емінов); «сукупна система процесів, що відповідають за спонукання та діяльність» (В.К. Вілюнас); як «тенденція самоактуалізації, прагнення персоналізації» (А. Маслоу); «процес безперервного вибору та прийняття рішень на основі зважування поведінкових альтернатив» (К. Левін). У цих теоріях мотивації активність виконує або спрямовуючу функцію, або регулюючу. Загальним моментом є те, що активність розглядається як основна характеристика мотивації [19; 24; 32; 33].

Звернемось до аналізу мотивів, їх функцій щодо активності особистості, досягнення мети, поведінкових паттернів поведінки особистості.

В.С. Мерлін визначав мотив як психологічний стан, який спрямовує діяльність до певної мети [24]. Мотиви, на думку О.М. Леонтьєва, не «відокремлені» від свідомості, крім своєї основної функції - функції спонукання, мотиви мають ще й функцію смислоутворення, яка важлива для

розуміння внутрішньої будови індивідуальної свідомості особистості [19]. Мотиви визначають спрямованість поведінки, рівень активності особистості досягненні будь-якої мети.

Мотиви та мотивація становлять фундамент становлення та розвитку спрямованості особистості. Зв'язок мотивів із потребами постає як «динамічно-енергетичний» потенціал мотивації особистості [19]. Саме через динамічні складові знаходять своє вираження такі найважливіші характеристики людської мотивації, що визначають її індивідуальну неповторність, як вибірковість і упередженість, усвідомленість та довільність, або протилежні їм характеристики: нерозбірливість та байдужість, імпульсивність та ситуативність.

Останні виявляються зокрема, у цьому, що людина виявляється підпорядкований миттєвим, не керованим їм бажанням, примхам і переживанням і залежний від несуттєвих предметних і соціальних ситуацій, незначних міжособистісних відносин і самооцінок. Насправді через динамічний аспект мотивації реалізуються спонукальна, т. е. яка веде людини у «рух» до тієї чи іншої мети, і динамізує функції мотивів. Динамізуюча функція мотивів визначається мірою активності людини при досягненні ним певних цілей і іноді називається силою мотивів.

Через предметно - змістовні складові мотивів та мотивації знаходять своє вираження такі найважливіші характеристики людської мотивації, як свідомість і системність, свобода і відповідальність або, навпаки, безглуздість і розкиданість, залежність та безвідповідальність. Насправді в предметно-змістовному аспекті мотивації реалізуються спрямовуюча (регуляторна) і сенсообразуюча функції мотивів.

Напрямна функція мотивів тісно пов'язана з субординацією, супідрядністю, ієрархією мотивів мотиваційної сфери людини. Саме цілісна, ієрархічно організована система підпорядкованих мотивів складає фундамент становлення та розвитку спрямованості особистості людини та є її центральною, системоутворюючою характеристикою.

Сенсоутворююча функція мотивів визначається мірою з'ясування людиною ролі та місця її стосунків до предметного світу взаємовідносин із людьми і із собою, вимог до людей і собі самому, і навіть мірою проникнення їх у сенс і значення своїх дій і вчинків, діяльності та поведінки загалом. На цій функції необхідно зупинитись докладніше [19].

Індивідуальна ефективність діяльності знаходиться у прямій та дуже явній залежності від мотивації. Рівень мотивації до діяльності залежить від характеру мотивування суб'єкта, тобто спонукання людини до виконання професійних завдань шляхом активізації її потребно-вольової сфери.

Як психологічні чинники, що у конкретному мотиваційному процесі і визначальних прийняття людиною рішення те чи інше поведінка, на думку Є.П.Ільїна можуть виступати моральний контроль; перевагу, інтереси, схильності; зовнішня ситуація; власні можливості, бажання та стан; умови досягнення мети, наслідки свого вчинку[19].

Варто зауважити, що усі спонукальні джерела активності особистості поєднуються поняттям мотиваційної сфери, що включає потреби особистості, її інтереси, прагнення, потягу, переконання, установки, ідеали, наміри, а також соціальні ролі, стереотипи поведінки, соціальні норми, правила, життєві цілі та цінності та, нарешті, світоглядні орієнтації загалом.

Особливу роль у формуванні мотивів поведінки відіграють потреби (стан індивіда, що визначається випробуваною їм потребою в об'єктах, необхідних для його існування та розвитку, і виступає джерелом його активності). Найбільш повний перелік потреб людини визначив А. Маслоу теоретично ієрархії потреб (мотивів) [39].

Це - фізіологічні потреби, необхідних виживання організму (потреба у їжі, воді, житло, одязі, відпочинку, сексуальному задоволенні тощо. буд.), потреба у безпеці (захист від небезпек, у впевненості у задоволенні фізіологічних потреб, захисту від страху, болю і т. д.), соціальні (афіліативні) потреби (у причетності, приналежності до групи, у соціальних контактах, у коханні, у позитивному відношенні з боку інших і т. д.), Це - фізіологічні

потреби, необхідних виживання організму (потреба у їжі, воді, житло, одязі, відпочинку, сексуальному задоволенні тощо. буд.), потреба у безпеці (захист від небезпек, у впевненості у задоволенні фізіологічних потреб, захисту від страху, болю і т. д.), соціальні (афіліативні) потреби (у причетності, приналежності до групи, у соціальних контактах, у коханні, у позитивному відношенні з боку інших і т. д.), потреба у повазі (у визнанні іншими особистих, у тому числі й професійних, досягнень, компетентності, особистих якостей та достоїнств, у самоповазі), потреба у самоактуалізації та самовираженні (у реалізації своїх потенційних можливостей та здібностей, у зростанні власної особистості, у розумінні, осмисленні та розвитку свого «Я» [39].

Як ми бачимо, вищезазначена концепція А. Маслоу є надзвичайно важливу та має велику роль у розумінні й мотиваційних тенденцій вимушених мігрантів особливо у разі спричинення війною. У такому стані оголюються потреби більш нищого рівня. Зокрема, фізіологічні потреби, які визначають направленість активності та мотивації, зміна пріоритетів та їх задоволення у вимушених мігрантів [39].

На наш погляд, у контексті розгляду вивченої безпорадності вимушених мігрантів важлива роль належить і процесуальним теоріям мотивації, які власне поєднують поведінку людини із особливостями сприйняття й розуміння нею конкретної ситуації, прогнозування наслідків обраного типу поведінки.

Однією з таких теорій є «теорія очікування» У. Врума [19]. Очікування визначається як оцінка особистістю ймовірності певної події, а активний намір досягти у цій ситуації певної мети залежить від трьох змінних (чинників). По-перше, це очікування (оцінка ймовірності) того, що передбачувані зусилля дадуть бажані результати. Якщо зв'язку між зусиллями, що витрачаються, і результатом немає, то мотивація слабшає або зникає зовсім. Відсутність взаємозв'язку можлива з різних причин: через погану підготовленість працівника, незадовільну організацію праці тощо. буд. По-друге, це очікування того, що отримані результати спричиняють очікувану винагороду; відсутність чи невідповідність зв'язку між результатом та винагородою знижує рівень

мотивованості. По-третє, це валентність (передбачувана цінність) винагороди для конкретної людини. Загальна мотивованість поведінки окреслюється функція трьох розглянутих взаємозв'язків.

Л. Портер та Е. Лоулер [19] доповнили модель В. Врума. У запропонованій ними моделі результати, що досягаються людиною, залежать від:

- 1) цінності («вартості») винагороди;
- 2) ступеня реального задоволення;
- 3) витрачених та «сприйманих» зусиль;
- 4) здібностей та індивідуальних особливостей людини;
- 5) усвідомлення людиною своєї ролі у процесі праці («рольове сприйняття»).

Отже, досягнуті людиною результати залежать від трьох змінних: витрачених зусиль, здібностей та особистісних особливостей, усвідомлення нею своєї ролі у процесі праці. Рівень затрачених зусиль, у свою чергу, залежить від цінності винагороди та впевненості у наявності міцного зв'язку між витратами зусиль та можливою винагородою.

Досягнення необхідних результатів призводить до внутрішніх винагород (почуття задоволення від виконаної роботи, самоповагу, свідомість власної компетентності) і зовнішніх винагород (похвала, премія, просування по службі). Задоволення виникає лише тоді, коли зовнішні та внутрішні винагороди оцінюються людиною як справедливі – саме ця оцінка впливає на сприйняття людиною майбутніх ситуацій та визначає її очікування та мотивованість.

Аналізуючи проблему подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів, нам вбачається за необхідним, поставити питання щодо сутності внутрішньої та зовнішньої мотивації, яка зводиться до того, що людині є властивим відчувати та реалізовувати не лише результативні (зовнішні) потреби, але й є потреба у функціонуванні, тобто відчувати, діяти, відчувати збудження тощо [24].

Сама активність спонукає та задовольняє цю процесуальну потребу. І якщо результативні потреби та мотиви втрачають свою актуальність після їх задоволення, то процесуальні потреби в ході та в результаті активності навіть посилюються.

Система процесуальних, внутрішніх потреб виступає фактором розвитку особистості та має ряд специфічних особливостей у своєму прояві, а саме:

- Прагнення новизни (активний пошук нової інформації, гостра реакція на «інформаційний голод»);
- Прагнення до рухової активності (біологічна та соціальна потреба в елементарних рухах, моторної активності);
- Прагнення до ефективного та «економного» освоєння світу та поведінки в ньому (не просто активність, але прагнення до її найбільш ефективних форм);
- Прагнення до самодетермінації (потреба бути «господарем» себе, своєї поведінки та «опиратися» управлінню ззовні);
- Прагнення до самоактуалізації (потреба найбільш повно реалізувати своє «Я» у своїх вчинках, поведінці).

Перелічені внутрішні потреби та мотиви зумовлюють особистісні переваги суб'єкта, особистісну привабливість діяльності, а також успіхи під час її здійснення. У цьому плані внутрішня мотивація детермінує професійний розвиток суб'єкта діяльності. Для осіб з розвиненою внутрішньою мотивацією характерна, таким чином, поглиненість самим процесом діяльності, інтерес до його ходу, а не лише до результатів.

Звісно, взаємозв'язок двох систем мотивацій є складним та багатограним, але можуть виникати і не прямі кореляційні зв'язки під впливом зовнішніх факторів, із якими людина не може впоратися або змінити, зокрема, війна.

На наш погляд, важливими середовими (зовнішніми) факторами, що ідукуюють виникнення вивченої безпорадності особистості вимущених мігрантів, є травмуючі події. Травмуючі події як «ситуації неможливості», тобто такі, у яких суб'єкт «зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх

потреб свого життя». Складні ситуації або події, що травмують, паралізують волю суб'єкта, тобто воля виявляється безсилою у реалізації життєвого задуму. Тут бачимо прояв вольового компонента вивченої безпорадності.

Для вимушених мігрантів внаслідок війни в Україні травмуюча подія само по собі є війна. Переважна більшість українців перебувають у постійному стані під впливом неконтрольованих обставин, стресових зовнішніх факторів.

Разом із тим, варто вказати і на той факт, що вимушені мігранти знаходяться під впливом життєвих труднощів як складної ситуації, яка ставить перед особистістю виклики, що перевищують звичайний адаптаційний синдром індивіда. Такий середовий фактор є психологічним фактором виникнення вивченої безпорадності.

Травмуючі ситуації порушують баланс між організмом і середовищем, у результаті виникають нерівноважні, нестійкі психічні стани: тривога, безсилля, страх, пригніченість. Головну функцію таких ситуацій автор бачить у тому, щоб сформувати щось нове в структурі особистості, що поверне суб'єкта відносно стійкий рівноважний стан. Однак у той же час травмуючі ситуації можуть бути незворотними, у таких випадках у багатьох людей виявляється недостатньо адаптаційних ресурсів для того, щоб впоратися з ситуацією, обміркувати і контролювати її.

В умовах вимушеної міграції очікування відсутності контролю над подією змушує суб'єкта відмовитися від прагнень вирішити ситуацію, що веде до мотиваційного дефіциту (знижена реакція ініціативи та зниження наполегливості), когнітивного дефіциту (нездатність сприймати сприятливі можливості для контрольованих депресія, зневіра та знижена самоповага). Отже, травмуючі події, які розглядаються як середові фактори, роблять особистість більш уразливою до формування вивченої безпорадності.

Підкреслимо, що у разі неготовності до подібних змін, зокрема вимушеної міграції, зміни соціально-політичної ситуації, військового стану в Україні, та нестачі адаптаційних ресурсів складна ситуація наводить особистість у стан стагнації, стійкої безпорадності.

1.3. Фактори виникнення вивченої безпорадності особистості в умовах вимушеної міграції

З метою докладного вивчення феномену вивченої безпорадності нами, на основі аналізу психолого-педагогічної літератури, виділено низку факторів, що індукують її виникнення: несприятливі соціально-економічні умови, що перешкоджають прояву ініціативи в житті діяльності, зміна соціально-політичної ситуації, військовий стан в країні, кількість реально пережитих і потенційно можливих невдач, розчарування у професійній діяльності, зниження рівня соціальної активності, низька самооцінка.

Важливим фактором, що ініціює вивчену безпорадність, є зміна (погіршення чи поліпшення) соціально-економічних умов життєдіяльності. Це можуть бути ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, неадекватна зусиллям, що докладаються, заробітна плата (низька або висока), переїзд на нове місце проживання тощо. Соціальна нестабільність впливає на «орієнтацію людини в часі (минулий, сьогоднішній та майбутній), на розвиток самосвідомості, на рівень активності, інтелектуальні можливості», збільшуючи кількість критичних ситуацій у життєдіяльності людини [26].

Науковці зауважують, що тільки сильна особистість, готова жити і працювати в безперервно змінюваному світі, здатна сміливо розробляти власні стратегії поведінки, самостійно і нетрадиційно мислити, здійснювати моральний вибір і нести за нього відповідальність перед собою та суспільством, в змозі зробити своє життя та життя оточуючих змістовним, цікавим та щасливою [28]. Соціальна і професійна нестабільність, неможливість чи нездатність людини знайти швидкий вихід із ситуації, вимушена втрата професійної активності, відчуття людини, що події (зміни), що відбуваються, не підконтрольні його діям, втрата контролю за тим, що відбувається, неможливість прогнозування подальших дій призводять до розвитку вивченої безпорадності особистості.

Також серед факторів, що сприяють розвитку вивченої безпорадності особистості виділяють кількість реально пережитих та потенційно можливих невдач у професійній діяльності. Якщо людина протягом тривалого часу не стикається з ситуаціями, що вимагають від нього серйозних інтелектуальних, творчих зусиль, і якщо вона без напруги вирішує всі свої завдання, то зростає ймовірність розвитку вивченої безпорадності перед можливими труднощами. Однак, якщо в реальній діяльності людина стикається з дійсно важкими ситуаціями, що вимагають мобілізації всіх її ресурсів, і справляється з ними в ряді випадків, то зростає її стійкість до вивченої безпорадності.

Тим часом, якщо людина впевнена, що невдачі пов'язані з її нездатністю, на відміну від інших, вирішити це завдання (проблему), що вони будуть переслідувати його не тільки в цій конкретній ситуації, а й у будь-якій іншій, з якою вона зіткнеться, це створює умови у розвиток вивченої безпорадності.

Зовнішня та внутрішня оцінка успішності діяльності суб'єкта також може призводити до вивченої безпорадності особистості [6]. Зовнішня оцінка успішності спирається на результативність роботи, ефективність взаємодії з навколишнім світом, ініціативність. Негативне оцінювання цих параметрів може ініціювати вивчену безпорадність особистості [24]. Внутрішня оцінка успішності діяльності є результатом співвіднесення винагороди за працю з уявленнями особистості про результативність своєї праці, особливостями взаємодії з колегами по роботі та ініціативності, а також з мотиваційно-оцінними структурами особистості та витратами на досягнення результатів праці. На думку Д. Сью-пера, успішність діяльності - це поєднання об'єктивних та суб'єктивних критеріїв [41]. Як об'єктивні критерії розглядаються: стабільність роботи; досягнутий статус у соціо професійному середовищі; дохід, що приносить наявну посаду (певна якість життя). Як суб'єктивний критерій виступає задоволеність життєвою ситуацією, суб'єктивна оцінка своїх досягнень.

Нарешті, фактором, який детермінує вивчену безпорадність, є несприятливі обставини у реалізації життєвих планів, які, порушуючи звичний перебіг життя, психічну напруженість, дискомфорт, створюють ситуацію неможливості колишнього стану. Нездатність людини в обставинах, що змінилися, мобілізувати свій потенціал (інтелектуальний, моральний, професійний ін.), подолати ці обставини призводить до розвитку вивченої безпорадності перед труднощами.

Важливо зауважити, що важливим фактором виникнення вивченої безпорадності особистості в умовах вимушеної міграції через війну в Україні є синдром хронічного дістресу іммігранта або його визначають як «Синдром Улісса» (Ачотеги, 2015). Разом із тим, ідентичність є ключовим поняттям у психосоціальному благополуччі окремих людей та груп, зберігається такою після лиха, руйнувань, пересувань. Обґрунтовуючи зміст ідентичності та її загальні елементи, ідентичність можна розглядати як систему, яка побудована на взаємозв'язку трьох компонентів:

Перший компонент – це я концепція. Яка відповідає тому, ким є людина для самої себе (наприклад, індивідуальні розбіжності, уявлення про себе). Це внутрішній компонент, який відповідає на питання «Хто яє у відповідності до самого себе».

Другий компонент не є повністю нейтральним та є наступним рівнем після першого. Не є нейтральним, оскільки людина приписує собі якості, характеристики, культурні переконання та ролі, які засновані на інтегрованих суспільних факторах, таких як культура, переконання, освіта, стать, нація, вік, професія, традиції та засвоєнні соціальні ролі. Динамічні теорії додають вплив архетипів та підсвідомо придбаних культурних елементів, які визначають геномістської та вторинної культури, до яких належить людина або для асиміляції, або для протиставлення.

Третій компонент – реляційний компонент ідентичності, який визначається тим, як людина сприймається іншими людьми, друзями, колегами, родичами, значущими особами. Цей компонент відповідає на питання «Як інші сприймають мене».

Ці три компоненти завжди доповнюють один одне. Ідентичність має багато граней. Я складається із різних «я», професійне я, я партнера і так далі. Ці три компоненти можуть мати різну вагу в різних спільнотах при формуванні ідентичності та ідентичність є результатом безперервних перемовин, які індивід проводить із самим собою своєю культурою, своєю спільнотою. Таким чином. Ідентичність знаходиться у безперервній еволюції та змінюється в залежності від власного досвіду, зустрічей, освіти та культурних трансформацій на рівні системи. Ці зміни носять органічний характер.

Звісно, різний травматичний досвід, вимушене переселення впливають на особистість на всіх цих рівнях. Самооцінка також змінюється під впливом віктимізації, нелюдської поведінки, насиллям, тортурами. Тому міграції надзвичайно впливає на ідентичність, зокрема, на її рівні.

Отже, теоретико-методологічний аналіз дав можливість дійти висновку, що вимушена міграція містить ряд факторів, які індукують виникнення вивченої безпорадності.

1.4. Психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів

Аналіз робіт цих учених [6; 33; 41; 44; 45; 46] показав, що серед психологічних особливостей вивченої безпорадності особистості виділяються такі аспекти:

- зміна мотивації досягнення (високий рівень мотивації уникнення невдач, дуже високий рівень мотивації до успіху);
- контроль над діями, орієнтований регуляцію свого емоційного стану;

- неконструктивні стратегії подолання труднощів (уникнення, обережні дії, асоціальні дії);
- дезадаптація, в тому числі соціальна та професійна.

Проаналізуємо механізми, які покладено в основу кожного прояву вивченої безпорадності.

1. Зміна мотивації досягнення (високий рівень мотивації уникнення невдач, дуже високий рівень мотивації до успіху).

Спотворення мотивації особистості, що виявляється у зміні мотивації досягнення (високий рівень мотивації уникнення невдач, низький чи високий рівень мотивації до успіху) можна як одну з психологічних особливостей вивченої безпорадності особистості.

Так, у теорії мотивації Д. МакКлелланда висувається положення про те, що мотивація до досягнень є стійкою характеристикою людини, що зумовлює загальну тенденцію прагнення успіху [41]. Відповідно до цієї теорії, люди з високою мотивацією досягнень прагнуть досконалості у всьому, що вони роблять. Вони вважають за краще покладатися на власні сили і вибирають такі завдання, які вимагають чималих зусиль. Вони хочуть бути успішними, при цьому для них дуже важлива наявність очевидних атрибутів успіху. Для людей з високою мотивацією досягнень важливо відчувати, що успіх – це результат їхніх зусиль. При цьому вони вважають за краще, щоб цього успіху було досягнуто в умовах змагання. Їх не залучають ситуації, за яких перемога дістається за рахунок везіння і не є особистою заслугою.

Мотивація уникнення невдач, як правило, характеризується зниженням самооцінки, вірою в особисту нездатність, що може призводити до вибору та постановки цілей діяльності, неадекватних рівню знань, умінь, навичок, а також своїм здібностям та можливостям.

У теорії мотивації Дж. Аткинсона тенденція прагнути успіху сприймається як сила, що викликає в людини дії, які, як він очікує, призведуть до успіху [24]. Тенденція уникати невдачі у тому, що людина прагне вийти із ситуації, що містить загрозу невдачі. Ця тенденція створюється особистісним фактором -

мотивом уникнення та ситуаційним - очікуванням, чи суб'єктивною ймовірністю невдачі.

Мотив уникнення є загальне схильність індивіда уникати невдачі. Теорія Дж. Аткинсона припускає, що всі мають одночасно і мотив досягнення, і мотив уникнення [24]. Тому в ситуації вибору у людини виникає конфлікт між тенденцією до успіху, що викликає дії, що ведуть до успіху, і тенденцією уникнути невдачі, яка пригнічує дії, що ведуть до невдачі.

Автори теорій по-різному дивляться на співвідношення мотивів прагнення успіху та уникнення невдачі. Одні вважають (наприклад, Дж. Аткинсон) [24], що це взаємовиключні полюси на шкалі "мотиву досягнення" і якщо людина орієнтована на успіх, то вона не відчуває страху перед невдачею (і навпаки, якщо вона орієнтована на уникнення невдачі, то у неї слабо виражено прагнення успіху). Інші доводять (наприклад Х. Хекхаузен) [50], що чітко виражене прагнення успіху цілком може поєднуватися з не менш сильним страхом невдачі, особливо якщо вона пов'язана для суб'єкта з якими-небудь важкими наслідками. І, дійсно, є дані, що між вираженістю прагнення успіху та уникнення невдачі може бути позитивна кореляція. Тому, швидше за все, йдеться про переважання того чи іншого суб'єкта прагнення до успіху або уникнення невдачі за наявності того й іншого. Причому це переважання може бути як високому, і низькому рівні виразності обох прагнень.

За даними Д. МакКлелланда, формування "мотиву досягнення" багато в чому залежить від виховання дитини в сім'ї, починаючи з раннього дитинства (дотримання режиму, орієнтація дитини на ініціативність та самостійність) [41]. Виходячи з цього розуміння, ми вважаємо необхідним наголошувати на подоланні вивченої безпорадності вимушених мігрантів саме на розвитку навичок.

Мотивація досягнень може бути видом мотивації компетентності – бажання виконати завдання добре. Причинами високої мотивації компетентності є, по-перше, те, що людині цікаво вдосконалювати свою майстерність і відповідати на виклики навколишнього середовища (внутрішня

мотивація), а по-друге, те, що людина знає, що успіх може суттєво покращити її суспільний імідж образ Я» (зовнішня мотивація, коли до досягнень людини спонукає бажання постати перед іншими компетентними).

Крім очевидних переваг високої мотивації досягнень, вона часом призводить до небажаних наслідків. У психології відомий феномен, який одержав назву «підніжки самому собі». Його суть полягає в тому, що люди свідомо створюють перешкоди своїм майбутнім успіхам. Можна припустити, що така поведінка викликана страхом зазнати невдачі, що ґрунтується на думці, що всі попередні успіхи були наслідком обставин, зовнішніх причин, а не власних зусиль.

2. Контроль над діями, орієнтований регуляцію свого емоційного стану.

Під контролем за дією розуміється процес, що опосередковує зв'язок наміру та його виконання. Навіть при високій мотивації досягнення особистість може бути не здатна ефективно контролювати виконання наміру, так як на шляху здійснення намірів можуть виникати різноманітні перешкоди. Особливої ролі у разі набувають процеси, які підтримують мотиваційну тенденцію досі досягнення мети. Процеси, які здійснюють контроль за дією при реалізації наміру, за своєю природою не є мотиваційними, вони відносяться до класу вольових та їх сутність полягає у реалізації наміру шляхом ініціювання тенденції дії та збереження її до завершення [26].

Ю. Куль розрізняє два модули контролю за дією: орієнтацію на дію та орієнтацію на стан. Існують такі стани системи контролю, які сприяють чи перешкоджають реалізації діяльності, а саме: орієнтація на дію та орієнтація на стан. Якщо при орієнтації на дію відбувається постійне «виштовхування» суб'єкта в діяльність, то при орієнтації на стан виникають розумові процеси, що гальмують, що відносяться до минулого, сьогодення або майбутнього положення суб'єкта [44]. Також відчувається переживання втрати контролю над своїм власним дією, хоч би як людина намагався знову цей втрачений контроль знайти. Втрата самоконтролю відволікає людину від пізнавальної діяльності, пов'язаної з пошуком альтернатив дії та цілеспрямованим рішенням завдання, і

фокусує його увагу на поточному емоційному стані та своїх негативних якостях [44]. Відчуття невідконтрольності власних дій у ситуації неуспіху формує переконання в невідконтрольності результату, а також бажання швидше покінчити з цією ситуацією, що може свідчити про несформованість навичок володіння конструктивними стратегіями подолання поведінки. Тому в діяльності вони схильні проявляти пасивність, ухиляння від вирішення проблем, невпевненість, зайву обережність.

Орієнтація на дію пов'язана з когнітивною діяльністю, спрямованою на побудову планів та варіантів дії, що підходять для подолання розриву між поточним станом та наміченим майбутнім станом. На противагу цьому, для орієнтації на стан характерні нав'язливі роздуми про невдалий результат і нездатність зосередитися на меті. Ю. Куль називає дві умови, за яких формується модус орієнтації на стан:

- 1) неконгруентність інформації, що надходить, коли у суб'єкта виникає почуття здивування і потреба в проясненні інформації до початку дії;
- 2) особливості структури інтенції [44].

На думку Ю. Куля, інтенція складається з низки елементів, об'єднаних у єдину мережу. Якщо якийсь із елементів відсутній або недостатньо виражений, виникає неповноцінна інтенція, яка постійно відтворюється, але не може втілитися в дію. Залежно від цього, який із елементів єдиної мережі порушений, виникають розбіжності у модусах орієнтації на стан. Так, якщо параметри дії, яку суб'єкт має намір здійснити, не уточнено, то виробляється модус орієнтації на стан, орієнтований на уникнення невдачі. Суб'єкт завжди думає про можливу невдачу, що негативно відбивається на діяльності, відволікає від дій, пов'язаних із досягненням мети, тоді як ці дії вимагають великої концентрації уваги. Неповноцінним може бути, наприклад, елемент інтенції, який відповідає за зв'язок з метою. У разі процесі формування інтенції суб'єкт завжди вагається: він може ні відмовитися від діяльності, ні розпочати її реалізації. В даному випадку можна говорити про модус орієнтації на стан, пов'язаний з прийняттям рішення. Можна виділити ще один тип орієнтації на стан, коли увагу суб'єкта

залучено переважно до одного з елементів у єдиній мережі, на шкоду іншим елементам. Це стосується насамперед ситуації, коли бажаний цільовий стан набуває для суб'єкта надто великої цінності, внаслідок чого окремі етапи діяльності не можуть бути уточнені достатньою мірою. Це, своєю чергою, негативно позначається реалізації діяльності. В даному випадку можна говорити про модус орієнтації на стан, пов'язаний з реалізацією діяльності [45].

У орієнтованих стан людей частіше з'являються думки з приводу:

- 1) причин поганих досягнень,
- 2) власного актуального стану,
- 3) своїх здібностей до вирішення запропонованих завдань.

Всі дані дослідження дозволяють зробити висновок про те, що причина вивченої безпорадності полягає не в дефіциті мотивації чи очікувань, а скоріше, у функціональному дефіциті, тобто в нездатності людини виключати думки про минулі невдачі, що перешкоджає повноцінному здійсненню поточної діяльності [35].

У випадку вимушених мігрантів через війну в Україні, дійсно вагомим є функціональний дефіцит, оскільки ситуація війни це постійне переживання та загострення негативних ситуацій, невдач, що посилює відчуття неповноцінності у здійсненні будь-якої діяльності.

Традиційні пояснення діяльності, що виходять лише з мотивації, були визнані недостатніми. З мотиваційних тенденцій мають спочатку сформуватись інтенції, які конкурують між собою за доступ до дії. Реалізація ж інтенції, її втілення в оформлену діяльність описується і пояснюється за допомогою цілого ряду стратегій контролю, що опосередковують.

3. Однією із психологічних особливостей вивченої безпорадності особистості є неконструктивні стратегії подолання труднощів.

У зарубіжній психології проблема співвладної поведінки описується поняттям «копінг-поведінка» (coping-behavior), під яким розуміються когнітивні і поведінкові спроби, що постійно змінюються, впоратися зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, що оцінюються як напруга або

перевищують наявні ресурси людини за здобуття права [9; 35; 36]. Вперше це поняття було введено Р. Лазарусом і С. Фолкманом, які запропонували дві стратегії психологічного подолання: проблемно-орієнтований копінг (зусилля спрямовуються на вирішення проблеми) і емоційно-орієнтований копінг (зміна власних установок щодо ситуації) [35; 36]. Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій на основі особистісних та середовищних копінг-ресурсів і є таким чином результатом взаємодії блоку копінг-ресурсів та копінг-стратегій.

Р. Лазарус розглядає копінг-стратегії як актуальні відповіді особи на загрозу, що сприймається, як спосіб управління стресом. Відносно стабільні особистісні характеристики людей, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій, розглядаються як поведінка, що долає стрес, як копінг-ресурси - середовищні (наприклад, соціальна підтримка) і особистісні (локус контролю, Я-концепція, емпатія і т.п. .д.) [35].

Виділяють активну та пасивну копінг-поведінку. Активною є поведінка, спрямована на усунення або уникнення загрози (боротьба чи відступ), призначена для зміни стресового зв'язку з фізичним чи соціальним середовищем. Як пасивне копінг-поведінка розглядаються внутрішньопсихічні форми подолання стресу, що є захисними механізмами, призначеними знизити емоційного напруження раніше, ніж зміниться поведінка [9].

При подоланні важких ситуацій виділяють дві основні функції копінг-поведінки:

- 1) вирішення проблеми, що становить суть протиріччя ситуації;
- 2) регулювання негативного емоційного стану, що виникає у скрутній ситуації.

На підставі цих функцій виділяють як мінімум два критерії ефективності копінг-поведінки:

- об'єктивний (критерій досягнення мети, виражений в отриманні певного результату при реальному вирішенні проблеми, доступному спостереженню);

-суб'єктивний (пов'язаний із психологічним благополуччям людини та збереженням її стійкого емоційно-позитивного самопочуття, яке забезпечує нормальне функціонування у важких життєвих ситуаціях) [26].

Виділяють й інші, більш довгострокові критерії ефективності впорання. Це може бути властивості взаємодії із соціальним оточенням, пов'язані з необхідністю встановлювати і підтримувати відносини коїться з іншими людьми, оскільки співлада дуже рідко буває справою однієї людини.

Надійним критерієм ефективного подолання також вважається ослаблення почуття вразливості до психологічних навантажень, яке формується через зміцнення впевненості людини у власних силах, відчуття оптимізму тощо.

Очевидно, що найбільш дієвою буде копінг-поведінка, яка б задовольняла всім критеріям ефективності цього процесу. Однак застосовувані стратегії в різних важких ситуаціях мають різний ступінь ефективності і, більше того, часто задовольняють лише одному критерію або можуть бути ефективнішими і є багатовимірним розгорнутим процесом з різними етапами, послідовністю і часом застосування тієї чи іншої стратегії поведінки.

Сутність терміна «coping» (подолання, подолання) полягає у найбільш ефективній адаптації людини до вимог важкої, екстремальної ситуації (реальної чи уявної). Подолання набирає чинності у випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, а й за необхідності змінити поведінка у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і негативних повсякденних подій [9].

Подолання зазвичай націлене на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом та умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань та дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям [1].

Існують різні теоретичні підходи до проблеми подолання стресу, що ґрунтуються на різних схемах взаємозв'язку особливостей особистості, ситуації та процесу подолання [9]:

1) особистісно-орієнтований підхід - передбачає безумовну сталість ситуації; успішність подолання стресу у своїй обумовлюється особистісними характеристиками. У рамках цього підходу виділяють кілька напрямів дослідження [1]: об'єднані моделі подолання та захисту (А. Фрейд, Г. Вайл-Лант, Н. Хаан, Р. Уайт); подолання як риса особистості (Т. Міллон), подолання як стиль сприйняття (К. Олдвін).

2) проблемно-орієнтований підхід - акцент робиться на залежності використовуваних стратегій подолання проблем від вимог середовища та передбачається, що різним видам стресорів відповідають різні види рішень та процесів подолання (Дж. Маттлін, Е. Веттінгтон, Р. Кесслер, Л. Пірлін, К. Шулер).

3) когнітивні підходи - пов'язані з оціночними процесами та базуються на наступних положеннях:

- здатність людини справлятися з проблемою, в основному, залежить від її ставлення до ситуації, яке найчастіше розуміється у формі свідомої оцінки ситуації як благополучної, що містить загрозу, шкоду, втрату чи стимул (Р. Лазарус, С. Фолкман) [35];

- люди можуть вдаватися до різних стратегій подолання, змінюючи їх під впливом вимог конкретної проблеми;

- дії щодо подолання включають і проблемно-орієнтовані, і спрямовані на емоції стратегії;

- зміст завдання визначає те, які стратегії будуть, і не сприятимуть успішній адаптації [35; 36].

Процес подолання стресу правомірно розглядати як психологічну систему діяльності людини з оцінки стресової ситуації та власних ресурсів, вибору та реалізації стратегій поведінки та дій, контролю за ефектом подолання та, за

необхідності, його корекції. Цей процес відбиває особливості розвитку складної ситуації, особистих та соціальних ресурсів людини [1].

Ресурс сприймається як функціональний (психологічний, фізіологічний, професійний та інших.) потенціал, який би стійкий рівень реалізації активності людини, виконання трудових завдань, досягнення заданих показників протягом певного часу.

У літературі виділяють кілька видів ресурсів людини, об'єднаних у дві групи: особисті та соціальні ресурси (Бодров В. А., К. Олдвін, П. Беннер, Дж. Шоу, М. Філдс та ін) [1].

Групу особистих ресурсів становлять:

- особистісні ресурси людини, які включають риси та установки, які впливають на регуляцію поведінки у різних стресогенних ситуаціях. Найбільш значущими є самоконтроль, самооцінка, почуття власної гідності, самоефективність як оцінка власних можливостей успішно працювати і уявлення про власний рівень успішності подолання стресу, оптимізм, почуття зв'язку зі світом, мотивація та ін;

- психологічні ресурси відображають когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші можливості людини щодо забезпечення вирішення проблеми чи контролю емоцій;

- професійні ресурси - це рівень знань, навичок, умінь, досвіду, необхідний вирішення завдань у складній ситуації;

- фізичні ресурси визначаються рівнем фізичного та психічного здоров'я та функціональних резервів організму.

До групи соціальних ресурсів входять:

- соціальні ресурси визначаються рівнем соціальної та моральної підтримки з боку членів сім'ї, друзів, товаришів по службі, життєвими цінностями та контролем довіри (віра в себе, впевненість), міжособистісними відносинами та ін;

- матеріальні ресурси відображають фінансові, житлові та інші види забезпечення людини.

Для вимушених мігрантів через війну в Україні у подоланні вивченої безпорадності важливим є розвиток як особистісних так і соціальних ресурсів у сукупності. Соціальні ресурси не є виключними задля подолання вивченої безпорадності, але мають велике значення. Дійсно, всім вимушеним мігрантам через війну в Україні було надано багато соціальних ресурсів іншими країнами. Разом із тим, розвиток групи особистісних ресурсів є переважно у фокусі розвитку вимушених мігрантів. Однак, перебуваючи у психотравмувальному стані, особистості дуже важким є розвивати власними силами особистісні ресурси. Саме тому, на наш погляд, це має бути покладено у структуру програми психосоціальної підтримки та психічного здоров'я для вимушених мігрантів. Дані психотехнології мають бути покликані на забезпечення зміцнення резильєнтності до стресогених ситуацій, які можуть бути під час перебування на інших територіях проживання. Варто також зауважити, що люди, високо оцінюють свою власну значимість, свої можливості, у критичних ситуаціях виявляють, як правило, активність та спокій.

Оптимізм як риса особистості проявляється у стійкій установці на позитивний результат подій, дій та вчинків, очікуванні позитивних результатів, бадьорості та віри у майбутнє. Віра у свої можливості, почуття власної гідності підвищують психологічний та фізичний ресурс подолання за рахунок більш ефективної мобілізації резервів психіки та організму, збільшення вольових зусиль та продуктивності когнітивних та психомоторних процесів тощо [1].

Тому, однією із ключових особливостей подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів є підтримка віри у майбутнє, мобілізація ресурсів психіки.

Разом із тим, вагомою психологічною особливістю подолання вивченої безпорадності є розвиток почуття зв'язку із світом. Таке відчуття зв'язку із світом відтворює уявлення людини про ступінь структурування, взаємозв'язку та передбачуваності його дій, про наявність та достатність своїх та соціальних ресурсів, які є необхідними для взаємодії із навколишнім середовищем, про значущість ресурсів і стратегій поведінки, у порівнянні із уявленнями про ті

зусилля, щ обули витрачені на подолання стресової ситуації, не будуть марними.

Таким чином, люди, які мають високе почуття зв'язку зі світом, вважають за краще структурувати ситуацію, прийняти виклик і визначити ресурси, які допоможуть полегшити процес подолання, а також врахувати альтернативні варіанти подолання.

Віра в життєві цінності є важливим особистісним ресурсом, який надає впевненості у значущості тих бажаних цілей у житті та діяльності, досягнення яких можливе шляхом подолання закономірних та випадкових важких ситуацій.

Така особистісна риса, як «самоефективність», тобто розуміння та оцінка людиною своїх здібностей, можливостей успішно діяти у важких ситуаціях, переконання, що вона має знання та навички, адекватні вимогам ситуації, дозволяє людині в ситуації подолання стресу виявляти велику стресостійкість [5; 14; 34; 35].

З самоефективністю пов'язано і таку особистісну якість як самоповага - наявність позитивної думки про себе, свої можливості, здібності, успіхи тощо. Дослідження зарубіжних авторів показують, що люди, які добре протидіють стресу, мають більш виражене почуття власної гідності. Також наголошується, що високе почуття самоповаги схиляє людину відчувати впевненість у своїй здатності подолати, впоратися з проблемами.

На поведінку щодо подолання стресу також впливає віра людини у можливість здійснення контролю над важкими життєвими ситуаціями. Люди з внутрішнім контролем, впевнені у своїй здатності керувати власними думками та почуттями, частіше використовують стратегії подолання, сфокусовані на проблемі, і рідше – на емоціях, а люди з вірою у продуктивність зовнішнього контролю за стресом (за ситуацією, факторами стресу) діють як правило, з орієнтацією на оцінку та корекцію емоційної реакції. Так, зарубіжні дослідники встановили, що особи з високим рівнем оптимізму, самоконтролю та самоповаги більше покладаються на активне подолання стресу та планування своїх дій в екстремальних ситуаціях [1].

Велику роль реакції на стрес і можливості його подолання грає почуття безсилля та беспорядності у стресових ситуаціях, що виникає внаслідок невдалих спроб впоратися з ними. Велике значення у подоланні стресу надається хорошему самопочуттю, що відображає рівень енергійності та активності, схильність до ризику, суб'єктивну оцінку морального, психічного та фізичного стану.

Відповідно до ситуаційного підходу, подолання успішніше, якщо реакції особистості відповідають вимогам ситуації, тому важливим параметром відповідності між оцінкою ситуації та подоланням є сприйманий контроль над ситуацією. У ситуаціях, що не піддаються сприйманому контролю особистості, можуть бути використані адаптивні стратегії уникнення або емоційно-орієнтована стратегія справлення зі стресом. При можливому контролі над ситуацією найбільш ефективними є проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу [14].

Концепція долає поведінки З. Хобфолла на відміну інших теорій розглядає долає поведінка як окремі стратегії (тенденції), а чи не як окремі типи поведінки. Запропонована модель має дві основні осі (просоціальна – соціальна, активна – пасивна) та одну додаткову вісь (пряма – непряма). Дані осі є вимірювання загальних стратегій подолання. Введення осі «просоціальна – асоціальна» ґрунтується на тому, що: 1) багато життєвих стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент; 2) навіть індивідуальні зусилля щодо подолання мають потенційні соціальні наслідки; 3) дія подолання часто потребує взаємодії коїться з іншими людьми. Введення осі «пряма - непряма» дозволяє диференціювати копінг-поведінку крізь призму проблемно-орієнтованих зусиль (прямих чи маніпулятивних) [14].

Розгляд поведінкових стратегій показує, що вони більш детальними, а також знімають деякі обмеження, пов'язані з проблемно- і емоційно орієнтованою поведінкою подолання. Поведінковий підхід дозволяє більш диференційовано підійти до відмінностей у подоланні, а також вносити

корекцію на рівні поведінки і, отже, є перспективним з погляду можливості психологічного втручання у процес подолання негативних наслідків стресів.

Важливим є відзначити, що оскільки психологічне подолання «запускається» (ініціюється) ситуацією, то природно вважати його завершеним, що відбулося, коли ситуація для суб'єкта втрачає свою значущість як подразник і тим самим звільняє його енергію на вирішення інших завдань. Критерії ефективності подолання в основному пов'язані з психічним благополуччям суб'єкта і визначаються зниженням рівня його невротизації, що виражається в ситуативній зміні депресії, тривожності, психосоматичної симптоматики та дратівливості. Надійним критерієм ефективного копінг-поведінки вважається ослаблення почуття вразливості до стресів.

Психічне благополуччя вимушених мігрантів є важливим компонентом подолання вивченої безпорадності. У нашій роботі під психологічним подоланням ми розумітимемо комплекс поведінкових стратегій, які використовуються особистістю для вирішення кризових ситуацій. Психологічне подолання може бути конструктивним і призводити до накопичення позитивного досвіду вирішення важких ситуацій і неконструктивним, що призводить до того, що особистість на тлі загального благополучного розв'язання кризи «застрягає», не розвивається, що призводить до порушення траєкторії розвитку та виникнення зумовлених деструкцій особистості.

Постійна реалізація пасивної стратегії є психологічною особливістю вивченої безпорадності особистості. Пасивні стратегії подолання проявляються у відсутності прагнення особистості незалежності, нездатності приймати він відповідальність. Такі люди не відчувають потребу у професійному розвитку, у діяльності використовують звичні способи поведінки.

4. Наступна психологічна ознака вивченої безпорадності є дезадаптація: особистісна чи соціальна. Адаптацію у широкому розумінні розуміють як процес пристосування індивідних і особистісних якостей людини до умов існування, що змінюються [32], Адаптація є багатогранним процесом, тому

розрізняють її основні види: психофізіологічну, соціально-психологічну, професійну та організаційну адаптацію [2].

Територіальна зміна, вимушеність пристосовуватися до нових умов життя, різка зміна діяльності, відсутність близьких, зміни звичок. Відсутність включеності у соціальне життя, невідповідність та не узгодженість правил, цінностей, норм, ускладнення в процесі засвоєння діяльності, мовний бар'єр, проблеми міжособистісного характеру та багато інших чинників є тим, що спричиняє дезадаптацію у вимушених мігрантів через війну в Україні.

Фізіологічними та психологічними ознаками дезадаптації є стан здоров'я, настрої, тривожність, ступінь стомлюваності, активність поведінки [2].

Г. Сельє виділяв три фази розвитку адаптаційного синдрому: 1) виникнення тривоги; 2) розвиток опору; 3) виснаження пристосувальних можливостей [43].

У першій фазі відбувається мобілізація сил з метою опору стресогенному чиннику. У другій фазі розвиваються поведінкові реакції, спрямовані на те, щоб упоратися із завданням. При цьому нерідко людина відкриває для себе нові можливості, освоює способи діяльності, що не використовувалися раніше. Третя фаза - це або вихід зі стану стресу, або втрата сил та відмова від боротьби.

Разом з тим, поведінкові реакції, що формуються на другій фазі адаптаційного синдрому, не завжди мають позитивну спрямованість. Уникнення відповідальності за роботу, імітація активності, емоційна відстороненість характеризують вивчену безпорадність особистості вимушених мігрантів через війну в Україні.

У життєдіяльності вимушених мігрантів через воєнні дії в Україні це призводить до зниження активності, невпевненості в собі, уникнення проблемних ситуацій, відсутності ініціативи в діяльності, а також уникнення відповідальності за свою поведінку.

Доцільним також є звернути увагу на теорію екологічної системи Урі Бронфенбреннера (рис.1.1).



Рис. 1.1. Соціально-економічна система

Виходячи із соціально-екологічної системи, люди є частиною соціо-екологічних систем, в тому числі і сім'ї. Разом із тим, вивчена безпорадність аргументує доцільність обраних інструментів подолання з вивченою безпорадністю, зокрема, через запровадження групових форм роботи у форматі тренінгу, що буде нами детально описано у другому розділі.

Таким чином, проявами вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні є: пасивність, невпевненість, ухиляння від проблемних ситуацій, прагнення уникнення негативних переживань, відсутність ініціативи у діяльності, і навіть відповідальності за дії.

Все це негативно відбивається на якості життя, на психологічному благополуччі та, врешті решт, на психічному здоров'ї, і тому, ми вважаємо, що розробка психотехнологій профілактики та корекції вивченої безпорадності, спрямованих на формування мотивації досягнення, навичок асертивної поведінки, реалістичного рівня домагань особистості та адекватного цілепокладання, є надзвичайно важливим з метою подолання вивченої безпорадності у них та надання психосоціальної підтримки.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ В УКРАЇНІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження вивченої безпорадності особистості вимушених мігрантів

У науковій психології при дослідженні будь-якого психологічного явища завжди виникає потреба у його діагностиці на практиці. Для цього необхідно використовувати надійні та валідні методи оцінки, вимірювання та класифікації психологічних особливостей людей. На основі вивчення теоретичної літератури, виходячи зі специфіки досліджуваного явища та практичного досвіду Всесвітньої організації охорони здоров'я, нами підібрані психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання та оцінку параметра (показника).

Вивчена безпорадність вивчається у зарубіжній психології у таких напрямках: розглядається зв'язок вивченої безпорадності з академічними успіхами (G.L. Petiprin, M.Є. Johnson, K. DeMoss etc.), життєвими подіями (M.Seligman, C.S. Raps, K.E. Reinhard) роль атрибутивного стилю у виникненні вивченої безпорадності (J. Teasdale, J. Kuhl, M. Weiss, I. Miller, W. Norman, M.Seligman), статеві та вікові особливості вивченої безпорадності (J.S. Girgus, M.Seligman etc.), зв'язок вивченої безпорадності та депресії (M. Seligman, N. Kaslow, L. Abramson etc.), а також вивчаються можливості корекції та профілактики вивченої безпорадності (C. Dweck, N. Repucci, S. Valins, M.Seligman etc.).

Виходячи із проведеного нами теоретичного аналізу наукових джерел зробимо уточнення, що під вивченою безпорадністю слід розуміти психологічний стан, який проявляється у порушеннях емоційних, мотиваційних

та когнітивних процесів і виникає як наслідок непередбачуваних та невідконтрольних негативних подій (L. Abramson, S. Maier, M. Seligman, R. et al., Solomon, J. Teasdale etc.).

Хоча дослідження безпорадності у світовій психологічній науці тривають уже протягом 40 років (більшість з них проводиться в США), досі в науковій та практичній психології відсутній спеціальний інструментарій для психодіагностики даного феномену, немає єдиної методики для діагностики вивченої безпорадності.

Ми виходимо у своєму дослідженні із наявних в арсеналі психологів апробованих методик діагностики безпорадності.

Одним із діагностуємих показників безпорадності є атрибутивний стиль. М. Селігманом та його колегами розроблено спеціальні методи для діагностики атрибутивного стилю [44]. По-перше, це опитувальник атрибутивного стилю для дорослих – ASQ (L.Y. Abramson, C. von Baeyer, G.I. Metalsky, M. Seligman, A. Semmel, C. Peterson); по-друге, опитувальник атрибутивного стилю для дітей 8–12 років – CASQ (L.Y. Abramson, L.B. Alloy, N.J. Kaslow, C. Peterson, R. Tanenbaum); по-третє, методика контент-аналізу вербальних пояснень – CAVE.

Іншим показником безпорадності, що діагностується, виступає рівень депресії. Йдеться не про клінічну депресію, а про якусь субдепресію, щодо підвищеного рівня депресії. М. Селігман для діагностики у випробуваних вивченої безпорадності поряд з атрибутивним стилем використовує показники депресії [44]. Психогенна депресія, як відомо, є наслідком і, як вважає низка авторів, неминучим наслідком безпорадності. Депресія діагностується як стан, а й як ймовірна характеристика особистості.

Як відомо, що депресія має високий рівень ймовірності повторення. Тому при підвищеному рівні депресії, що діагностується, можна припустити, що це хронічний стан піддослідного. Якщо наявність депресивності поєднується з низкою інших ознак безпорадності, то слід вважати, що депресивність не випадкова у такого випробуваного, а виникає внаслідок певних особистісних особливостей, які, поєднуючись і взаємодіючи, утворюють особисту

безпорадність. Тому високі показники депресії, гіпостенії діагностують не лише знижений настрій у зв'язку з негативними переживаннями, а й певні особистісні особливості: схильність до гострого переживання невдач, до хвилювань, до підвищеного почуття провини із самокритичним ставленням до своїх нестач, невпевненістю у собі [44].

Ще одним показником безпорадності прийнято вважати рівень особистісної тривожності. Багато авторів вважають підвищений рівень особистісної тривожності однією з чинників, схильних до виникнення вивченої безпорадності, тому цілком логічно, що він входить у симптомокомплекс особистісної безпорадності. Діагностичне значення показника тривожності, що входить як одна із складових у цілісне утворення особистісної безпорадності, отримало емпіричне підтвердження [44].

Для діагностики проявів тривожності застосовування тесту Спілбергера–Ханіна. Тест Спілбергера–Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності [6]. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність), і 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілберг під обома мірами тривожності видно з цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи». Тривожність, як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких що несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Ханіна.

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Якщо рівень тривожності не перевищує 30, то опитувана особа не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31–45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше – тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами, з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 12) навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Для діагностики самооцінки найчастіше застосовуються методика Будассі, та методика Дембо – Рубінштейн, низькі показники яких свідчать про наявність низької чи зниженої самооцінки.

Для діагностики проявів безпорадності використовувати методику «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Є. Бажина [6]. Методика розроблена на основі шкали локусу контролю Д. Роттера, у якій досліджується рівень суб'єктивного контролю. Дана методика являє собою інструмент для виявлення показників рівня суб'єктивного контролю як якості, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Опитувальник складається з 44 пунктів. Дослідження проводимо за ставленням до таких галузей діяльності:

Загальна інтернальність. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті були

результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати і, отже, відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому. Низький показник за шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями їх життя, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток і вважають, що більшість із них є результатом випадку або дій інших людей.

Інтернальність у галузі досягнення (Ід). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно-позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього в житті, що вони здатні з успіхом досягати своїх цілей і в майбутньому. Низькі показники за шкалою Ід свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радощі зовнішнім обставинам: везінню, щасливій долі, або допомозі інших людей.

Інтернальність в галузі невдач (Ін). Високі показники за цією шкалою говорять про розвинуте почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різних невдачах, неприємностях і стражданнях. Низькі показники Ін свідчать про те, що досліджуваний схильний приписувати відповідальність за подібні події іншим людям і вважати їх причиною невезіння.

Інтернальність у сімейних відносинах (Іс). Високі показники Іс означають, що людина вважає себе відповідальною за події свого сімейного життя. Низький Іс вказує на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, що виникають в його сім'ї.

Інтернальність у галузі виробничих відносин (Ів). Високий Ів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації виробничої діяльності, у відносинах, що складаються в колективі, у своєму просуванні і т.д. Низький Ів вказує на те, що досліджуваний схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невезінню.

Інтернальність у галузі міжособистісних відносин (Ім). Високий показник Ім свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію і т.д. Низький Ім, навпаки, вказує на те, що вона не вважає себе здатною активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

Інтернальність за відношенням до здоров'я і хвороби (Із). Високі показники Із свідчать про те, що досліджуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує в цьому себе і вважає, що одужування залежить від його дій. Людина з низьким Із вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що видужування прийде в результаті дій інших людей, перш за все лікарів.

Одним з методів може бути методика багатостороннього дослідження особистості, яка є варіантом тесту ММРІ (автори Ф.Б. Березін, М.П. Мірошников, Р.В. Рожанець, 1976). Методика призначена для інтегрального вивчення особистості. Цю методику можна використовувати не тільки для діагностики здорових осіб з особистісною безпорадністю, але і для психіатричного скринінгу прикордонних станів (тривоги, тривожної невротичної депресії). Методика є однією із загальновизнаних у світовій психологічній практиці і займає чільне місце серед інших особистісних опитувальників у психодіагностичних дослідженнях. Опитувач видається валідним для діагностики безпорадності, оскільки вимірює всі її основні діагностичні показники, які нами було проаналізовано та описано у першому розділі. Для вивчення вивченої безпорадності найбільший інтерес становлять лише кілька діагностичних шкал ММРІ: друга шкала «Депресивні тенденції»; сьома шкала «Фіксація тривоги та обмежувальна поведінка»; дев'ята шкала «Заперечення тривоги». Складові, що складають другу шкалу, стосуються таких психічних явищ, як невпевненість, тривога, знижена самооцінка, песимістична оцінка перспективи.

Слід зазначити, що для повного вивчення структури вивченої безпорадності необхідно проводити психодіагностику когнітивних, мотиваційних, емоційних та вольових компонентів особистості. Попри великий вибір наявного психодіагностичного інструментарію для визначення цих компонентів, наш погляд, питання про створення психодіагностичного інструментарію, який би відображав сутнісні психологічні особливості вивченої безпорадності, є актуальним та потребує подальшого вивчення, що може бути перспективою подальших наукових пошуків.

Виходячи із практичних наробок Всесвітньої організації охорони здоров'я, зокрема, базуючись на інтервенціях та імплементації МНPSS (психічне здоров'я та психосоціальна підтримка) для вимушених мігрантів через війну в Україні.

До таких методик відносять методику WHO5 .Методика «WHO5 -Five Well-Being Index» [49]. П'ять індексів благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO-5) – це короткий показник поточного психічного благополуччя, який оцінюють самі люди. Цей показник вперше був запроваджений у його нинішньому вигляді в 1998 році Європейським регіональним бюро ВООЗ у рамках проекту DEPCARE щодо заходів із забезпечення благополуччя в первинній медичній допомозі [52]. Встановлено, що WHO-5 має достатню валідність у скринінгу депресії та вимірюванні результатів у клінічних випробуваннях. Аналіз теорії відповіді на запитання в дослідженнях молодших людей і людей похилого віку вказує на те, що показник має хорошу конструктивну валідність як одновимірна шкала вимірювання добробуту в цих групах населення [49]. WHO-5 підходить для дітей віком від 9 років. WHO-5 складається з п'яти тверджень:

1. Я почуваюся бадьорою і в хорошому настрої
2. Я почуваюся спокійною і розкутою.
3. Я почуваюся активною(-им) та енергійною(-им).
4. Я прокидаюся і почуваюся свіжою(-им) і відпочившою(-им).
5. Щодня зі мною відбуваються речі, які становлять для мене інтерес.

Респонденти оцінюють за наведеною нижче шкалою (по відношенню до останніх двох тижнів):

Весь час = 5

Найчастіше = 4

Більше половини часу = 3

Менше половини часу = 2

Деякий час = 1

Ніколи = 0.

Загальна необроблена оцінка в діапазоні від 0 до 25 множиться на 4, щоб отримати остаточну оцінку, де 0 означає найгірше самопочуття, яке можна уявити, а 100 — найкраще самопочуття.

У своїй роботі ми зробили спробу науково обґрунтувати та систематизувати комплекс методик, які є в арсеналі психологів, для вивчення вивченої безпорадності. Але все вищезначене свідчить про необхідність розробки спеціального інструментарію для психологічної діагностики стану вивченої безпорадності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження показників вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні

Нами було проведено дослідження показників вивченої безпорадності за психодіагностичними методиками, які було описано у підрозділі 2.1. Вибірку склали 57 вимушених мігрантів через війну в Україні, які безпосередньо перебувають у тимчасовому центрі у місті Варшава, Польща. Даним українцям надалась первинна психосоціальна допомога, закриті базові потреби у їжі, житлі, відносній безпеці, консультації фахівців з галузей права. Медицини, психології, тощо. За мету нами не ставилось визначити гендерні та вікові особливості. Ключовим критерієм було перебування у центрі через війну в Україні понад 6 місяців.

Для математико-статистичної обробки результатів проводився кореляційний аналіз за допомогою пакетів статистичних програм SPSS Statistics 23.0 для Windows. За основу для дослідження ми брали методику ММРІ за трьома шкалами, зокрема: друга шкала «Депресивні тенденції»; сьома шкала «Фіксація тривоги та обмежувальна поведінка»; дев'ята шкала «Заперечення тривоги». Другу шкалу складають такі психічні явища, як невпевненість, тривога, знижена самооцінка, песимістична оцінка перспективи.

Вимушені мігранти через війну в Україні, профіль яких характеризується головним чином підвищенням на другій шкалі, зазвичай сприймаються оточуючими як песимістичні, замкнуті, мовчазні, сором'язливі чи надмірно серйозні. Вони можуть виглядати як ті, що пішли в себе та уникають контактів, проте насправді відрізняються постійною потребою у глибоких та міцних контактах з оточуючими. Зниження профілю другою шкалою притаманно вимушеним мігрантам через війну в Україні з ознаками самостійності та активності. Для них характерна наявність низького рівня тривоги, активності, комунікабельності, відчуття своєї значущості, сили, енергії та бадьорості.

Сьома шкала («Фіксація тривоги та обмежувальна поведінка») стосується вивчення тривоги, страхів, невпевненості в собі, зниженої самооцінки, тобто деяких основних показників вивченої безпорадності.

Вимушені мігранти через війну в Україні з вираженим підвищенням профілю за сьомою шкалою характеризуються низькою здатністю до витіснення та підвищеною увагою до негативних сигналів. Вони прагнуть утримати в центрі уваги навіть несуттєві факти, враховувати і передбачати малоймовірні можливості. В результаті ситуація ніколи не видається досить певною, що ще більше посилює постійну тривожність.

Чим більш виражені ці риси, тим менша здатність виділяти в сукупності фактів дійсно важливе та суттєве, абстрагуватися від малозначущих деталей. Така нездатність диференціювати реально значуще і неважливе пов'язана з тією обставиною, що за високого рівня неспання, характерного для станів тривоги, відзначається зміна нормального співвідношення між значними сигналами та

тлом. Фон втрачає нейтральність, коло стимулів, що набувають емоційної значущості, необмежено розширюється. Це обумовлює наявність сумнівів, коливань при ухваленні рішення, тривогу та страхи щодо можливих наслідків. Оскільки кожен новий стимул сприймається як загрозовий, виникає прагнення триматися вже відомого спрямування. У своїй діяльності особи з підвищеним профілем за сьомою шкалою керуються, як правило, прагненням уникнути невдачі. Особи цього типу зазвичай описуються оточуючими як сумлінні, ретельно виконують свої обов'язки, тримаються у зовнішніх проявах і нерішучі. Ситуації з непередбачуваним результатом, швидкою зміною факторів, що діють, не впорядковані і не піддаються плануванню та контролю, є для таких людей стресовими.

Вимушені мігранти через війну в Україні з ознаками самостійності й активності відрізняються низьким рівнем профілю за сьомою шкалою. Для них характерні рішучість, гнучкість поведінки та низький рівень тривожності, а у зв'язку з цим – упевненість за необхідності приймати рішення.

Зазвичай при підвищенні піку профілю на сьомій шкалі спостерігається підвищення і на другій, а його рівень на дев'ятій залежить від ступеня песимістичної оцінки ситуації та рівня активності. Якщо тривожні реакції, що відображаються в підйомі профілю на другій шкалі, поступаються місцем постійної тривожності, то профіль характеризується поєднанням піків на другій і сьомій шкалах. Такий тип профілю зазвичай свідчить про те, що знижена самооцінка, песимістична оцінка перспективи, характерні для осіб із ізольованим піком профілю на другій шкалі, більш виражені та стабільні та поєднуються з постійною тривожністю. Слід зазначити, що в результаті дослідження беспорядності на вибірці вимушених мігрантів через війну в Україні, виявлено взаємозв'язки між показниками другої, сьомої та дев'ятої шкал MMPI.

Значення другої шкали MMPI мають позитивну високу кореляцію зі значеннями за сьомою шкалою ($r = 0,617$; $p \leq 0,01$), остання, у свою чергу, має негативний кореляційний зв'язок зі значеннями дев'ятої шкали ($r = -0,70$; $p \leq$

0,005). При цьому показники дев'ятої шкали мають менш виражені кореляційні зв'язки з показниками другої шкали ($r = 0,521$; $p \leq 0,05$).

Перейдемо до аналізу дев'ятої шкали ММРІ «Заперечення тривоги». Зауважимо, у тих моментах, коли основним способом усунення фруструючих стимулів служить заперечення будь-яких труднощів, тривоги, профіль характеризується піком дев'ятої шкалою, тобто. різким підвищенням показників. Тенденція заперечувати тривогу виражається зневагою до труднощів, яке декларується як оптимізм.

Нами було встановлено у 37% вимушених мігрантів через війну в Україні з помірним підвищенням профілю на дев'ятій шкалі характеризуються оптимістичністю, комунікабельністю, здатністю до високої активності, невимушеністю у спілкуванні. Вони охоче вступають у контакти. Для осіб цього типу характерні емоційна яскравість, вміння відчувати задоволення від життя, різне мислення та відсутність прихильності до жорсткої схеми, що відповідає психологічним особливостям самостійності.

Низький рівень профілю на дев'ятій шкалі у 63% вимушених мігрантів через війну в Україні з ознаками безпорадності відображає брак спонукань, нездатність відчувати задоволення, зниження активності, почуття провини, що легко виникає, і низьку самооцінку. Необхідно вказати на те, що дев'ята шкала може вказувати на ознаки депресії, тому варто при аналізі це питання ретельно вивчати. Для перевірки валідності дев'ятої шкали з метою діагностики депресивних тенденцій, самооцінки, оптимізму також використовувався кореляційний аналіз критеріальних значень та дев'ятої шкали. У результаті було отримано кореляції лише між показниками дев'ятої шкали та значеннями атрибутивного стилю ($r = 0,469$; $p \leq 0,09$). Між показниками дев'ятої шкали ММРІ та рівня депресії, тривожності та самооцінки кореляційні зв'язки не виявлено.

2.3. Психосоціальна програма подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні

У своїй роботі ми виходимо із розуміння вивченої безпорадності як психологічного стану, який проявляється у порушеннях емоційних, мотиваційних та когнітивних процесів і виникає як наслідок непередбачуваних та невідконтрольних негативних подій.

В основу психосоціальної програми «Подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні» нами покладено два компоненти інтервенцій з метою подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів із України, зокрема таких компонентів: курс Self-Help Plus (SH+) та Батьківські навички» (адаптована версія International Rescue Committee “Parenting Skills Intervention”) із урахуванням особливостей надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [7;10; 11; 38]. Варто відзначити, що дана програма має на меті також розвинути активність та мотивацію на досягнення успіху у вимушених мігрантів з України, важливість якої наголошувалось у попередніх розділах та те що визначається науковцями як індикатор подолання вивченої безпорадності.

Наша психосоціальна програма «Подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні» спирається на численні валідні результати та досвід інтервенцій Всесвітньої організації охорони здоров'я, яка безпосередньо, спрямовує свою діяльність у наданні психосоціальної підтримки вимушених мігрантам через війну в Україні.

Перший блок психосоціальної програми «Подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні» містить компонент Self-Help Plus (SH+) — це 5-сесійний курс боротьби зі стресом ВООЗ для великих груп до 30 осіб. Його проводять під наглядом неспеціалістів, які проходять короткий навчальний курс і використовують попередньо записаний аудіо та ілюстрований посібник («Робити те, що важливо під час стресу»), щоб навчити навичкам управління стресом. Курс підходить для дорослих, які

знають стресу, незалежно від місця проживання та обставин. Доведено, що він зменшує психологічний стрес і запобігає виникненню психічних розладів. Формат SH+ робить його добре придатним для використання поряд з іншими втручаннями в області психічного здоров'я, як перший крок у програмі поетапного догляду або як втручання в громаді, що здійснюється разом із більш широкими програмами для громади.

Основний зміст та структура першого компоненту Self-Help Plus (SH+) - Узагальнена версія 1.0 для апробації в польових умовах, 2021 р. Серія психологічних втручань низької інтенсивності №5.

Мета курсу SH+ : надання допомоги та подолання вивченої безпорадності у людей, які постраждали від вкрай несприятливих обставин, у місцях, де може бути важко забезпечити або контролювати більш ресурсомісткі психологічні втручання.

Курс може використовуватися поряд з іншими втручаннями в галузі психічного здоров'я або в рамках ступеневої моделі допомоги, в якій спочатку пропонується курс SH+, а потім, за потреби, «переходять» до більш інтенсивних втручань. Курс SH+ схожий на урок чи семінар. Він відрізняється від багатьох інших групових курсів тим, що для передачі більшої частини змісту використовується попередньо записане аудіо та ілюстрований матеріал.

Під час кожного заняття учасники сидять у групах приблизно по 30 осіб та слухають аудіозаписи. Передбачається, що учасники не будуть ділитися особистою інформацією один з одним або з фасилітаторами, а зосередяться на вивченні навичок самодопомоги для управління стресом.

Фасилітатори на курсі SH+ – це «перевага» такого курсу. Вони супроводжують учасників курсу SH+, демонструючи аудіозаписи, розглядаючи навички, представлені в них, наводять культурно значущі приклади та пояснення, а також зачитують питання для обговорення, щоб зробити групу інтерактивною.

Курс SH+ складається з двох основних компонентів:

Аудіокурс, який проводиться протягом п'яти щотижневих занять тривалістю приблизно 90- 100 хвилин кожне. Кожне заняття складається приблизно з 50 хвилин попередньо записаного аудіозапису та 30-40 хвилин інтерактивних занять, включаючи обговорення у парах. Фактичний час заняття може змінюватись в залежності від таких факторів, як питання учасників та час, необхідний для дискусій.

Книга з ілюстраціями, *«Важливі навички в періоди стресу»*: складається з тих самих п'яти основних навичок, що і курс. Книга призначена для підтримки та закріплення знань, отриманих під час курсу. Кожен учасник може отримати екземпляр книги наприкінці першого заняття. Також пропонуються короткі аудіофайли для відпрацювання навичок поза заняттями. Книга опублікована окремо і також може бути надана як індивідуальне контрольоване або неконтрольоване заняття. Однак дослідження, проведене в рамках курсу SH+, стосується повного групового курсу, а не книги як окремого заходу.

Кожне з п'яти занять курсу має схожий формат:

- Привітання учасників та початок прослуховування аудіозапису
- Знайомство та огляд попередніх навичок
- Застосування нової навички на практиці та кілька коротких обговорень у парах
- Дотримання правил відпрацювання навичок у рамках SH+ між заняттями.

Курс SH+ заснований на терапії прийняття та зобов'язання (ТПЗ), одній із форм когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Основною темою курсу SH+ є концепція з терапії прийняття та зобов'язання, згідно з якою спроби відігнати (придушити) небажані думки та почуття можуть посилити ці проблеми. Курс та книга з ілюстраціями розроблені на основі п'яти основних навичок. Кожна навичка є ключовою частиною навчання управлінню стресом. Нова навичка розкривається на кожному занятті і розглядається в кожному розділі книги.

Навичка 1. Заземляємося: Заземлення означає повернення нашої уваги до моменту тут-і-зараз, замість того щоб опинитися в полоні емоційних бур.

Навичка 2. Відчіпляємося з гачка: Відчеплення з гачка розвиває навички заземлення. Вона передбачає відчеплення від важких думок і почуттів, помічаючи і називаючи їх, а потім перенаправлення уваги на даний момент.

Навичка 3. Діємо згідно з власними цінностями: Вона передбачає визначення особистих цінностей, та потім поведінки, яка відповідатиме цим цінностям.

Навичка 4. Проявляємо доброту: Вона передбачає прояв доброти як стосовно себе, так і стосовно інших.

Навичка 5. Створюємо простір: Це більш вдосконалена техніка для відчеплення від важких думок та почуттів. Вона передбачає здатність помічати і називати важкі думки і почуття і дозволяти їм з'являтися і зникати замість того, щоб боротися з ними.

КОРОТКИЙ ЗМІСТ РОЗДІЛІВ ТА ВПРАВ КУРСУ SH+

У курсі SH+ розповідається про навички, яким люди можуть навчитися і практикувати, щоб допомогти собі краще впоратися зі стресом. Ці навички можуть допомогти людям менше зациклюватися на важких думках і почуттях, щоб вони могли більше зосередитися на тому, що для них важливо. Ключем до оволодіння навичками SH+ є практика. SH+ включає багато вправ, які допомагають людям розвивати ці навички. З метою стимулювання практики курс розроблено з великою кількістю повторень. Нижче наведено основні розділи кожного заняття з описом головної мети розділу (Табл.2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5,).

Таблиця 2.1

Сесія 1 курсу SH+

Ласкаво просимо до SH +	Фасилітатор представляє курс і розглядає основні правила, яких слід дотримуватися учасникам
Вступ	Цей перший розділ аудіокурсу містить загальний вступ до курсу SH+

Продовження таблиці 2.1

Стрес та зечеплення на гачок	Інформація про те, що таке стрес і як стресові думки та почуття можуть «зачепити на гачок» і створити ще більше стресу
Вправа для підвищення усвідомленості	Ця вправа -звернути пильну увагу на щоденний досвід (наприклад, споживання напою). Учасникам буде запропоновано практикувати цю навичку (допитливе спостереження) під час інших повсякденних занять протягом наступного тижн
Емоційні бурі	Використовує аналогію зі штормом для опису стресу та емоцій. Підкреслює, як краще залишатися на землі, де стабільніше під час шторму, а не на дереві.
Заземлення	Основна навичка, яка практикується під час курсу, заземлення — це спосіб зосередитися під час емоційних бур (стресу).
Остання вправа	вправу вдячності разом з аудіо. Потім фасилітатор завершує сеанс і нагадує учасникам практикувати дві навички протягом наступного тижня: 1) допитливе спостереження та 2) заземлення.
Стрес та зечеплення на гачок	Інформація про те, що таке стрес і як стресові думки та почуття можуть «зачепити на гачок» і створити ще більше стресу

Таблиця 2.2

Сесія 2 - курсу SH+

Вступ	Фасилітатор перевіряє навички допитливого спостереження та заземлення. Учасники обговорюють, як вони практикували ці навички
Підсумок минулого тижня	Розглядається концепція зачеплення на гачок важкими думками та почуттям

Продовження таблиця 2.2

Чи можемо ми позбутися важких думок і почуттів?	Учасники обговорюють, що люди часто роблять, щоб позбутися важких думок і почуттів, і як це зазвичай не працює. Потім вводиться новий підхід відчеплення з їхнього гачка
Вправа Дотики як думки і почуття	Ця вправа дозволяє учасникам відчувати на власному досвіді, як захоплення на гачок думок і почуттів може заважати їм бачити те, що для них важливо. Вправа також демонструє, як відчеплення з гачка важких думок і почуттів не позбавляє від них, але полегшує зосередженість на важливих і значущих справах
Тренування вправи на заземлення	Розглядається, як заземлення може допомогти нам відчепитися з гачка важких думок і почуттів, і скеровує учасників під час практикування цієї навички.
Що таке думки та почуття? (з аркушем із завданнями 2.1)	Інформація про те, що таке думки та почуття. Учасники виконують вправу, щоб ідентифікувати важкі думки та почуття, які вони часто відчують.
Помічати і називати	Впроваджується навичка «відчеплення з гачка», що зменшує вплив важких думок і почуттів. Надаються інструкції щодо того, як практикувати «відчеплення з гачка», помічаючи й називаючи важкі думки та почуття, а потім знову зосереджуючи увагу на навколишньому світі
Прихильність до практики	Учасники складають план подальшого практикування навичок отриманих на занятті, поза групою
Остання вправа	Після короткої вправи вдячності фасилітатор завершує заняття і нагадує учасникам практикувати дві навички протягом наступного тижня: 1) відчеплення з гачка та 2) заземлення.

Таблиця 2.3

Сесія 3 - курсу SH+

Підсумок минулого тижня та огляд практики	Короткий огляд понять із сесії 2. Учасники обговорюють свій досвід практикування відчеплення з гачка та заземлення поза сеансами та будь-яку користь, яку вони помітил
Огляд навичок	Повторення раніше охопленого вмісту. Повторення вправи «дотики як думки і почуття» та скеровування учасників у практикуванні ключових навичок «відчеплення з гачка» та «заземлення».
Вступ про цінності та вправа	Введення поняття цінностей і огляд того, як ми можемо діяти відповідно до наших цінностей або відмовитися від наших цінностей. Вправа допомагає учасникам визначити основні цінності, за якими вони хочуть жити. бути турботливим батьком) (опис поняття «Діємо згідно з власними цінностями»
Підсумок дня	Підбиття підсумків сесії та заохочення учасників практикувати отримані навички.
Остання вправа	Фасилітатор завершує заняття і нагадує учасникам: 1) виконати свій план дій щодо практики «Діємо згідно з власними цінностями»
	практики «Діємо згідно з власними цінностями» та 2) продовжити практику заземлення та відчеплення з гачка

Таблиця 2.4

Сесія 4- курсу SH+

Підсумок трьох останніх занять та огляд практики	Учасники обговорюють, як вони діяли відповідно до своїх цінностей поза сесіями за останній тиждень, і яку користь вони помітили
Огляд навичок	Скеровування учасників у вправі відчеплення з гачка та заземленн
Проявляємо доброту та відчіпляємось з гачка недобрих думок	Введення ключової навички — проявлення доброти (також відомої як дружба). Скеровування учасників у визначенні недобрих думок про себе та відчеплення з їхнього гачка
Дружба із іншими	Опис того, як невеликі вчинки проявлення доброти можуть змінити ситуацію навіть у дуже складних ситуаціях. Учасники визначають речі, які вони можуть сказати, або невеликі дії, які вони можуть виконати, щоб проявити доброту до інших
Дружба із собою	Вправа, в якій учасники практикують проявлення доброти до себе, приязно розмовляючи з собою та практикуючи приязні жести.
Вирішення проблем на основі цінностей	Мабуть, найскладніша частина курсу. У цьому розділі учасники дізнаються, як вирішувати проблеми у своєму житті, діючи згідно з власними цінностями. Учасникам пропонують три варіанти будь-якої складної ситуації:

Продовження таблиці 2.4

	<ul style="list-style-type: none"> • Вийти з ситуації. Це не завжди можливо у всіх ситуаціях. • Змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що неможливо змінити, і жити згідно зі своїми цінностями, будучи людиною, якою ви хочете бути. Це означає змінювати те, що можна змінити, а коли ситуацію не можна змінити, діяти відповідно до своїх цінностей і справлятися з болем, практикуючи заземлення та інші навички SH+. <p>Здатися, втратити зв'язок зі своїми цінностями та робити речі, які або не допомагають ситуації, або погіршують її. Пояснюється, що коли нас захоплюють важкі думки та почуття, ми часто вибираємо цей варіант автоматично.</p>
Досліджуючи варіант 2	Досліджується та пояснюється варіант 2 вище, який також відомий як вирішення проблем згідно з власними цінностями
Остання вправа	Досліджується та пояснюється варіант 2 вище, який також відомий як вирішення проблем згідно з власними цінностями

Таблиця 2.5

Сесія 5- курсу SH+

Підсумок останніх чотирьох сесій	Огляд вмісту, розглянутого раніше
Аналіз практики та вирішення проблем	Учасники обговорюють свій досвід практикування «Проявлення доброти» поза сесіями за останній тиждень

Продовження таблиці 2.5

Підбиття підсумків	Огляд вирішення проблем згідно з власними цінностями та останні кроки. Учасники обговорюють свій досвід практикування вирішення проблем згідно з власними цінностями поза сесіями за останній тиждень
Створюємо простір для болю	Огляд засобів, які багато людей вживають, щоб позбутися важких думок і почуттів, і якими неефективними є ці методи в довгостроковій перспективі і часто створюють додаткові проблеми
Вправа зі штовханням паперу	Вправа, під час якої учасники практикують, як дозволити складним думкам і почуттям залишатися, замість того, щоб постійно боротися з ними, може допомогти нам діяти відповідно до цінностей і спілкуватися з іншими.
Помічайте, назвіть та створіть простір	Вправа, де учасники практикують створення простору для важких думок та почуттів, помічаючи та називаючи їх і дозволяючи їм бути, замість того, щоб намагатися позбутися їх
Що буде далі?	Учасників заохочують продовжувати практикувати навички SH+ і дякують за участь у курсі

Фасилітатори курсу SH+ організовують заняття, відтворюють аудіозаписи, читають питання для обговорення, наводять приклади та пояснення для учасників, стежать за часом та демонструють вправи. Важливо відзначити, що фасилітатори не виступають у ролі терапевтів і не дають людям консультації чи поради. Це пов'язано з тим, що SH+ – це курс, який допоможе учасникам навчитися справлятися із власним стресом. Загалом фасилітатори

повинні проводити курс таким чином, щоб поважати гідність, культуру та стать всіх учасників та не допускати дискримінації за будь-якою ознакою (включаючи стать, релігію, політичні погляди, етнічну приналежність або соціальне походження).

Другим компонентом психосоціальної програми «Подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні» є компонент курсу «Батьківські навички». Ми спирались на досвід, який представлено у напрацюваннях ВООЗ та інших зарубіжних фахівців з психічного здоров'я [25; 38].

Втручання в навички виховання в Інструментарії SHLS спрямоване на сприяння благополуччя дітей та підлітків через зменшення стресу батьків управлінські навички, позитивні практики батьківства та стратегії підтримки діти та підлітки з психосоціальними потребами.

У рамках цього втручання батьки та опікуни отримують наступне інформація через обговорення, практичні навички та роздаткові матеріали:

- Як розвивається мозок дітей у контексті стосунків.
- Способи сприяння позитивному розвитку та поведінці дітей через позитивна увага та гра.
- Способи зменшення дитячої поганої поведінки.
- Вплив домашнього насильства та стресу на розвиток дітей і способи зменшення стресу та гніву батьків.
- Готовність до школи.

Оцінки впливу показали, що програми виховання дітей здійсненні і застосовні в різних контекстах, а також короткострокове втручання батьків може бути ефективним у зменшенні суворого покарання та покращенні позитивного батьківські практики.

Навчальні програми батьківських навичок спираються на такі елементи, які є особливо ефективними для зміни батьківства, поведінки та ставлення:

1. Навчання позитивним навичкам взаємодії батьків і дітей.
-

2. Підвищення навичок емоційного та емпатійного спілкування.
3. Допомога батькам у підтримці навичок вирішення проблем і у дітей здоровий вибір.
4. Навчання батьків стратегіям ненасильницької дисципліни.
5. Психосоціальна підтримка батьків і дітей.

Розглянемо докладніше кожен із цих елементів.

1. Навчання позитивним навичкам взаємодії між батьками та дитиною: Навчання батьків як позитивно взаємодіяти зі своїми дітьми є одним із найефективніших компоненти батьківських програм. Дослідники встановили, що навчання батькам відпрацьовувати дитячу гру для дітей шкільного віку, хвалити бажаної поведінки та надавати позитивну увагу дітям і у підлітків зменшується агресія та інші прояви неправильної поведінки, самоефективність батьків.

Навчальна програма «Навички виховання» зосереджена на тому, як батьки можуть позитивно взаємодіяти зі своїми дітьми, щоб підтримувати здорові стосунки «батьки-дитина» та опосередковувати вплив насильства

2. Підвищення навичок емоційного та емпатійного спілкування: Це тип спілкування допомагає батькам активно слухати та заохочує діти регулюють і правильно виражають свої емоції. Емпатійне спілкування допомагає дітям відчувати, що їх цінують, що може зменшити неправильну поведінку через розчарування та гнів і підвищити навички вирішення проблем. Навчальний план батьківських навичок, батьки навчаться чуйно реагувати на дитячі емоції. Батьки також навчаться керувати власним гнівом і розчарування, щоб ефективніше спілкуватися один з одним та їхні діти.

3. Допомога батькам у підтримці навичок вирішення проблем і керівництва здоровий вибір дітей: допомога батькам навчитися бути послідовними слідувати очікуванням і обмеженням, що відповідають розвитку є ефективним компонентом програм виховання. Коли діти розуміють що очікується від них вдома, у школі та в суспільстві, вони мають більше шансів дотримуватися правил і зменшити поведінку проблеми. 3 Коли діти ростуть, їм

потрібна підтримка, щоб зробити здоровий вибір. Навчальна програма «Навички виховання дітей» для опікунів дітей віком 6–11 років спеціально зосереджується на допомозі батькам визначити ці очікування для своїх дітей і забезпечує підтримуюче керівництво. Також є батьківські навички Навчальна програма для батьків підлітків, яка зосереджена на їхніх унікальних потребах.

4. Навчання батьків стратегіям ненасильницької дисципліни: дослідження показує що, коли діти піддаються жорстким фізичним і словесним покаранням,

це може мати тривалий негативний вплив на їх соціально-емоційний розвиток і благополуччя – наприклад, спричинення поганої успішності в школі, погане фізичне здоров'я, депресія, занепокоєння, поганий контроль імпульсів і, зрештою, низькі показники роботи та економічні результати. Використання ненасильницьких засобів стратегії дисципліни, включаючи ігнорування незначних проступків, використовуючи логічні такі наслідки, як втрата привілеїв і зменшення часу очікування також може збільшуватися дратівлива, агресивна та опозиційна поведінка відповідальної поведінки, навчаючи дітей керувати складними почуттями і безпечно вирішувати проблеми.⁴ Навчальна програма «Навички виховання» містить чіткі поради для батьків щодо використання цих стратегій зі своїми дітьми.

Психосоціальна підтримка батьків і дітей: нейронаукові дослідження припускає, що в контекстах, де спільноти зазнали травми, важливо зосередитися як на психосоціальних потребах батьків, так і на дитині виховувати здорові стосунки між батьками та дітьми. Виходячи з цього дослідження, заняття з навичок виховання в цій програмі навчають батьків розслабитися техніки та способи допомогти своїм дітям справлятися з поточними проблемами та підготуйтеся до можливих майбутніх труднощів. Діти, які навчилися і практикуючи ці типи технік з меншою ймовірністю потребуватимуть спеціаліста лікування в майбутньому.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра представлено теоретичне узагальнення та підходи до вирішення наукової проблеми, що виявляється в розкритті психологічних особливостей подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні.

Загальнотеоретичний та методологічний рівні розгляду існуючих підходів до проблеми вивченої безпорадності як психологічного феномену, довели, що вивчена безпорадність вивчається у зарубіжній психології у таких напрямках: розглядається зв'язок вивченої безпорадності з академічними успіхами (G.L. Petiprin, M.Є. Johnson, K. DeMoss etc.), життєвими подіями (M. Seligman, C.S. Raps, K.E. Reinhard) роль атрибутивного стилю у виникненні вивченої безпорадності (J. Teasdale, J. Kuhl, M. Weiss, I. Miller, W. Norman, M. Seligman), статеві та вікові особливості вивченої безпорадності (J.S. Girus, M. Seligman etc.), зв'язок вивченої безпорадності та депресії (M. Seligman, N. Kaslow, L. Abramson etc.), а також вивчаються можливості корекції та профілактики вивченої безпорадності (C. Dweck, N. Repucci, S. Valins, M. Seligman etc.).

Було визначено, що вивчена безпорадність є психологічний стан, який проявляється у порушеннях емоційних, мотиваційних та когнітивних процесів і виникає як наслідок непередбачуваних та невідконтрольних негативних подій. Встановлено, що проявами вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні є: пасивність, невпевненість, ухиляння від проблемних ситуацій, прагнення уникнення негативних переживань, відсутність ініціативи у діяльності, і навіть відповідальності за дії.

Вимушена міграція містить ряд факторів, які індукують виникнення вивченої безпорадності: несприятливі соціально-економічні умови, що перешкоджають прояву ініціативи в житті діяльності, зміна соціально-політичної ситуації, військовий стан в країні, кількість реально пережитих і потенційно можливих невдач, розчарування у професійній діяльності, зниження

рівня соціальної активності, низька самооцінка. Продемонстровано, що у разі неготовності до подібних змін, зокрема вимушеної міграції, зміни соціально-політичної ситуації, військового стану в Україні, та нестачі адаптаційних ресурсів складна ситуація наводить особистість у стан стагнації, стійкої безпорадності. В умовах вимушеної міграції очікування відсутності контролю над подією змушує суб'єкта відмовитися від прагнень вирішити ситуацію, що веде до мотиваційного дефіциту (знижена реакція ініціативи та зниження наполегливості), когнітивного дефіциту (нездатність сприймати сприятливі можливості для контрольованих депресія, зневіра та знижена самоповагу).

Обґрунтовано, що передумовами виникнення стану вивченої безпорадності особистості важливі: 1) непідконтрольність (відсутність зв'язку між поведінкою випробуваного та результатом, непідконтрольні негативні події, песимістичний атрибутивний стиль); 2) непередбачуваність (розузгодження умовного та безумовного подразників, зовнішній локус контролю); 3) травмуючий вплив.

Проаналізовано психологічні особливості подолання вивченої безпорадності у вимушених мігрантів та розкрито механізми кожного, зокрема: зміна мотивації досягнення (високий рівень мотивації уникнення невдач, дуже високий рівень мотивації до успіху); контроль над діями, орієнтований на регуляцію свого емоційного стану; неконструктивні стратегії подолання труднощів (уникнення, обережні дії, асоціальні дії); дезадаптація, в тому числі соціальна та професійна. Для вимушених мігрантів через війну в Україні у подоланні вивченої безпорадності важливим є розвиток як особистісних так і соціальних ресурсів у сукупності. Тому, однією із ключових особливостей подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів є підтримка віри у майбутнє, мобілізація ресурсів психіки.

Критерії ефективності подолання в основному пов'язані з психічним благополуччям суб'єкта і визначаються зниженням рівня його невротизації, що виражається в ситуативній зміні депресії, тривожності, психосоматичної

симптоматики та дратівливості. Надійним критерієм ефективної копінг-поведінки вважається ослаблення почуття вразливості до стресів.

У роботі було обґрунтовано та систематизовано комплекс психодіагностичних методик дослідження вивченої безпорадності вимушених мігрантів та наведено показники оцінки. Наголошено на необхідності розробки спеціального інструментарію для психологічної діагностики стану вивченої безпорадності.

За емпіричними результатами нашого дослідження за методикою ММРІ за трьома шкалами, зокрема: друга шкала «Депресивні тенденції»; сьома шкала «Фіксація тривоги та обмежувальна поведінка»; дев'ята шкала «Заперечення тривоги» було отримано важливі практичні результати. Вимушені мігранти через війну в Україні, профіль яких характеризується головним чином підвищенням на другій шкалі, зазвичай сприймаються оточуючими як песимістичні, замкнуті, мовчазні, сором'язливі чи надмірно серйозні. Вони можуть виглядати як ті, що пішли в себе та уникають контактів, проте насправді відрізняються постійною потребою у глибоких та міцних контактах з оточуючими. Зниження профілю другою шкалою притаманно вимушеним мігрантам через війну в Україні з ознаками самостійності та активності. Для них характерна наявність низького рівня тривоги, активності, комунікабельності, відчуття своєї значущості, сили, енергії та бадьорості. Вимушені мігранти через війну в Україні з вираженим підвищенням профілю за сьомою шкалою характеризуються низькою здатністю до витіснення та підвищеною увагою до негативних сигналів. Вони прагнуть утримати в центрі уваги навіть несуттєві факти, враховувати і передбачати малоймовірні можливості. В результаті ситуація ніколи не видається досить певною, що ще більше посилює постійну тривожність. Вимушені мігранти через війну в Україні з ознаками самостійності й активності відрізняються низьким рівнем профілю за сьомою шкалою. Для них характерні рішучість, гнучкість поведінки та низький рівень тривожності, а у зв'язку з цим – упевненість за необхідності приймати рішення. Нами було встановлено у 37% вимушених мігрантів через

війну в Україні з помірним підвищенням профілю на дев'ятій шкалі характеризуються оптимістичністю, комунікабельністю, здатністю до високої активності, невимушеністю у спілкуванні. Вони охоче вступають у контакти. Для осіб цього типу характерні емоційна яскравість, вміння відчувати задоволення від життя, різне мислення та відсутність прихильності до жорсткої схеми, що відповідає психологічним особливостям самостійності. Низький рівень профілю на дев'ятій шкалі у 63% вимушених мігрантів через війну в Україні з ознаками безпорадності відображає брак спонукань, нездатність відчувати задоволення, зниження активності, почуття провини, що легко виникає, і низьку самооцінку. Між показниками дев'ятої шкали ММРІ та рівня депресії, тривожності та самооцінки кореляційні зв'язки не виявлено.

В результаті емпіричного дослідження безпорадності на вибірці вимушених мігрантів через війну в Україні, виявлено взаємозв'язки між показниками другої, сьомої та дев'ятої шкал ММРІ.

Емпіричне дослідження дало змогу визначити, що уникнення відповідальності за роботу, імітація активності, емоційна відстороненість характеризують вивчену безпорадність особистості вимушених мігрантів через війну в Україні. У випадку вимушених мігрантів через війну в Україні, дійсно вагомим є функціональний дефіцит, оскільки ситуація війни це постійне переживання та загострення негативних ситуацій, невдач, що посилює відчуття неповноцінності у здійсненні будь-якої діяльності.

Теоретичний аналіз проблематики вивченої безпорадності та емпіричні результати, дозволяють зробити висновок про те, що причина вивченої безпорадності полягає не в дефіциті мотивації чи очікувань, а скоріше, у функціональному дефіциті, тобто в нездатності людини виключати думки про минулі невдачі, що перешкоджає повноцінному здійсненню поточної діяльності та активності. У випадку вимушених мігрантів через війну в Україні, дійсно вагомим є функціональний дефіцит, оскільки ситуація війни це постійне переживання та загострення негативних ситуацій, невдач, що посилює відчуття неповноцінності у здійсненні будь-якої діяльності, що було взято за основу при

розробці психосоціальної програми «Подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні»

Нами розроблено психосоціальну програму «Подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів через війну в Україні», в основу якої покладено два компоненти інтервенцій з метою подолання вивченої безпорадності вимушених мігрантів із України, зокрема таких: курс Self-Help Plus (SH+) та Батьківські навички» (адаптована версія International Rescue Committee “Parenting Skills Intervention”). Варто відзначити, що дана програма має на меті також розвинути активність та мотивацію на досягнення успіху у вимушених мігрантів з України, важливість якої наголошувалось у попередніх розділах та те що визначається науковцями як індикатор подолання вивченої безпорадності. Запропонована нами програма базується на емпіричному досвіді Всесвітньої організації охорони здоров'я з надання психосоціальної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодров В.О. Проблеми подолання стресу. *Психологічний журнал*. 2006. Т. 27. № 2. С. 113-123.
2. Блінова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Талком, 2016. Т.IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58–66.
3. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. / за ред. О. Балакіревої; ДУ «Ін-т екон. та прогнозів. НАН України». Київ, 2016. 140 с.
4. Головченко Д.І. Соціально-психологічні передумови реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в соціум. *Актуальні проблеми психології малих груп*: матеріали 4-ї наук. конф. (Київ, 2017 р.). URL: <http://gorn.kiev.ua/group/statia03.html> (дата звернення: 05.07.2018).
5. Додонов Б. І. Спрямованість, характер та типові переживання людини. *Записки психології*. 1970. № 1. С.28-38.
6. Кердивар В.В. Вивчена безпорадність, як психологічна складова особистості деяких внутрішньо переміщених осіб. *Особистість, суспільство, закон*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. присв. пам'яті професора С.П.Бочарової (м. Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Харк. нац. ун-т внутрішніх справ, 2019. С. 60–62.
7. Кердивар В.В. Поглиблений психологічний аналіз вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2019. № 1.
8. Конвенція про статус біженців: міжнародний документ від 28 липня 1951. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_011#Text (дата звернення: 03.11.2023).

9. Крюкова Т. Л. Вікові і кроскультурні відмінності в стратегіях совладаючої поведінки. *Психологічний журнал*. 2005. Т. 26. № 2. С. 5-15
10. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ: Логос, 2017. 207 с.
11. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.
12. Музиченко І.В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ, 2016. № 9. С. 18–21.
13. Педько К.В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2015. Вип. 128. С. 201–204.
14. Постилякова Ю. В. Ресурси подолання стресу в різних видах професійної діяльності. *Психологічний журнал*. 2005. Т. 26. № 6. С. 35-43.
15. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Женева: ВООЗ. 2014. 76 с.
16. Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту: Закон України від 8.07.2011 р. № 3671-VI. Відомості Верховної Ради України. 2012. № 16. Ст. 146.
17. Про затвердження Комплексної державної програми щодо підтримки, соціальної адаптації та реінтеграції громадян України, які переселилися з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористичної операції в інші регіони України, на період до 2017 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 16.12.2015 р. № 1094. *Офіційний вісник України*. 2016. № 2. С. 582. Ст. 76.
18. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Л.А. Мельник та ін.; за ред. Л.С. Волинець. Київ: Калита, 2015. 72 с.

19. Річі Ш., Мартін П. Управління мотивацією: навч. посібник для вузів/Пер. з англ., 2004. 399 с.
20. Фонд «Діти і війна». 2010. Навчання техніці відновлення, Берген, Норвегія. URL: <http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt/>.
21. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2015, № 8 (52). С. 434–446.
22. Фрейд З. Я та Воно: В 2 кн. Тбілісі: Ме-рани. 1991. 398 с.
23. Afanasieva N., Bosniuk V., Deinychenko L., Kholodnyi O., Mykhliuk E., Ostopolets I., Shayda N., Shayda O., Svitlychna N. Quality of life of internally displaced persons in Ukraine: social psychological analysis. Conference proceedings 18 International Scientific Conference «*International Relations 2017: Current issues of world economy and politics*». University of Economics in Bratislava (30 November – 1 December 2017). 2017. P. 44–57.
24. Atkinson F. *Motives of fantasy, action and society*. Princeton: Van Nostrand, 1958.
25. Barth, R. Preventing child abuse and neglect with parent training: Evidence and opportunities. *The Future of Children*. 19:2. 2009 p 95.
26. Brunstein J. C., Olbrich E. Personal helplessness and action control. An analysis of achievement-related cognitions, self-assessments, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. № 48. P. 1540-1551.
27. Cox D., Pawar M. The Field of Displacement and Forced Migration: Programs and Strategies. *International Social Work: Issues, Strategies, and Programs*. London: Sage, 2006. P. 291–323.
28. Displaced Persons. International Federation of Social Workers. 2012. URL: <http://ifsw.org/policies/displaced-persons> (дата звернення: 03.04.2018).
29. Jaffe A.J. Notes on the Population Theory of Eugene M. Kulischer, The Mil-bank Memorial Fund Quarterly. 1962. Vol. 40. No 2. P. 187–206.

30. Guiding principles on internal displacement / UNCR, UN Refugee Agency. URL: <http://www.unhcr.org/protection/idps/43ce1cff2/guiding-principles-internal-displacement.html> (дата звернення: 03.04.2018).
31. Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p.
32. Harzberd F. Motivation to work. New York: Willey. 1959. 256 p.
33. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*. 1974. V. 102 (2). P. 187-193.
34. Hobfall S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1988. V. 44. № 2. P. 513-524.
35. Lazarus R. S. Emotion and adaptation: Conceptual and empirical relations. In: W.J. Arnold (ed.). Nebraska Symposium on Motivation, 1968. 351p.
36. Lazarus, R.S. Patterns of adjustment. New York: McGraw-Hill, 1976.
37. Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*. 1960. № 7. P. 177–182.
38. McGroder, S.M. and Hyra A. Developmental and economic effects of parenting programs for expectant parents and parents of preschool-age children. *Partnership for America's Economic*. 2009. № 7. P. 35-39.
39. Maslow A. Motivation and personality. N.: Publishing house. 1999. 416 p.
40. McClelland D. C. The two forces of power. *Journal Of International Affairs*. 1970. Voi. 24. P. 30-41.
41. Mikulincer M., Caspy T. The conceptualization of helplessness: I. A phenomenological-structural analysis. *Motivation and Emotion*. 1986. № 10.
42. Redfield R., Linton R., Herskovits M.J. Memorandum on the study of acculturation. *American Anthropologist*. 1936. P. 150.
43. Selie G. Stress without distress. TPC., 1979. 324 p.
44. Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman. 1975. 250 p.

45. Seligman M.E.P. *What You Can Change & What You Can't*. New York: Knopf. 1993. 317 p.
46. Song I X, Vilares I. Assessing the relationship between the human learned helplessness depression model and anhedonia. *Department of Psychology, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota, United States of America: PloS. ONE* 16(3).2021. P. 67-74.
47. Staub-Bernasconi S. Social Work as Discipline and Profession. *Theories and methods of social work. Exploring different perspectives*; ed. V. Leskosek. Ljubliana: Faculty of Social Work. 2009. P. 9–30.
48. Super D. E. *Career development: self concept theory*. New York: Harper & Row publ.1963. 362 p.
49. Topp C.W., Ostergaard S.D., Søndergaard S., & Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. P. 167-176.
50. Xeckhausen X. *Psychology of achievement motivation*. New York. 1979.
51. Wroom V. H. *Work and motivation*. New York.:Willey. 1964. 235 p.
52. *Wellbeing Measures in Primary Health Care. The Depcare Project*. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, 1998. 321 p.