

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
10.01-МКР. 1916 “С” 2023.23.12. 04 ПЗ
ПАНЧУКА ПАВЛА СЕРГІЙОВИЧА
2024 р.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УДК 159.922.12

«ПОГОДЖЕНО»

Декан факультету

_____ І.М.Савицька

« ____ » _____ 202__ р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ І.А.Мартинюк

« ____ » _____ 202__ р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Особливості зміни «Я-образу» особистості в складних
життєвих ситуаціях»**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Гарант освітньої програми _____ Шмаргун Віталій Миколайович
доктор психологічних наук, професор

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ Теслюк Валентина Михайлівна

Виконав

_____ Панчук Павло Сергійович

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Затверджую
Завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент
_____ Мартинюк І.А.
« ____ » _____ 20__ р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТУ**

Панчуку Павлу Сергійовичу

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: «Освітньо-професійна»

Тема магістерської роботи: **«Особливості зміни «Я-образу» особистості
в складних життєвих ситуаціях»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від

«23» грудня 2023 року № 19 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 2024 р.

Вихідні дані до магістерської роботи: Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку надання соціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам», Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку надання допомоги внутрішньо переміщеним особам для покриття витрат на оздоровлення та відпочинок дітей», Етичний кодекс психолога.

Перелік питань що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях.
3. Розробити та апробувати програму індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях.
4. Здійснити аналіз ефективності програми індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях.

Дата видачі завдання « 7 » листопада 2023 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____Теслюк В.М.

Завдання прийняв до виконання _____Панчук П.С.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ «Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ	
ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	
10	
1.1. Структура самосвідомості особистості в психологічних наукових дослідженнях.....	10
1.2. Поняття «Я-образ» та його структурні компоненти.....	19
1.3. Поняття «складна життєва ситуація».....	28
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ	
«Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ	
СИТУАЦІЯХ.....	
38	
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	41
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З ВІДНОВЛЕННЯ «Я-	
ОБРАЗУ».....	
51	
3.1. Програма індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях.....	51
3.2. Рекомендації щодо психокорекційної роботи з особами, що потрапили у складну життєву ситуацію.....	69
Висновки до третього розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується динамічністю, змінами та непередбачуваністю. Це призводить до того, що люди все частіше стикаються зі складними життєвими ситуаціями, такими як хвороба, смерть близьких, втрата роботи, конфлікти, соціальні катаклізми тощо.

Складні життєві ситуації можуть призвести до значних змін у «Я-образі» особистості. «Я-образ» – це усвідомлення людиною себе, своїх можливостей, здібностей, цінностей, ролей тощо. Він є важливою складовою психіки людини і відіграє значну роль у її життєдіяльності.

Дослідження особливостей зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях є важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації людини до мінливих умов життя. Це може допомогти розробити ефективні методи психологічної допомоги людям, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Проблемі впливу складних життєвих обставин на особистість присвячені наукові праці О. Ф. Бондаренко, Л. В. Вольнової, Р. Лазаруса, К. Муздибаєва, Н. І. Наєнко, Н. Г. Осухової, О. П. Саннікової, Т. М. Титаренко, О. Т. Шевченко, Б. Я. Шведіна, Ю. М. Швалба; особливості переживання особистістю життєвої кризи та кризових ситуацій висвітлено у працях таких авторів, як О. Ф. Бондаренко, Є. О. Варбан, Ф. Ю. Василюк, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Л. В. Вольнова, О. П. Саннікова, Т. М. Титаренко; взаємозв'язок складних (кризових) життєвих обставин зі зміною структурних компонентів особистості досліджували Г. О. Балл, Н. Д. Володарська, Д. О. Леонтьєв, Н. В. Чепелева, С. Д. Максименко, Ю. М. Швалб.

Проте розгляд психологічних особливостей трансформації «Я-образу» під впливом складних життєвих обставин на особистість поки що мало досліджувалися. Тому, незважаючи на велику кількість праць, спрямованих на

вивчення феномену «Я-образу» та особливостей складних життєвих обставин, проблема залишається недостатньо розробленою.

Актуальність зазначеної проблеми зумовили вибір теми магістерського дослідження **«Особливості зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях»**.

Мета дослідження – вивчити особливості впливу складних життєвих ситуацій на трансформацію «Я-образу» особистості.

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

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях.
3. Розробити та апробувати програму індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях.
4. Здійснити аналіз ефективності програми індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях.

Об'єкт дослідження: «Я-образ» особистості, що опинилася в складній життєвій ситуації.

Предмет дослідження: особливості зміни «Я-образу» особистості в складній життєвій ситуації.

Гіпотеза дослідження: проведення психотерапевтичної роботи за програмою індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях призведе до позитивних змін «Я-ОБРАЗУ» особистості.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних для вивчення досліджуваної проблеми; *емпіричні*: констатувальний та формувальний експерименти. В дослідженні використано такі методики: методика М. Куна «Хто Я?», методика дослідження самовідношення (тест-опитувальник В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва), методика

діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Отримані дані піддавалися *статистичному аналізу* (критерій Вілкоксона) з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проведено протягом 2023-2024 років. У дослідженні взяли участь 40 осіб-переселенців зі східних та південних областей України, які постраждали під час повномаштабної війни віком від 30 до 50 років.

Організація дослідження. Дослідження здійснювалось в чотири етапи.

1. На першому етапі проаналізовано наукову літературу, сформульовано його мету, основні завдання, об'єкт, предмет; визначено сутність базових понять.

2. На другому етапі проведено емпіричне дослідження особливостей зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях.

3. На третьому етапі розроблено та апробовано програму індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях.

4. На четвертому етапі проведено аналіз ефективності програми індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях та сформульовано загальні висновки.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що: створено і зреалізовано методичну процедуру емпіричного дослідження особливостей зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях. Розроблено програму індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами в процесі консультативної та психотерапевтичної роботи для допомоги людям у кризових ситуаціях, під час роботи з негативними переживаннями стосовно власної особистості. Основні положення дослідження можуть бути використані в процесі розробки та викладання навчальних курсів «Соціальна психологія», «Психологічна допомога

в кризових ситуаціях», «Психологічне консультування», «Психологічна служба», «Практикум з психології».

Структура та обсяг дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ «Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Структура самосвідомості особистості в психологічних наукових дослідженнях

Сфера самосвідомості висувається гуманітарною наукою в число провідних досліджень у розумінні складних процесів становлення людської особистості, її взаємин із довкіллям і побудови світу внутрішнього, цілісного й унікального. Звернення до провідних психологічних вчень відкриває широку панораму концепцій самосвідомості. У психологічних навчаннях сфера самосвідомості виступає як суто особистісне утворення, істотно визначає психологічний і соціальний образ людини, її позицію і спосіб існування в світі [12].

У психологічних дослідженнях зарубіжних вчених феноменологія самосвідомості аналізується з різних позицій та підходів. Одні дослідники розглядають самосвідомість як продукт соціальної взаємодії, інші - як внутрішню психічну реальність людини.

Соціально-психологічний підхід до дослідження самосвідомості акцентує увагу на її соціальній детермінації. Представники цього підходу вважають, що самосвідомість формується в процесі взаємодії людини з іншими людьми та соціальним середовищем. Вони виділяють такі основні соціальні фактори, які впливають на розвиток самосвідомості:

Взаємодія з іншими людьми. Людина пізнає себе через те, як її бачать та оцінюють інші. В процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми вона усвідомлює свої якості, здібності, можливості та обмеження.

Соціальні ролі та статуси. Людина займає в суспільстві певні соціальні ролі та статуси, які також впливають на її самосвідомість. Соціальні ролі визначають

певні вимоги та очікування до людини, які вона повинна виконувати. Соціальний статус визначає місце людини в суспільстві та її соціальну цінність.

Соціальні цінності та норми. Соціальні цінності та норми визначають, які якості та риси особистості вважаються цінними в суспільстві. Людина прагне відповідати соціальним цінностям та нормам, що також впливає на її самосвідомість.

Психологічний підхід до дослідження самосвідомості акцентує увагу на її внутрішній психічній реальності. Представники цього підходу вважають, що самосвідомість є складною психічною функцією, яка включає в себе різні компоненти:

Саморозуміння. Це компонент самосвідомості, який забезпечує розуміння людиною себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

Самооцінка. Це компонент самосвідомості, який забезпечує оцінку людиною себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

Самооцінювальна емоція. Це компонент самосвідомості, який забезпечує емоційну реакцію людини на її самооцінку.

Представники психологічного підходу виділяють також такі основні структури самосвідомості:

Я-концепція. Це система уявлень людини про себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

Я-образ. Це образ людини про себе, який формується в процесі її взаємодії з іншими людьми та соціальним середовищем.

Я-ідентичність. Це стійка система уявлень людини про себе, яка забезпечує її єдність та цілісність.

У сучасних психологічних дослідженнях феноменології самосвідомості використовуються різні методи, такі як:

Самовідчуття. Це метод, який передбачає звернення людини до свого внутрішнього світу та усвідомлення своїх відчуттів, думок, почуттів та переживань.

Самоаналіз. Це метод, який передбачає усвідомлене дослідження людиною своєї особистості та її самосвідомості.

Проекційні методики. Це методики, які дозволяють людині непрямо виразити свої думки, почуття та переживання про себе.

Дослідження феноменології самосвідомості зарубіжними вченими дозволяють краще зрозуміти природу самосвідомості, її структуру та функції, а також фактори, які впливають на її розвиток.

У своїй теорії особистості К. Роджерс розглядає поняття «Я» і «Я-концепція» як центральні.

«Я» - це динамічна система, яка включає в себе всі усвідомлені та неусвідомлені утворення, пов'язані з собою. «Я» є основою індивідуальності людини, її самобутності та унікальності.

«Я-концепція» - це система уявлень людини про себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень. «Я-концепція» формується в процесі взаємодії людини з іншими людьми та соціальним середовищем. Вона є результатом суб'єктивного сприйняття людиною себе і світу [4].

Роджерс виділяє такі основні характеристики «Я-концепції»:

- Організація. «Я-концепція» є організованою системою, яка складається з різних компонентів. Ці компоненти взаємопов'язані та взаємодіють між собою.
- Динамічність. «Я-концепція» є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.
- Центральна роль у регуляції поведінки. «Я-концепція» відіграє центральну роль у регуляції поведінки людини. Вона визначає, як людина сприймає та реагує на навколишній світ.

Роджерс вважав, що для психічного здоров'я людини важливо, щоб її «Я-концепція» була конгруентною, тобто відповідала її реальним характеристикам.

Якщо «Я-концепція» є неадекватною, то це може призвести до різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія та неврози.

Роджерс розробив техніку психотерапії, яка спрямована на допомогу людям у розвитку конгруентної «Я-концепції». Ця техніка називається клієнт-центрованою терапією [16].

Зігмунд Фройд, засновник психоаналізу, вважав, що психіка людини складається з трьох основних систем:

- Воно (Ід) - це первинна система психіки, яка відповідає за задоволення основних біологічних потреб людини, таких як голод, спрага, сексуальний потяг. Воно керується принципом задоволення, який передбачає, що людина повинна негайно задовольняти свої потреби, незалежно від обставин.

Воно (Ід) у структурі особистості Фрейда

- Я (Его) - це посередницька система психіки, яка відповідає за взаємодію людини з навколишнім світом. Я керується принципом реальності, який передбачає, що людина повинна пристосовуватися до вимог навколишнього світу, навіть якщо це означає відкладення задоволення своїх потреб.

Я (Его) у структурі особистості Фрейда

- Над-Я (Супер-Его) - це третя система психіки, яка відповідає за моральні норми та цінності людини. Над-Я формується в процесі виховання та соціалізації людини. Воно керується принципом ідеалу, який передбачає, що людина повинна відповідати певним моральним стандартам [7].

Ці три системи постійно взаємодіють між собою, що може призвести до конфліктів. Наприклад, якщо Воно прагне задовольнити свою потребу в сексі, а Над-Я забороняє це, то у людини може виникнути почуття тривоги або провини. Фрейд вважав, що такі конфлікти є причиною багатьох психологічних проблем, таких як неврози та психози.

Фрейд також вважав, що ці три системи розвиваються в різні періоди життя людини. Воно є присутнім з самого народження, Я починає розвиватися в ранньому дитинстві, а Над-Я формується в процесі виховання та соціалізації.

Карл Густав Юнг, швейцарський психолог та психіатр, запропонував модель структури особистості, яка включає в себе два основних компоненти:

- Я (Его) - це центральна частина особистості, яка відповідає за свідомість, раціональність та адаптацію до навколишнього світу.
- Самість (Self) - це центральна архетипічна структура особистості, яка відповідає за цілісність та інтеграцію особистості.

Юнг вважав, що Я формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом. Воно розвивається на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей.

Самість, навпаки, є вродженою структурою особистості. Вона містить у собі потенціал для цілісності та інтеграції особистості. Самість формується в процесі індивідуального розвитку людини, її самопізнання та самореалізації.

Крім Я та Самості, Юнг виділяє також такі архетипічні структури особистості:

- Тінь (Shadow) - це архетипічна структура особистості, яка містить у собі всі негативні, неприйнятні для Я якості та риси. Тінь може бути джерелом творчості та інновацій, але також може призводити до проблем, якщо не усвідомлюється та не інтегрується в Я.
- Аніма (Anima) - це архетипічна структура особистості, яка містить у собі жіночі якості та риси у чоловіків. Аніма може бути джерелом інтуїції та творчості, але також може призводити до проблем, якщо не усвідомлюється та не інтегрується в Я.
- Анімус (Animus) - це архетипічна структура особистості, яка містить у собі чоловічі якості та риси у жінок. Анімус може бути джерелом раціональності та сили, але також може призводити до проблем, якщо не усвідомлюється та не інтегрується в Я.

Юнг вважав, що розвиток особистості відбувається в процесі інтеграції Я та Самості, а також інших архетипічних структур особистості. Цей процес може бути усвідомленим або несвідомим. Усвідомлений розвиток особистості відбувається в процесі самопізнання та самореалізації. Несвідомий розвиток особистості відбувається в процесі сновидінь, психотерапії та інших форм роботи з несвідомим.

Модель структури особистості Юнга є однією з найважливіших концепцій у психології. Вона використовується в різних областях психології, таких як психотерапія, індивідуальна психологія та гештальт-терапія [8].

У психологічних дослідженнях зарубіжних вчених феноменологія самосвідомості аналізується з різних позицій та підходів. Одні дослідники розглядають самосвідомість як продукт соціальної взаємодії, інші - як внутрішню психічну реальність людини.

Соціально-психологічний підхід до дослідження самосвідомості акцентує увагу на її соціальній детермінації. Представники цього підходу вважають, що самосвідомість формується в процесі взаємодії людини з іншими людьми та соціальним середовищем. Вони виділяють такі основні соціальні фактори, які впливають на розвиток самосвідомості:

Взаємодія з іншими людьми. Людина пізнає себе через те, як її бачать та оцінюють інші. В процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми вона усвідомлює свої якості, здібності, можливості та обмеження.

Соціальні ролі та статуси. Людина займає в суспільстві певні соціальні ролі та статуси, які також впливають на її самосвідомість. Соціальні ролі визначають певні вимоги та очікування до людини, які вона повинна виконувати. Соціальний статус визначає місце людини в суспільстві та її соціальну цінність.

Соціальні цінності та норми. Соціальні цінності та норми визначають, які якості та риси особистості вважаються цінними в суспільстві. Людина прагне відповідати соціальним цінностям та нормам, що також впливає на її самосвідомість.

Психологічний підхід до дослідження самосвідомості акцентує увагу на її внутрішній психічній реальності. Представники цього підходу вважають, що самосвідомість є складною психічною функцією, яка включає в себе різні компоненти:

Саморозуміння. Це компонент самосвідомості, який забезпечує розуміння людиною себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

Самооцінка. Це компонент самосвідомості, який забезпечує оцінку людиною себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

Самооцінювальна емоція. Це компонент самосвідомості, який забезпечує емоційну реакцію людини на її самооцінку.

Представники психологічного підходу виділяють також такі основні структури самосвідомості:

Я-концепція. Це система уявлень людини про себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

Я-образ. Це образ людини про себе, який формується в процесі її взаємодії з іншими людьми та соціальним середовищем.

Я-ідентичність. Це стійка система уявлень людини про себе, яка забезпечує її єдність та цілісність.

У сучасних психологічних дослідженнях феноменології самосвідомості використовуються різні методи, такі як:

Самовідчуття. Це метод, який передбачає звернення людини до свого внутрішнього світу та усвідомлення своїх відчуттів, думок, почуттів та переживань.

Самоаналіз. Це метод, який передбачає усвідомлене дослідження людиною своєї особистості та її самосвідомості.

Проекційні методики. Це методики, які дозволяють людині непрямо виразити свої думки, почуття та переживання про себе.

Дослідження феноменології самосвідомості зарубіжними вченими дозволяють краще зрозуміти природу самосвідомості, її структуру та функції, а також фактори, які впливають на її розвиток.

У своїй теорії особистості К. Роджерс розглядає поняття «Я» і «Я-концепція» як центральні.

«Я» - це динамічна система, яка включає в себе всі усвідомлені та неусвідомлені утворення, пов'язані з собою. «Я» є основою індивідуальності людини, її самотності та унікальності.

«Я-концепція» - це система уявлень людини про себе, своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень. «Я-концепція» формується в процесі взаємодії людини з іншими людьми та соціальним середовищем. Вона є результатом суб'єктивного сприйняття людиною себе і світу [9].

Роджерс виділяє такі основні характеристики «Я-концепції»:

- Організація. «Я-концепція» є організованою системою, яка складається з різних компонентів. Ці компоненти взаємопов'язані та взаємодіють між собою.
- Динамічність. «Я-концепція» є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.
- Центральна роль у регуляції поведінки. «Я-концепція» відіграє центральну роль у регуляції поведінки людини. Вона визначає, як людина сприймає та реагує на навколишній світ.

Роджерс вважав, що для психічного здоров'я людини важливо, щоб її «Я-концепція» була конгруентною, тобто відповідала її реальним характеристикам. Якщо «Я-концепція» є неадекватною, то це може призвести до різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія та неврози.

Таким чином, Роджерс розробив техніку психотерапії, яка спрямована на допомогу людям у розвитку конгруентної «Я-концепції». Ця техніка називається

клієнт-центрованою терапією. Зігмунд Фройд, засновник психоаналізу, вважав, що психіка людини складається з трьох основних систем.

1.2. Поняття «Я-образ» та його структурні компоненти

Я-образ - це система уявлень людини про себе, своїх фізичних, інтелектуальних, соціальних та інших властивостей. Я-образ формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою [11].

Я-образ включає в себе такі структурні компоненти:

Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.

Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.

Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.

Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Ці компоненти Я-образу взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, фізичний образ Я може впливати на соціальний образ Я, а особистісний образ Я може впливати на інтелектуальний образ Я.

Я-образ відіграє важливу роль у житті людини. Він визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої можливості та ставиться до інших людей. Я-образ може впливати на поведінку людини, її успіхи та невдачі в житті.

Фізичний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Фізичний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний фізичний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний фізичний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як комплекс неповноцінності [14].

Інтелектуальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Інтелектуальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний інтелектуальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний інтелектуальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як страх невдачі.

Соціальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Соціальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний соціальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний соціальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як відчуття самотності та ізольованості.

Особистісний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Особистісний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний особистісний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний особистісний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як низька самооцінка та схильність до саморуйнівної поведінки [15].

Я-образ є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

Для того, щоб Я-образ був позитивним і сприяв розвитку людини, важливо:

Підтримувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

Розвивати свої здібності та навички.

Бути відкритим до нових знань і досвіду.

Спілкуватися з людьми, які підтримують і цінують вас.

Роберт Бернс, американський психолог, запропонував модель структури Я-концепції, яка включає в себе три компоненти:

- Я-образ - це уявлення людини про себе, свої фізичні, інтелектуальні, соціальні та інші властивості.

- Самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

- Потенційна поведінка - це конкретні дії, які людина може здійснити на основі свого Я-образу та самооцінки.

Бернс вважав, що ці компоненти Я-концепції взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, самооцінка може впливати на Я-образ, а потенційна поведінка може впливати на самооцінку.

Я-образ - це уявлення людини про себе, яке формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою. Я-образ включає в себе такі складові:

- Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.

- Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.

- Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.

- Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень. Самооцінка може бути позитивною або негативною. Позитивна самооцінка сприяє розвитку самоприйняття та особистісного зростання. Негативна самооцінка може призвести до проблем із самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як тривога, депресія та неврози [11].

Потенційна поведінка - це конкретні дії, які людина може здійснити на основі свого Я-образу та самооцінки. Потенційна поведінка може бути

конструктивною або деструктивною. Конструктивна поведінка сприяє досягненню цілей і реалізації потенціалу людини. Деструктивна поведінка може призвести до проблем у житті людини.

Бернс вважав, що Я-концепція є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

Для того, щоб Я-концепція була позитивною і сприяла розвитку людини, важливо:

- Підтримувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.
- Розвивати свої здібності та навички.
- Бути відкритим до нових знань і досвіду.
- Спілкуватися з людьми, які підтримують і цінують вас.

Концепція Я-концепції Бернса є однією з найважливіших концепцій у психології. Вона використовується в різних областях психології, таких як терапія, консультування та освіта.

Я-образ - це система уявлень людини про себе, своїх фізичних, інтелектуальних, соціальних та інших властивостей. Я-образ формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою.

Я-образ включає в себе такі структурні компоненти:

Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.

Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.

Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.

Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Ці компоненти Я-образу взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, фізичний образ Я може впливати на соціальний образ Я, а особистісний образ Я може впливати на інтелектуальний образ Я.

Я-образ відіграє важливу роль у житті людини. Він визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої можливості та ставиться до інших людей. Я-образ може впливати на поведінку людини, її успіхи та невдачі в житті.

Фізичний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Фізичний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний фізичний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний фізичний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як комплекс неповноцінності.

Інтелектуальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Інтелектуальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний інтелектуальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний інтелектуальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як страх невдачі.

Соціальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Соціальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний соціальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний соціальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як відчуття самотності та ізольованості.

Особистісний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Особистісний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний

особистісний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний особистісний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як низька самооцінка та схильність до саморуйнівної поведінки.

Я-образ є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

Для того, щоб Я-образ був позитивним і сприяв розвитку людини, важливо:

Підтримувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

Розвивати свої здібності та навички.

Бути відкритим до нових знань і досвіду.

Спілкуватися з людьми, які підтримують і цінують вас.

Роберт Бернс, американський психолог, запропонував модель структури Я-концепції, яка включає в себе три компоненти:

- Я-образ - це уявлення людини про себе, свої фізичні, інтелектуальні, соціальні та інші властивості.

- Самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

- Потенційна поведінка - це конкретні дії, які людина може здійснити на основі свого Я-образу та самооцінки.

Бернс вважав, що ці компоненти Я-концепції взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, самооцінка може впливати на Я-образ, а потенційна поведінка може впливати на самооцінку.

Я-образ - це уявлення людини про себе, яке формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою. Я-образ включає в себе такі складові:

- Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.

•Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.

•Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.

•Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень. Самооцінка може бути позитивною або негативною. Позитивна самооцінка сприяє розвитку самоприйняття та особистісного зростання. Негативна самооцінка може призвести до проблем із самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як тривога, депресія та неврози.

Потенційна поведінка - це конкретні дії, які людина може здійснити на основі свого Я-образу та самооцінки. Потенційна поведінка може бути конструктивною або деструктивною. Конструктивна поведінка сприяє досягненню цілей і реалізації потенціалу людини. Деструктивна поведінка може призвести до проблем у житті людини.

Бернс вважав, що Я-концепція є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

Для того, щоб Я-концепція була позитивною і сприяла розвитку людини, важливо:

- Підтримувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.
- Розвивати свої здібності та навички.
- Бути відкритим до нових знань і досвіду.
- Спілкуватися з людьми, які підтримують і цінують вас.

Концепція Я-концепції Бернса є однією з найважливіших концепцій у психології. Вона використовується в різних областях психології, таких як терапія, консультування та освіта.

Я-образ - це система уявлень людини про себе, своїх фізичних, інтелектуальних, соціальних та інших властивостей. Я-образ формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою.

Я-образ включає в себе такі структурні компоненти:

Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.

Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.

Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.

Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Ці компоненти Я-образу взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, фізичний образ Я може впливати на соціальний образ Я, а особистісний образ Я може впливати на інтелектуальний образ Я.

Я-образ відіграє важливу роль у житті людини. Він визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої можливості та ставиться до інших людей. Я-образ може впливати на поведінку людини, її успіхи та невдачі в житті.

Фізичний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Фізичний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний фізичний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний фізичний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як комплекс неповноцінності [17].

Інтелектуальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Інтелектуальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний інтелектуальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини.

Негативний інтелектуальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як страх невдачі.

Соціальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Соціальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний соціальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний соціальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як відчуття самотності та ізольованості.

Особистісний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Особистісний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний особистісний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний особистісний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як низька самооцінка та схильність до саморуйнівної поведінки.

Я-образ є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

Для того, щоб Я-образ був позитивним і сприяв розвитку людини, важливо:

Підтримувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

Розвивати свої здібності та навички.

Бути відкритим до нових знань і досвіду.

Спілкуватися з людьми, які підтримують і цінують вас.

Роберт Бернс, американський психолог, запропонував модель структури Я-концепції, яка включає в себе три компоненти:

- Я-образ - це уявлення людини про себе, свої фізичні, інтелектуальні, соціальні та інші властивості.

- Самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

- Потенційна поведінка - це конкретні дії, які людина може здійснити на основі свого Я-образу та самооцінки.

Бернс вважав, що ці компоненти Я-концепції взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, самооцінка може впливати на Я-образ, а потенційна поведінка може впливати на самооцінку [11].

Таким чином, Я-образ - це уявлення людини про себе, яке формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою. Я-образ включає в себе такі складові:

- Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.

- Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.

Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.

- Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

1.3. Поняття «складна життєва ситуація»

У зарубіжній психології поняття ситуації визначається як конкретна взаємодія людини з навколишнім середовищем, яка характеризується певними умовами, факторами та обставинами. Ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини, її переживання та ставлення до світу [2].

Існує багато різних підходів до визначення поняття ситуації. Одні психологи розглядають ситуацію як об'єктивний стан навколишнього середовища, який впливає на людину. Інші вважають, що ситуація є суб'єктивним сприйняттям людиною навколишнього середовища. Ще інші

вважають, що ситуація є взаємодією об'єктивного стану навколишнього середовища та суб'єктивного сприйняття людини.

Одним із найпоширеніших підходів до визначення поняття ситуації є визначення, запропоноване Дж. Роттером. Роттер вважав, що ситуація - це об'єктивний стан навколишнього середовища, який має певний вплив на поведінку людини. Він виділив такі основні характеристики ситуації:

- Матеріальні умови - це фізичні характеристики ситуації, такі як час, місце, наявність або відсутність певних об'єктів та людей.
- Соціальні умови - це соціальні характеристики ситуації, такі як соціальні ролі людей, їхні стосунки між собою та соціальні норми та цінності.
- Психологічні умови - це психологічні характеристики ситуації, такі як емоційний стан людей, їхні мотиви та цілі.

Роттер вважав, що ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини. Він розробив теорію соціального научіння, яка пояснює, як люди навчаються певній поведінці в певних ситуаціях.

Іншим важливим підходом до визначення поняття ситуації є визначення, запропоноване К. Левіним [15]. Левін вважав, що ситуація - це суб'єктивне сприйняття людиною навколишнього середовища. Він виділив такі основні характеристики ситуації:

- Біологічний фактор - це фізіологічний стан людини, її потреби та мотиви.
- Соціальний фактор - це соціальне становище людини, її стосунки з іншими людьми та соціальні норми та цінності.
- Психологічний фактор - це особистісні якості людини, її знання, вміння та навички.

Левіна вважав, що ситуація є важливим фактором, який впливає на переживання людини та її поведінку. Він розробив теорію поля, яка пояснює, як люди сприймають та взаємодіють з навколишнім середовищем.

У сучасній психології поняття ситуації розглядається як взаємодія об'єктивного стану навколишнього середовища та суб'єктивного сприйняття

людини. Цей підхід дозволяє враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори, які впливають на поведінку людини.

У психології поняття «важка життєва ситуація» визначається як ситуація, яка характеризується певною складністю та вимагає від людини значних зусиль для її подолання. Важкі життєві ситуації можуть бути викликані різними факторами, такими як:

- Об'єктивні фактори, такі як природні катаклізми, стихійні лиха, військові конфлікти, хвороби, нещасні випадки тощо.
- Соціальні фактори, такі як соціальна нерівність, війна, насильство, дискримінація тощо.
- Психологічні фактори, такі як особистісні кризи, втрата близьких, розлучення, зміни в житті тощо.

Важкі життєві ситуації можуть мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Вони можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривога, депресія, стрес, посттравматичний стресовий розлад тощо. Важкі життєві ситуації також можуть призвести до фізичних проблем, таких як погіршення здоров'я, хронічні захворювання тощо.

Важливо відзначити, що важкі життєві ситуації є невід'ємною частиною людського життя. Кожен з нас стикається з ними в той чи інший момент свого життя. Однак не всі люди однаково сприймають важкі життєві ситуації. Деякі люди можуть легко їх подолати, тоді як інші можуть мати труднощі з їхнім подоланням [7].

На здатність людини подолати важку життєву ситуацію впливають такі фактори, як:

- Особистісні якості людини, такі як стійкість до стресу, адаптивність, емоційна регуляція тощо.
- Соціальні фактори, такі як підтримка близьких, доступ до ресурсів тощо.

Якщо людина стикається з важкою життєвою ситуацією, їй важливо звернутися за допомогою до фахівця. Психолог допоможе людині зрозуміти та

прийняти ситуацію, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

Важливо також пам'ятати, що важка життєва ситуація - це не кінець світу. Це просто тимчасова перешкода, яку можна подолати.

Основні види важких ситуацій можна класифікувати за такими критеріями:

За походженням:

Об'єктивні - викликані зовнішніми факторами, такими як природні катаклізми, стихійні лиха, військові конфлікти, хвороби, нещасні випадки тощо.

Соціальні - викликані соціальними факторами, такими як соціальна нерівність, війна, насильство, дискримінація тощо.

Психологічні - викликані психологічними факторами, такими як особистісні кризи, втрата близьких, розлучення, зміни в житті тощо.

За ступенем впливу на життя людини:

Кризові - ситуації, які вимагають від людини значних зусиль для їхнього подолання та можуть призвести до зміни її життя.

Проблемні - ситуації, які викликають у людини дискомфорт, але не вимагають від неї значних зусиль для їхнього подолання.

За тривалістю:

Короткі - ситуації, які тривають обмежений період часу.

Тривалі - ситуації, які тривають тривалий період часу.

За частотою виникнення:

Одноразові - ситуації, які відбуваються один раз у житті людини.

Регулярні - ситуації, які відбуваються неодноразово в житті людини.

Найбільш поширеними видами важких ситуацій є:

Природні катаклізми - землетруси, повені, урагани, пожежі тощо.

Військові конфлікти - війна, терористичні акти тощо.

Хвороби - серйозні захворювання, такі як рак, інсульт, інфаркт тощо.

Нещасні випадки - ДТП, падіння, пожежі тощо.

Втрати близьких - смерть, розлучення, розлука тощо.

Зміни в житті - зміна роботи, переїзд, народження дитини тощо.

Важкі життєві ситуації можуть мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Вони можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривога, депресія, стрес, посттравматичний стресовий розлад тощо. Важкі життєві ситуації також можуть призвести до фізичних проблем, таких як погіршення здоров'я, хронічні захворювання тощо.

Важливо відзначити, що важкі життєві ситуації є невід'ємною частиною людського життя. Кожен з нас стикається з ними в той чи інший момент свого життя. Однак не всі люди однаково сприймають важкі життєві ситуації. Деякі люди можуть легко їх подолати, тоді як інші можуть мати труднощі з їхнім подоланням.

На здатність людини подолати важку життєву ситуацію впливають такі фактори, як:

Особистісні якості людини, такі як стійкість до стресу, адаптивність, емоційна регуляція тощо.

Соціальні фактори, такі як підтримка близьких, доступ до ресурсів тощо.

Якщо людина стикається з важкою життєвою ситуацією, їй важливо звернутися за допомогою до фахівця. Психолог допоможе людині зрозуміти та прийняти ситуацію, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

У зарубіжній психології поняття ситуації визначається як конкретна взаємодія людини з навколишнім середовищем, яка характеризується певними умовами, факторами та обставинами. Ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини, її переживання та ставлення до світу [14].

Існує багато різних підходів до визначення поняття ситуації. Одні психологи розглядають ситуацію як об'єктивний стан навколишнього середовища, який впливає на людину. Інші вважають, що ситуація є суб'єктивним сприйняттям людиною навколишнього середовища. Ще інші

вважають, що ситуація є взаємодією об'єктивного стану навколишнього середовища та суб'єктивного сприйняття людини.

Одним із найпоширеніших підходів до визначення поняття ситуації є визначення, запропоноване Дж. Роттером. Роттер вважав, що ситуація - це об'єктивний стан навколишнього середовища, який має певний вплив на поведінку людини [11]. Він виділив такі основні характеристики ситуації:

- Матеріальні умови - це фізичні характеристики ситуації, такі як час, місце, наявність або відсутність певних об'єктів та людей.
- Соціальні умови - це соціальні характеристики ситуації, такі як соціальні ролі людей, їхні стосунки між собою та соціальні норми та цінності.
- Психологічні умови - це психологічні характеристики ситуації, такі як емоційний стан людей, їхні мотиви та цілі.

Роттер вважав, що ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини. Він розробив теорію соціального навічання, яка пояснює, як люди навчаються певній поведінці в певних ситуаціях.

Іншим важливим підходом до визначення поняття ситуації є визначення, запропоноване К. Левіним. Левін вважав, що ситуація - це суб'єктивне сприйняття людиною навколишнього середовища. Він виділив такі основні характеристики ситуації:

- Біологічний фактор - це фізіологічний стан людини, її потреби та мотиви.
- Соціальний фактор - це соціальне становище людини, її стосунки з іншими людьми та соціальні норми та цінності.
- Психологічний фактор - це особистісні якості людини, її знання, вміння та навички.

Левіна вважав, що ситуація є важливим фактором, який впливає на переживання людини та її поведінку. Він розробив теорію поля, яка пояснює, як люди сприймають та взаємодіють з навколишнім середовищем.

У сучасній психології поняття ситуації розглядається як взаємодія об'єктивного стану навколишнього середовища та суб'єктивного сприйняття

людини. Цей підхід дозволяє враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори, які впливають на поведінку людини.

У психології поняття «важка життєва ситуація» визначається як ситуація, яка характеризується певною складністю та вимагає від людини значних зусиль для її подолання. Важкі життєві ситуації можуть бути викликані різними факторами, такими як:

- Об'єктивні фактори, такі як природні катаклізми, стихійні лиха, військові конфлікти, хвороби, нещасні випадки тощо.
- Соціальні фактори, такі як соціальна нерівність, війна, насильство, дискримінація тощо.
- Психологічні фактори, такі як особистісні кризи, втрата близьких, розлучення, зміни в житті тощо [21].

Важкі життєві ситуації можуть мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Вони можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривога, депресія, стрес, посттравматичний стресовий розлад тощо. Важкі життєві ситуації також можуть призвести до фізичних проблем, таких як погіршення здоров'я, хронічні захворювання тощо.

Важливо відзначити, що важкі життєві ситуації є невід'ємною частиною людського життя. Кожен з нас стикається з ними в той чи інший момент свого життя. Однак не всі люди однаково сприймають важкі життєві ситуації. Деякі люди можуть легко їх подолати, тоді як інші можуть мати труднощі з їхнім подоланням.

На здатність людини подолати важку життєву ситуацію впливають такі фактори, як:

- Особистісні якості людини, такі як стійкість до стресу, адаптивність, емоційна регуляція тощо.
- Соціальні фактори, такі як підтримка близьких, доступ до ресурсів тощо.

Якщо людина стикається з важкою життєвою ситуацією, їй важливо звернутися за допомогою до фахівця. Психолог допоможе людині зрозуміти та

прийняти ситуацію, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

Важливо також пам'ятати, що важка життєва ситуація - це не кінець світу. Це просто тимчасова перешкода, яку можна подолати.

Основні види важких ситуацій можна класифікувати за такими критеріями:

За походженням:

Об'єктивні - викликані зовнішніми факторами, такими як природні катаклізми, стихійні лиха, військові конфлікти, хвороби, нещасні випадки тощо.

Соціальні - викликані соціальними факторами, такими як соціальна нерівність, війна, насильство, дискримінація тощо.

Психологічні - викликані психологічними факторами, такими як особистісні кризи, втрата близьких, розлучення, зміни в житті тощо.

За ступенем впливу на життя людини:

Кризові - ситуації, які вимагають від людини значних зусиль для їхнього подолання та можуть призвести до зміни її життя.

Проблемні - ситуації, які викликають у людини дискомфорт, але не вимагають від неї значних зусиль для їхнього подолання.

За тривалістю:

Короткі - ситуації, які тривають обмежений період часу.

Тривалі - ситуації, які тривають тривалий період часу.

За частотою виникнення:

Одноразові - ситуації, які відбуваються один раз у житті людини.

Регулярні - ситуації, які відбуваються неодноразово в житті людини.

Найбільш поширеними видами важких ситуацій є:

Природні катаклізми - землетруси, повені, урагани, пожежі тощо.

Військові конфлікти - війна, терористичні акти тощо.

Хвороби - серйозні захворювання, такі як рак, інсульт, інфаркт тощо.

Нещасні випадки - ДТП, падіння, пожежі тощо.

Втрати близьких - смерть, розлучення, розлука тощо.

Зміни в житті - зміна роботи, переїзд, народження дитини тощо.

Важкі життєві ситуації можуть мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Вони можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривога, депресія, стрес, посттравматичний стресовий розлад тощо. Важкі життєві ситуації також можуть призвести до фізичних проблем, таких як погіршення здоров'я, хронічні захворювання тощо.

Важливо відзначити, що важкі життєві ситуації є невід'ємною частиною людського життя. Кожен з нас стикається з ними в той чи інший момент свого життя. Однак не всі люди однаково сприймають важкі життєві ситуації. Деякі люди можуть легко їх подолати, тоді як інші можуть мати труднощі з їхнім подоланням.

На здатність людини подолати важку життєву ситуацію впливають такі фактори, як:

Особистісні якості людини, такі як стійкість до стресу, адаптивність, емоційна регуляція тощо.

Соціальні фактори, такі як підтримка близьких, доступ до ресурсів тощо.

Якщо людина стикається з важкою життєвою ситуацією, їй важливо звернутися за допомогою до фахівця. Психолог допоможе людині зрозуміти та прийняти ситуацію, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

У зарубіжній психології поняття ситуації визначається як конкретна взаємодія людини з навколишнім середовищем, яка характеризується певними умовами, факторами та обставинами. Ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини, її переживання та ставлення до світу [11].

Існує багато різних підходів до визначення поняття ситуації. Одні психологи розглядають ситуацію як об'єктивний стан навколишнього середовища, який впливає на людину. Інші вважають, що ситуація є суб'єктивним сприйняттям людиною навколишнього середовища. Ще інші

вважають, що ситуація є взаємодією об'єктивного стану навколишнього середовища та суб'єктивного сприйняття людини.

Одним із найпоширеніших підходів до визначення поняття ситуації є визначення, запропоноване Дж. Роттером. Роттер вважав, що ситуація - це об'єктивний стан навколишнього середовища, який має певний вплив на поведінку людини. Він виділив такі основні характеристики ситуації:

- Матеріальні умови - це фізичні характеристики ситуації, такі як час, місце, наявність або відсутність певних об'єктів та людей.
- Соціальні умови - це соціальні характеристики ситуації, такі як соціальні ролі людей, їхні стосунки між собою та соціальні норми та цінності.
- Психологічні умови - це психологічні характеристики ситуації, такі як емоційний стан людей, їхні мотиви та цілі.

Таким чином, Роттер вважав, що ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини. Він розробив теорію соціального навчання, яка пояснює, як люди навчаються певній поведінці в певних ситуаціях. Левін вважав, що ситуація - це суб'єктивне сприйняття людиною навколишнього середовища. Він виділив такі основні характеристики ситуації.

Висновки до першого розділу

У результаті проведеного теоретичного дослідження зроблено висновки:

У зарубіжній психології поняття ситуації визначається як конкретна взаємодія людини з навколишнім середовищем, яка характеризується певними умовами, факторами та обставинами. Ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини, її переживання та ставлення до світу.

Існує багато різних підходів до визначення поняття ситуації. Одні психологи розглядають ситуацію як об'єктивний стан навколишнього середовища, який впливає на людину. Інші вважають, що ситуація є суб'єктивним сприйняттям людиною навколишнього середовища. Ще інші

вважають, що ситуація є взаємодією об'єктивного стану навколишнього середовища та суб'єктивного сприйняття людини.

Одним із найпоширеніших підходів до визначення поняття ситуації є визначення, запропоноване Дж. Роттером. Роттер вважав, що ситуація - це об'єктивний стан навколишнього середовища, який має певний вплив на поведінку людини. Він виділив такі основні характеристики ситуації:

- Матеріальні умови - це фізичні характеристики ситуації, такі як час, місце, наявність або відсутність певних об'єктів та людей.
- Соціальні умови - це соціальні характеристики ситуації, такі як соціальні ролі людей, їхні стосунки між собою та соціальні норми та цінності.
- Психологічні умови - це психологічні характеристики ситуації, такі як емоційний стан людей, їхні мотиви та цілі.

Таким чином, Роттер вважав, що ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини. Він розробив теорію соціального навчання, яка пояснює, як люди навчаються певній поведінці в певних ситуаціях. Левін вважав, що ситуація - це суб'єктивне сприйняття людиною навколишнього середовища. Він виділив такі основні характеристики ситуації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ «Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація і методика дослідження

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли 40 осіб – переселенці зі східних та південих областей України, які постраждали під час повномаштабної війни: 25 осіб (59%) – жінки та 15 осіб (41%) – чоловіки, віком від 30 до 50 років.

Програма емпіричної частини дослідження мала три блоки щодо діагностики структурних компонентів «Я-образу».

1. Когнітивна складова «Я-образу» визначалася за допомогою методики М. Куна «Хто Я?» та методики дослідження самовідношення (тест-опитувальник МІС В. В. Століна, С. Р. Пантилєєва).

2. Емоційно-оцінна складова «Я-образу» визначалася за допомогою методики діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка .

3. Діагностування поведінкової складової «Я-образу» відбувалося за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Я-образ - це система уявлень людини про себе, своїх фізичних, інтелектуальних, соціальних та інших властивостей. Я-образ формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою.

Я-образ включає в себе такі структурні компоненти:

Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.

Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.

Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.

Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Ці компоненти Я-образу взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, фізичний образ Я може впливати на соціальний образ Я, а особистісний образ Я може впливати на інтелектуальний образ Я.

Я-образ відіграє важливу роль у житті людини. Він визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої можливості та ставиться до інших людей. Я-образ може впливати на поведінку людини, її успіхи та невдачі в житті.

Фізичний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Фізичний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний фізичний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний фізичний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як комплекс неповноцінності [15].

Інтелектуальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Інтелектуальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний інтелектуальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний інтелектуальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як страх невдачі.

Соціальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Соціальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний соціальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний соціальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також

до розвитку психологічних проблем, таких як відчуття самотності та ізольованості.

Особистісний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Особистісний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний особистісний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний особистісний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як низька самооцінка та схильність до саморуйнівної поведінки [12].

Я-образ є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

Для того, щоб Я-образ був позитивним і сприяв розвитку людини, важливо: Підтримувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

Розвивати свої здібності та навички.

Бути відкритим до нових знань і досвіду.

Спілкуватися з людьми, які підтримують і цінують вас.

Роберт Бернс, американський психолог, запропонував модель структури Я-концепції, яка включає в себе три компоненти:

- Я-образ - це уявлення людини про себе, свої фізичні, інтелектуальні, соціальні та інші властивості.

- Самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень.

- Потенційна поведінка - це конкретні дії, які людина може здійснити на основі свого Я-образу та самооцінки.

Бернс вважав, що ці компоненти Я-концепції взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, самооцінка може впливати на Я-образ, а потенційна поведінка може впливати на самооцінку.

Я-образ - це уявлення людини про себе, яке формується в процесі взаємодії людини з навколишнім світом, у тому числі з іншими людьми, соціальними групами та культурою. Я-образ включає в себе такі складові:

- Фізичний образ Я - це уявлення людини про свою зовнішність, фізичні характеристики та можливості.
- Інтелектуальний образ Я - це уявлення людини про свої інтелектуальні здібності, знання та навички.
- Соціальний образ Я - це уявлення людини про свої соціальні ролі, статуси та взаємовідносини з іншими людьми.
- Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Самооцінка - це оцінка людиною своїх якостей, здібностей, можливостей та обмежень. Самооцінка може бути позитивною або негативною. Позитивна самооцінка сприяє розвитку самоприйняття та особистісного зростання. Негативна самооцінка може призвести до проблем із самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як тривога, депресія та неврози [11].

Потенційна поведінка - це конкретні дії, які людина може здійснити на основі свого Я-образу та самооцінки. Потенційна поведінка може бути конструктивною або деструктивною. Конструктивна поведінка сприяє досягненню цілей і реалізації потенціалу людини. Деструктивна поведінка може призвести до проблем у житті людини.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі констатувального експерименту ми визначали особливості зміни структурних компонентів «Я-образу» у переселенців. Метою першого етапу дослідження було визначення особливостей зміни усіх складових компонентів «Я-образу»: когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового у переселенців. Предметом дослідження на цьому етапі стали психологічні особливості трансформації «Я-образу» в переселенців.

До експериментальної вибірки увійшли 40 осіб – переселенці зі східних та південих областей України, які постраждали під час повномаштабної війни: 25 осіб (59%) – жінки та 15 осіб (41%) – чоловіки, віком від 30 до 50 років.

Усі респонденти, які брали участь у дослідженні, відповідали на запитання про стать, вік, навчання. У результаті 17 осіб (42,5 %) мали закінчену вищу освіту, 3 (7,5 %) – незакінчену вищу освіту, тобто не кинули виш на другому або третьому курсі, 17 (42,5 %) навчаються у ЗВО і 3 осіб (7,5 %) мають технічну освіту.

Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Ці компоненти Я-образу взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, фізичний образ Я може впливати на соціальний образ Я, а особистісний образ Я може впливати на інтелектуальний образ Я.

Я-образ відіграє важливу роль у житті людини. Він визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої можливості та ставиться до інших людей. Я-образ може впливати на поведінку людини, її успіхи та невдачі в житті.

Фізичний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Фізичний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний фізичний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний фізичний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як комплекс неповноцінності.

Інтелектуальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Інтелектуальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний інтелектуальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний інтелектуальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як страх невдачі.

Соціальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Соціальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний соціальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний соціальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як відчуття самотності та ізоляваності.

Особистісний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Особистісний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний особистісний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний особистісний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як низька самооцінка та схильність до саморуйнівної поведінки.

Я-образ є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

Для когнітивної складової «Я-образу» переселенців використала *методику М. Куна «Хто Я?» [36] та методику дослідження самовідношення (тест-опитувальник МІС В. В. Століна, С. Р. Пантилєєва).*

Дані представлено на рисунку 2.1.

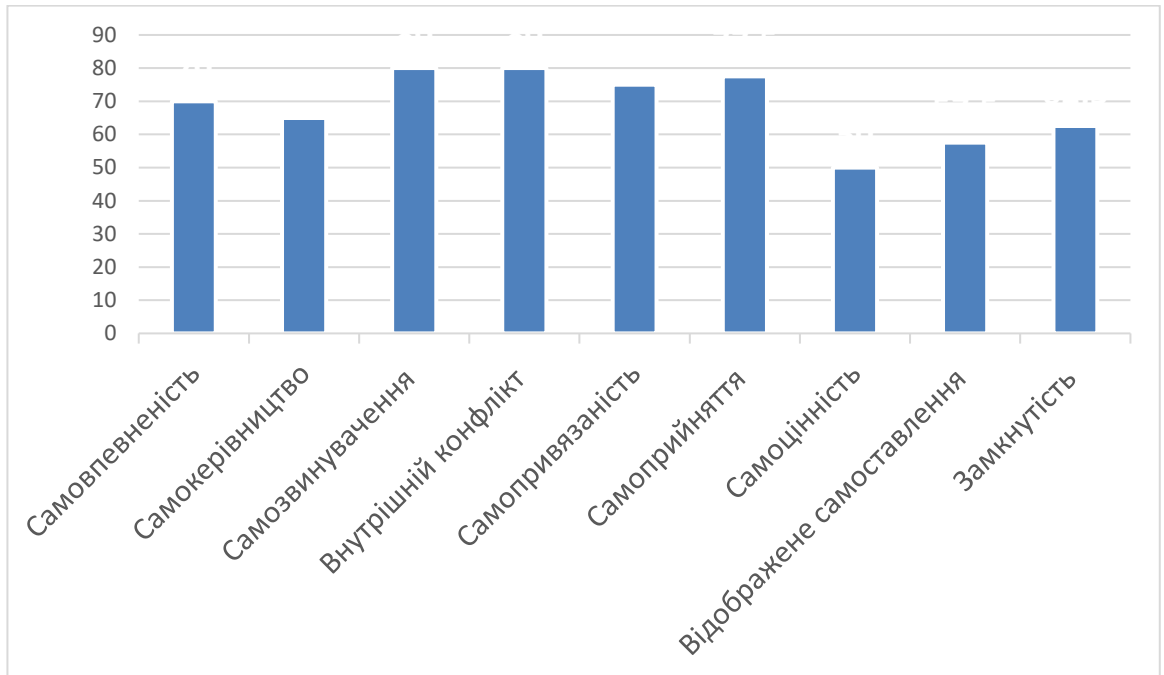


Рис. 2.1. Результати за методикою «Самовідношення» (тест-опитувальник В. В. Століна, С. Р. Пантилєєва)

За методикою М. Куна «Хто Я?» досліджено, що у переселенців більш повна та стабільна картина власних образів, але також з'являються специфічні: «Я-нікчема», «Я-переселенка(ець)», «Я-покинута», «Я-утриманка», «Я-паразит», що відображають негативне самоставлення особистості до свого Я.

Аналіз результатів дослідження показав, що картина власного Я-образу переселенців характеризується такими особливостями:

1. Висока емоційна насиченість. Переселенці часто використовують емоційні слова та вирази, щоб описати себе. Це свідчить про те, що вони перебувають у стані емоційного стресу та переживають значні зміни в житті.

2. Акцент на зовнішніх характеристиках. Переселенці частіше описують себе через зовнішні характеристики, такі як стать, вік, зовнішній вигляд, освіта, професія тощо. Це свідчить про те, що вони відчувають потребу в тому, щоб утвердитися в новому середовищі і бути прийнятими іншими.

3. Зосередженість на практичних аспектах життя. Переселенці часто описують себе через практичні аспекти життя, такі як робота, сім'я, матеріальний

стан тощо. Це свідчить про те, що вони зосереджені на вирішенні поточних проблем і забезпеченні свого базового існування.

Ось деякі конкретні приклади відповідей переселенців на запитання методики «Хто Я?»:

«Я – жінка, мати, дружина, біженка».

«Я – молода, красива, талановита, але нещаслива».

«Я – вчитель, який втратив свою роботу і свій будинок».

«Я – чоловік, який не може захистити свою країну».

Результати дослідження показали, що картина власного Я-образу переселенців характеризується значними змінами внаслідок складної життєвої ситуації, в якій вони опинилися. Ці зміни стосуються як емоційного стану, так і усвідомлення себе через зовнішні характеристики та практичні аспекти життя.

Для переселенців важливою є підтримка з боку близьких людей та фахівців, яка допоможе їм адаптуватися до нового життя і відновити свій Я-образ.

2. Для оцінки переселенців за **емоційно-оцінним компонентом** використали *Методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка*.

Результати емпіричного дослідження 40 переселенців за Методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка подано на рис. 2.2.

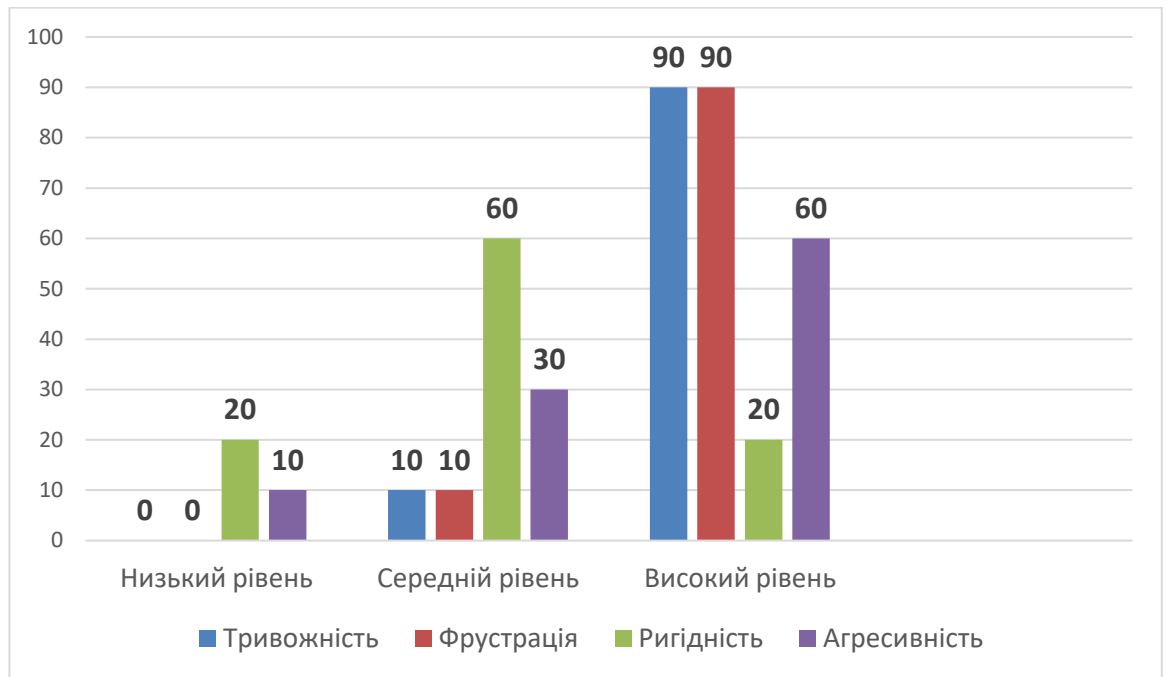


Рис. 2.2. Результати емпіричного дослідження переселенців за Методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка у %

Аналіз результатів дослідження показав, що переселенці в середньому отримують значно вищі бали за шкалами тривожності, фрустрації та агресивності. Це свідчить про те, що вони перебувають у стані емоційного стресу та переживають значні зміни в житті.

Високий рівень тривожності переселенців свідчить про те, що вони часто відчують хвилювання, страх, занепокоєння та непевність у майбутньому. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата домівки, близьких людей, роботи, знайомих місць та звичного способу життя.

Високий рівень фрустрації переселенців свідчить про те, що вони часто відчують перешкоди у досягненні своїх цілей. Це може бути пов'язано з такими факторами, як неможливість знайти роботу, житло, медичну допомогу, освіти тощо.

Середній рівень ригідності переселенців свідчить про те, що вони досить стійкі до змін і неохоче їх приймають. Це може бути пов'язано з тим, що вони звикли до певного способу життя і не готові до нових умов.

Високий рівень агресивності переселенців свідчить про те, що вони можуть бути схильні до конфліктів і насильства. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата контролю над власним життям, почуття безпорадності та гніву.

Результати дослідження показали, що переселенці внаслідок складної життєвої ситуації, в якій вони опинилися, переживають значні зміни в своєму психічному стані. Ці зміни можуть призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія, фобії, посттравматичний стресовий розлад тощо. Для переселенців важливою є підтримка з боку близьких людей та фахівців, яка допоможе їм адаптуватися до нового життя і подолати наслідки пережитого стресу.

3. *Діагностування поведінкової складової «Я-образу»* відбувалося за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Дані відображені на рис. 2.3.

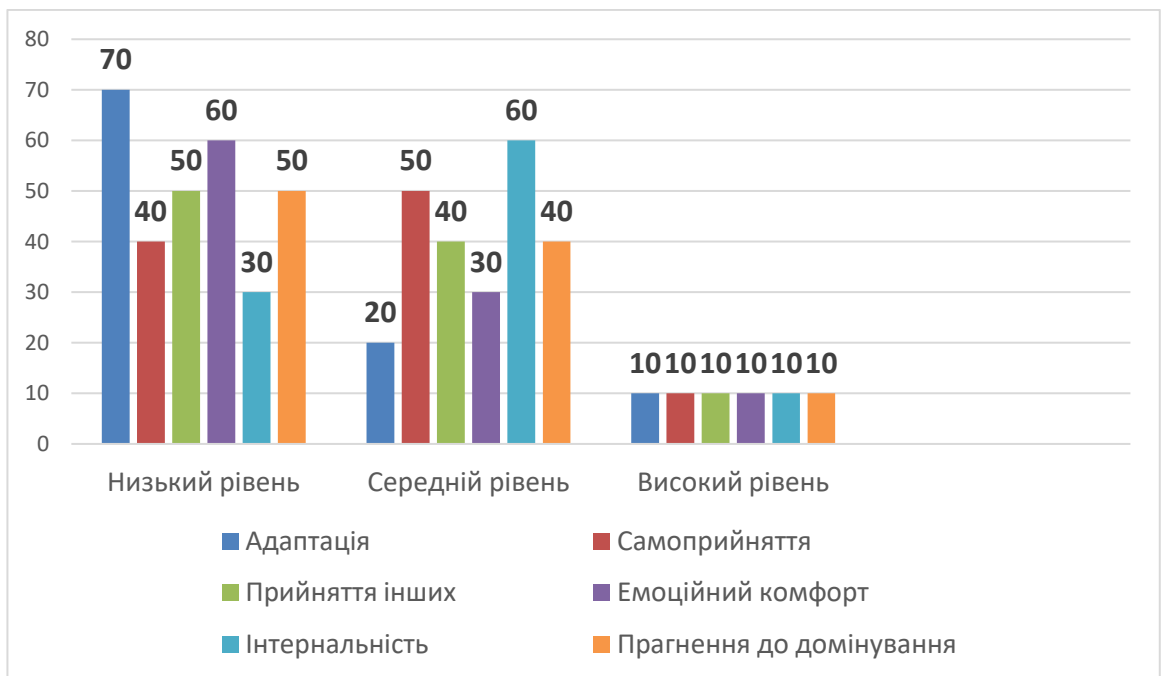


Рис. 2.3. Результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда у %

Аналіз результатів дослідження показав, що переселенці в середньому отримують значно нижчі бали за шкалами адаптації, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Це свідчить про те, що вони перебувають у стані психологічного дискомфорту та переживають значні труднощі в адаптації до нового життя.

Низький рівень адаптації переселенців свідчить про те, що вони не можуть ефективно функціонувати в новому середовищі. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата домівки, близьких людей, роботи, знайомих місць та звичного способу життя.

Низький рівень самоприйняття переселенців свідчить про те, що вони не задоволені собою і своїм життям. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата статусу, матеріальних благ, соціальних зв'язків тощо.

Низький рівень прийняття інших переселенців свідчить про те, що вони не довіряють людям і не схильні до співпраці. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата довіри до суспільства та відчуття загрози з боку інших.

Низький рівень емоційного комфорту переселенців свідчить про те, що вони часто відчують тривогу, страх, занепокоєння та непевність у майбутньому. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата домівки, близьких людей, роботи, знайомих місць та звичного способу життя.

Низький рівень інтернальності переселенців свідчить про те, що вони покладають відповідальність за свої проблеми на зовнішні фактори. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата контролю над власним життям і відчуття безпорадності.

Середній рівень прагнення до домінування переселенців свідчить про те, що вони прагнуть до контролю над ситуацією і іншими людьми. Це може бути пов'язано з такими факторами, як втрата контролю над власним життям і бажання компенсувати пережиті негаразди.

Результати дослідження показали, що переселенці внаслідок складної життєвої ситуації, в якій вони опинилися, переживають значні труднощі в

адаптації до нового життя. Ці труднощі можуть призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія, фобії, посттравматичний стресовий розлад тощо. Для переселенців важливою є підтримка з боку близьких людей та фахівців, яка допоможе їм адаптуватися до нового життя і подолати наслідки пережитого стресу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи проведено емпіричне дослідження.

Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Ці компоненти Я-образу взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, фізичний образ Я може впливати на соціальний образ Я, а особистісний образ Я може впливати на інтелектуальний образ Я.

Я-образ відіграє важливу роль у житті людини. Він визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої можливості та ставиться до інших людей. Я-образ може впливати на поведінку людини, її успіхи та невдачі в житті.

Фізичний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Фізичний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний фізичний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний фізичний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як комплекс неповноцінності.

Інтелектуальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Інтелектуальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний інтелектуальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний інтелектуальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як страх невдачі.

Соціальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Соціальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний соціальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний соціальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як відчуття самотності та ізоляваності.

Особистісний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Особистісний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний особистісний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний особистісний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як низька самооцінка та схильність до саморуйнівної поведінки.

Я-образ є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З ВІДНОВЛЕННЯ «Я-ОБРАЗУ»

3.1. Програма індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинились у складних життєвих ситуаціях

Програма індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях.

Мета програми:

Надати психологічну допомогу особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, з метою подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я.

Завдання програми:

Оцінити стан психічного здоров'я особи, яка опинилася у складній життєвій ситуації.

Допомогти особі зрозуміти та прийняти ситуацію, в якій вона опинилася.

Розробити план подолання складної життєвої ситуації.

Надати практичну допомогу в реалізації плану подолання складної життєвої ситуації.

Форма проведення:

Індивідуальні консультації психолога.

Тривалість:

Тривалість програми визначається індивідуально, залежно від складності ситуації та потреб особи, яка отримує допомогу.

Методики:

Бесіда.

Тестування.

Практичні вправи.

Етапи програми:

1. Первинна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка опинилася у складній життєвій ситуації, з метою оцінки її стану психічного здоров'я та визначення потреб у психологічній допомозі.

2. Диференціальна діагностика

На цьому етапі психолог проводить тестування з метою визначення типу складної життєвої ситуації, в якій опинилася особа, та її впливу на психічний стан людини.

3. Розробка плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог спільно з особою, яка отримує допомогу, розробляє план подолання складної життєвої ситуації. План включає в себе конкретні завдання, які особа має виконати для того, щоб подолати ситуацію.

4. Виконання плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог надає особі практичну допомогу в реалізації плану подолання складної життєвої ситуації.

5. Заключна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка отримує допомогу, з метою оцінки результатів програми та надання рекомендацій щодо подальшого зміцнення психічного здоров'я.

Очікувані результати програми:

Покращення стану психічного здоров'я особи, яка опинилася у складній життєвій ситуації.

Зменшення негативного впливу складної життєвої ситуації на психічний стан людини.

Розвиток у особи, яка отримує допомогу, стійкості до стресу та адаптивних механізмів.

Приклади завдань, які можуть бути включені до плану подолання складної життєвої ситуації:

Опрацювання негативних емоцій та переживань, пов'язаних зі складною життєвою ситуацією.

Розвиток нових навичок та умінь, необхідних для подолання ситуації.

Залучення соціальної підтримки.

Зміна способу життя та ставлення до ситуації.

Програма індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я.

Консультавання - це вид психологічної допомоги, який передбачає надання професійної підтримки та допомоги людям, які стикаються з труднощами у своєму житті. Консультант допомагає клієнту зрозуміти та прийняти ситуацію, в якій він опинився, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

Консультавання осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я. Консультант може допомогти клієнту:

Оцінити стан свого психічного здоров'я та визначити потреби у психологічній допомозі.

Розібратися в причинах та наслідках складної життєвої ситуації.

Розробити план подолання складної життєвої ситуації.

Впоратися з негативними емоціями та переживаннями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією.

Розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання ситуації.

Консультавання може бути індивідуальним або груповим. Індивідуальне консультавання передбачає роботу консультанта з одним клієнтом. Групове консультавання передбачає роботу консультанта з групою клієнтів, які стикаються з подібними проблемами.

Консультавання осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, може бути засноване на різних підходах та методологіях. Серед найбільш поширених

підходів до консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна виділити такі:

Кризове консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які переживають кризову ситуацію.

Посттравматичне консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які пережили травму.

Соціально-психологічне консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які стикаються з соціальними проблемами.

Консультант, який надає допомогу особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, повинен мати відповідну освіту та досвід. Він повинен бути здатним:

Слухати та розуміти клієнта.

Створити атмосферу довіри та підтримки.

Запропонувати клієнту ефективні методи подолання складної життєвої ситуації.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є важливим компонентом системи психологічної допомоги. Воно може допомогти людям подолати негативні наслідки складних життєвих ситуацій та відновити психологічне здоров'я.

Техніки, які можна використовувати у ході психологічного консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна розділити на наступні групи:

Техніки активного слухання. Ці техніки спрямовані на те, щоб допомогти клієнту відчувати себе почутим і зрозумілим. До них належать:

Актуальне слухання - це техніка, в якій консультант зосереджується на тому, що говорить клієнт, і надає йому зворотний зв'язок, який підтверджує, що він розуміє, що говорить клієнт.

Активне слухання

Емпатичне слухання - це техніка, в якій консультант намагається зрозуміти

почуття клієнта та відобразити ці почуття клієнту.

Емпатичне слухання.

Техніки емоційної регуляції. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту впоратися з негативними емоціями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією. До них належать:

Ідентифікація емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться називати та розуміти свої емоції.

Ідентифікація емоцій.

Емоційна експресія - це техніка, в якій клієнт вчиться виражати свої емоції здоровим способом.

Емоційна експресія.

Опанування емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться контролювати свої емоції та не дозволяти їм керувати своїм життям.

Опанування емоцій.

Техніки вирішення проблем. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту розробити план подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Аналіз проблеми - це техніка, в якій клієнт досліджує проблему та визначає її основні причини та наслідки.

Аналіз проблеми.

Розробка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт генерує різні варіанти вирішення проблеми.

Розробка альтернативних рішень

Оцінка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт оцінює переваги та недоліки кожного з варіантів вирішення проблеми.

Оцінка альтернативних рішень

Вибір рішення - це техніка, в якій клієнт вибирає найкращий варіант вирішення проблеми.

Вибір рішення

Техніки розвитку ресурсів. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту

розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Навчання нових навичок - це техніка, в якій клієнт навчається новій навички, яка може бути корисною для подолання проблеми.

Навчання нових навичок

Розвиток ресурсів - це техніка, в якій клієнт досліджує свої внутрішні ресурси, які можуть допомогти йому впоратися з проблемою.

Розвиток ресурсів

Залучення соціальної підтримки - це техніка, в якій клієнт вчиться залучати підтримку інших людей для подолання проблеми.

Залучення соціальної підтримки

Консультант повинен підбирати техніки, які будуть найбільш ефективними для конкретного клієнта та конкретної складної життєвої ситуації.

1. Первинна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка опинилася у складній життєвій ситуації, з метою оцінки її стану психічного здоров'я та визначення потреб у психологічній допомозі.

2. Диференціальна діагностика

На цьому етапі психолог проводить тестування з метою визначення типу складної життєвої ситуації, в якій опинилася особа, та її впливу на психічний стан людини.

3. Розробка плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог спільно з особою, яка отримує допомогу, розробляє план подолання складної життєвої ситуації. План включає в себе конкретні завдання, які особа має виконати для того, щоб подолати ситуацію.

4. Виконання плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог надає особі практичну допомогу в реалізації плану подолання складної життєвої ситуації.

5. Заключна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка отримує допомогу, з метою оцінки результатів програми та надання рекомендацій щодо подальшого зміцнення психічного здоров'я.

Очікувані результати програми:

Покращення стану психічного здоров'я особи, яка опинилася у складній життєвій ситуації.

Зменшення негативного впливу складної життєвої ситуації на психічний стан людини.

Розвиток у особи, яка отримує допомогу, стійкості до стресу та адаптивних механізмів.

Приклади завдань, які можуть бути включені до плану подолання складної життєвої ситуації:

Опрацювання негативних емоцій та переживань, пов'язаних зі складною життєвою ситуацією.

Розвиток нових навичок та умінь, необхідних для подолання ситуації.

Залучення соціальної підтримки.

Зміна способу життя та ставлення до ситуації.

Програма індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я.

Консультування - це вид психологічної допомоги, який передбачає надання професійної підтримки та допомоги людям, які стикаються з труднощами у своєму житті. Консультант допомагає клієнту зрозуміти та прийняти ситуацію, в якій він опинився, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я. Консультант може допомогти клієнту:

Оцінити стан свого психічного здоров'я та визначити потреби у

психологічній допомозі.

Розібратися в причинах та наслідках складної життєвої ситуації.

Розробити план подолання складної життєвої ситуації.

Впоратися з негативними емоціями та переживаннями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією.

Розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання ситуації.

Консультування може бути індивідуальним або груповим. Індивідуальне консультування передбачає роботу консультанта з одним клієнтом. Групове консультування передбачає роботу консультанта з групою клієнтів, які стикаються з подібними проблемами [9].

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, може бути засноване на різних підходах та методологіях. Серед найбільш поширених підходів до консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна виділити такі:

Кризове консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які переживають кризову ситуацію.

Посттравматичне консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які пережили травму.

Соціально-психологічне консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які стикаються з соціальними проблемами.

Консультант, який надає допомогу особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, повинен мати відповідну освіту та досвід. Він повинен бути здатним:

Слухати та розуміти клієнта.

Створити атмосферу довіри та підтримки.

Запропонувати клієнту ефективні методи подолання складної життєвої ситуації.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є важливим компонентом системи психологічної допомоги. Воно може допомогти

людям подолати негативні наслідки складних життєвих ситуацій та відновити психологічне здоров'я.

Техніки, які можна використовувати у ході психологічного консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна розділити на наступні групи:

Техніки активного слухання. Ці техніки спрямовані на те, щоб допомогти клієнту відчувати себе почутим і зрозумілим. До них належать:

Актуальне слухання - це техніка, в якій консультант зосереджується на тому, що говорить клієнт, і надає йому зворотний зв'язок, який підтверджує, що він розуміє, що говорить клієнт [18].

Активне слухання

Емпатичне слухання - це техніка, в якій консультант намагається зрозуміти почуття клієнта та відобразити ці почуття клієнту.

Емпатичне слухання

Техніки емоційної регуляції. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту впоратися з негативними емоціями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією. До них належать:

Ідентифікація емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться називати та розуміти свої емоції.

Ідентифікація емоцій

Емоційна експресія - це техніка, в якій клієнт вчиться виражати свої емоції здоровим способом.

Емоційна експресія

Опанування емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться контролювати свої емоції та не дозволяти їм керувати своїм життям.

Опанування емоцій

Техніки вирішення проблем. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту розробити план подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Аналіз проблеми - це техніка, в якій клієнт досліджує проблему та визначає

її основні причини та наслідки.

Аналіз проблеми

Розробка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт генерує різні варіанти вирішення проблеми.

Розробка альтернативних рішень

Оцінка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт оцінює переваги та недоліки кожного з варіантів вирішення проблеми.

Оцінка альтернативних рішень

Вибір рішення - це техніка, в якій клієнт вибирає найкращий варіант вирішення проблеми.

Вибір рішення

Техніки розвитку ресурсів. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Навчання нових навичок - це техніка, в якій клієнт навчається новій навички, яка може бути корисною для подолання проблеми.

Навчання нових навичок

Розвиток ресурсів - це техніка, в якій клієнт досліджує свої внутрішні ресурси, які можуть допомогти йому впоратися з проблемою.

Розвиток ресурсів

Залучення соціальної підтримки - це техніка, в якій клієнт вчиться залучати підтримку інших людей для подолання проблеми.

Залучення соціальної підтримки

Консультант повинен підбирати техніки, які будуть найбільш ефективними для конкретного клієнта та конкретної складної життєвої ситуації.

1. Первинна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка опинилася у складній життєвій ситуації, з метою оцінки її стану психічного здоров'я та визначення потреб у психологічній допомозі.

2. Диференціальна діагностика

На цьому етапі психолог проводить тестування з метою визначення типу складної життєвої ситуації, в якій опинилася особа, та її впливу на психічний стан людини.

3. Розробка плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог спільно з особою, яка отримує допомогу, розробляє план подолання складної життєвої ситуації. План включає в себе конкретні завдання, які особа має виконати для того, щоб подолати ситуацію.

4. Виконання плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог надає особі практичну допомогу в реалізації плану подолання складної життєвої ситуації.

5. Заключна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка отримує допомогу, з метою оцінки результатів програми та надання рекомендацій щодо подальшого зміцнення психічного здоров'я [12].

Очікувані результати програми:

Покращення стану психічного здоров'я особи, яка опинилася у складній життєвій ситуації.

Зменшення негативного впливу складної життєвої ситуації на психічний стан людини.

Розвиток у особи, яка отримує допомогу, стійкості до стресу та адаптивних механізмів.

Приклади завдань, які можуть бути включені до плану подолання складної життєвої ситуації:

Опрацювання негативних емоцій та переживань, пов'язаних зі складною життєвою ситуацією.

Розвиток нових навичок та умінь, необхідних для подолання ситуації.

Залучення соціальної підтримки.

Зміна способу життя та ставлення до ситуації.

Програма індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я.

Консультування - це вид психологічної допомоги, який передбачає надання професійної підтримки та допомоги людям, які стикаються з труднощами у своєму житті. Консультант допомагає клієнту зрозуміти та прийняти ситуацію, в якій він опинився, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я. Консультант може допомогти клієнту:

Оцінити стан свого психічного здоров'я та визначити потреби у психологічній допомозі.

Розібратися в причинах та наслідках складної життєвої ситуації.

Розробити план подолання складної життєвої ситуації.

Впоратися з негативними емоціями та переживаннями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією.

Розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання ситуації.

Консультування може бути індивідуальним або груповим. Індивідуальне консультування передбачає роботу консультанта з одним клієнтом. Групове консультування передбачає роботу консультанта з групою клієнтів, які стикаються з подібними проблемами [5].

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, може бути засноване на різних підходах та методологіях. Серед найбільш поширених підходів до консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна виділити такі:

Кризове консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які переживають кризову ситуацію.

Посттравматичне консультування - це вид консультування, який

спрямований на допомогу людям, які пережили травму.

Соціально-психологічне консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які стикаються з соціальними проблемами.

Консультант, який надає допомогу особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, повинен мати відповідну освіту та досвід. Він повинен бути здатним:

Слухати та розуміти клієнта.

Створити атмосферу довіри та підтримки.

Запропонувати клієнту ефективні методи подолання складної життєвої ситуації.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є важливим компонентом системи психологічної допомоги. Воно може допомогти людям подолати негативні наслідки складних життєвих ситуацій та відновити психологічне здоров'я.

Техніки, які можна використовувати у ході психологічного консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна розділити на наступні групи:

Техніки активного слухання. Ці техніки спрямовані на те, щоб допомогти клієнту відчувати себе почутим і зрозумілим. До них належать:

Актуальне слухання - це техніка, в якій консультант зосереджується на тому, що говорить клієнт, і надає йому зворотний зв'язок, який підтверджує, що він розуміє, що говорить клієнт.

Активне слухання

Емпатичне слухання - це техніка, в якій консультант намагається зрозуміти почуття клієнта та відобразити ці почуття клієнту.

Емпатичне слухання

Техніки емоційної регуляції. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту впоратися з негативними емоціями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією. До них належать:

Ідентифікація емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться називати та розуміти свої емоції.

Ідентифікація емоцій

Емоційна експресія - це техніка, в якій клієнт вчиться виражати свої емоції здоровим способом.

Емоційна експресія

Опанування емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться контролювати свої емоції та не дозволяти їм керувати своїм життям.

Опанування емоцій

Техніки вирішення проблем. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту розробити план подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Аналіз проблеми - це техніка, в якій клієнт досліджує проблему та визначає її основні причини та наслідки.

Аналіз проблеми

Розробка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт генерує різні варіанти вирішення проблеми.

Розробка альтернативних рішень

Оцінка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт оцінює переваги та недоліки кожного з варіантів вирішення проблеми.

Оцінка альтернативних рішень

Вибір рішення - це техніка, в якій клієнт вибирає найкращий варіант вирішення проблеми.

Вибір рішення

Техніки розвитку ресурсів. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Навчання нових навичок - це техніка, в якій клієнт навчається новій навички, яка може бути корисною для подолання проблеми.

Навчання нових навичок

Розвиток ресурсів - це техніка, в якій клієнт досліджує свої внутрішні ресурси, які можуть допомогти йому впоратися з проблемою.

Розвиток ресурсів

Залучення соціальної підтримки - це техніка, в якій клієнт вчиться залучати підтримку інших людей для подолання проблеми.

Залучення соціальної підтримки

Консультант повинен підбирати техніки, які будуть найбільш ефективними для конкретного клієнта та конкретної складної життєвої ситуації.

1. Первинна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка опинилася у складній життєвій ситуації, з метою оцінки її стану психічного здоров'я та визначення потреб у психологічній допомозі [14].

2. Диференціальна діагностика

На цьому етапі психолог проводить тестування з метою визначення типу складної життєвої ситуації, в якій опинилася особа, та її впливу на психічний стан людини.

3. Розробка плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог спільно з особою, яка отримує допомогу, розробляє план подолання складної життєвої ситуації. План включає в себе конкретні завдання, які особа має виконати для того, щоб подолати ситуацію.

4. Виконання плану подолання складної життєвої ситуації

На цьому етапі психолог надає особі практичну допомогу в реалізації плану подолання складної життєвої ситуації.

5. Заключна консультація

На цьому етапі психолог проводить бесіду з особою, яка отримує допомогу, з метою оцінки результатів програми та надання рекомендацій щодо подальшого зміцнення психічного здоров'я.

Очікувані результати програми:

Покращення стану психічного здоров'я особи, яка опинилася у складній

життєвій ситуації.

Зменшення негативного впливу складної життєвої ситуації на психічний стан людини.

Розвиток у особи, яка отримує допомогу, стійкості до стресу та адаптивних механізмів.

Приклади завдань, які можуть бути включені до плану подолання складної життєвої ситуації:

Опрацювання негативних емоцій та переживань, пов'язаних зі складною життєвою ситуацією.

Розвиток нових навичок та умінь, необхідних для подолання ситуації.

Залучення соціальної підтримки.

Зміна способу життя та ставлення до ситуації.

Програма індивідуальної психологічної допомоги особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я.

Консультування - це вид психологічної допомоги, який передбачає надання професійної підтримки та допомоги людям, які стикаються з труднощами у своєму житті. Консультант допомагає клієнту зрозуміти та прийняти ситуацію, в якій він опинився, розробити план її подолання та впоратися з негативними наслідками ситуації.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є ефективним інструментом для подолання негативних наслідків цих ситуацій та відновлення психологічного здоров'я. Консультант може допомогти клієнту:

Оцінити стан свого психічного здоров'я та визначити потреби у психологічній допомозі.

Розібратися в причинах та наслідках складної життєвої ситуації.

Розробити план подолання складної життєвої ситуації.

Впоратися з негативними емоціями та переживаннями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією.

Розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання ситуації.

Консультування може бути індивідуальним або груповим. Індивідуальне консультування передбачає роботу консультанта з одним клієнтом. Групове консультування передбачає роботу консультанта з групою клієнтів, які стикаються з подібними проблемами.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, може бути засноване на різних підходах та методологіях. Серед найбільш поширених підходів до консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна виділити такі:

Кризове консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які переживають кризову ситуацію.

Посттравматичне консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які пережили травму.

Соціально-психологічне консультування - це вид консультування, який спрямований на допомогу людям, які стикаються з соціальними проблемами.

Консультант, який надає допомогу особам, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, повинен мати відповідну освіту та досвід. Він повинен бути здатним:

Слухати та розуміти клієнта.

Створити атмосферу довіри та підтримки.

Запропонувати клієнту ефективні методи подолання складної життєвої ситуації.

Консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, є важливим компонентом системи психологічної допомоги. Воно може допомогти людям подолати негативні наслідки складних життєвих ситуацій та відновити психологічне здоров'я.

Техніки, які можна використовувати у ході психологічного консультування осіб, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, можна розділити на наступні групи:

Техніки активного слухання. Ці техніки спрямовані на те, щоб допомогти клієнту відчувати себе почутим і зрозумілим. До них належать:

Актуальне слухання - це техніка, в якій консультант зосереджується на тому, що говорить клієнт, і надає йому зворотний зв'язок, який підтверджує, що він розуміє, що говорить клієнт.

Активне слухання.

Емпатичне слухання - це техніка, в якій консультант намагається зрозуміти почуття клієнта та відобразити ці почуття клієнту.

Емпатичне слухання

Техніки емоційної регуляції. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту впоратися з негативними емоціями, пов'язаними зі складною життєвою ситуацією. До них належать:

Ідентифікація емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться називати та розуміти свої емоції. Ідентифікація емоцій. Емоційна експресія - це техніка, в якій клієнт вчиться виражати свої емоції здоровим способом.

Емоційна експресія. Опанування емоцій - це техніка, в якій клієнт вчиться контролювати свої емоції та не дозволяти їм керувати своїм життям.

Опанування емоцій. Техніки вирішення проблем. Ці техніки спрямовані на допомогу клієнту розробити план подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Аналіз проблеми - це техніка, в якій клієнт досліджує проблему та визначає її основні причини та наслідки.

Аналіз проблеми. Розробка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт генерує різні варіанти вирішення проблеми.

Розробка альтернативних рішень. Оцінка альтернативних рішень - це техніка, в якій клієнт оцінює переваги та недоліки кожного з варіантів вирішення проблеми. Оцінка альтернативних рішень. Вибір рішення - це техніка, в якій клієнт вибирає найкращий варіант вирішення проблеми.

Вибір рішення. Техніки розвитку ресурсів. Ці техніки спрямовані на

допомогу клієнту розвинути нові навички та вміння, необхідні для подолання складної життєвої ситуації. До них належать:

Навчання нових навичок - це техніка, в якій клієнт навчається новій навички, яка може бути корисною для подолання проблеми.

Навчання нових навичок. Розвиток ресурсів - це техніка, в якій клієнт досліджує свої внутрішні ресурси, які можуть допомогти йому впоратися з проблемою.

Розвиток ресурсів. Залучення соціальної підтримки - це техніка, в якій клієнт вчиться залучати підтримку інших людей для подолання проблеми.

Залучення соціальної підтримки. Консультант повинен підбирати техніки, які будуть найбільш ефективними для конкретного клієнта та конкретної складної життєвої ситуації.

3.2. Рекомендації щодо психокорекційної роботи з особами, що потрапили у складну життєву ситуацію

Загальні принципи психокорекційної роботи

Психокорекційна робота з особами, що потрапили у складну життєву ситуацію, має бути спрямована на:

1. Зняття психологічного дискомфорту та тривоги.
2. Підтримку та зміцнення психічного здоров'я.
3. Підвищення адаптивних можливостей особистості.

У процесі психокорекційної роботи важливо дотримуватися таких *принципів*:

1. Принцип індивідуальності. Кожна людина є унікальною, тому психокорекційна робота повинна бути спрямована на вирішення індивідуальних проблем та потреб клієнта.

2. Принцип гуманізму. Психолог повинен бути емпатичним та розуміючим, він повинен поважати права та гідність клієнта.

3. Принцип активності клієнта. Клієнт повинен бути активним учасником психокорекційного процесу, він повинен бути готовим до змін та роботи над собою.

Основні завдання психокорекційної роботи

Основні завдання психокорекційної роботи з особами, що потрапили у складну життєву ситуацію, включають:

1. Діагностика складної життєвої ситуації. Психолог повинен визначити, які фактори призвели до складної життєвої ситуації, і оцінити її вплив на клієнта.

2. Аналіз психологічних механізмів реагування на складну життєву ситуацію. Психолог повинен допомогти клієнту зрозуміти свої емоції, думки та поведінку в складній життєвій ситуації.

3. Формування адаптивних механізмів копіngu. Психолог повинен допомогти клієнту розвинути адаптивні механізми копіngu, які допоможуть йому впоратися зі складною життєвою ситуацією.

4. Підтримка та зміцнення психічного здоров'я. Психолог повинен допомогти клієнту зміцнити психічне здоров'я, підвищити його стресостійкість та стійкість до життєвих труднощів.

У психокорекційній роботі з особами, що потрапили у складну життєву ситуацію, можуть бути використані такі *психологічні техніки*:

1. Техніки релаксації та зниження тривоги. Ці техніки допомагають клієнту розслабитися, зменшити тривогу та занепокоєння.

2. Техніки когнітивної терапії. Ці техніки допомагають клієнту переоцінити свої негативні думки та переконання, пов'язані зі складною життєвою ситуацією.

3. Техніки поведінкової терапії. Ці техніки допомагають клієнту навчитися новому поведінці, яка буде більш адаптивною в складній життєвій ситуації.

4. Техніки групової психотерапії. Групова психотерапія може бути ефективним засобом підтримки та взаємодопомоги для осіб, які переживають складну життєву ситуацію.

Вибір психологічних технік у психокорекційній роботі з особами, що потрапили у складну життєву ситуацію, залежить від таких факторів:

1. Особливості складної життєвої ситуації.
2. Особливості особистості клієнта.
3. Мета психокорекційної роботи.

Психолог повинен індивідуально підбирати психологічні техніки для кожного клієнта, виходячи з його конкретних потреб та проблем.

Рекомендації для психолога щодо психокорекційної роботи зі зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях

«Я-образ» – це уявлення людини про себе, яке формується на основі її особистого досвіду, цінностей, переконань та установок. Складні життєві ситуації можуть призвести до зміни «Я-образу» особистості. Наприклад, людина, яка втратила близьку людину, може відчувати себе менш цінною або значущою.

Психокорекційна робота зі зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях спрямована на:

1. Підвищення самооцінки та самоповаги клієнта.
2. Розвиток позитивного ставлення до себе.
3. Формування реалістичних уявлень про себе.

Основні завдання психокорекційної роботи зі зміни «Я-образу» особистості включають:

1. Аналіз «Я-образу» клієнта. Психолог повинен допомогти клієнту зрозуміти, як складна життєва ситуація вплинула на його «Я-образ».

2. Зміна негативних уявлень про себе. Психолог повинен допомогти клієнту переоцінити свої негативні думки та переконання про себе.

3. Формування позитивного ставлення до себе. Психолог повинен допомогти клієнту розвинути позитивне ставлення до себе, своїх якостей та можливостей.

У психокорекційній роботі зі зміни «Я-образу» особистості можуть бути використані такі *психологічні техніки*:

1. Техніки релаксації та зниження тривоги. Ці техніки допомагають клієнту розслабитися, зменшити тривогу та занепокоєння, які можуть перешкоджати процесу зміни «Я-образу».

2. Техніки когнітивної терапії. Ці техніки допомагають клієнту переоцінити свої негативні думки та переконання про себе.

3. Техніки образотворчої терапії. Ці техніки допомагають клієнту візуалізувати себе таким, яким він хоче бути.

4. Техніки групової психотерапії. Групова психотерапія може бути ефективним засобом підтримки та взаємодопомоги для осіб, які працюють над зміною «Я-образу».

Вибір психологічних технік у психокорекційній роботі зі зміни «Я-образу» особистості залежить від таких *факторів*:

1. Особливості складної життєвої ситуації.
2. Особливості особистості клієнта.
3. Мета психокорекційної роботи.

Психолог повинен індивідуально підбирати психологічні техніки для кожного клієнта, виходячи з його конкретних потреб та проблем.

Приклад психологічних технік, які можуть бути використані в психокорекційній роботі зі зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях:

1. Техніка «Мій ідеальний образ». Клієнту пропонується уявити себе таким, яким він хоче бути. Психолог допомагає клієнту описати цей образ, а також визначити, які кроки йому потрібно зробити, щоб стати таким.

2. Техніка «Я-історія». Клієнту пропонується написати історію про себе, в якій він є героєм. Ця історія повинна відображати позитивні якості та досягнення клієнта.

3. Техніка «Я-портрет». Клієнту пропонується намалювати свій автопортрет. Цей портрет повинен відображати позитивний образ себе, який клієнт хоче сформувати.

Психокорекційна робота зі зміни «Я-образу» особистості є складним і тривалим процесом. Важливо, щоб клієнт був готовий до змін і був готовий до роботи над собою.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерського дослідження було розроблено програму роботи із клієнтами, які потрапили у складну життєву обставину.

«Я-образ» – це уявлення людини про себе, яке формується на основі її особистого досвіду, цінностей, переконань та установок. Складні життєві ситуації можуть призвести до зміни «Я-образу» особистості. Наприклад, людина, яка втратила близьку людину, може відчувати себе менш цінною або значущою.

Психокорекційна робота зі зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях спрямована на:

1. Підвищення самооцінки та самоповаги клієнта.
2. Розвиток позитивного ставлення до себе.
3. Формування реалістичних уявлень про себе.

Основні завдання психокорекційної роботи зі зміни «Я-образу» особистості включають:

1. Аналіз «Я-образу» клієнта. Психолог повинен допомогти клієнту зрозуміти, як складна життєва ситуація вплинула на його «Я-образ».
2. Зміна негативних уявлень про себе. Психолог повинен допомогти клієнту переоцінити свої негативні думки та переконання про себе.
3. Формування позитивного ставлення до себе. Психолог повинен допомогти клієнту розвинути позитивне ставлення до себе, своїх якостей та можливостей.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження зроблено висновки.

Особистісний образ Я - це уявлення людини про свої особистісні якості, риси характеру та цінності.

Ці компоненти Я-образу взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Наприклад, фізичний образ Я може впливати на соціальний образ Я, а особистісний образ Я може впливати на інтелектуальний образ Я.

Я-образ відіграє важливу роль у житті людини. Він визначає, як людина сприймає себе, оцінює свої можливості та ставиться до інших людей. Я-образ може впливати на поведінку людини, її успіхи та невдачі в житті.

Фізичний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Фізичний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний фізичний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний фізичний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як комплекс неповноцінності.

Інтелектуальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Інтелектуальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний інтелектуальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний інтелектуальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як страх невдачі.

Соціальний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Соціальний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний соціальний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний соціальний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також

до розвитку психологічних проблем, таких як відчуття самотності та ізоляваності.

Особистісний образ Я формується на основі особистого досвіду людини, її взаємодії з іншими людьми та впливу соціальних норм та цінностей. Особистісний образ Я може бути позитивним або негативним. Позитивний особистісний образ Я сприяє розвитку самооцінки та самоприйняття людини. Негативний особистісний образ Я може призвести до проблем із самооцінкою та самоприйняттям, а також до розвитку психологічних проблем, таких як низька самооцінка та схильність до саморуйнівної поведінки.

Я-образ є динамічною системою, яка постійно змінюється і розвивається. Ці зміни можуть бути викликані різними факторами, такими як життєвий досвід, взаємодія з іншими людьми та соціальні зміни.

У зарубіжній психології поняття ситуації визначається як конкретна взаємодія людини з навколишнім середовищем, яка характеризується певними умовами, факторами та обставинами. Ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини, її переживання та ставлення до світу.

Існує багато різних підходів до визначення поняття ситуації. Одні психологи розглядають ситуацію як об'єктивний стан навколишнього середовища, який впливає на людину. Інші вважають, що ситуація є суб'єктивним сприйняттям людиною навколишнього середовища. Ще інші вважають, що ситуація є взаємодією об'єктивного стану навколишнього середовища та суб'єктивного сприйняття людини.

Одним із найпоширеніших підходів до визначення поняття ситуації є визначення, запропоноване Дж. Роттером. Роттер вважав, що ситуація - це об'єктивний стан навколишнього середовища, який має певний вплив на поведінку людини. Він виділив такі основні характеристики ситуації:

- Матеріальні умови - це фізичні характеристики ситуації, такі як час, місце, наявність або відсутність певних об'єктів та людей.

- Соціальні умови - це соціальні характеристики ситуації, такі як соціальні ролі людей, їхні стосунки між собою та соціальні норми та цінності.
- Психологічні умови - це психологічні характеристики ситуації, такі як емоційний стан людей, їхні мотиви та цілі.

Таким чином, Роттер вважав, що ситуація є важливим фактором, який впливає на поведінку людини. Він розробив теорію соціального научіння, яка пояснює, як люди навчаються певній поведінці в певних ситуаціях. Левін вважав, що ситуація - це суб'єктивне сприйняття людиною навколишнього середовища. Він виділив такі основні характеристики ситуації.

У третьому розділі магістерського дослідження було розроблено програму роботи із клієнтами, які потрапили у складну життєву обставину.

«Я-образ» – це уявлення людини про себе, яке формується на основі її особистого досвіду, цінностей, переконань та установок. Складні життєві ситуації можуть призвести до зміни «Я-образу» особистості. Наприклад, людина, яка втратила близьку людину, може відчувати себе менш цінною або значущою.

Психокорекційна робота зі зміни «Я-образу» особистості в складних життєвих ситуаціях спрямована на:

4. Підвищення самооцінки та самоповаги клієнта.
5. Розвиток позитивного ставлення до себе.
6. Формування реалістичних уявлень про себе.

Основні завдання психокорекційної роботи зі зміни «Я-образу» особистості включають:

1. Аналіз «Я-образу» клієнта. Психолог повинен допомогти клієнту зрозуміти, як складна життєва ситуація вплинула на його «Я-образ».

2. Зміна негативних уявлень про себе. Психолог повинен допомогти клієнту переоцінити свої негативні думки та переконання про себе.

3. Формування позитивного ставлення до себе. Психолог повинен допомогти клієнту розвинути позитивне ставлення до себе, своїх якостей та можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ : 2016. С. 427–433.
2. Абаніна Г. В. Проблема професійної ідентичності в контексті феномену психологічного благополуччя. Актуальні питання сучасної науки та практики : матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 15 листопада 2018 р.). Київ : Університет «КРОК», 2018. С.499–501.
3. Абаніна Г. В. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті наративного підходу. Правничий вісник Університету «КРОК». Київ : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2017. Вип. 27. С. 140–144.
4. Адамс-Веббер Дж. Особиста теорія конструкції : концепції та програми. М. : Світ, 1979. 239 с.
5. Айві А. Є., Айві М. Б. Психологічне консультування та психотерапія. Методи, теорії та техніки : практичне керівництво. 1999. 487 с.
6. Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Вип. 13. Консультативна психологія і психотерапія. 264 с.
7. Александров А. А. Сучасна психотерапія : курс лекцій. СПб. : Академічний проект, 1997. 335 с.
8. Александров А.А. Аутотренінг : довідник. 2007. 272 с.
9. Березін Ф. Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. Наука, 1988. 270 с.

10. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання. 1986. 288 с.
11. Бермант-Полякова О. В. Посттравма : діагностика та терапія. 2006. 248с.
12. Бодальов А. А. Про психологічне розуміння Я особистості. Світ психології : науково-методичний журнал. 2002. №2. С. 17–29.
13. Бодальов А. А., Столін В. В., Аванесов В. С. Загальна психодіагностика. СПб. : Мова, 2006. 440 с.
14. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
15. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : курс лекцій. К. : МАУП, 2003. 168 с.
16. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник. Київ : Наук. світ, 2010. 230 с.
17. Бохонкова Ю. О. Життєва ситуація як психологічний феномен : змістовна та структурна характеристика. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2015. № 3(38). Т. 1. С. 54–64.
18. Великий психологічний словник /за ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зінченко. Прайм-ЄВРОЗНАК, 2003. URL : <http://psychology.academic.ru/5199/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%> (дата звернення : 21.11.2023).
19. Виготський Л. С. Зібрання творів. 1983. Т. 3. 641 с.
20. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практичний посібник. Київ : Human Rights Foundation, 2015. 50с.
21. Гишинский Я. І. Девіантологія: соціологія злочинності, наркотизма, проституції, самогубств та інших «відхилень». СПб., 2004. 520 с.
22. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.