

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

«До захисту допущено»
Завідувач кафедри _____

Реєстраційний № _____
« ____ » _____ 2023 р.

Кваліфікаційна робота

**ОСВІТНЬО-КУЛЬТУРНІ ФОРМИ РОБОТИ З ВИМУШЕНО
ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ**

студентки гр. СПм-22
ступінь вищої освіти «магістр»
психолого-педагогічний факультет
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
освітньо-професійна програма «Соціально-
педагогічна робота з дітьми та молоддю»
Більницької Ганни Павлівни

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри соціальної
педагогіки і соціальної роботи
Размолочикова Іванна Вікторівна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ТКТС _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

Кривий Ріг - 2023

Роботу виконано на кафедрі соціальної педагогіки і соціальної роботи Криворізького державного педагогічного університету, Міністерство освіти і науки України.

Захист кваліфікаційної роботи відбудеться «09» грудня 2023 року о 9.00 годині на засіданні екзаменаційної комісії з атестації здобувачів вищої освіти зі спеціальності 011 Освітні педагогічні науки, освітньо-професійної програми «Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю».

Адреса: Навчальний корпус №1 Криворізького державного педагогічного університету, Дніпропетровська обл., м. Кривий Ріг, пр. Гагаріна, 54

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Размолодчикова Іванна Вікторівна доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету

Рецензент: в. о. завідувача кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи, кандидат педагогічних наук, доцент Василюк Тамара Григорівна

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. У роботі вказано наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, зазначено експериментальну базу, особистий внесок і результати апробації кваліфікаційного дослідження.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ (**Більницька Ганна Павлівна**).

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	7
1.1. Соціально-психологічний театр як технологія діяльності фахівця соціально-педагогічної сфери	7
1.2. Адаптація вимушено переміщених осіб до нових умов життя як напрямок роботи соціального педагога.....	15
1.3. Законодавство щодо інтеграції та соціальної адаптації вимушено переміщених осіб в Україні.....	18
Висновки до розділу1.....	22
 РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОБОТИ З ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ	 24
2.1. Методологія дослідження, характеристика вибірки та форми проведення	24
2.2. Аналіз даних і результати емпіричного дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	32
 РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	 34
3.1. Організація експериментальної роботи.....	34
3.2. Експериментальна перевірка ефективності комплексної програми.....	39
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних глобалізаційних змін, безперервного збільшення агресії у суспільстві сучасний фахівець високої кваліфікації соціально-педагогічної сфери, не може бути посереднім спеціалістом – він повинен бути фахівцем високого рівня. Адже від нього вимагається: гуманний світогляд, уміння підбирати необхідну інформацію для самоосвіти, системність мислення, володіння високою загальною та професійною культурою.

Ми не випадково обрали інтерактивну технологію соціально-психологічного театру для корекційної та профілактичної роботи з вимушеними переселенцями. Адже люди, які знають, що таке жахіття війни, які відчули на собі всю біль, злидні і нещастя російської агресії, залишившись без даху над головою стають зневіреними та замкненими. І саме інтерактив, ненав'язливе спілкування, довіра, яку викликає соціально-психологічний театр, дає нам змогу допомогти тим, кого у сучасній науковій літературі прийнято називати «вимушено переселені особи».

Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури з проблем соціально-педагогічної роботи з вимушено переміщеними особами дає змогу дійти висновку, що в теоретичних і прикладних дослідженнях залишається поза увагою ґрунтовне вивчення проблеми соціально-педагогічної роботи з вимушено переселеними особами – людьми, які опинилися у складних життєвих обставинах через військову агресію.

Деякі аспекти соціально-педагогічної роботи з сім'ями, які опинилися у складних життєвих ситуаціях стали предметом наукових досліджень вітчизняних учених (І. Братусь, Т. Веретенко, О. Заболотна, І. Зверева, А. Капська, Г. Лактіонова, Н. Побірченко, В. Поліщук, Г. Попович, І. Трубавіна, П. Шевчук).

Можливості використання театрального мистецтва як складової технології соціально-педагогічної діяльності обґрунтовано в працях Н. Миропольської, Р. Короткової, А. Капської, І. Фузейнікової та ін. Дослідження соціально-психологічного театру як інтерактивної форми здійснювали М. Кіпніс, О. Мерзлякова, М. Павловська І. Сергієнко та ін.

Проблематику педагогічної інноватики розглядали чимало вчених і педагогів-дослідників, зокрема І. Богданова, В. Боголюбов, В. Бондар, І. Зязюн, В. Паламарчук, Г. Селевко, В. Сластьонін, І. Смолюк. Можливості використання театрального мистецтва як складової частини технології соціально-педагогічної діяльності обґрунтовано в працях Н. Миропольської, Р. Короткової, А. Капської, І. Фузейнікової [10].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність роботи соціально-психологічного театру з вимушено переміщеними особами.

Відповідно до мети визначені такі **завдання дослідження**:

- 1) розкрити сутність соціально-психологічного театру як технології соціально-педагогічної роботи з вимушено переселеними особами;
- 2) виявити особливості адаптації вимушено переселених осіб;
- 3) теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити дієвість програми соціально-психологічного театру «Infiniti».

Об'єкт дослідження – соціально-психологічний театр як технологія роботи фахівця соціально-педагогічної сфери.

Предмет дослідження – зміст та напрями соціально-педагогічного роботи з вимушено переміщеними особами.

Гіпотеза дослідження: робота соціально-психологічного театру із вимушено переміщеними особами буде ефективною за таких умов:

- забезпечення діалогічної взаємодії під час розв'язання проблемних сімейних ситуацій;
- підвищення рівня соціально-психологічної консультації вимушених переселенців ;

– використання технології інтерактивного соціально-психологічного театру як ефективної форми роботи з людьми, що тимчасово залишилися без житла.

Методи дослідження. Для досягнення мети та завдань дослідження застосовано комплекс таких методів:

– теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення, абстрагування);

– емпіричні (спостереження, тестування, соціально-педагогічний експеримент);

– методи статистичної обробки експериментальних даних (методи узагальнення результатів).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася протягом 2022/2023 навчального року на базі Громадської організації «Криворізька асоціація учасників бойових дій та учасників АТО» та Громадської організації «Разом до Перемоги».

Практичне значення роботи полягає в розробці програми соціально-психологічного консультування вимушено переміщених осіб.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлено у Boston, 1-3 February 2023 V International Scientific and Practical Conference «PROGRESSIVE RESEARCH IN THE MODERN WORLD», статтею «Технологія соціально-психологічного театру в професійній діяльності фахівця соціально-педагогічної сфери з вимушено переміщеними особами», ст. 340-347.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, шести підпунктів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (65 позицій), додатків (А-Б).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Соціально-психологічний театр як технологія діяльності фахівця соціально-педагогічної сфери

Будь яке суспільство ґрунтується на певній системі цінностей. З дитинства ми опановуємо рідну мову, засвоюємо культуру народу, до якого належимо. І все це відбувається у процесі спілкування. За допомогою вербальних і невербальних форм спілкування. Кожного дня ми маємо привілею – самостійно визначати для себе користь і шкоду різних предметів і явищ навколишнього світу. Кожного дня ми стоїмо перед вибором добра і зла, істини і омани, справедливості та несправедливості, істотного і несуттєвого.

Війну ніколи й ніхто не чекає, але коли вона приходить, то всі мають бути наготові. Війна навчила нас цінувати кожну секунду власного і чужого життя. У нашу свідомість через порівняння добра і зла увійшло поняття «цінності».

У науковій літературі знаходимо: «цінності – матеріальні предмети або духовні принципи, які мають певне значення для даного соціального суб'єкта з позиції задоволення його потреб та інтересів» [28].

Цінності є критеріями оцінки навколишньої дійсності: через систему цінностей ніби фільтрується вся інформація, яка сприймається і переробляється особою. «Призма цінностей» посилює одну інформацію і послаблює іншу. Усі явища і події, які відбуваються у світі, людина бачить у різному світлі, відповідно до позиції, з якої вона дивиться на них. У цінностях відбивається весь життєвий досвід людини. Він, на думку вчених, являє собою «вісь свідомості», навколо якої обертаються думки і почуття людини, з погляду якої вирішуються життєві проблеми. Таким чином,

цінності – це ядро структури особистості, як визначає їх спрямованість та рівень їх соціальної скерованості [12].

Ціннісні орієнтації – це політичні, філософські, світоглядні, моральні та інші установки і переконання суб'єкта. Цінності набувають соціального сенсу, реалізуються і справляють вплив на свідомість і поведінку особистості у тому разі, якщо вони глибоко усвідомлюються і сприймаються особистістю як ціннісні орієнтації у світі людських потреб, передусім, моральних [28, с. 63].

Процес впровадження інновацій у соціально-педагогічну сферу – процес непростий, адже передбачає принципове оновлення й вдосконалення змісту, методів, засобів, технологій соціальної роботи. Ефективність впровадження інноваційних технологій у соціальну роботу безпосередньо залежить від готовності працівника соціальних сервісів до швидкозмінних умов сучасного суспільства. Використання театрального мистецтва на практиці, є інноваційною технологією соціалізації особистості. Безумовно, цей досвід використовується в Україні, а особливий інтерес представляє соціально-психологічний театр [11].

Відповідно до міжнародних стандартів інновація визначається як кінцевий результат інноваційної діяльності, що втілена у новому чи вдосконаленому продукті, упровадженому на ринку, або в удосконаленому технологічному процесі, що використовується в практичній діяльності, або в новому підході до соціальних послуг [12].

Сила ідейно-психологічного та емоційно-почуттєвого впливу театральної гри робить її одним із найефективніших психолого-педагогічних засобів формування ціннісних орієнтацій нації

Сучасний освітній простір характеризується використанням великої кількості нестандартних форм і методів роботи. До яких відносять і соціально-психологічний театр. За допомогою інтерактивних вистав соціально-психологічного театру, у невимушеній обстановці вирішується велика кількість найрізноманітніших проблем і питань.

На нашу думку, цінністю сучасної освітньої системи є впровадження в роботу спеціалістів соціально-педагогічної сфери технологій соціально-психологічного театру.

І. Размолодчикова дає таке визначення: «Інтерактивний соціально-психологічний театр – це система особистісного соціально-педагогічного навчання, в якій виникають і розігруються специфічні ситуації із життя, які не є випадковими, і через які відбуваються (пожвавлюються) процеси соціалізації [51, с. 179].

Соціально-психологічний театр – форма групової корекційно-розвивальної та профілактичної роботи, спрямована на вирішення таких завдань:

- формування і розвиток навичок спілкування і міжособистісної взаємодії; розвитку емоційного (сенсорного) досвіду; профілактики особистісних девіацій та соціальних проблем [53].

Метою роботи соціально-психологічного театру є:

- допомога вимушено переселеним особам адаптуватися в умовах нового соціуму;
- формування навичок відносно безпечного середовища;
- боротьба з наслідками стресу.

Соціально-психологічний театр є ефективним інструментом, використовуючи який соціальний педагог у своїй професійній діяльності досягає успіху. Зрозуміло, що будь яка технологія, в тому числі і соціально-психологічна, спрямована на вирішення певної мети. У нашому випадку технологію соціально-психологічного театру ми використовуємо адресно (вимушено переміщені особи), адже робота з цією категорією клієнтів має багато нюансів.

У науковій літературі знаходимо : «Соціально-психологічна технологія – це спосіб взаємодії фахівця соціально-педагогічної сфери із клієнтом, що

забезпечує його соціалізацію в наявних або спеціально створених умовах» і має характерні риси [55].



Характерні риси соціально-психологічних технологій подаємо на рис. 2.1.

Рис. 2.1. Характерні риси соціально-психологічних технологій

Вважаємо за потрібне розтлумачити значення кожної із характерних рис. Отже:

- *універсальність* – це можливість застосування найрізноманітніших прийомів та засобів професійної діяльності;
- *конструктивність* – націленість на вирішення конкретних проблем, перевіреними та обґрунтованими способами;
- *результативність* – орієнтація на кінцевий результат - створення ситуації успіху.

Участь у виставах соціально-психологічного театру допомагає відтворити складні життєві ситуації. Програти найоптимальніші шляхи їх

вирішення, відчувати весь спектр емоцій. Зрозуміти хід думок партнерів, дає можливість будь-якому глядачеві у пориві фантазії реалізувати власний задум і оцінити його втілення, не боячись осуду, нерозуміння чи неприйняття. Саме тому театральне мистецтво розглядають як потужний інструментарій соціально-педагогічних перетворень. Адже воно покликане реалізувати передовсім соціально-психологічну функцію, тому є більшим, ніж просто розвага аудиторії.

За допомогою соціально-психологічного театру у глядачів є можливість відтворити своє минуле на сцені, усвідомити та рефлексувати його, апробувати нові моделі поведінки, змодельовати майбутнє, адже вони одночасно виступають і в ролі акторів [52].

Технологію соціально-психологічного театру ми відносимо до технологій загального типу. Вони характеризуються тим, що охоплюють повний цикл соціально-психологічної роботи з клієнтами.

Технологію соціально-психологічного театру сміливо можна назвати соціально-орієнтованою, оскільки вона призначена для соціально-педагогічної роботи з певною групою. У нашому випадку це вимушено переселені особи.

Професійна діяльність фахівця соціально-педагогічної сфери характеризується застосуванням реабілітаційних технологій.

У рамках застосування цих технологій учені виділяють такі рівні: соціально-психологічний, соціально-побутовий, соціально-рольовий, медичний.

В індивідуальній та груповій реабілітаційній роботі з клієнтами слід дотримуватися таких етапів:

- уточнення реабілітаційного потенціалу клієнта (виявлення психологічних проблем, надання психологічної підтримки);
- програма реабілітації (психологічний аспект, педагогічний аспект, соціально-побутовий аспект);

- соціально-культурний аспект (формування позитивного ставлення про інтерактивний театр, психокорекція, психологічне консультування, включення в групу для занять у соціально-психологічному театрі).

Однак, ефективне функціонування соціально-психологічного театру як засобу подолання негативних наслідків та явищ у вимушено переміщених осіб можливе за таких умов:

- організація роботи театру на основі інтерактивних технологій;
- бажання клієнтів, постраждалих від наслідків війни займатися в соціально-психологічному театрі;
- створення необхідних умов для організації та життєдіяльності соціально-психологічного театру;
- зацікавлення фахівця соціально-педагогічної сфери даною формою роботи;
- використання засобів театрального мистецтва для подолання наслідків психологічного дискомфорту у вимушено переміщених осіб.

У своїй діяльності учасники соціально-психологічного театру послуговуються принципами, які ми виділили нижче і подаємо у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Принципи діяльності учасників соціально-психологічного театру

Назва принципу	Сутність принципу
Принцип добровільності	Учасники за бажанням виявляють ініціативу вибору ролей, розроблення сцен, аналізу результатів виступів. Організуючи спільну роботу, здійснюють інтерактив з глядачами.
Принцип конфіденційності	Інформація про проблеми й труднощі учасників групи, що можуть виявлятися під час проведення репетицій соціально-психологічного театру, у процесі створення вистав, виступів, не може бути поширена за межі театральної групи.
Принцип активності	Учасники виявляють активність на всіх етапах роботи
Принцип прийняття один одного	Позитивне ставлення один до одного. Повага до особистості кожного і до себе. Здатність слухати і чути іншого.
Принцип безоцінності	Обговорюючи ідеї, інсценування виступу, уникати оцінних суджень.
Принцип взаємної	Учасники групи підтримують один одного, спонукають до розвитку

підтримки	і творчого самовираження, висловлюють схвалення і виявляють емпатію у важких для клієнта ситуаціях.
Принцип самоорганізації і відповідальності	Кожен учасник групи знає і точно виконує свої обов'язки. Планомірність і чіткість у виконанні домовленостей сприятиме досягненню поставлених цілей і подальшому життєвому успіху.
Принцип самовдосконалення	Потреба у самовдосконаленні спонукає нас до постійного розвитку, пізнання нового, формулювання нових цілей, збагачення власного життєвого і творчого потенціалу
Принцип спільної допомоги й особистого самовираження.	Група створюється для живого спілкування і вирішення життєвих соціально-психологічних проблем. Така діяльність передбачає спільний пошук цікавих і доступних форм вираження емоцій. Креативність, налагодження спільного творчого процесу дає можливість кожному учаснику виявити себе як неповторну індивідуальність.

Варто зазначити, що обговорення принципів роботи соціально-психологічного театру є досить важливим і цінним моментом у групі. Адже дотримання принципів, правил і норм регламентують взаємодію роботи групи, сприяють створенню позитивного соціально-психологічного клімату, забезпечують оптимальні умови для подолання кризових станів клієнтів під час спільної співпраці.

Цінним у роботі соціально-психологічного театру є створення умови для того, аби його учасники почувалися безпечно. Це, у свою чергу, дозволяє аудиторії переосмислити і прийняти власні проблеми. Участь у роботі соціально-психологічного театру дозволяє клієнту бути собою, зробити усвідомлений вибір, змінити свою власну реальність, позбутися стресу.

А для цього фахівцям соціально-психологічної сфери необхідно володіти основними якостями, які дозволять ефективно виконувати покладені на них функції. Ці якості ми подаємо у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Якості фахівця соціально-педагогічного сфери

Якості фахівця соціально-педагогічної сфери	Основні характеристики
Професійні знання	Наявність знань, що забезпечать виконання професійних обов'язків, зумовлених специфікою обраної діяльності.
Спостережливість	Здатність до цілеспрямованого сприйняття об'єктивних явищ і предметів.
Комунікабельність	Уміння налагоджувати зв'язку з різними категоріями клієнтів,

	різними соціальними групами.
Доброзичливість	Людяність, повага до інших, прагнення за всіх обставин нести добро
Організаторські здібності	Уміння організувати і налагодити свою роботу. Здатність до упорядкування, удосконалення своєї діяльності.
Ініціативність	Здатність до прийняття самостійних виважених рішень; внутрішнє спонукання до нових форм діяльності
Зацікавленість у справі	Наявність внутрішніх причин, мотивів, ідей, що спонукають займатися проблемами інших людей, готовність до волонтерства
Відповідальність і надійність	Здатність брати на себе обов'язок відповідати за певний відрізок роботи, справу, за свої або чийсь вчинки, дії, слова
Зовнішній вигляд	Гармонійне поєднання привабливості й елегантності

Зрозуміло, що це якості фахівця соціально-педагогічної сфери, які на нашу думку, є необхідними для високо професійного виконання своєї ролі. Але в науковій літературі ми знаходимо й інші точки зору, які нам також імпонують. Так, О. Карпенко серед основних якостей зазначає: витримку, самовладання, любов, самооцінку, самоповагу, адекватність, оптимізм.

Нам імпонує думка А. Курової, яка зазначає, що «Професія «людина – людина», до якої належить соціальний педагог, вимагає усіх особистісних якостей, які забезпечують успішну взаємодію між людьми, розуміння людей та ефективний вплив на них, установлення контактів, організацію спільної діяльності» [30].

Соціально-психологічний театр є експериментальною платформою для апробації інноваційних прийомів та форм взаємодії. Це створює сприятливі умови для розвитку рефлексії та здатності до децентрації як у акторів, так і у глядачів, розширює рольовий репертуар, що дає можливість гнучко реагувати в різних ситуаціях реального соціального життя, набувати нового досвіду міжособистісної взаємодії в процесі театрального дійства, сприяє самовизначенню в системі соціальних відносин. Безперечно, техніки психодрами, що використовуються в соціально-психологічному театрі, сприяють розвитку соціально-адаптаційного потенціалу особистості, емпатії, удосконаленню здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії, активізації творчого потенціалу особистості, отже, створюють усі умови для багатоаспектного формування соціальної поведінки клієнтів [11].

Отже, результатом роботи соціально-психологічного театру є: інформування (психологічне, соціальне, правове, медичне, педагогічне) вимушено переміщених осіб і формування у них позитивного соціального досвіду. Набуття ними, людьми, які через війну опинилися у складних життєвих обставинах, здатності брати на себе відповідальність за своє життя, шукати й актуалізувати власні ресурси; обговорення та спільний пошук способів вирішення соціальних проблем волонтерами та їх клієнтами.

1.2. Адаптація вимушено переміщених осіб до нових умов життя як напрямок роботи соціального педагога

Міжнародні організації з міграції констатують, що станом на кінець 2022 року в Україні зареєстровано більше 7 мільйонів вимушено переміщених осіб. Територіально вони розподілилися так: Центральна частина України – близько 1,4 млн., Західна частина України – близько 3 млн. Також відзначається, що переважна більшість вимушено переміщених осіб – близько 70% переїхали на тимчасове проживання в невеликі міста і села.

Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» передбачає, що внутрішньо переміщена особа - це громадянин України, який постійно проживає на території України, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру».

[6].

З боку психологічного плану міграція для кожної окремої людини є складною тому, що супроводжується важкими внутрішньо-особистісними переживаннями, які, пов'язані з пристосуванням особистості до нових невідомих умов життя [9].

Теоретичні розробки проблеми міграції досліджували вчені В. Гриценко, К. Коростеліна, Н. Лебедева, Л. Орбан-Лембрик, М. Пірен, Т. Стефаненко, Л. Шайгерова, М. О. Шульга. Зарубіжні вчені І. Бабікер, Дж. Беррі, Р. Лінтон, Д. Мацумото, М. Мід, К. Оберг та ін. [8].

У науковій літературі знаходимо визначення: «Вимушено переміщені особи – переміщені, силоміць виселені або за розпорядженням влади переселені люди, яким загрожують військові дії або стихійні лиха, як-от: землетруси, повінь, аварія тощо» [27].

Великий тлумачний словник сучасної української мови трактує адаптацію як «пристосування до умов існування...до оточення» [12].

Процес адаптації є складним стресогенним явищем, навіть при сприятливих умовах.

Науковці зазначають: «Аналіз психологічних проблем та психічних розладів вимушених мігрантів показує, що вони мають комплексний характер, торкаючись всіх основних сфер особистості: емоційної, когнітивної, поведінкової, мотиваційно-потребової, комунікативної. Порушення в різних сферах психічного здоров'я мігрантів, можуть призвести до проблем особистості загалом. Найважливіша з них – криза ідентичності» [18].

Н. Брагіна [8] зазначає, що з метою профілактики гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда та збереження його психосоматичного здоров'я, варто застосовувати екстрену медико-психологічну допомогу (ЕМПД).

Екстрена медико-психологічна допомога – це система короткочасних заходів, що надаються потерпілим безпосередньо у самій надзвичайній ситуації [9].

Головні *принципи* на яких варто зосередити увагу під час надання допомоги людям, які отримали психологічні травми унаслідок війни, це:

- принцип невідкладності;

- принцип простоти психологічного впливу і психологічної допомоги;
- принцип очікування (сподівання, що нормальний стан клієнта відновиться).

Під час війни гостро постала проблема вимушених переселенців, адже людей, які покинули власні домівки через воєнні дії у країні дуже багато. Однією із задач які стоїть перед працівниками соціально-педагогічної сфери, є повернути людині відчуття дому. Але як це зробити? Як створите те середовище, де людина почуватиметься у безпеці, у колі друзів, та зможе адаптуватися до життя в нових умовах.

У цьому випадку нам на допомогу приходить психологія. У соціальних і соціально-психологічних науках розглядається дефініція «психологічна безпека». Традиційно під цим поняттям розуміють наявність і збереження оптимальних для життя людини умов, діяльності та розвитку.

У широкому розумінні психологічна безпека розглядається як рефлексивне і дієве відношення людини до умов існування, які забезпечують їй внутрішню рівновагу. Структурний аспект феномену психологічної рівноваги являє собою складне інтегральне утворення, яке включає емоційні, мотиваційні, поведінкові та соматичні компоненти, які об'єднуються базовими підструктурами.

Людині, що покинула власну домівку так само як і фахівцям соціально-педагогічної сфери важко призвичаїтися до нових реалій. Переселенці обтяжені кризовими ситуаціями, тривалим стресом, до якого були зовсім не готові. Тому спеціалісти (соціальні педагоги, психологи, співробітники соціальних служб) повинні подати руку допомоги. У нашому випадку це залучення вимушено переміщених осіб до невимушених заходів, у ході яких відбувається адаптація та пристосування до нових умов життя. Окрім того, що у рамках співпраці з Громадською організацією «Криворізька асоціація учасників бойових дій та учасників АТО» ми допомагаємо переселенцям знайти місце проживання (квартири, будинки), допомагаємо продуктовими наборами, засобами гігієни і т. ін., ми у рамках проекту «Янголи поруч»

розробили низку заходів: екскурсії визначними місцями Криворіжжя, фестиваль кулінарного мистецтва «Страва твоєї родини», і найголовніше, з метою психологічної адаптації участь постраждалих від воєнних дій у міні-виставах соціально-психологічного театру «Infiniti».

Надаючи соціально-психологічну допомогу потерпілим дотримуємося наступних *правил*:

- 1) Знайомство. Розповідаємо про свою кваліфікацію і досвід. (представляємося, хто ми, які функції виконуємо). Дізнаємося імена постраждалих.
- 2) Спочатку говоримо клієнтові, що ми очікуємо отримати від наших зустрічей.
- 3) Проводимо аналіз ситуації. Визначаємо, яка допомога потрібна.
- 4) Пам'ятаємо, що кожен клієнт потребує суто індивідуального підходу. Працюємо аби вселяти надію. Допомагаємо повірити у власні сили клієнтам, які постраждали від війни.
- 5) Даємо можливість клієнтам виговоритися. Уважно ставимося до почуттів, виявляємо емпатію.

Отже, під час війни у державі значно зросла кількість вимушено переміщених осіб. Це люди, які унаслідок військової агресії росії опинилися у складних життєвих ситуаціях. А це вимагає від фахівця соціально-педагогічної сфери досконало володіти технологіями роботи з такими категоріями клієнтів, дотримуватись певних принципів і правил.

1.3. Законодавство щодо інтеграції та соціальної адаптації вимушено переселених осіб в Україні

Керівними принципами з питань внутрішнього переміщення, затвердженими Резолюцією Комісії Організації Об'єднаних Націй з прав людини, прийнятої в 1998 році, на державу покладено обов'язок і відповідальність за створення належних умов та надання засобів, необхідних

внутрішньо переміщеним особам (далі – ВПО) добровільно повернутися у власні оселі, або за бажання переселитися в будь-яку безпечну частину країни. Задля цього державні органи влади мають докласти зусилля та полегшити реінтеграцію ВПО [45].

Законом України [6] «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» гарантовано право на захист від примусового внутрішнього переміщення та примусового повернення на попереднє місце проживання.

Також зазначений закон передбачає, що Кабінет Міністрів України зобов'язаний затвердити «...комплексні державні цільові програми щодо підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб із визначенням джерел та обсягів фінансування, а також контроль за їх виконанням» [3] .

Комплексною програмою визначено сприяти інтеграції та соціальній адаптації вимушено переміщених осіб на новому місці проживання, а також створювати сприятливі умови для добровільного їх повернення до власних домів, тобто у місця де вони раніше проживали.

20 квітня 2017 року актом уряду створено Міністерство з питань тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб, одне із завдань якого полягає у забезпеченні формування та реалізації державної політики з питань ВПО, сприянні реалізації їх прав і свобод та створенні умов для добровільного повернення таких осіб до покинутого місця проживання (реінтеграція) або інтеграції за новим місцем проживання в Україні [38] .

Вагому роль у недотриманні прав ВПО має факт, що переважна більшість регіонів під час планування та прийняття місцевих бюджетів не враховують потреб ВПО. Як регіональні так і інтеграції та соціальні адаптаційні програми носять більш декларативний характер, і не враховуються під час планування та прийняття бюджету регіону.

Пільги та гарантії вимушено переселеним особам законодавчо підкріплено у документах:

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб».
2. Закон України «Про зайнятість населення».
3. Закон України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування на випадок безробіття».
4. Закон України «Про тимчасові заходи на період проведення антитерористичної операції».
5. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».
6. Закон України «Про охорону дитинства».
7. Закон України «Про вищу освіту».

Вимушено переміщені особи мають право:

1. *На отримання щомісячної адресної допомоги внутрішньо переміщеним особам для покриття витрат на проживання, зокрема на оплату житлово-комунальних послуг.*
2. *На отримання всіх соціальних виплат і соціального забезпечення, встановлених законодавством для громадян України – за наявності довідки переселенця.*
3. *Для взятій на облік внутрішньо переміщеної особи реалізація прав на зайнятість, пенсійне забезпечення, державне соціальне страхування.*
4. *Право на отримання статусу безробітного.*
5. *На оформлення документів, що засвідчують особу, за місцем фактичного проживання.*
6. *Право на продовження здобуття певного освітнього рівня.*
7. *Право на отримання соціальної стипендії студентами-переселенцями.*
8. *Право на участь в державній програмі «Доступне житло».*
9. *Право на реєстрацію підприємницької діяльності за місцем фактичного проживання на території України.*

10. *Право голосувати на виборах і референдумах.*
11. *Право на сприяння в наданні кредитів на придбання земельних ділянок і житла.*
12. *Право на отримання комунальних послуг.*
13. *Право на безкоштовне тимчасове проживання.*
14. *Інші права переселенців, встановлені законом «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [38].*

irina@handy.ai

<https://www.handyfriends.handy.ai/>

<https://www.facebook.com/HandyFriendsBot>

<https://t.me/HandyFriendsBot>

<https://www.linkedin.com/company/handy-friends-for-ukraine/>

За цими адресами ми пропонували звертатися сім'ям, які втратили домівки під час війни в Україні і не мають куди повертатися. Також за вказаними адресами вони мають змогу отримати медичну допомогу та невідкладну допомогу на житло.

Намагаючись брати все краще з організації волонтерської діяльності, у допомозі біженцям та вимушено переселеним, ми користувалися ідеями фонду **Let's do it, Ukraine SOS** і спираючись на їх досвід, спрямовували свою діяльність у двох напрямках: перший – для підтримки життєдіяльності, ми допомагали адресними посилками, їжею, засобами особистої гігієни, посудом, одягом, базовою медичною допомогою, організацією транспортних послуг, розселенням у безпечні місця; другий – у межах волонтерської допомоги, ми надавали можливість отримати безкоштовну профорієнтацію; кваліфіковану психологічну допомогу і консультації (у ході яких отримати відповіді на питання, поділитися своїми проблемами, визначитися з подальшими життєвими стратегіями, отримати доступ до медіації, складанні

документів, усні та письмові консультації, як для цивільних, так і для військовослужбовців, просвітницька робота, соціально-педагогічна підтримка та реабілітація, допомога у пошуку роботи, допомога у відновленні документів, розміщення та надання інформації на своїх інфоресурсах, виготовлення буклетів «Янголи поруч»). При наданні допомоги, домовлялися з місцевою владою, громадами, керівниками лікарень, командувачами військових частин та формувань.

Отже, допомагаючи сім'ям, які були змушені покинути свої домівки, ми залучаючи їх до роботи у волонтерській організації «Разом до Перемоги» та «ГО «Учасників бойових дій та учасників АТО» намагалися швидше адаптувати їх до умов нового середовища. Відчуваючи відповідальність за наших клієнтів, ми допомагали їм стати незалежно продуктивними, мати можливість власними силами утримувати себе.

Висновки до розділу 1

Отже, нами було розглянуто технологію соціально-психологічного театру як форму роботи з вимушено переселеними особами. Висвітлено характерні риси соціально-педагогічних технологій. Представлено ефективність впровадження інноваційних технологій у соціально-педагогічній роботі. Акцентовано увагу на тому, що соціально-психологічний театр є ефективним інструментом, використовуючи який, соціальний педагог у власній професійній діяльності досягає вагомих успіхів у роботі з вимушено переселеними особами.

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що ефективне функціонування соціально-психологічного театру як засобу подолання негативних наслідків та явищ у вимушено переміщених осіб можливе за певних умов.

Доведено, що своїй діяльності учасники соціально-психологічного театру, для досягнення цілей роботи, повинні послуговуватися принципами добровільності, конфіденційності, активності, безоцінності, взаємної підтримки та ін.

На основі опрацьованого матеріалу визначено якості фахівця соціально-педагогічної сфери, необхідні для виконання професійних ролей.

Зроблено аналіз теоретичних розвідок проблематики міграційних процесів, пов'язаних з воєнними діями в Україні.

Досліджено дефініції понять: «цінності», «ціннісні орієнтири», «адаптація», «соціально-психологічний театр», «інтерактивний соціально-психологічний театр», «вимушено переселені особи».

Розглянуто ряд досліджень, присвячених критеріям адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Отже загалом у державі нормативно сформоване бачення потреби у прийнятті та запровадженні довгострокових рішень щодо ВПО.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОБОТИ З ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

2.1. Методологія дослідження, характеристика вибірки та форми проведення

Варто зазначити, що проблема діагностичного матеріалу, методів та методик, щодо визначення проблем вимушено переміщених осіб, є досить складною. Це зумовлено багатьма факторами. Адже ситуація із вимушено переміщеними особами характеризується складністю ще й тому, що сукупність прийомів і засобів, за допомогою яких можна отримати достовірні дані віднайти вкрай складно.

Для досягнення мети і реалізації завдань дослідження, нами були використані такі методи: інформаційно-аналітичний метод передбачав аналіз літературних джерел, стосовно актуальної наукової проблеми вимушено переселених осіб; вивчення і узагальнення досвіду; наукове спостереження з метою отримання емпіричних даних про стан досліджуваного питання; соціально-педагогічний експеримент, методи якісного і кількісного аналізу дослідницьких даних.

В. Шейко, зазначає, що рух думки від незнання до знання керується методологією. А відтак, методологія наукового пізнання – вчення про принципи, форми і способи науково-дослідницької діяльності [64, с.16].

С. Рубінштейн зазначав, що метод – це шлях пізнання, спосіб, завдяки якому пізнається предмет науки. Отже, метод – це прийом, спосіб дослідження, методика – це сукупність методів дослідження, а методологія – це вчення про шляхи, методи наукового дослідження будь-чого. Дослідження будь-якого явища має спиратися на дані висхідних позицій цього явища, відповідно, для того, щоб зрозуміти яким чином буде відбуватися дослідження, варто визначитися із рівнями, критеріями та показниками сформованості досліджуваного феномену.

Додатково нами використовувалася спеціально модифікована анкета, яка включала такі питання:

1. Демографічні дані:

- вік
- освіта
- сімейний стан
- наявність дітей
- основна професія
- професійна діяльність до 24.02.2022 р
- статус зайнятості станом на сьогодні

2. Інформація про соціальні умови проживання:

- становище в сім'ї характер сімейних стосунків,
- матеріальне забезпечення
- основне джерело доходів
- наявність психотравмуючих факторів до 24.02.2022 р.

3. Інформація про захоплення:

- ваше хобі
- чи хотіли б ви брати участь у роботі соціально-психологічного театру?
- якщо так, то в ролі кого (актор, режисер, сценарист, декоратор, художник-костюмер)?

Програма соціальної реабілітації включала план заходів, спрямованих на повернення постраждалих від вимушеного переселення до повноцінного життя. У таблиці 2.1. представляємо процедури і методи соціальної реабілітації вимушено переміщених осіб.

Таблиця 2.1.

Процедури і методи соціальної реабілітації

<i>№</i>	<i>Процедури</i>	<i>Методи</i>
1.	Встановлення контакту	Бесіда

1-а	Зняття стресового стану, створення умов для задоволення фізіологічних потреб, медична реабілітація (у разі необхідності)	Лікування, психотерапія, соціальне обслуговування за умов відкритого середовища
2.	<i>Соціальна діагностика та експертиза.</i> Дослідження чинників дезадаптації та особистісних ресурсів: виявлення причин та проблем клієнта, чинників, що заважають їх подоланню та поверненню до повноцінного життя, особистісних рис клієнта (особливостей групи клієнтів) та його (їх) соціального оточення.	Бесіда, інтерв'ю, психодіагностика, спостереження, експертна оцінка
3.	<i>Планування реабілітаційних заходів</i>	Бесіда
4.	<i>Психологічна корекція:</i> набуття нормального психологічного стану, подолання психологічних проблем та особистісних чинників, що заважають реабілітації	Консультування, психотерапія, психологічний тренінг, робота груп взаємодопомоги, участь у роботі соціально-психологічного театру
5.	<i>Нейтралізація негативного впливу соціального оточення:</i> таврування, спокушання	Втручання, робота з суспільною думкою
6.	<i>Набуття навичок подолання проблем, позитивної соціальної поведінки, праці</i>	Тренінг, соціальне навчання, участь у роботі соціально-психологічного театру
7.	<i>Ресоціалізація</i> (поновлення позитивних соціальних зв'язків, включення до соціально позитивних груп, інтеграція до соціальних інститутів, творча реабілітація)	Працевлаштування, самокерована групова робота, організація громадських робіт, соціально корисна праця, творча діяльність у роботі соціально-психологічного театру
8.	<i>Реадаптація</i> (психологічна підтримка і зворотний зв'язок, попередження рецидивів проблем)	Інтерв'ю, бесіда, консультування, методи індивідуальної і групової психотерапії, групи взаємодопомоги
9.	<i>Оцінка процесу і результату реабілітації, завершення взаємодії</i>	Інтерв'ю, психодіагностика, експертна оцінка, спостереження

У процесі організації роботи над проблемою вимушено переміщених осіб, ми пропонували клієнтам такі форми соціальної реабілітації:

- індивідуальна робота з клієнтом (соціальна реабілітація у формі індивідуальної роботи сприяла прискоренню інтеграції в основних сферах життєдіяльності, підтримці соціальних зв'язків, дала можливість для покращення (корекції) умов соціального середовища);

- реабілітаційні центри – спеціалізовані соціальні агенції, що надають комплексну допомогу особистості в процесі її соціальної реабілітації. Центри соціальної реабілітації надають соціально дезадаптованій особі весь

комплекс послуг, необхідних для повернення її до повноцінного життя в суспільстві. Реабілітаційні центри можуть бути стаціонарними та амбулаторними. Реабілітація за умов реабілітаційного центру створює можливість для своєчасного отримання клієнтом всіх необхідних послуг, чіткої координації дій фахівців, які беруть участь у реабілітації;

- соціально-терапевтичні спільноти – самоорганізовані і самокеровані об'єднання людей із проблемами соціальної адаптації, діяльність яких спрямована на створення оптимальних соціально-психологічних та побутових умов для реабілітації;

- волонтерські організації, - які забезпечують потреби цивільного населення та військових (знайомство з командою, поради для новачків, забезпечення належних умов роботи і відпочинку, мотивування діяльності, організація тематичних зустрічей, тренувань, репетицій, розвиток корисних навичок).

Для забезпечення позитивного спілкування у групі ми виробили певні правила:

1. Виявляти зацікавленість проблемами клієнтів (спілкування розраховане на інтереси клієнта).
2. Демонструвати єдність (єдність інтересів, поглядів і завдань).
3. Виявляти повагу до кожного члена колективу (підкреслювати значущість і визнання кожного члена колективу вербальними і невербальними способами).
4. Говорити мовою партнера (мова спілкування зрозуміла для всіх членів групи, мовні конструкції прості, емоційні, виражають щире бажання допомогти).

Також у роботі з вимушено переселеними особами ми використовували технологію дебрифінгу. У науці дебрифінг визначають як консультацію осіб, які пережили надзвичайну ситуацію. Зазначається, що найчастіше його проводять у формі тренінгу, у нашому випадку технологію дебрифінгу ми використовували під час демонстрації міні вистав на соціально значущі теми.

Застосування даної технології допомагало нам зменшити, звести до мінімуму ті негативні емоційні переживання, які виникали у клієнтів після вимушеного переселення. Під час програвання ролей, клієнти мали змогу висловитися а ми у свою чергу, мали змогу їм допомогти, адже ця технологія допомагає не просто висловлюватися про події а ще й подивитися на неї зі сторони, можливо очима других учасників подій. Застосування технології дебрифінгу дає змогу знизити рівень внутрішніх переживань. У нашому випадку це переживання, пов'язані зі втратою житла, матеріальних цінностей, роботи, упевненості в завтрашньому дні [9].

Процес дебрифінгу передбачає наявність 2 етапів.

Перший етап – діагностичний, на якому ми пропонували клієнтам розповісти про найбільш значущі події у їх житті і ті переживання, які з ними були пов'язані. Для впровадження методики використовують наступні параметри:

- продуктивність сприймання образу життєвого шляху – чим більше людина відображає подій у минулому і, напевно, і в майбутньому, особливу увагу звертають на емоції цих подій (сумні або радісні);

- оцінка подій – події розподіляються по значимості, порівняно з іншими;

- ступінь впливу подій – з'ясовують, які події були найголовнішими у житті;

- зміст подій – аналіз події за ознакою – позитивна, негативна, травмуюча.

Другий етап – корекційний. Завдання другого етапу дебрифінгу передбачало:

- можливість поділитися з групою своїми переживаннями, адже можливість висловитись і бути почутим значно зменшує напругу і нормалізує самопочуття;

- обговорення почуттів і реакцій на момент події;

- змога усвідомити наявність травматичної події у житті, проаналізувати симптоми та реакції, які проходили під час такої події, аналіз пережитого досвіду;

- мобілізація внутрішніх ресурсів на подолання стресу.

2.2. Аналіз даних і результати емпіричного дослідження

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Громадської організації «Учасників бойових дій та учасників АТО» протягом 2022-23 навчального року. Це волонтерська організація м. Кривого Рогу, яка з 2014 року надає допомогу воїнам АТО, вимушено переселеним особам, опікується дітьми-сиротами та дітьми позбавленими батьківської опіки.

Оскільки робота з такою категорією осіб, як вимушено переселені, є досить специфічною, ми не ставили за мету обирати експериментальну та контрольну групу респондентів. Для власного дослідження та експерименту ми використовували тільки експериментальну групу, кількість осіб у якій постійно варіювалася і змінювалася. У залежності від обставин, дослідно-експериментальна робота носила як індивідуальний, так і груповий характер.

Дослідно-експериментальна робота проводилася поетапно.

На першому етапі – *констатувальному*, емпіричного дослідження для оцінки соціально-психологічної адаптації серед вимушено переселених осіб ми проводили тестові методики:

- 1) Методика «Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) в адаптації М.М. Лепешинського.
- 2) Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілберга-Ханіна).

Варто зазначити, що кожна методика дала нам можливість виявити рівень окремих аспектів соціально-психологічної адаптації серед вимушено переселених осіб.

Методика «Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) в адаптації М.М. Лепешинського, використовувалася нами для визначення компонентів психологічного благополуччя особистості (додаток А).

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем:

1. Самоприйняття.

Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Автономія.

Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті.

Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

4. Особистий ріст.

Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

5. Позитивні стосунки з оточуючими.

Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом “давати-брати”.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

6. Управління середовищем.

Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами [65].

За допомогою тесту Спілбергера-Ханіна (додаток Б), ми досліджували психологічний феномен тривожності у вимушено переміщених осіб. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). 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.

Результати констатувального етапу дослідження дали нам змогу проаналізувати наявний стан готовності вимушено переселених осіб до роботи у міні виставах соціально-психологічного театру.

Формувальний етап дослідно-експериментальної роботи передбачав впровадження розробленої комплексної програми заходів соціально-психологічного супроводу вимушено переміщених осіб засобом участі у міні виставах соціально-психологічного театру «Infiniti».

Було відмічено помірну виразність соціальної фрустрованості, при цьому у чверті вибірки виявилися порушення особистісно-середовищної взаємодії та незадоволеність актуальним соціальним положенням. Зонами найбільшої напруженості виявлено матеріальне становище та сфера міжособистісних відносин. При цьому існує тісний взаємозв'язок між виразністю неврозподібної симптоматики та рівнем соціальної фрустрованості.

Висновки до розділу 2

Отже, у другому розділі ми означили методологію, характеристику вибірки та форми проведення дослідження.

Для досягнення мети і реалізації завдань дослідження, були використано методи: інформаційно-аналітичний, метод наукового спостереження, соціально-педагогічний експеримент, методи якісного і кількісного аналізу дослідницьких даних.

Представлено програму соціальної реабілітації, яка включала план заходів, спрямованих на повернення постраждалих від вимушеного переселення до повноцінного життя.

Для виявлення рівня оцінки соціально-психологічної адаптації серед вимушено переселених осіб та дослідження психологічного феномену тривожності у вимушено переміщених осіб нами було дібрано ряд методик та здійснено їх опис. Це методика «Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) в адаптації М.М. Лепешинського та методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілберга-Ханіна).

Запропоновано процедури і методи та форми соціальної реабілітації вимушено переміщених осіб.

Визначено базу проходження та проведення етапи дослідження.

РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Організація експериментальної роботи

Впровадження експериментальної роботи ми розглядаємо як процес соціальної реабілітації вимушено переміщених осіб. У процесі соціальної реабілітації, засобом елементів технології соціально-психологічного театру, ми намагалися усунути, подолати чинники, що заважали клієнтам поверненню до повноцінного життя в суспільстві.

За допомогою анкетування та вербального опитування нам вдалося встановити, що чинниками, які заважають успішній соціальній адаптації вимушено переміщених осіб є:

- нестача матеріальних ресурсів;
- негативний психічний стан;
- несприятливі соціальні умови існування;
- відсутність соціальних зв'язків;
- невпевненість у власних силах;
- негативне ставлення суспільства

Соціальна реабілітація – діяльність, спрямована на відновлення стану повноцінної життєдіяльності і соціального функціонування індивіда або соціальної групи, що постраждали від певної проблеми.

Об'єктами соціальної реабілітації виступають особи та соціальні групи, що опинилися в стані соціальної дезадаптації:

- під впливом природних та техногенних явищ і катастроф (жертви стихійних лих, аварій тощо);
- у результаті дії соціальних процесів і катаклізмів (біженці з місць військових дій, міжнаціональних конфліктів, ветерани воєн, жертви військових дій, соціальної дискримінації, безробітні, безпритульні тощо);

- фізичних і психічних хвороб (хворі, інваліди, особи з фізичними, психологічними і розумовими обмеженнями тощо);
- жертви власних необережних дій (особи, що зазнали значної травми);
- жертви злочинних, насильницьких дій інших осіб;
- люди, що опинилися в стані соціальної дезадаптації через власні
- особи, які знаходяться в кризовому стані внаслідок складних життєвих ситуацій [56].

Під час проведення цього етапу роботи перед нами постали завдання:

- віднайти внутрішні ресурси клієнта, на які можна спиратися у процесі реабілітації;
- нейтралізувати внутрішньо особистісні чинники особистості, що заважають процесу реабілітації;
- мотивувати роботу клієнта над собою і своїми проблемами;
- сприяти поновленню соціальних зв'язків і соціального статусу клієнта;
- допомогти розвинути особистісні якості (знання, вміння, риси характеру), необхідні для повноцінного життя в суспільстві.

Під час організації експериментальної роботи, ми застосовували технологію консультування. Послугувалися думкою В. Волкової, яка зазначає, що основними завданнями соціально-педагогічного консультування є:

- допомога клієнту у формулюванні проблемної ситуації;
- дослідження контексту і передумов виникнення проблемної ситуації;
- надання емоційної підтримки у переживаннях клієнта;
- здійснення об'єктивної оцінки проблемної ситуації;
- забезпечення конструктивного зворотного зв'язку;
- здійснення пошуку шляхів вирішення проблемної ситуації;
- підвищення почуття відповідальності клієнта за успіх вирішення проблемної ситуації;

- організація посередництва у вирішенні проблемної ситуації;
- здійснення прогнозу результатів, заснованих на вірогідності успіху [14].

Приступаючи до організації експериментальної роботи, ми ставили за мету у процесі соціальної реабілітації досягти такого стану, за якого постраждалі від вимушеного переселення зможуть виконувати основні соціальні функції, повноцінно задовольняти свої потреби соціально прийнятним способом. Досягнуть максимально високого рівня внутрішнього благополуччя. Адже, рівень внутрішнього благополуччя є важливою складовою життя кожної людини. Від нього залежить задоволеність життям та емоційна стійкість людини. Рівень внутрішнього благополуччя погіршується від переживання депресивних станів, з якими зіштовхнулися люди, які вимушені були покинути власні домівки у зв'язку з воєнними діями. А відтак внутрішнє благополуччя ми відносимо до категорії цінностей.

Вперше до проблеми функціонування цінностей в історії наукової думки звернувся Арістотель. Він наголошував, що базовим поняттям, яке зумовлює існування людських уявлень про «бажане» та «належне» виступає «благо». Благом він називав або те, що є кращим для кожного сущого, або те, що робить благами інші причетні до нього речі.

У Сократа цінності стали центральною категорією, а «благо» трактується, як досягнута цінність, значущість.

Платон, продовжуючи розвивати цю концепцію, визначив існування двох сфер буття: фізичну та ідеальну реальність, доступну лише розуму [51с. 111].

Класифікацію цінностей подаємо в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Класифікація цінностей

Автор класифікації	Сутність класифікації
Братусь Б.С.	Декларовані і реальні

А. Маслоу	Цінності буття – істина, добро, справедливість, краса тощо; Дефіцієнтні цінності – мир, спокій, безпека тощо
М. Рокіч	За функціональним значенням цінності поділяє на термінальні (цілі) та інструментальні (принципи та засоби досягнення мети)
В. Тугаринов	Визначає духовні (наука, мистецтво, освіта); суспільно-політичні (справедливість, свобода, рівність); матеріальні (матеріальні блага)
О. Дрогобицький	Вказує на цінності життя (природні) – здоров'я, радість життя, спілкування тощо; і цінності культури (суспільні) – матеріальні, соціально-політичні, духовні
С. Бубнова	Звертає увагу на ієрархічні рівні в системі цінностей : цінності абстрактні, цінності-властивості і цінності – способи поведінки
Б. Єрасов	Проголошує такі: вітальні (здоров'я, безпека тощо); соціальні (статус, професія, сім'я); політичні (свобода слова, законність); моральні (добро, чесність, порядність); релігійні (віра); естетичні (краса, гармонія)
В. Франкл	Визначав цінності творчості, цінності переживання і цінності відношення.

Як бачимо, у психологічній науці існує велика кількість найрізноманітніших підходів, щодо визначення дефініції «цінності». Усі вони нам імпонують, оскільки декларують цінності, пов'язані з життям, свободою і гуманністю.

Психологічне благополуччя є важливим компонентом у житті кожної людини, адже воно має нерозривний зв'язок із ціннісними орієнтаціями, потребами особистості та з такими феноменами, як щастя, задоволеність собою і навколишнім світом. Також невід'ємними моментами побудови внутрішнього благополуччя для кожної людини є процеси само актуалізації та особистісного зростання [27, с . 73].

Благополуччя є насамперед процесом суб'єктивної емоційної оцінки людиною себе й власного життя, співставлення власних внутрішніх очікувань із наявними реаліями життя людини. Гармонійна

взаємодія людини із навколишнім середовищем вважається основною функцією даного феномену [27].

Сучасні дослідження феномену психологічного благополуччя стверджують, що психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням людиною ставлення до свого життя, залежить від свідомості особистості і базується на інтегральній оцінці свого життя. Психологічне благополуччя – відчуття людиною цінності свого життя, прийняття себе (не відкидаючи адекватної самокритики) та сприйняття навколишнього світу, людей у позитивному світлі. Це рівень задоволеності вти, як протікає власне життя. Висновок, наскільки осмисленим та продуктивним воно є.

Психологи зазначають, що основними компонентами суб'єктивного благополуччя є сформована мета особистості, самовизнання, самосприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем.

Л. Джаббарова позиціонує психологічне благополуччя як «позитивне психологічне функціонування особистості», вказуючи на три основні компоненти цього феномену: задоволення, приємні емоції й неприємні емоції. Авторка наголошує, що за цими показниками визначають суб'єктивний рівень внутрішнього благополуччя людини.

Досліджуючи психічний стан вимушено переселених осіб ми виявили ознаки тривоги, депресії, зниження фізичної та розумової активності.

Загально відомо, що у нормі тривога і страх носять захисний характер, мобілізуючи організм шляхом активації центральної нервової, ендокринної і імунної систем. В умовах стресових ситуацій переважають адаптаційні варіанти. Однак за особливої вираженості, тривалості та індивідуальної значущості, психічні травми призводять до розвитку тривожних, стресових, депресивних розладів. У нашому випадку, це ситуація пов'язана з вимушеною зміною місця проживання, у зв'язку з війною.

Повторно провівши дослідження за допомогою «Опитувальника оцінки здоров'я пацієнта» та «Опитувальника визначення рівня тривожності» варто зазначити, що показники даних відрізняються від першочергових. Після проведеної роботи з вимушено переселеними особами, зменшилась майже у двічі кількість представників із відсутньою тривожністю, а також втричі зменшилася кількість тих, у кого виявлено ознаки депресії тяжкого ступеню

Отже, теоретичний аналіз та емпіричне дослідження залежності рівня внутрішнього благополуччя вимушено переселених осіб від переживання депресивних станів, пов'язаних, з втратою житла, роботи унаслідок воєнних дій та зміни місця проживання, дають змогу зробити такі висновки: Досвідом переживання депресії та рівень психологічного благополуччя тісно пов'язані між собою.

Психологічне благополуччя буде значно вищим при відсутності досвіду переживання депресії, і відповідно – нижчим при наявному досвіді переживання депресії.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності комплексної програми

Розроблена спільно з ГО «Криворізькою асоціацією учасників бойових дій та учасників АТО» комплексна програма соціально-психологічного супроводу вимушено переміщених осіб має на меті: надання консультативної допомоги; надання послуг інформаційного та координаційного характеру; взаємодопомога та підтримка осіб, що внаслідок війни опинилися у складних життєвих обставинах; покращення адаптації вимушених мігрантів засобом залучення їх до діяльності (написання сценаріїв, розігрування ролей, допомога в оформленні студії) соціально-психологічного театру «Infiniti».

Робота студентського соціально-психологічного театру «Infiniti» має консультативно-корекційний характер. Ми надаємо волонтерську допомогу

вимушено переміщеним особам, підліткам, їх батькам. Залучаючи їх до участі у виставах соціально-психологічного театру, допомагаємо у вирішенні соціальних питань та психологічних проблем.

Залучаючи клієнтів, що постраждали від війни до участі у виставах соціально-психологічного театру, ми намагалися донести їм, що ж треба робити, аби захистити себе не тільки фізично, а й в психологічному просторі. Адже безпека під час війни починається саме з обізнаності!

Під час роботи широко застосовуємо рольові соціально-педагогічні технології:

- психодрама (виконання ролі – творча робота над особистими проблемами);
- групова поведінкова терапія (створення та програвання нових ролей у групі);
- ар терапія (стимуляція активності клієнта);
- групова дискусія («Моя життєва історія»), метою яких було:
 - 1) чітке визначення життєвих і перспективних цілей, завдань, часових меж їх реалізації;
 - 2) Демонстрація досвіду вирішення проблеми.

Робота над будь-якою з постановок проходить у чотири етапи:

Ми розділяємо точку зору М. Монтеня про ролі особистості, який зазначав, що «...слід сумлінно виконувати свою роль, але при цьому пам'ятати, що це всього лише роль, яку ми отримали».

Дж. Мід та інші представники теорії ролей провідним механізмом та структурою особистості визначають її рольову сутність. Структура особистості становить сукупність певних соціальних ролей. Дж. Мід першим звернувся до проблеми особистості, продемонструвавши, як саме народжується усвідомлення свого Я. Науковець доводить, що людина перебуває в постійній взаємодії із суспільством, що унеможливорює передбачення того, яку саме лінію поведінки обере індивід у певній ситуації.

Людина є моделлю тих міжособистісних взаємовідносин, які найчастіше повторюються в її житті. Через те, що у спілкуванні з різними людьми суб'єкт виконує різні ролі, його особистість являє собою певне об'єднання різних ролей, які він постійно на себе приміряє, причому мова суб'єкта має провідне значення [37, с. 16].

Одним із перших систематизувати ролі спробував Т. Парсонс

У таблиці 3.2. подаємо систематизацію ролей.

Таблиця 3.2.

Систематизація ролей за Т. Парсонсом

Назва ролі	Характеристика ролі
Емоційна	Одні ролі вимагають емоційної стриманості, інші – розкутості;
За способом одержання	Одні пропонуються, інші завойовуються чи одержуються;
Масштаб	Частина ролей сформульовано й суворо обмежено, іншу подано як невизначені, нечіткі;
За нормалізацією	Дія виконується в суворо встановлених правилах, або довільно;
Мотивація	Широкий спектр мотивів від про соціальних до прагматичних

Отже, соціальні ролі представниками наукової спільноти розглядаються у трьох аспектах, які ми подаємо у таблиці 3.3. Структура рольового механізму особистості.

Таблиця 3.3.

Структура рольового механізму особистості

Аспект	Рольовий механізм особистості
Соціологічний	Як система рольових очікувань
Соціально-психологічний	Як реалізація міжособистісної взаємодії
Психологічний	Як внутрішня уявна роль, яка не обов'язково реалізується в рольовій поведінці, однак впливає на неї

У зазначеній структурі провідним компонентом є соціальні рольові очікування (експектації), які детермінують поведінку людини й виступають

як задана суспільством модель ролі. Доволі часто теорію ролей називають теорією очікувань, оскільки виконання певної ролі завжди пов'язане з очікуваннями оточуючих і самої людини результатів виконання цієї ролі. Саме через залежність від очікувань і минулого досвіду люди у різний спосіб виконують одні й ті ж ролі [37, с. 17].

На етапі побудови експериментальної частини нашої роботи ми намагалися використовувати найрізноманітніші методи і форми соціально-психологічної терапії у роботі з вимушеними переселенцями. Впроваджуючи у свою роботу елементи дискусії, ми обговорювали життєві ситуації клієнтів. Використовуючи отриману інформацію намагалися сформувати у них адекватне ставлення до власної проблеми, яку необхідно вирішити.

Враховуючи ситуацію, психологічний настрій та стан клієнта, у залежності від ситуації, використовували метод музикотерапії (інколи починали самі співати, інколи вмикали музику на телефоні).

За допомогою методів кольоротерапії арт-терапії, спонукали клієнтів до самостійної творчості.

Застосування елементів психогімнастики допомагали нам досягти декілька цілей: зменшити напруженість у колективі та скоротити емоційну дистанцію між учасниками групи; сформувати вміння висловлювати власні почуття та побажання. Адже уміння поєднати міміку, жести, рухи і дотики створює більш повну можливість для виявлення власних почуттів і намірів без слів. Застосування цього методу допомагає висловити думки тілом частіше більш переконливо, ніж словом.

Метод розмовної психотерапії – логотерапію використовували з метою дослідити емоційний стан клієнта. Вербалізуючи власний емоційний стан, людина здатна самостійно розв'язати проблеми, знайти конструктивні засоби їх вирішення. Цей метод сприяє становленню особистості, підвищує рівень самоповаги, приносить задоволення.

І, врешті, найціннішим для нашого дослідження, виявилось застосування методу ігротерапії. Адже за допомогою використання ігрових

вправ, рольових ситуацій, ситуаційних ігор, нам вдалося створити сприятливі, благополучні умови для особистісного заспокоєння, психологічної розвантаженості і комфорту наших клієнтів. За допомогою гри у соціально-психологічному театрі ми змогли подолати травмуючі переживання вимушено переміщених осіб.

Робота над створенням міні-вистави, у яких брали участь вимушено переселені особи, складалася з таких етапів:

1 етап – вибір і обговорення проблеми

Разом з клієнтами визначаємо актуальну проблему, яка є важливою для них, і може зацікавити і емоційно «зачепити» аудиторію. У нашому випадку, увага акцентувалася на важливості питань, пов'язаних зі спокійним життя, цінностях, на які у мирний час ми не звертали увагу. Рідна домівка, робота, сім'я.

2 етап – робота над сценарієм

Цей етап присвячено написанню сценарію, створенню портретів героїв постановки, підбору музичного оформлення, створенню декорацій.

Наша перша, дебютна міні вистава побудована за сценарієм «Щоденник Сонця». Учасникам пропонувалася випробувати себе у ролі Янгола, ведучого та спостерігача. Друга спільна робота «Час збирати каміння» - результат спільної діяльності усіх учасників.

Дуже важливий на цьому етапі було створення портретів героїв і розподіл ролей. Визначалися характерні риси героїв, проговорювалися емоції кожного, та мотиви вчинків. Саме на цьому етапі роботи ми не нав'язливо здійснювали психологічну допомогу нашим клієнтам. Адже після пережитого стресу дехто з них не здатен досягнути почуттів та переживань інших. Вони замикалися в собі. Вважаючи, що більшого горя ніж пережили вони, ніхто пережити не зміг. Тому зміст корекційної роботи на цьому етапі передбачав: формування зрозуміти проблеми іншого, розвивати емпатію і толерантність по відношенню до інших, уміти аналізувати поведінку особистості через розпізнавання власних рис.

Розподіл ролей також ніс корекційне навантаження. На цьому етапі ретельно продумували кожен крок. Роботу організовували таким чином, щоб клієнти спробували нові моделі поведінки, випробували на собі нові рольові позиції. Але найважливішим, на нашу думку, було те, щоб клієнти були здатні реалізувати поставлені цілі без травматичних наслідків, без примусу.

Під час розподілу ролей у постановці «Час збирати каміння», на роль батьків пропонувалися клієнти, які мають дітей віком до 3-х років. Цікавим, на нашу думку, було й те, що Темного і Світлого янголів (голосів розуму і спокуси) грали колишні військові, які через порання або і з інших причин не можуть бути задіяні у діючій армії, але не бажають залишатися осторонь суспільного життя, тому активно працюють в ГО «Учасників бойових дій та учасників АТО» на добровільних началах. Тим, хто хвилювався, не міг запам'ятати текст, ми намагалися давати ролі, у яких було мало або майже не було слів. Наприклад роль Непорозуміння, в якій без слів, одними рухами потрібно було показати, як сковує таке почуття людей, роль дісталася волонтеру Івану. Під час бойового завдання він був тяжко поранений. І не зміг продовжити службу у лавах рідного підрозділу. Тому зараз активно допомагає волонтерам. Має неабиякі здібності зварювальника. Виробляє буржуйки на передову, лагодить автомобілі, а за сумісництвом грає ролі на соціально значущі теми.

Надважливе значення для вистав соціально-психологічного театру має музика. Тому музичний супровід для наших вистав обираємо спільними зусиллями, колегіально приймаючи рішення, аби музичні мініатюри відображали емоційну атмосферу мізансцен.

3 етап – репетиції і вистава

Це найважливіший етап нашої роботи. Проводяться репетиції, відпрацьовуються фрази, рухи акторів. Як правило, все це відбувається тільки за попередньою домовленістю і згодою. Але перш ніж приступити до репетицій, з'ясовуємо психологічний стан і настрої учасників вистав. Адже прекрасно розуміємо, що психологічна налаштованість дуже важлива

складова у нашій роботі. Слід зазначити, що неодноразово було таке, що люди погоджувалися брати участь у репетиціях, здавалося їх цікавив цей процес, але на виставу не приходили. Для нас надзвичайно важливим є налагодження взаєморозуміння, руйнування стереотипів, створення атмосфери, в якій вимушено переміщені особи вільно діляться думками, почуваються емоційно і психологічно безпечно. Тому під час зустрічей ми спочатку створювали невимушену атмосферу, спілкувалися, радилися, дізнавалися про налаштованість і настрої клієнтів, а вже потім приступали до репетицій.

Стосовно вистави – то вона триває приблизно 10-15 хвилин, складається з 3-4 мізансцен і закінчується стоп-кадром. Саме тут наші аматори-актори мають змогу максимально розкрити свої акторські здібності, перевтілитися в бажані образи, саме тут ми допомагаємо їм відчутти впевненість у собі, захват від гри і постановки, отримати психологічне розвантаження, забути про проблеми буденності, і врешті відчутти себе щасливими, адже – життя продовжується, і сьогоднішні проблеми – це лише проблеми. Фінальна сцену ми пропонуємо завершити глядачам на свій розсуд. Звичайно, що постійні актори (студенти) театру «Infiniti» мають декілька варіантів розвитку подій, і у випадку непередбачуваних ситуацій, можуть взяти ініціативу у свої руки.

4 етап – обговорення.

Етап обговорення відбувається одразу після вистави.. Він є дуже важливим у всій роботі театру. На цьому етапі обговорюється гра акторів, яскраві моменти вистави і, звісно, проблема, здійснюються спроби передбачити наслідки поведінки героїв, відбувається обмін почуттями, рефлексія. Глядачі і актори намагаються обговорюють, найдоречніший, на їхню думку, варіант фіналу постановки.

В нашому театрі не може бути однозначних відповідей на питання, як і не може бути ідеального варіанту розв'язку подій. Дуже часто відбуваються

палкі дискусії на запропоновані теми. І це є найважливішим елементом цієї інтерактивної техніки.

Залучаючи категорію вимушено переселених осіб до гри у міні виставах соціально-психологічного театру, спонукаємо їх до розвитку багатьох компетенцій, насамперед таких:

- *співпраця* (коли у групі щось створюється спільно – то цінний урок засвоюють усі члени групи, як актори, так і глядачі);
- *формування соціальної свідомості* (через програвання чужої ролі – розуміння чужого болю, проблем, чужого життя);
- *розвиток незалежного мислення* (доводимо кожному, що він у групі важливий, а відтак може вільно висловлювати власні ідеї, пропозиції, вносити свій вклад у роботу групи);
- *звільнити емоції* (позбутися негативних спогадів, емоційно-психологічного напруження можливо тоді, коли граєш роль, в якій виражені почуття гніву, страху і т. ін.);
- *отримати основи акторської майстерності.*

Важливу роль у обговореннях відіграє керівник театру - Іванна Вікторівна Размолодчикова, к. пед. н, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Криворізького державного педагогічного університету, яка веде обговорення. Маючи суттєвий досвід соціально-психологічного консультування, вона зауважує, що важливо відчувати і вчасно реагувати на дії та висловлювання глядачів. Найбільший ефект від зустрічей досягається тоді, коли джерелом ініціативи та інформації є самі клієнти, у нашому випадку – вимушено переміщені особи.

Отже, наш соціально-психологічний театр «Infiniti» – це дієва допомога, розрада, роздуми, досвід. Він має вплив і на глядачів, і на самих акторів-учасників. Безпосередньо в процесі занять відбувається формування поведінкових і комунікативних навиків, що впливає на формування ситуації успіху. Адже, під час обговорення учасники вчаться глибше бачити і

розуміти процеси, які відбуваються у внутрішньому світі людини, намагаються співвідносити причини і наслідки вчинків героїв.

Як зазначає керівник театру, Іванна Вікторівна: «... виконання ролей, підбір музики, створення образів – все це соціально значущі форми самовираження. В процесі «життя на сцені» відбувається само презентація і саморозкриття особистості» [51].

Участь у виставах соціально-психологічного театру «Infiniti» - спосіб вирватися із звичного оточення, буденності, приміряти на себе безліч ролей та ситуацій, можливість програти найнеймовірніші сюжети. Це шанс за допомогою творчого діалогу осмислити власне ставлення до оточення, соціальних подій, фактів і всього того, що є вагомим, значущим і цінним для нашого сучасного життя у реаліях війни.

Відтак, вивчення рольових позицій є наразі одною із актуальних проблем, так як рольова поведінка існує стільки, скільки існує сама людина. Рольові позиції є невід'ємним елементом міжособистісної взаємодії, тому вивчення такого явища, як рольова поведінка, саме в контексті людських стосунків є практично значимим. У соціальну психологію поняття соціальної ролі ввів автор першої теорії ролей Дж. Мід, запозичивши цей термін зі сфери театру та повсякденного життя, де він використовувався як метафора. Ідея міжособистісної взаємодії виступає основною розуміння інтегративної природи спілкування [61].

Отже, протягом 2022-2023 року у рамках роботи з ГО «Учасників бойових дій та учасників АТО» на волонтерських засадах, ми досліджували соціальну адаптацію та інтеграцію внутрішньо переміщених осіб в м. Кривому Розі у рамках проекту «Безпека людини та конфлікт в Україні: локальні підходи і загальнонаціональні масштаби».

За результатами дослідження встановлено, що найбільш ефективною технологією у роботі з вимушено переселеними особами виступила технологія соціально-психологічного театру, яку ми використовували з метою соціально-педагогічного консультування вимушених переселенців.

Під час роботи з вимушено переселеними особами використовувалися соціально-інформаційний, соціально-правовий, психолого-педагогічний, соціально-профілактичний, соціально-реабілітаційний аспекти.

Висновки до розділу 3

Основою соціально-психологічного театру є театральна техніка *verbatim* (від лат. *verbatim* – дослівне), суть якої у створенні театральної міні вистави, побудованої на основі подій реального життя учасників театального дійства. Основу театральної дії складають матеріали інтерв'ю з представниками певних соціальних груп, які є прототипами героїв планової постановки. Розшифровки інтерв'ю й становлять канву вербатіма (документальної п'єси).

Інтерактивний соціально-психологічний театр - це метод запобігання і лікування. Методика соціально-психологічного театру використовується нами задля психологічної і соціальної адаптації та реабілітації вимушено переселених осіб.

Використання методів драматичного виховання дозволяє клієнтам вжитися в різні ролі, проживати емоції спільно з кимось. Очікування, радість, страх, надія – це ті переживання, які допомагають вимушеним переселенцям у вирішенні щоденних злободенних або доленосних рішень. Вдало підібрана тематика інтерактивного соціально-психологічного театру може допомогти вирішити складну проблему чи запобігти ризиковій ситуації.

ВИСНОВКИ

У результаті вивчення науково-педагогічної та психологічної літератури з теми дослідження та за результатами проведення дослідної роботи нами зроблено такі **висновки**:

Сучасний освітній простір характеризується використанням великої кількості нестандартних форм і методів роботи. До яких відносять і соціально-психологічний театр.

Інтерактивний соціально-психологічний театр – це система особистісного соціально-педагогічного навчання, в якій виникають і розігруються специфічні ситуації із життя, які не є випадковими, і через які відбуваються (пожвавлюються) процеси соціалізації.

Магістерське дослідження було присвячене дослідженню впливу соціально-психологічного театру на життя та діяльність вимушено переміщених осіб. Проведено дослідження роботи соціально-психологічного театру як технології діяльності фахівця соціально-педагогічної сфери. Розглянуто актуальність вивчення зазначеного феномену. Акцентовано увагу на адаптація вимушено переміщених осіб до нових умов життя як напрямку роботи соціального педагога. Здійснено аналіз законодавчої бази щодо інтеграції та соціальної адаптації вимушено переміщених осіб в Україні.

Розроблено програму соціальної реабілітації, яка включала план заходів, спрямованих на повернення постраждалих від вимушеного переселення до повноцінного життя у соціумі.

Робота соціально-психологічного театру із вимушеними переселенцями мала на меті через надання волонтерської допомоги, вирішити психологічні проблеми клієнтів. Для зняття психоемоційної напруги застосовувалися такі інструментальні техніки як: інсценізація (драматична, танцювальна, пантомімічна); консультації психолога; проведення групових тренінгів із застосуванням технології дебрифінгу.

Найважливішим вважаємо нормалізацію психоемоційного стану вимушених переселенців. Подолання стресових розладів проводили за

рахунок виявлення та залучення всіх особистісних ресурсів для подолання складного періоду адаптації, засобом технології соціально-психологічного театру.

Специфіка соціально-психологічного театру як виду мистецтва спричиняє наявність низки моментів у сприйманні і впливові на психічний і фізичний стан людини.

За допомогою елементів театрального мистецтва ми намагалися розділити з нашими клієнтами горе і радість, допомагали вимушено переміщеним особам адаптуватися до нових умов життя. Проявляли турботу і емпатію, вчилися взаємодіяти.

Психодіагностичні і психокерекційні можливості театральної педагогіки спроможні до продуктивних дій щодо налагодження життя вимушених переселенців в нових умовах розселення, до пошуку роботи, влаштування побуту, встановлення нових соціальних зв'язків.

Як зазначають наші клієнти, участь у роботі соціально-психологічного театру допомогла зняти емоційну напругу, відволіктися від трагічної буденності. Спілкуючись у групі вони мали змогу отримати інформаційну, емоційну, соціальну, інструментальну та іншу підтримки.

Системне залучення вимушених переселенців до участі у соціально-психологічному театрі дозволяє зняти напруження, побороти стереотипи, допомагає повірити у власні сили, зрозуміти і прийняти себе та інших, по іншому поглянути на життєві проблеми і негаразди. Адже театралізовані форми роботи є найскладнішими і одночасно найцікавішими.

Участь у театральній діяльності допомагає безпосереднім виконавцям усвідомлювати власні психологічні проблеми, виявляти неефективні форми міжособистісної взаємодії, долати сором'язливість. При цьому в акторів розвивається здатність до самовдосконалення, підвищується самооцінка, відбувається духовний та інтелектуальний саморозвиток особистості.

Участь у роботі соціально-психологічного театру дозволяє задовольнити потреби клієнтів, отримати досвід подолання власних проблем, через вираження їх у соціальних ролях, сформувати власне ставлення до проблеми, стати автором і актором свого життя у складній соціальній ситуації. Використовуючи театральну інформацію в арсеналі власного життєвого досвіду, клієнт, через почуття вільного вибору, власну творчу активність має змогу відчувати задоволення.

Співпраця, емпатія та розуміння – це складові роботи соціально-психологічного театру.

Отже, мету роботи досягнуто, завдання – виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація внутрішньо-переміщених дітей до нової школи. URL: <http://lft.multycourse.com.ua/ua/page/15/50> (дата звернення 03.09.2022).
2. Адаптація під час кризи: старт нової суспільно важливої громадської ініціативи. URL: <https://www.prostir.ua/?news=adaptatsiya-pid-chas-kryzy-start-novoji-suspilno-vazhlyvoji-hromadskoj-i-initsiatyvy> (дата звернення 13.09.2022).
3. Адреса доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>, дата доступу 22 серпня 2017 року.
4. Бабенко К. Як допомогти дитині пережити горе. *Психолог*. 2004. № 27–28. С. 114–118.
5. Байер О. Ребенок в экстремальной ситуации. Приоритетні *напрями роботи дошкільної ланки освіти* / за ред. К. Л. Крутій. Запоріжжя, 2004. Вип. 3. С. 170–182.
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології*. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2016. Вип. 9. С. 58–66.
7. Богданова І. М. Соціальна педагогіка : навч. посібник. Київ: Знання, 2008. 397 с.
8. Брагіна Н. Види психологічної допомоги потерпілим в надзвичайній ситуації. *Психолог*. 2005. № 47. С. 12–16.
9. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / О. Є. Блинова // *Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України* [гол. ред. О.Я. Чебікін]. – 2010. № 3/LXXXX, квітень. С.12–16
10. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №

8. С. 7–9 ; 1998. № 9. С. 12–14.
11. Василюк Т. Г., Размолодчикова І. В. Соціально-психологічний театр як інноваційна технологія соціальної роботи. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2021. № 33, т. 2. С. 88–91.
12. Великий тлумачний словник сучасної української мови /Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ : Ірпінь ВТФ «Перун»,2009. 1736 с.
13. Волкова В., Глушкова К. Соціально-педагогічна робота з сім'ями, які опинилася у складних життєвих обставинах. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/358/1/742-1377-2-PB.pdf> (дата звернення 01.10.2022).
14. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О. Ф. Новікова, О. І. Амоша, В. П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки та пром-сті. Київ, 2016. С. 271–289.
15. Галаган Ю. Ресурси до подолання стресу. *Психолог*. 2012. № 4. С. 29–32.
16. Гавриш О., Довгань Л., Крейдич І. Технології управління персоналом : монографія. Київ : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 528 с .
17. Гірік І. Зіставна характеристика психічних станів страху, тривоги і хвилювання з позицій психолого-літературного аналізу. *Особливості психічного розвитку особистості в умовах системних змін у суспільстві* : зб. наук. праць / уклад. Н. М. Токарєва. Кривий Ріг, 2008. С. 252–268.
18. Грабовець І. В., Нагорний А. І. «Кризовий стан життя людини як соціологічна категорія». *Грані*. 2008. № 5. С. 84–89.
19. Дитина в кризовому соціумі: як її розуміти і виховувати. Київ, 2004. 128 с.
20. Дорожевець А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій. *Психолог*. 2004. № 17. С. 20–22.
21. Доценко В. В. Навчально-тренінгова програма «Життєконструювання

- особистості в кризові періоди життя». *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 1. С. 19–26.
22. Ісаєв Д. Н. Попередження реакцій дезадаптації (кризових станів). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 56–61.
23. Калошин В. Ф. Практика управління емоційним станом. Регіонально-емотивна терапія. Київ : Шкільний світ, 2012. 128 с.
24. Калошин В. Ф. Установка: плюс і мінус [Адаптація до життєвих умов]. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 5. С. 75–79.
25. Карпенко Н. Дитячі страхи: Психологія їх подолання. Київ : Главник, 2007. 114 с.
26. Карпіловська С. Я. Психологічна підтримка в термінальному періоді життя людини. *Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія*. Київ, 1998. С. 339–345.
27. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. *Психологічні науки*. Випуск 2, Т. 1. 2016. С. 70-74.
28. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
29. Культурологія: теорія та історія культури: навч. посіб. / За ред. І.І. Тюрменко. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 370 с. с. 58.
30. Курова А.В. Психологія спілкування :навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології. Одеса : Фенікс, 2020, 79 с.
31. Левчук І. Соціально-психологічний театр у профілактично-корекційній роботі соціального педагога. URL: [journals.uran.ua > swe > article > view > pdf_33](https://journals.uran.ua/swe/article/view/pdf/33) (дата звернення 02.10.2022).
32. Лобанова А. С. Феномен соціальної мімікрії : монографія. Київ : НАН України, 2004. 300 с.

33. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи : навч. посібник. Київ : МАУП, 2002. 366 с.
34. Мартем'янова А. В. Соціально-педагогічна робота з сім'єю. URL: <https://vseosvita.ua/library/socialno-pedagogicna-robota-z-simeu-396780.html> (дата звернення 15.08.2022).
35. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій : для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім'ї / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова та ін. Київ : Ін-т соц. та політ. психології, 2009. 120 с.
36. Мета ведення бази даних визначена Порядком створення, ведення та доступу до відомостей Єдиної інформаційної бази даних про внутрішньо переміщених осіб, затвердженим відповідною постановою Кабінету Міністрів України від 22 вересня 2016 року № 646: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/646-2016-%D0%BF>, дата доступу: 22 серпня 2017 року].
37. Мірошник З.М. Методи дослідження ролової структури особистості вчителя : навчально-методичний посібник. МОН України. Кривий ріг 6 Вид Р.А. Козлов, 2013. 152 с.
38. Міжнародні стандарти інтеграції внутрішньо переміщених осіб, соціальна адаптація. URL: <https://r2p.org.ua/wp-content/uploads/2019/01/3-Stan-integratsiyi-ta-sotsialnoyi-adaptatsiyi-VPO-v-Ukrayini.pdf> (дата звернення 11.09.2022).
39. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка. *Психолог.* 2012. № 6. С. 43–47.
40. Паскаль О. В. Технології соціально-педагогічної діяльності : навч. посібник. Харків : Бурун книга, 201. 305 с.
41. Особливості інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових територіальних громадах: питання реалізації політичних прав і свобод. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2017-12/perem_osoby-

- [2f1a8.pdf?_cf_chl_tk=JhI8mAnwkQ1gBXYuVwUONtrUt.f0wrkWDIAplldPM-1666266217-0-gaNycGzNBtE](#) (дата звернення 03.09.2022).
42. Петришин Л. Й., Лещук Г. В. Змістові аспекти соціально-педагогічної роботи з вимушеними переселенцями та їх сім'ями в сучасних умовах. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2016/1/7.pdf>.
43. Пилипенко Н. Адаптація особистості до життєвої кризи. *Журнал практикуючого психолога*. 2000. № 6. С. 140–148.
44. Поведінкові реакції дітей із посттравматичним стресовим розладом. URL: <http://ilt.multycourse.com.ua/ua/page/15/50> (дата звернення 13.09.2022)
45. Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі (національна доповідь) / Е. М. Ліанова, В. П. Горбулін, С. І. Пирожков та ін. Київ : НАН України, 2015. 363 с.
46. Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота. URL: <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/> (дата звернення 06.09.2022).
47. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 15. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 122 с.
48. Проблеми дезадаптації дітей-переселенців. URL: <http://ilt.multycourse.com.ua/ua/page/15/50> (дата звернення 07.10.2022).
49. Путінцев А. В., Пащенко Ю. Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. URL: <http://efm.vsau.org/storage/articles/February2020/xtQNxOpxpLu5m2UOqLcS.pdf> (дата звернення 09.09.2022).
50. Розанов В. А., Ємяшева В. А., Бірон Б. В. Характеристика стресових подій, що впливають на ризик виникнення суїцидальних тенденцій (гендерний аспект). *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 2. С. 6–69.
51. Размолодчикова І.В. Соціально-психологічний інтерактивний театр як

- метод соціального впливу та соціальної підтримки сім'ї та дитини. Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми : ФОП Цьома С.П., 2021. 310 с.
52. Садова І. В. Психологічний театр як інтерактивний метод профілактики відхилень в особистому розвитку та поведінці учнів. URL: <http://psychologdcpp.in.ua/wpcontent/uploads/2019/10/programi/file135.pdf> (дата звернення 07.10.2022).
53. Сергієнко І.М. Методика соціально-психологічних театрів / І.М. Сергієнко. Черкаси : Escape, 2002. 54 с.
54. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. 2-е изд., испр., доп. Харьков : Гуманитарный Центр, 2008. 292 с.
55. Соціальна педагогіка: теорія і технології : підручник / за ред. І. Д. Зверєвої. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417812.pdf (дата звернення 05.08.2022).
56. Соціально-педагогічна робота з сім'єю. URL: https://stud.com.ua/47285/pedagogika/sotsialno_pedagogichna_robota_sim_yeyu (дата звернення 15.08.2022).
57. Стан інтеграції та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні на прикладі Одеської області / К. Карагяур, О. Виноградова, А. Бондаренко та ін. URL: <https://r2p.org.ua/wp-content/uploads/2019/01/3-Stan-integratsiyi-ta-sotsialnoyi-adaptatsiyi-VPO-v-Ukrayini.pdf> (дата звернення 21.10.2022).
58. Супрун Н. Дитячі страхи. *Психологічна газета*. 2006. № 19. С. 18–21.
59. Танцюра Л. О. Соціально-психологічний театр як засіб формування ціннісних орієнтацій молоді. URL: <https://www.slideshare.net/osvitasmila/ss-15531606> (дата звернення 29.08.2022).

60. Тітар І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/57-68_no-4_vol-59_2016_UKR.pdf (дата звернення 11.10.2022).
61. Ткачук Т. А. Ефективне використання копінг-стратегій як складових копінг-поведінки молоді особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 6. С. 63–67.
62. Тюття Л. Т. Соціальна робота: теорія і практика : навч. посібник. Київ : Знання, 2008. 395 с.
63. Шевців З. М. Сутність соціально-педагогічної діяльності. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/48554-tema-1-sutnst-sotsalno-pedagogchno-dyalnost.html> (дата звернення 17.10.2022).
64. Шейко В.М., Кушнарєнко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності : підручник. Київ : Знання, 2008. 310 с. с.
65. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: [https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5\]](https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5)

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф
(адаптація М. Лепешинського)**

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несु відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.

13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішній, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я – людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Додаток Б

Текст методики ШРОТ

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви почуваетесь відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєтеся безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.