

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний педагогічний університет**  
**імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування

**Кваліфікаційна робота**  
**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ**  
**ДОМАГАНЬ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Спеціальність 053 Психологія**  
**ОПП «Психологія»**

Здобувача другого (магістерського)  
рівня вищої освіти, групи мП-24  
Когута Олега Романовича

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат психологічних наук  
Чопик Соломія Володимирівна

**РЕЦЕЗЕНТ:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Вовк Валентина Олегівна

## ЗМІСТ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ВПО.....</b> | <b>6</b>  |
| 1.1 Соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб....   | 6         |
| 1.2 Самооцінка внутрішньо переміщених осіб.....  | 17        |
| 1.3 Рівень домагань та його взаємозв'язок із самооцінкою особистості ВПО.....  | 26        |
| <b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>                        | <b>33</b> |
| 2.1 Організація емпіричного дослідження самооцінки та рівня домагань у внутрішньо переміщених осіб.....                      | 33        |
| 2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.....   | 37        |
| <b>РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ТА ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ВПО.....</b>           | <b>51</b> |
| 3.1 Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників самооцінки, рівня домагань та життестійкості ВПО.....                       | 51        |
| 3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу гармонізації самооцінки та рівня домагань внутрішньо переміщених осіб.....    | 55        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>   | <b>63</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>  | <b>65</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>  | <b>71</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні проблема психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набуває особливої гостроти. Вимушена зміна місця проживання, втрата соціальних зв'язків, професійного статусу та звичного способу життя стають потужними стресогенними чинниками, що деформують внутрішні опори особистості. Ключовими ланками психологічного відновлення ВПО виступають самооцінка та рівень домагань, оскільки саме вони визначають готовність людини до опанування нового середовища та активної побудови власного майбутнього.

Самооцінка як ядро особистості та рівень перебувають у тісному взаємозв'язку. У ситуації кризи цей зв'язок часто порушується людина може або штучно занижувати свої цілі (мотив уникання), або втрачати адекватність самосприйняття. Важливим ресурсом, що стабілізує цей зв'язок, виступає життєстійкість (*hardiness*), яка дозволяє людині сприймати труднощі як виклик і зберігати контроль над обставинами. Дослідження того, як самооцінка та рівень домагань взаємодіють між собою та підтримуються життєстійкістю, є особливо важливими.

Специфіку психології ВПО та адаптації особистості в умовах війни досліджували сучасні українські вчені М. Біскуп, Н. Волинець, Н. Володарська, В. Мусієнко та інші. Питання життєстійкості висвітлено в роботах С. Мадді. Питання самооцінки та рівня домагань вивчалися у працях Л. Берези, С. Зінченка, Р. Кулакова, Г. Меднікової, С. Чопик, І. Ушакової та інших. Проте, незважаючи на значну кількість робіт, особливості кореляційних зв'язків між компонентами самооцінки, рівня домагань та параметрами життєстійкості у ВПО залишаються недостатньо вивченими.

Таким чином, обрана для дослідження проблема є науково актуальною і практично значущою: **«Особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у внутрішньо переміщених осіб».**

**Об'єкт дослідження** – самооцінка та рівень домагань ВПО.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок рівня самооцінки та рівня домагань ВПО.

**Мета** роботи – теоретично обґрунтувати та емпіричного дослідити взаємозв'язок між рівнем домагань та самооцінкою внутрішньо переміщених осіб.

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

1. Проаналізувати соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.
2. Охарактеризувати особливості самооцінки внутрішньо переміщених осіб.
3. Розкрити взаємозв'язок рівня домагань та самооцінки внутрішньо переміщених осіб.
4. Емпірично дослідити рівень самооцінки та рівень домагань у внутрішньо переміщених осіб
5. Розробити на основі кореляційного аналізу програму гармонізації самооцінки та оптимізації рівня домагань внутрішньо переміщених осіб.

**Методи дослідження.**

**Теоретичні:** аналіз, синтез, класифікація, систематизація та узагальнення наукових даних з проблеми дослідження.

**Емпіричні методики:** шкала самооцінки М. Розенберга, оцінка рівня домагань В. Горбачевського, тест-опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса, коротка версія тесту життєстійкості (адаптація В. О. Олефір, М. А. Кузнецов, А. В. Павлов)

**Статистичні:** кількісний та якісний аналіз даних, кореляційний аналіз.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося дистанційно, за допомогою онлайн опитування. Основним інструментом для збору даних була електронна форма, створена на платформі Google Forms. Загальна кількість учасників дослідження становила 50 осіб, віком 25-45 років.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у виявленні значущих кореляційних зв'язків між самооцінкою та рівнем домогань ВПО; встановлено роль «контролю» як компонента життєстійкості у формуванні оцінки власного потенціалу.

**Теоретичне значення** полягає поглибленні та розширенні наукових уявлень про особливості самооцінки та рівня домогань внутрішньо переміщених осіб.

**Практичне значення** полягає в обґрунтуванні програми соціально-психологічного тренінгу, яка може бути використана психологами центрів соціальної підтримки та громадських організацій для ефективної допомоги ВПО у відновленні їхньої соціальної активності.

#### **Апробація матеріалів дослідження**

Когут О. Психологічні особливості самооцінки внутрішньо переміщених осіб. *Магістерський науковий вісник*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. Вип. 45. С. 168-170.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 84 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ВПО

### 1.1 Соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) визначаються як люди, які змушені були залишити свої домівки через небезпеку, але залишилися в межах своєї країни, не перетинаючи міжнародного кордону. Вони мають законний статус, перебувають під захистом уряду своєї держави і користуються усіма правами та привілеями згідно з міжнародними стандартами прав людини. Формування соціальної групи внутрішньо переміщених осіб в Україні активно розпочалося у 2014 році внаслідок збройної агресії Російської Федерації, яка окупувала Крим та частини Донецької і Луганської областей. Щоб зберегти власне життя під час війни, багато людей були змушені залишити рідні домівки та переїхати до інших частин країни [39].

За даними IDMC, у 2015 році Україна посідала восьме місце у світі за чисельністю внутрішньо переміщених осіб. У 2016 році уряд створив Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. Цей орган відповідає за надання гуманітарної допомоги та вирішення ключових питань, що стосуються переселенців із Криму, Донецької та Луганської областей. Внутрішньо переміщені особи є значною соціальною групою, що потребує детальних наукових досліджень для глибшого розуміння їхніх потреб, проблем та впливу на суспільство. Ця категорія населення стикається з численними викликами, серед яких відсутність власного житла через вимушене переселення до інших регіонів. Ситуація ускладнюється втратою роботи чи стабільного джерела доходів, що значно обмежує

можливість забезпечення гідних умов життя [30].

Окрім того, внутрішньо переміщені особи іноді стикаються з дискримінацією або упередженим ставленням під час пошуку житла чи роботи в нових громадах. Це може пригальмувати їхню інтеграцію в економічну й соціальну систему нового середовища. Процес адаптації для багатьох ВПО також супроводжується труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків та налагодженні взаємодії всередині громади [50].

Ці аспекти підкреслюють складнощі, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи (ВПО), та наголошують на потребі систематичної підтримки з боку держави і суспільства для успішного пристосування та інтеграції в нові умови. Однією з найбільших проблем для ВПО є упереджене ставлення та дискримінація, які ускладнюють пошук житла. Прояви «іншування» та стигматизації свідчать про те, що представники цієї групи часто наражаються на стереотипи і соціальне неприйняття, що ще більше ускладнює їхню інтеграцію в громаду та пошук сталого місця проживання.

Особливості внутрішньо переміщених осіб різняться в залежності від обставин. Зокрема, це може бути втрата домовки, психологічний стрес, економічні негаразди або труднощі соціальної адаптації. Причини їх переселення війна, природні катаклізми чи економічна криза формують специфічні виклики для ВПО. Розуміння цих особливостей є критично важливим для створення ефективних програм допомоги та інтеграції. Процес соціальної адаптації ВПО потребує скоординованої взаємодії уряду, громадських організацій і місцевих громад. Успішне впровадження таких зусиль значною мірою позитивно позначається на якості життя цих осіб і сприяє стабілізації в регіонах, постраждалих від кризових ситуацій. Особливу роль у процесі адаптації відіграє збереження культурної ідентичності внутрішньо переміщених осіб [17].

Беручи до уваги психологічні наслідки переселення, підтримка культурних традицій та зв'язків із власними коренями допомагає ВПО знаходити стабільність і опору в новому середовищі. Формування спільнот, де

ВПО мають можливість ділитися досвідом і отримувати підтримку, є однією зі стратегій збереження їхньої ідентичності. У цьому контексті значну роль відіграє також збереження культурної спадщини, що може бути реалізоване через організацію тематичних заходів і свят для підтримки зв'язку з власною культурою. Це допомагає не лише у процесі адаптації, але й у зміцненні впевненості в собі.

Окремої уваги заслуговує роль самовираження, що дозволяє внутрішньо переміщеним особам передати свої емоції, думки і потреби через творчість мистецтво, літературу та музику. Освіта та доступ до інформації також є важливими складовими цього процесу, оскільки допомагають ВПО краще усвідомити історію, культуру та цінності своєї громади, сприяючи тим самим збереженню їхньої самобутності та ефективному включенню в суспільство [18].

Від 24 лютого 2022 року внаслідок повномасштабного вторгнення українці змушені шукати безпечніші умови для життя, де гарантована безпека аніж до цього. Люди, які опинилися в зонах бойових дій або постраждали від потужних атак з боку Росії, зіткнулися не лише з фінансовими та соціальними проблемами, а й з серйозними психологічними наслідками. Стрес, спричинений цими обставинами, може тривати довго, і навіть зміна місця проживання не завжди допомагає швидко подолати психологічні наслідки. Навіть у безпечному оточенні пережитий досвід продовжує впливати на тих, хто залишив зону конфлікту [2].

Внаслідок війни багато українців були вимушені покинути свої домівки, зіткнувшись із суперечністю між небажанням залишати рідне місце і неприпустими умовами для життя на новій території України. Ця дилема, у поєднанні із складним процесом адаптації до нового середовища, створює тяжку життєву ситуацію для внутрішньо переміщених осіб, які вже втратили звичний ритм мирного існування.

Рішення про переміщення часто занурює людей у стан гострої кризи, де порушуються встановлені правила життя, а майбутнє стає невизначеним. Для

поглибленого аналізу динаміки переборення таких криз необхідно враховувати цілий спектр факторів, які впливають на внутрішнє переживання цього досвіду [7].

Дослідники О. Бурлака, Л. Кондратенко та Л. Манілова у своїх дослідженнях зазначають, що внутрішньо переміщені особи нерідко стикаються з екзистенційною та особистісною кризою через зміну способу життя. Кожна людина переживає такі кризи індивідуально. Науковці підкреслюють, що події на кшталт смерті близьких, важких хвороб, розлуки з родиною чи друзями, зміни соціального статусу або місця проживання часто стають поштовхом до виникнення кризового стану [3].

Під час війни такі обставини стають реальністю для багатьох, сприяючи виникненню психічних криз. У дослідженнях часто акцентують, що криза завжди супроводжується необхідністю вибору між регресивними й прогресивними шляхами розвитку. У своїй суті екзистенційна криза є станом страху і внутрішнього дискомфорту, пов'язаним із роздумами про сенс життя. Попри складнощі, така криза може стати важливим етапом людського розвитку, що відкриває можливість нової переоцінки життєвих орієнтирів і виходу на інший рівень життя. Цей період характеризується переглядом життєвого досвіду, усвідомленням власної смертності та жалем за змарнованими можливостями. Для внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з наслідками війни, переосмислення сенсу буття може стати ключовим етапом у подоланні кризи [9].

Норвезький філософ П. Цапфе у своїй праці «Останній місяць» описав чотири основні шляхи подолання екзистенційної кризи: фіксація (орієнтація на незмінні ідеали як-от релігія, моральні принципи, держава, доля чи майбутнє), ізоляція (звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів), відволікання (перемикання уваги на інші, менш значущі питання) та сублимація (трансформація негативних думок у позитивні через естетичне переосмислення життя) [7].

А. Гальченко у своїх роботах вивчав вплив змін способу життя,

зазначаючи, що такі зміни можуть порушувати баланс особистого й соціального існування. Це нерідко призводить до антисоціальних вчинків, проблем з фізичним і психічним здоров'ям, а також до численних негативних соціальних наслідків, таких як наркоманія, злочинність, бездомність чи навіть самогубства. Ці явища підсилюють кризу адаптації, яка проявляється через психологічні, культурні та екзистенційні потрясіння й веде до дестабілізації особистісного розвитку [10].

Наслідки такої кризи включають психічні розлади, емоційне вигорання, втрату комунікативних навичок і формування патологічної адаптації як способу існування. Тому забезпечення психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб є необхідною умовою пом'якшення кризи адаптації.

Вимушене переселення, як зазначає М. Дем'яненко, є однією з найважчих життєвих ситуацій, яка супроводжується глибокими психологічними травмами. Ці травми пов'язані як із минулим досвідом переміщення, так і з процесом адаптації в новому соціокультурному середовищі, де виникає низка труднощів після переїзду. Особливо складною ситуація стає тоді, коли людина опиняється перед необхідністю боротися за виживання у надзвичайно тяжких умовах. Окрім дискомфорту, спричиненого життям у незнайомому місці, переїзд має значний вплив на психічне й фізичне здоров'я переселенців [10].

Серед основних проблем, які переживають переміщені особи, дослідник Р. Кулаков виділяє соціальну несправедливість, емоційну уразливість, тягар матеріальних труднощів, постійний страх перед майбутнім, погіршення фізичного здоров'я й ризик захворювань, внутрішні та міжособистісні конфлікти, а також відчуття ізольованості й ставлення до себе як до «чужого» чи «другосортного» [21].

Аналіз дослідження Ю. Легенька показує, що психологічні труднощі вимушених переселенців мають комплексний характер і охоплюють ключові аспекти особистості, такі як емоційна сфера, когнітивні процеси, поведінкові

особливості, мотивація й комунікація. Сукупність порушень у цих сферах психічного здоров'я може провокувати серйозні особистісні кризи. Зміна соціального середовища також передбачає втрату кола друзів і знайомих, що посилює почуття самотності [22].

Водночас існує низка наукових праць про інтеграційні процеси мігрантів, зокрема щодо встановлення контактів із місцевим населенням країни призначення. Проте психологічні аспекти і емоційний стан людей, які були змушені переселитися через війну, залишаються недостатньо вивченими. Багатьом із тих, хто покинув свої домівки, було важко пережити цей процес, оскільки вони сподівалися на його швидке завершення.

Таким чином, вимушене переселення виступає одним із найекстремальніших життєвих викликів. Воно несе у собі історичну травму, пов'язану з вимушеним переміщенням, а також труднощі адаптації до нового соціального середовища. Цей досвід потребує значних зусиль для пристосування і нерідко накладає глибокий слід на життя людини [11].

Переїзд до іншого міста, окрім очевидного дискомфорту, накладає значний стресовий відбиток як на психічне, так і на фізичне здоров'я іммігрантів. Серед основних викликів можна виділити низький рівень соціальних стандартів, ослаблення психічного здоров'я, економічні труднощі, обмежені можливості для особистих і професійних планів, загальне погіршення фізичного стану, підвищений ризик захворювань та почуття ізольованості або статусу «громадянина другого сорту» [10].

Аналіз проблем внутрішньо переміщених осіб демонструє, що ці труднощі мають комплексний характер, торкаючись майже кожної сфери людської особистості емоційної, когнітивної, поведінкової, мотиваційної та комунікативної. Порушення психічної рівноваги у переселенців часто взаємопосилуються, формуючи кумулятивний ефект, який може спричинити серйозні психологічні складнощі. Багато людей зіштовхуються із розладами адаптації, що проявляються в гіпотонічній поведінці, нерегулярній активності й захисних реакціях. Їхній емоційний стан часто характеризується низьким

рівнем настрою, емоційною напруженістю, втратою мотивації, роздратованістю, гнівом і тривожністю [16].

З психологічної точки зору переселення розглядається як кризова, а іноді й екстремальна ситуація. Криза виникає внаслідок накопичення нерозв'язаних проблем та конфліктів, що руйнують звичний сенс життя, змінюють поведінкові моделі та впливають на повсякденну діяльність.

Л. Карамушка і Т. Карамушка пропонують модель суб'єктивної кризи як динамічну систему з чотирьох рівнів впливу: сенсорного (закоріненого у фізичному сприйнятті), емоційного (місце реакцій на стресові фактори), інтелектуального (аналіз причинно-наслідкових зв'язків) та мотиваційного (готовність змінити власну поведінку й шукати шляхи вирішення кризи). У психологічному контексті кризи визначають як невдалу спробу адаптуватися до викликів, що виражається через різноманітні поведінкові реакції [20].

Кризовий етап має декілька фаз. Перший характеризується високою напругою, людина використовує попередній досвід і знання для вирішення проблеми.

На наступному етапі вона починає застосовувати перевірені стратегії захисту та гнучко адаптується до нових умов життя. Однак за тривалої відсутності успіху розпочинається загострення стресу, виникає потреба у пошуку нових підходів. Напруга вдосконалюється переживаннями тривоги, страху й дезорієнтації. Якщо зовнішня підтримка недоступна на цьому критичному етапі, це може призвести до глибоких емоційних переживань і негативних наслідків – від соціальної ізоляції до серйозних розладів, таких як залежність від алкоголю чи наркотиків, психічні розлади або навіть самогубство.

За спостереженнями О. Міхеєвої та В. Середи, вразливість переселенців формується ще до самого переселення і лише посилюється після нього. Люди з високим рівнем невизначеності часто сприймають своє становище через призму негативу та несправедливості, демонструючи емоційну нестабільність і труднощі у взаємодії з оточуючими [11].

Процес внутрішнього переміщення набув значного поширення у всьому світі, однак в Україні він зараз спостерігається особливо активно. Значна частина жителів східних регіонів країни вже кілька років масово переїжджає як до інших областей, так і за кордон. Одні були змушені залишити свої домівки через те, що опинилися в зоні воєнного конфлікту й прагнули врятувати своє життя, інші ж – не ставали свідками бойових дій, проте відчували загрозу переслідувань через свої політичні переконання. У кожного своя причина, але обставини, в яких вони опинились, змусили їх змінити місце проживання [12].

Г. Меднікова у своєму дослідженні звернує увагу на типологію цих процесів. Вони розрізняють міграцію як внутрішньодержавну, так і міждержавну, розділяючи її за характером на постійну та тимчасову, добровільну і вимушену, а також інші форми. У контексті даного дослідження особливого значення набуває саме вимушена міграція, зважаючи на те, що частина території України перетворилась на зону бойових дій. Це і є головною причиною переміщення значної кількості мешканців східних регіонів у безпечніші місця [26].

У цьому контексті важливо згадати думку Ю. Швень щодо ролі причин переміщення у житті людей. Він підкреслює, що добровільне рішення про переїзд підвищує загальний рівень стресостійкості особи, сприяючи її пристосуванню до нових умов життя та розвитку толерантності. Натомість переїзд через зовнішні негативні чинники послаблює активність людини, похиляє її впевненість у можливості контролювати власне життя та суттєво ускладнює адаптацію до нового соціального середовища [45].

У своїй праці В. Сохранов виокремлює фундаментальну проблему ВПО, зосереджену на формуванні сенсу життя в умовах зміни соціального та культурного середовища. Дослідник підкреслює важливість смислоутворення як процесу, що сприяє розвитку особистості в ролі рефлексивного суб'єкта культурно-історичного контексту тієї соціальної спільноти, яка для неї стає референтною. Такий процес формує напрямок становлення особистості в

нових життєвих умовах, забезпечуючи інтеграцію до зміненого середовища.

Існує думка, що особи з підвищеним рівнем тривоги схильні до спотвореного сприйняття дійсності, яке характеризується песимізмом щодо життєвих подій і майбутніх перспектив, а також відчуттям власної неповноцінності та очікуванням соціального неприйняття. Такі психологічні особливості викликають підвищену емоційну вразливість і складнощі у засвоєнні нових норм соціальної взаємодії, сприяючи формуванню залежності від зовнішньої підтримки. Водночас низький рівень тривоги асоціюється з більш оптимістичною оцінкою ситуації, високим рівнем ініціативності, соціальною активністю та здатністю самостійно вирішувати особистісні труднощі, орієнтуючись на встановлені соціальні норми. [6]

На противагу цьому, А. Гринечко зазначає можливість позитивного впливу тривоги на адаптаційний процес особистості. На його думку, посилення тривожності за певних умов здатне стимулювати активізацію внутрішніх ресурсів, зокрема психологічних адаптаційних механізмів. Залучення таких ресурсів може забезпечити гармонію між індивідом і соціальним середовищем та сприяти ефективній поведінці в критичних ситуаціях, що прискорює процес адаптації до нових умов життя [12].

У внутрішньо переміщених осіб труднощі впливають на всі аспекти життя особистості: емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний та комунікативний. Наприклад, емоційна розбалансованість серед переселенців може проявлятися у формі пригніченості, депресії та розгубленості, які пізніше можуть змінюватися на гнів, агресивність або претензійність. Часто спостерігається підвищення рівня тривожності, дратівливості, а також неспровоковані зміни настрою. До цього додаються розлади сну, безсоння чи навіть надмірна сонливість, причому сни часто забарвлені негативними емоціями й супроводжуються пробудженням у стані тривоги.

Через різке обмеження можливостей задоволення базових і вторинних потреб у результаті вимушеного переїзду значно змінюється мотиваційна сфера ВПО. Основний акцент зміщується на задоволення нагальних потреб.

Іноді це супроводжується деформацією ціннісно-сміслової сфери життя, зниженням рівня домагань і самооцінки. Неможливість реалізувати власні бажання часто призводить до відчуття безсилля та пригнічення. Водночас загострюються екзистенційні питання через невизначеність і відчуття безвихідності щодо майбутнього [41].

Неврівноваженість емоційної та мотиваційної сфер зумовлює розлади в когнітивній сфері. Це проявляється у порушеннях пізнавальних процесів: проблемах із пам'яттю (амнезія, конфабуляція, труднощі запам'ятовування), розсіяності уваги, відволікаємості, спотвореному сприйнятті (наприклад, викривлення часу) та мисленні (наприклад, відхід від основної теми розповіді чи надмірна деталізація).

Порушення в особистісній психологічній сфері часто призводять до ускладнень у міжособистісній взаємодії. Від цього найбільше страждають найближчі стосунки з партнером, дітьми, батьками чи друзями. Також виникають труднощі у спілкуванні як з однодумцями, так і з представниками приймаючої громади.

Водночас відсутність близького оточення не завжди має виключно негативний вплив. Іноді обставини вимушеного переселення можуть сприяти мобілізації внутрішнього потенціалу людини, розвитку особистості, накопиченню нового життєвого досвіду та набуттю корисних навичок.

Таким чином, не всі труднощі, викликані вимушеною міграцією, залишають виключно негативний відбиток на психічному стані людини. У певних випадках вони можуть стати поштовхом до позитивних змін, таких як особистісний ріст, отримання нового досвіду та набуття додаткових умінь

Виникнення депресивних станів часто детерміноване індивідуальною схильністю до таких розладів, великою кількістю негативних подій у житті, їхньою тривалістю, а також відсутністю системи соціальної підтримки [10].

Фактором значущого ризику для розвитку суїцидальних намірів у внутрішньо переміщених осіб є сама ситуація вимушеної міграції. Низький рівень інтегрованості з приймаючою спільнотою та економічна незахищеність

теж розглядаються як серйозні стресогенні обставини. Процес адаптації додатково ускладнюється внаслідок травматичних подій, пов'язаних із переміщенням, а також різким зниженням соціально-економічного статусу, що створює бар'єри у встановленні нових соціальних зв'язків [10].

І. Музиченко наголошує на численних станах, що викликають почуття нестабільності та втрати контролю над життям у внутрішньо переміщених осіб. Серед таких утрачене відчуття автономності й суб'єктивності, порушення особистісної ідентичності, інтелектуальна розгубленість та регрес когнітивних здібностей. Рівно ж фіксуються страх соціального відторгнення через асоціацію з ворогами, глибоке почуття незахищеності, установка жертви та спрямованість агресії на зовнішні об'єкти. Інші важливі прояви включають брак можливості прогнозувати майбутнє, низьку самооцінку й почуття провини. До цих станів додаються психосоматичні розлади, функціональні симптоми та зловживання психоактивними речовинами. Окрему групу формують реакції на важкий стрес і порушення адаптації, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [29].

І. Ушакова додає до цього загальні психологічні труднощі, властиві всім членам сімей внутрішньо переміщених осіб. Вона виокремлює відчуття безперспективності, дезорієнтації та емоційної нестабільності; психологічну травму через пережиття воєнних подій чи насильства; почуття провини через залежність від сторонньої допомоги; втрату групової ідентичності з одночасним сприйняттям себе в ролі жертви; відчуття самотності через брак ідентифікації з приймаючою громадою; значний спад самооцінки; проблеми адаптації до проживання в обмеженому просторі. Крім того, вона вказує на емоційне страждання через втрату домашніх тварин та неможливість забезпечити безпеку дітям. Тривалий стрес сприяє зниженню критичного мислення і контролю над емоціями [42].

Психологічні труднощі, включають почуття провини за нездатність забезпечити матеріальний добробут своєї сім'ї чи захистити рідний дім; труднощі у виявленні емоцій разом із схильністю до агресії як наслідку

безпорадності. У жінок домінують страхи та тривога за майбутнє власне й дітей. Ці переживання часто компенсуються посиленою турботою про родину та підвищеним почуттям відповідальності.

## **1.2 Самооцінка внутрішньо переміщених осіб**

Самооцінка суттєво впливає на поведінку, діяльність і спілкування людини. Вона визначає емоційне ставлення до себе та виконує функцію регулятора поведінки й активності. Фактично, це оцінка власних внутрішніх характеристик, яка проявляється через різні аспекти особистості, здібності, досягнення та поведінку. До цих аспектів можна віднести зовнішність, професійні досягнення, рівень освіти, стосунки з оточенням та самоповагу [45].

Люди постійно аналізують себе як особистість, виділяючи власні сильні й слабкі сторони. З точки зору психології, самооцінка відображає здатність формувати усвідомлені уявлення про себе і свою поведінку, а також оцінювати власну компетентність. Це вміння аналізувати свої навички, здібності, риси характеру та загальний потенціал. Такий процес дозволяє критично поглянути на себе, ставити цілі та досягати їх.

Вперше термін «самооцінка» ввів У. Джеймс, який пов'язував його з базовими емоціями, як-от гнів і радість. У ширшому розумінні самооцінка виражає почуття задоволеності або незадоволеності собою

Існують різноманітні підходи до трактування самооцінки. К. Роджерс вважав її складовим елементом Я-концепції, що виникає в ході взаємодії з людьми, які мають значення для індивіда. А. Маслоу трактував самооцінку через призму ієрархії потреб, пов'язуючи її з необхідністю прихильності, любові та самоповаги [39]

У свою чергу, Т. Криворучко визначав самооцінку як компонент самосвідомості, пов'язаний із самостваленням і саморегуляцією, тоді як Р. Бернс розглядав її як частину структури образу «Я», що включає в себе

уявлення та ставлення до себе. М. Апетян називав її центральним особистісним утворенням, яке впливає на соціальну адаптацію та міжособистісні зв'язки [17].

Кожен із цих підходів робить акцент на різних гранях цього поняття, підкреслюючи його складність. Розгляд самооцінки включає як емоційний, так і когнітивний аспекти, враховуючи вплив соціальних і внутрішніх факторів на її формування.

До того ж існують три шляхи пізнання самооцінки порівняння реального та ідеального образу Я; трактування реакцій оточення на свою поведінку; ідентифікація власної успішності чи невдач через особистий досвід і поведінку. Отже, природа самооцінки має суб'єктивний характер і залежить від сприйняття індивіда.

Розвиток самооцінки залежить від кількох ключових чинників: відчуття власної потреби та любові (відсутність яких може спричинити глибокі емоційні переживання), почуття поваги й підтримки з боку оточуючих, що формує позитивний образ себе, а також відчуття компетентності – віри у власні можливості та здатності ефективно вирішувати життєві задачі [22].

Науковці мають різні погляди на типи та класифікацію самооцінки. О. Калашник пропонує поділ самооцінки за рівнем та стійкістю. За рівнем її можна розрізнити на високу (часто неадекватну чи завищену), середню (адекватну) і низьку (занижену). Залежно від стабільності, виокремлюють стійку самооцінку, яка притаманна впевненим у собі людям, і нестійку, яка змінюється під впливом зовнішніх оцінок та особистих успіхів або невдач [19].

Самооцінку також можна класифікувати за об'єктом внутрішнього відображення. Вона може охоплювати життєві цілі, наміри та прагнення, тобто волевиявлення людини. Інший вид самооцінки акцентує увагу на пізнавальних та інтелектуальних здібностях і потенціалі особистості. Третій тип самооцінки фокусується на психофізіологічних аспектах, фізичних характеристиках і індивідуальних рисах людини.

Ю. Ліпковська виділяє два основних типи самооцінки: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка базується на правильному співвідношенні між можливостями, здібностями та досягненнями людини. Вона характеризується реалістичним ставленням до себе, критичним оцінюванням власних успіхів і недоліків та прагненням до досягнення цілей. Неадекватна самооцінка може виявлятися як надмірно завищена, так і занижена. У таких випадках людина формує спотворене уявлення про себе, ідеалізований образ своїх характеристик або недооцінює власну значущість для інших [24].

О. Олійник наголошує, що адекватно завищена самооцінка може мати психологічно позитивний вплив на людину. Цієї самооцінки характеризує високий ступінь узгодженості із моделлю, що відповідає нормам і сприйняттю оточуючих [31].

Розвиток адекватної самооцінки відіграє ключову роль у становленні особистості. Самооцінка є процесом аналізу людиною своїх якостей, навичок, поведінки та взаємодії з іншими людьми. Вона слугує важливим механізмом регуляції поведінки. Рівень самооцінки впливає на відносини з оточуючими, індивідуальну та колективну діяльність, а також прагнення до самовдосконалення.

Варто зазначити, що самооцінка не є сталою величиною, адже вона залежить як від життєвих умов, так і від позитивної поведінки особистості. Її роль надзвичайно значуща, оскільки вона закладає основу для майбутніх успіхів або невдач людини. Самооцінка виступає водночас і процесом, і результатом. Формування цього важливого аспекту розпочинається ще в дитинстві в контексті розвитку особистості під впливом зовнішніх факторів [33].

Першим ключовим фактором є соціальне оточення, зокрема сім'я. Діти на початкових етапах життя цілком залежать від дорослих, які їх виховують та формують. В більшості випадків оцінки з боку батьків сприяють мотивації дитини та спонукають її до досягнення певних цілей. Іншими словами, думки та судження близьких людей сприймаються дитиною як оцінки її власної

особистості, що впливає на процес прийняття рішень. З часом, у підлітковому віці, цей вплив батьківський дещо слабшає, і діти починають формувати власну позицію орієнтуючись на судження дорослих [8].

Другий важливий зовнішній фактор становлять шкільний колектив та взаємодія з вчителями. Оцінка успішності навчання чи виховання з боку вчителя позначається на ставленні дитини до самої себе. Крім результатів навчання, вчитель оцінює здібності учня, його місце серед однолітків та особистісний потенціал. У процесі освіти діти поступово стають критичними до своїх результатів та докільця. У цьому контексті важливо надавати школярам можливість самостійно аналізувати власні відповіді та порівнювати їх із досягненнями однолітків [29].

Ще одним фактором є взаємини з однолітками. Спільнота дітей створює контекст для обміну думками про себе й оточуючих, що дозволяє особистості оцінювати себе крізь призму поглядів інших. Однолітки сприяють соціалізації, адаптації до нових норм поведінки, а також надають важливий досвід, який істотно впливає на розвиток [33].

Крім суспільного сприйняття особистісних якостей, на формування самооцінки значний вплив мають досягнення індивіда у власній діяльності та рівень вимогливості до себе. Часто науковці визначають самооцінку через формулу: успіх, розділений на рівень домагань. Таким чином, рівень амбіцій також стає важливою складовою розвитку цього явища.

Отже, аналізуючи наявні дослідження, варто зробити висновок, що самооцінка – це невід'ємна частина самосприйняття й уявляє собою оцінку людиною своїх фізичних, інтелектуальних якостей, соціальних навичок та місця серед інших людей. Самооцінка відображає інформацію як про власні досягнення, так і про зовнішні судження. Вона формується через міжособистісну взаємодію та виконує важливу регуляторну функцію у поведінкових процесах [35].

Успішна адаптація внутрішньо переміщених осіб значною мірою залежить від індивідуальних психологічних факторів, що впливають на

здатність людини конструктивно долати кризові ситуації. Серед таких факторів можна виділити емоційну стабільність, рівень тривожності, вміння саморегуляції, самооцінку, рівень мотивації до змін, а також наявність соціальної підтримки [39].

О. Іщук вказує, що внутрішньо переміщені особи часто переживають низку станів, які критично підривають їхню самооцінку та відчуття власної гідності це починається з втрати автономності та втрати суб'єктності, що формує стійке відчуття некомпетентності та незначущості власних рішень. Це супроводжується порушенням ідентичності, розгубленістю та регресом (нездатністю зосередитися), що посилює сором та низьку самооцінку. Глибоке почуття провини, стан жертви, а також відсутність можливостей прогнозувати майбутнє знецінюють сьогоденні зусилля ВПО. Додатково самооцінку підривають побоювання відторгнення (страх бути ідентифікованим з ворогами) та деструктивні механізми, такі як злість і пошук «зовнішнього ворога». Весь цей комплекс психічної напруги часто призводить до функціональних симптомів, психосоматичних розладів та реакцій на тяжкий стрес, що остаточно знижує віру людини у власну життєздатність та внутрішню силу [18].

Варто зазначити, внутрішньо переміщені особи прибувають у нове соціальне середовище з високою мотивацією, вони прагнуть змінити поточну життєву ситуацію, досягти успіху та реалізувати свої мрії. Це вимагає від них швидкої реконструкції особистості – набуття нових атрибутів і навичок для ефективного функціонування. Проте цей процес самовідновлення блокується внутрішніми психологічними наслідками травми. Зокрема, ВПО відчувають занепокоєння, яке швидко переростає у зниження рівня самооцінки та відсутність віри у власні здібності. Ця внутрішня криза проявляється у пасивності, хронічній апатії та уникненні соціальних контактів, що свідчить про глибоке переконання в нездатності контролювати своє життя [36].

Водночас, труднощі адаптації викликають низку гострих психоемоційних станів, які ще більше підривають самосприйняття. Наукові

дослідження вказують на розвиток неврозів, тривожності, дратівливості та безсоння. Ці реакції на тяжкий стрес виснажують внутрішні ресурси, роблячи ВПО емоційно нестабільними та вразливими. Постійне відчуття зміни та нервозності не дозволяє відновити почуття внутрішньої компетентності, закріплюючи негативний образ себе як «слабкої» або «недієздатної» особистості [7].

На додачу до внутрішніх труднощів, ВПО стикаються з потужним зовнішнім фактором, який підтверджує їхню низьку самооцінку: несприятливе ставлення місцевого населення, прихована недовіра та соціальне незадоволення. Найбільш руйнівним є факт дискримінації та обмеження свобод у ключових сферах – політичній, економічній, соціальній та культурній. Ці зовнішні бар'єри не дозволяють ВПО довести свою цінність і ефективність у новому суспільстві, що призводить до узаконення низької самооцінки та відчуття меншовартості [9].

Згідно з твердженнями С. Волошиної, багато внутрішньо переміщених осіб виявляють низький рівень самооцінки та домагань, поряд із пасивністю, тривожністю, сумнівами у власних можливостях і сильним небажанням брати участь у процесах соціалізації [9].

Дослідження В. Педоренка показало, що для внутрішньо переміщених осіб характерна підвищена тривожність, прояви агресії, ригідність і фрустрація. Їхній емоційний стан часто супроводжується сильним напруженням, дратівливістю, значними труднощами у взаємодії з іншими людьми. Такі особи мають низьку самооцінку, прагнуть уникати проблем, бояться невдач і демонструють певну негнучкість у поведінці, світоглядних позиціях та життєвих переконаннях [34].

Можна звернути увагу до характеристики самооцінки ВПО як чинника адаптації в кризових умовах.

Адекватна самооцінка є фундаментальною опорою для особистості, особливо в умовах воєнного стану та невизначеності. Вона надає особі впевненість у собі та відчуття суб'єктності – здатності активно впливати на

власну долю. Така впевненість критично важлива для ефективного справляння з негативними емоціями та переживаннями (емоційна регуляція) та сприяє формуванню здорових і гармонійних взаємин у суспільстві. Це є основою для психологічної стійкості (resilience), що дозволяє людині функціонувати навіть під високим стресом [27].

Знижена самооцінка є найбільш руйнівним чинником у кризових умовах. Вона призводить до уникнення соціальних контактів через страх критики чи відторгнення, що є згубним, оскільки під час війни життєво необхідні взаємодія та взаємопідтримка. Це спричиняє соціальну ізоляцію та посилення почуття самотності. Невпевненість у собі також робить особу нездатною відстоювати свої інтереси та громадянську позицію в умовах суспільних конфліктів чи інформаційних атак, посилюючи відчуття безпорадності перед обличчям життєвих викликів. Зниження самооцінки, разом із підвищеним рівнем стресу, тривожності та депресії, а також відчуттям соціальної ізоляції, особливо гостро виражене у дорослих ВПО, порівняно з непереміщеним населенням [31].

Хоча завищена самооцінка може здаватися менш руйнівною у гострій період, вона також має негативний вплив на соціальну адаптацію. Надмірна самовпевненість може призводити до знецінювання проблем та переживань інших, а також до зверхності та переконаності у власній винятковості. Це заважає встановленню рівноправних стосунків і викликає негативне сприйняття з боку оточуючих. Людина із завищеною самооцінкою може ігнорувати власну потребу у підтримці, що, як і у випадку заниженої самооцінки, призводить до конфліктів та самотності [31].

ВПО, як група, яка гостро переживає воєнні дії та вимушену зміну місця проживання, мають найбільшу ймовірність переживання самотності серед усіх категорій населення.

Окремим чинником, що впливає на соціальну інтеграцію та самооцінку, є мовне питання. ВПО, які піддалися впливу русифікації чи пропаганди, можуть мати труднощі з переходом на державну мову. Важливо пам'ятати, що

агресивна боротьба з мовним бар'єром щодо тих, хто переживає важке перевчання і не є провідником агресії чи зради, є неприпустимою. З огляду на досвід гноблення українців у минулому, сучасна українізація має відбуватися шляхом підтримки та розуміння, а не гноблення, що є прямою протилежністю діям ворога. Такий гуманний підхід є необхідним для успішної інтеграції ВПО та збереження їхнього відчуття гідності [35].

Існує чіткий зворотний зв'язок між самооцінкою та резильєнтністю: низька самооцінка прямо корелює з нижчою психологічною стійкістю. Особа, яка не має віри у власну цінність та самоефективність, схильна до підвищеного рівня стресу та невпевненості, оскільки сумнівається у своїй здатності ефективно впоратися з випробуваннями. Таке внутрішнє переконання призводить до уникнення викликів та застосування неконструктивних, пасивних стратегій подолання, що посилює відчуття безпорадності та ускладнює відновлення після травматичних подій чи кризи [48].

Натомість, висока, або адекватна, самооцінка є потужним чинником, що сприяє підвищенню рівня резильєнтності. Впевненість у власних силах дозволяє людині сприймати стрес не як загрозу, а як можливість для зростання. Дослідження підтверджують, що люди з високою самооцінкою частіше демонструють резильєнтність, оскільки вони здатні підтримувати позитивне мислення, володіють кращими навичками саморегуляції емоцій і активно шукають конструктивні шляхи вирішення проблем. У кінцевому підсумку, висока самооцінка розвиває віру в себе та самоефективність, які є невіддільними компонентами стійкості до життєвих негараздів [41].

Висока самооцінка не завжди є гарантією високого рівня резильєнтності, і це працює в обох напрямках. Дослідження свідчать, що люди з високою самооцінкою можуть демонструвати низьку резильєнтність у стресових обставинах, особливо якщо їм бракує навичок емоційної регуляції або здатності адаптуватися до негативних обставин. Варто відзначити, що як самооцінка, так і резильєнтність часто залежать від зовнішніх факторів, таких як соціальне середовище, виховання, підтримка від близьких та колективу.

Наприклад, люди з низькою самооцінкою, але сильним соціальним оточенням і підтримкою родини чи друзів, демонструють вищий рівень резильєнтності у складних ситуаціях. Необхідно також враховувати вплив зовнішніх обставин на цей взаємозв'язок: соціальне середовище, суспільні норми та стереотипи, стресові події або кризи, фінансова стабільність, а також сімейна атмосфера [41].

Ідентичність, що є унікальною системою цінностей, переконань і самоприйняття людини, слугує безпосередньою основою для формування здорової та стійкої самооцінки. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), чий звичні ролі та зовнішні атрибути були втрачені, критично важливим є процес самопізнання – розуміння власних емоцій і потреб, сильних та слабких сторін. Це усвідомлення дозволяє ВПО сформувати цілісний образ «Я», який не залежить від зовнішніх, втрачених обставин, а ґрунтується на внутрішній стійкості [42].

Емоційний інтелект є ключовим інструментом для відновлення та зміцнення самооцінки ВПО. Здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції допомагає ВПО визначити свої істинні життєві пріоритети, які можуть відрізнитися від втрачених цілей (наприклад, переоцінка цінностей від матеріального успіху до допомоги іншим чи соціального служіння). Ця переорієнтація формує ціннісну ідентичність, яка надає особі внутрішню гідність та мету, що є незамінною опорою для самооцінки в умовах кризи та втрати [48].

Емоційний інтелект також відіграє вирішальну роль у відновленні соціальної ідентичності ВПО. Здатність розуміти емоції інших людей дозволяє успішно будувати здорові стосунки у новому суспільстві та колективі. Успішна взаємодія з оточенням дає ВПО відчуття приналежності до групи та соціальної прийнятності. Це безпосередньо протидіє ізоляції та самотності, які є поширеними причинами зниження самооцінки серед переміщених осіб [48].

В умовах гострих криз, як-от вимушене переміщення, коли старі уявлення про себе руйнуються, емоційний інтелект забезпечує необхідну

психологічну гнучкість. Еї допомагає ВПО адаптуватися до нових реалій, прийняти зміни та сформувати нову, більш зрілу та стійку ідентичність. Це критично важливо для відновлення відчуття суб'єктності та контролю, що є основою високої самоєфективності та, відповідно, здорової самооцінки.

### **1.3 Рівень домагань та його взаємозв'язок із самооцінкою особистості**

Термін «рівень домагань» вперше з'явився в експериментальній психології в школі К. Левіна. Феномен рівень домагань з'явився в експериментах Т. Дембо. Цей експеримент включав серію дослідів з дуже складними або нерозв'язними завданнями. Така структура експерименту була спрямована на генерування гніву. Фрустрація викликала схожі реакції у досліджуваних. Результати показали, що в умовах «сильної присутності» (коли суб'єкти докладали всіх зусиль для досягнення мети) досягненню складної мети (первинної мети) передувала серія проміжних спроб (спроб наближення до мети). Проміжні цілі (або завдання), які можуть бути досягнуті в цей момент, наближають людину до основної мети. Він називав цю проміжну мету «рівнем домагань в цей момент». Цей термін став використовуватися для позначення спонтанного переходу до доступної суб'єкту діяльності, вказуючи на величину кроків на шляху до вирішення первинної задачі [17].

Першим дослідником, який серйозно вивчав цей феномен з функціональної точки зору, був Ф. Хоппе. Дослідження рівня домагань включає в себе «якісну» оцінку цього поняття, де автор розуміє очікування, цілі або вимоги індивіда до майбутніх результатів [30].

Аналізуючи динаміку вибору цілей, Ф. Хоппе робить важливе розмежування. Він розрізняє реалістичні цілі та ідеальні цілі [30].

Реалістичні цілі належать до певної ієрархії. Це момент, від якого залежить всеохоплююча мета. Індивідуальна поведінка суб'єкта виконує функцію руху до більш віддаленої мети.

Ідеальні цілі - це більш широкі цілі, які виходять за межі завдання індивідуальної поведінки, стоять за нею і керують поведінкою людини [30].

На думку автора, динаміка рівня домагань стає очевидною, коли йдеться про ширші цілі особистості. Ідеальні цілі, як правило, набагато вищі за реальні. Відстань між ними залежить від характеру завдання, складності поставлених завдань, характеру суб'єктів та їхніх минулих досягнень [30].

Дж. Гарднер зазначає, що термін рівень домагань був популяризований у психології після публікації роботи К. Левіна «Динаміка особистості» (1935р.) і детально розглядається тут. Загалом, термін «домагання» в роботі К. Левіна відноситься до життєвих цілей індивіда, включаючи головні цілі. Параметри або рівні висоти означають показники складності цілей, які ставить перед собою індивід. К. Левін визначає термін «рівень домагань» як міру складності цілей, до яких людина прагне [17]. Він підкреслював, що специфічна поведінка знаходиться в межах більш загальної структури. Щоб зрозуміти цю структуру, необхідно перейти на вищий рівень структури. Це елемент всеосяжної цілісності. Постановка цілей залежить від певних ідеальних цілей. Динаміка рівня домагань пов'язана з конфліктом між тенденцією наближення до ідеальної мети і страхом невдач. Успіх усвідомлюється як успіх чи невдача лише тоді, коли він походить від власної особистості. Це досягнення внутрішньої мети, а не об'єктивної мети завдання.

С. Чопик розглядає рівень домагань як особистісне утворення, яке відображає прагнення людини виконати завдання такого рівня складності на який вона вважає себе здатною і досягти таких результатів, які будуть її влаштовувати [43].

При вивченні досліджень, в яких об'єктом аналізу були обрані різні структурно-функціональні зв'язки між розвитком самооцінки, рівнем домагань і певними аспектами відповідної структури особистості, що розвивається,

важливо відзначити, що стосовно опису складних структурно-функціональних зв'язків між динамічним поєднанням психологічних функцій, розвитком окремих аспектів особистості.

Спираючись на ці положення, Г. Меднікова визначила взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань особистості і довела, що ці співвідношення слід розглядати як єдине ціле, тобто як динамічну систему взаємодії структурних компонентів механізму саморегуляції [27].

Визначення показників загальної і парціальної самооцінки та динаміки рівня домагань в окремі вікові періоди (молодший шкільний та підлітковий) дозволило виявити та охарактеризувати індивідуально-типові варіанти їх формування, які умовно поділяються на гармонійні та дисгармонійні. Також було встановлено, що визначальним чинником взаємодії самооцінки та рівня домагань є самоповага людини, яка має індивідуально-вікову варіативність і визначає ієрархічну систему взаємодії парціальних самооцінок та рівнів домагань залежно від таких показників, як диференційованість та адекватність самооцінки, її висота, зрілість та рівні домагань [14].

Використовуючи інтегративний цільовий підхід до вивчення рівня домагань у цільовій структурі особистості, вона теоретично довела, що існує тісний взаємозв'язок між рівнем домагань (за показниками висоти, стійкості та обґрунтованості) і особистісним бажанням (за показниками згуртованості та узгодженості). Водночас емпірично виявлено чинники та відмінності цього взаємозв'язку з урахуванням когерентності та дисоціації [11].

Іншу групу складають дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язку між рівнем домагань, мотивацією досягнення та самооцінкою на етапі професійної автономії особистості. Дослідник Р. Кулаков говорить, що рівень домагань залежить від мотивації досягнення та самооцінки. Він також виявив, що академічна успішність студента визначається інтеграцією рівня мотивації досягнення, самооцінки та амбіцій. Ця інтеграція є надзвичайно стійкою та глибокою у студентів з високими академічними досягненнями. Визначивши психологічні особливості взаємозв'язків між рівнем домагань,

мотивацією досягнення та самооцінкою на різних етапах професійного становлення студентів, вчені дійшли висновку, що мотиваційно-цільова сфера успішних студентів є зрілою і базується на стійкій інтеграції рівня домагань, мотивації досягнення та самооцінки [22].

Проведене дослідження Л. Гуменюк свідчить що неузгоджені між собою рівень домагань, мотивація та самооцінка та відповідно розбіжність між ними тісно пов'язана з особистісною тривожністю та фрустраційною толерантністю. Джерелом таких відмінностей між рівнем самооцінки та рівнем домагань є особливості темпераменту [13].

Як зазначає О. Шибрук, що самооцінка та рівень домагань є дуже поширеними конструктами, що цікавлять психологів. Однак у великій кількості досліджень, присвячених вивченню цих конструктів, невиправдано мало уваги приділяється питанню про характер зв'язку між самооцінкою та рівнем домагань. Тривалий час самооцінка ототожнювалася з очікуваннями або розглядалася як їх відображення в ситуаціях цілепокладання, що дозволило дослідникам використовувати методики, які вимірюють очікування, для діагностики самооцінки. Використання таких показників рівня домагань виявило ознаки неузгодженості рівнів цих конструктів [47].

Важливим фактором в організації діяльності є також особистісні конструкти, такі як самооцінка. Перш за все, самооцінка вивчається як компонент самопізнання, який разом зі знаннями про себе включає оцінку себе, своїх здібностей, моральних якостей і поведінки [22].

Згідно з іншим визначенням, самооцінка - це судження людини про те, якою мірою вона володіє певними якостями та характеристиками відповідно до базових критеріїв і моделей. Самооцінка є проявом оцінного ставлення людини до самої себе. Самооцінка - це насамперед результат таких психічних процесів, як аналіз, порівняння та синтез [22].

Таким чином, самооцінка - це оцінка людиною самої себе, власних здібностей, якостей і положення серед інших індивідів. Самооцінка належить до сутності особистості та є важливим регулятором її поведінки. [2].

Рівень домагань - це різниця між рівнем складності мети, яку людина обирає в результаті певного досвіду або оцінки своїх здібностей і можливостей, і наслідками поведінки, спрямованої на досягнення цієї мети [23].

Рівень домагань характеризується прагненням до досягнення і є показником самооцінки, рівня «Я». Так, вважається, що успіх у діяльності призводить до високої самооцінки, яка, в свою чергу, призводить до високого рівня домагань, тоді як невдача призводить до низького рівня домагань. Причому на високу самооцінку найбільше впливає успішне виконання завдань високої складності, тоді як невдача в завданнях, які особистість суб'єктивно відносить до середньої складності, призводить до зниження самооцінки [23].

Досліджено, коли рівень самооцінки та рівень домагань перебувають у гармонії, формується збалансована особистість з позитивною Я-концепцією.

Так, Л. Музика у своєму дослідженні стверджує:, що підвищення рівня самооцінки та домагань може мати позитивний вплив на навчальну діяльність або спричинити негативні наслідки. Коли самооцінка перевищує рівень домагань, може з'явитися захисна стратегія уникнення невдач. Це значною мірою залежить від готовності людини подолати цю проблему та її здатності підвищити рівень самооцінки й очікувань [28].

Учні з низькою успішністю відчують невпевненість і тривогу, коли стикаються з новим викликом, бояться втратити свій авторитет і тому намагаються його відкинути. Як наслідок, вони не можуть реалізувати свій потенціал. Через завищені очікування люди стикаються з нестерпними проблемами і часто зазнають невдач.

Студентський період, який здебільшого збігається з пізньою юністю та ранньою дорослістю, характеризується можливістю опанувати всі соціальні ролі дорослої людини, брати участь у всіх видах суспільної діяльності, здобувати вищу освіту та освоювати професію. Основними сферами студентського життя є професійна підготовка, особистісний розвиток і самовизначення, розвиток інтелектуального потенціалу, моральний і фізичний розвиток особистості. Навчання є важливим, коли воно приносить з собою

відчуття досягнення і відчуття прогресу. Тому самооцінку слід підвищувати через досягнення, а не через зниження рівня домагань [15].

У пізньому юнацькому віці відбувається значна перебудова особистості, пов'язана зі зміною соціального контексту розвитку. У цьому віці молодим людям доводиться самостійно приймати рішення та планувати своє життя. Іноді завищені очікування, показники дитячої поведінки та хибні цінності заважають вести самостійне життя.

На думку Л. Музики, позитивна «Я-концепція», самоповага та почуття власної гідності позитивно впливають на постановку довгострокових цілей та позитивну мотивацію до їх досягнення. У той же час, поширеною є переоцінка своїх здібностей, і молоді люди іноді йдуть на невиправданий ризик [28].

Негативна «Я-концепція», що проявляється у низькій самооцінці, низьких цілях, слабкій вірі у свої сили та страху бути відкинутим, має найбільш негативний вплив на розвиток особистості молодих людей. Низька самооцінка пов'язана з соціальною пасивністю, самотністю, конформістськими установками та агресією. У цьому контексті важливо забезпечити повноцінне розуміння молодими людьми свого життя і себе, що є важливою передумовою успішної реалізації життєвих намірів. У пізньому юнацькому віці рівень домагань стабілізується, а самооцінка більше не залежить від зовнішніх оцінок. Вона реалізується через рефлексію, потребу в самопізнанні, прагнення до самоствердження, самостійності та пошуку реалістичного погляду на світ і себе [4].

Порівняльний аналіз результатів дослідження Ю. Ліпковської, щодо нижньої та верхньої межі періоду ранньої юності дає підстави стверджувати, що в процесі дорослішання самооцінка хлопчиків та дівчаток стає більш адекватною та диференційованою. Дослідження динамічних характеристик рівня домагань у підлітковому віці виявило поступове зменшення кількості учнів із завищеним рівнем домагань та збільшення з віком кількості учнів з адекватним рівнем домагань. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження переконливо продемонстрував наявність статистично значущого

тісного зв'язку між самооцінкою та рівнем домагань у хлопців і дівчат та підтвердив існування функціонального зв'язку між ними [24].

Отже, психологічна специфіка ВПО полягає у виникненні розриву між минулим успішним досвідом («ким я був») та теперішньою невизначеністю, що призводить до формування або заниженого, захисного рівня домагань, або нереалістично високих очікувань як форми компенсації втраченої самоцінності.

Для багатьох ВПО характерним стає «захисне зниження» рівня домагань, що проявляється у відмові від амбітних професійних цілей, погодженні на низькокваліфіковану працю та обмеженні життєвих планів лише задоволенням базових потреб. Такий стан часто корелює з низькою самооцінкою та почуттям безпорадності, де людина свідомо мінімізує свої прагнення, щоб уникнути нових розчарувань і поразок у новому середовищі. З іншого боку, неадекватно високий рівень домагань може стати перешкодою для інтеграції, оскільки створює постійне відчуття незадоволеності новими умовами життя та провокує конфлікти з приймаючою громадою через невідповідність реальних можливостей суб'єктивним претензіям [27].

Гармонізація рівня домагань є ключовим завданням психологічного супроводу ВПО, оскільки саме адекватність прагнень визначає успішність переходу від стратегії «виживання» до стратегії «розвитку». Ефективна адаптація передбачає поступове відновлення суб'єктності, де рівень домагань стає гнучким інструментом: він має бути достатньо високим, щоб стимулювати особистість до опанування нових навичок і пошуку ресурсів, але водночас реалістичним, щоб забезпечувати ситуації успіху. Тільки за умови відповідності між самооцінкою власних можливостей та складністю обраних цілей ВПО здатні вийти зі стану пасивної адаптації та розпочати активне конструювання нового життєвого шляху.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 2.1 Обґрунтування методів емпіричного дослідження та характеристика вибірки

На основі теоретичного аналізу наукової літератури можна зробити висновок про наявність зв'язку між самооцінкою індивіда та рівнем домагань, що зумовлює взаємовплив цих явищ. Згідно з дослідженнями та працями науковців, люди з помірно високою самооцінкою мають внутрішні стимули, що мотивують їх на досягнення цілей.

Наша гіпотеза полягає в тому, що існує взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем домагань особистості.

Для перевірки та практичного підтвердження цієї гіпотези було проведено емпіричне дослідження. Емпіричне дослідження проводилося дистанційно, за допомогою онлайн опитування. Основним інструментом для збору даних була електронна форма, створена на платформі Google Forms. Загальна кількість учасників дослідження становила 50 осіб, віком 25-45 років.

Це емпіричне дослідження було спрямоване на розв'язання таких завдань:

1. Здійснити організацію дослідження та підібрати методичний інструментарій для визначення рівня самооцінки та рівня домагань та мотивації до успіху.
2. Безпосередньо визначити цей рівень та проаналізувати результати.
3. Здійснити кореляційний аналіз SPSS (кореляція Пірсона лінійна).

Відповідно до поставлених завдань і цілей цього дослідження було обрано такі методики:

1. Шкала самооцінки М. Розенберга.

2. Оцінка рівня домагань В. Горбачевського.
3. Тест-опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса.
4. Коротка версія тесту життєстійкості (адаптація В. О. Олефір, М. А. Кузнєцов, А. В. Павлов)

Шкала самооцінки М. Розенберга - одна з найпопулярніших методик у соціально-психологічних дослідженнях, тому і була представлена досліджуваним.

Мета цієї методики - дослідити рівень самооцінки людини.

Тест містить такі 10 запитань (чотири прямих і шість непрямих):

Відповіді на запитання тесту містять чотири варіанти, з яких досліджуваний має оцінити свою згоду або не згоду.

Результати підраховуються за ключем: за кожен відповідь даються бали, сума яких дорівнює певному рівню самооцінки:

10-18 балів: відсутність самооцінки;

18-22 бали: баланс між самооцінкою і саморуйнуванням; і

23-34 бали: самооцінка переважає;

35-40 балів: висока самооцінка.

Оцінка рівня домагань В. Горбачевського

Ця методика використовується для визначення рівня переслідування шляхом діагностики компонентів мотиваційної структури людини. Опитувальник рекомендується проводити після завершення будь-якого етапу продуктивної діяльності (наприклад, навчання, спорту, виробництва). Передбачається, що після відповідей на запитання методики респонденти продовжать роботу над виконанням навчального або виробничого завдання. Час виконання завдання не обмежений. Завдання не обов'язково мають бути виконані за один день або на одному занятті.

Інтерпретація результатів. Проблемні ситуації, що виникають у процесі відповіді на запропоноване твердження, призводять до реалізації низки потреб, зокрема пізнавальних, соціальних, у самосприйнятті та самооцінці. Виходячи з цих потреб. Досліджуваний оцінює важливість і складність завдання,

необхідні час і зусилля, а також передбачуваність розвитку особистісних якостей.

За результатами тесту визначається мотиваційна структура особистості респондента. Ця структура складається з 15 компонентів. Для кожного з цих компонентів розраховується сума балів з використанням правил переведення результатів у бали.

Умовно компоненти мотиваційної структури можна розділити на чотири блоки (групи).

До першої групи входять 6 компонентів, які є ядром мотиваційної структури особистості: внутрішній мотив, пізнавальний мотив, мотив уникнення, мотив боротьби, мотив до зміни поточної діяльності, мотив самоповаги.

Перераховані вище компоненти, що складають ядро мотиваційної сфери особистості, виступають в ролі чинників, які безпосередньо спонукають суб'єкта до певного виду діяльності.

Другу групу утворюють компоненти, пов'язані з досягненням достатньо складної мети. Вони відносяться до поточного стану справ: надання особистісної значущості результатам діяльності, рівень складності завдання, прояв вольового зусилля, оцінка рівня досягнутих результатів.

До третьої групи компонентів входять складові прогностичних оцінок діяльності суб'єкта: запланований рівень мобілізації зусиль, очікуваний рівень результатів діяльності.

Четверта група компонентів відображає причинні фактори відповідної діяльності. До неї входять два компоненти: закономірність результатів, ініціативність.

Перераховані компоненти є потенційною мотиваційною структурою, яка виникає в ході виконання завдання. Як було зазначено вище, центральною ланкою в цій структурі є мотиваційні компоненти, а серед них компонент самоповаги адекватно виражає експериментальну оцінку рівня домагань особистості.

Тест-опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса можна використовувати для вивчення та розрахунку ймовірності успіху. Цей опитувальник складається з 41 запитань, на кожне з яких можна відповісти «так» або «ні».

Що нижча готовність до успіху, то нижчий ступінь ризикованості. Крім того, на готовність до успіху впливає й очікування успіху. Якщо прагнення до успіху велике, то й очікування успіху зазвичай вище, ніж за низького прагнення.

Люди з високою готовністю до успіху мають високу схильність до ризику і рідше потрапляють у неприємні ситуації, ніж ті, у кого висока схильність до ризику, але висока готовність уникнути невдачі (захист). Зворотне також правильне.

Якщо мотивація уникнення невдачі (захисту) висока, це є перешкодою для мотивації успіху, тобто мотивації досягнення цілей.

Достатній рівень мотивації досягнення формується природним чином і може бути конструктивно реалізований лише в системі стосунків, що характеризується справжнім співробітництвом, позитивним заохоченням за успіх і підтримкою, яка не є принизливою.

Коротка версія тесту життєстійкості (В. О. Олефір, М. А. Кузнецов, А. В. Павлова) вимірює три взаємопов'язані компоненти:

- Залученість (Commitment). Переконавання в тому, що включення в події дозволяє підвищити ймовірність знаходження чогось цікавого та вартого зусиль.
- Контроль (Control). Переконавання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним, і дає змогу вибирати власні дії.
- Виклик (Challenge). Переконавання в тому, що зміни є природною частиною життя, і що тільки через їх осмислення можна розвиватися.

У контексті воєнного часу життєстійкість є ключовим параметром, який безпосередньо впливає на смисложиттєві орієнтації. Ця методика дозволить:

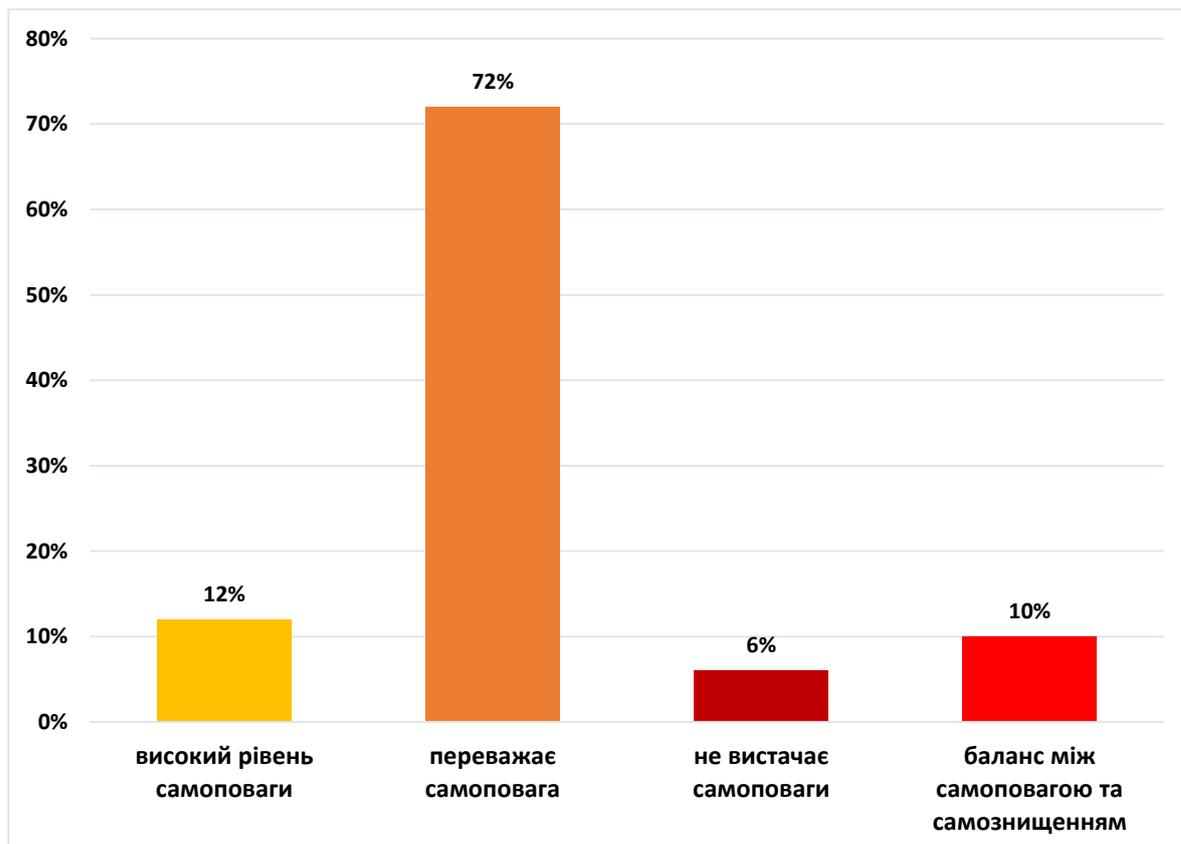
Вибір саме цих методик є оптимальним, оскільки вони дозволяють:

1. Глибоко зануритися у ціннісно-смислову сферу.
2. Оцінити загальний рівень психологічного функціонування та наявність мети в житті.
3. Визначити внутрішні ресурси, що допомагають справлятися з кризою.
4. Проаналізувати поведінкові стратегії подолання стресу.
5. Оцінити базову психологічну стійкість та здатність до адаптації.

Тому для досягнення цієї мети ми обрали описані вище методики

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За методикою «Шкала самоповаги» М. Розенберга отримані результати у більшості осіб показали наявну самоповагу до себе (див.рис.2.1).



**Рис. 2.1 Показники прояву самоповаги за методикою М. Розенберга**

Як ми можемо бачити, що 12% досліджуваних ВПО поважають себе в усіх аспектах і в своїх соціальних ролях. Вони адекватно оцінюють свої сильні та слабкі сторони, знають свої сильні та слабкі сторони. При взаємодії з незнайомими людьми вони швидко показують свої межі і вимагають шанобливого ставлення до себе з перших хвилин знайомства. Однак їхнє бажання, щоб їх поважали інші, не є безпідставним. Такі люди постійно розвиваються, прагнуть здобувати нові знання та навички, визнають, що іноді помиляються, роблять висновки з цих помилок, намагаються не повторювати їх у майбутньому, конструктивно вирішують різні суперечливі ситуації та мотивують до цього інших членів суспільства.

Переважаюча більшість (72%) серед досліджуваних іноді схильні до самокритики. Коли в їхньому житті відбуваються негативні події, на які вони не можуть вплинути, вони схильні критикувати себе за те, що не розглянули всі варіанти, що вчинили помилково, що не виправили ситуацію, а також думати про додаткові методи, які можна було б використати, щоб зберегти початковий стан поразки або вирішити ситуацію в позитивний спосіб.

26% досліджуваних перебувають у постійному стані «гойдалок». Для таких учасників характерні часті зміни настрою та самооцінки залежно від результату діяльності. Їх самооцінка постійно рухається від самоствердження до самознищення. Успіхи змушують людей відчувати себе добре, вірити в себе і свої здібності та ставити нові цілі, а невдачі, навпаки, призводять до формування негативних уявлень про свої здібності.

І 10% серед досліджуваних мають низьку самооцінку і схильні звинувачувати себе в невдачах, зосереджуватися на своїх недоліках і слабкостях. Цим людям важко ставити перед собою цілі. Кожна поразка підтверджує їхню неспроможність, що особливо гостро проявляється в стані війни.

За методикою оцінки рівня домагань В. Горбачевського до уваги аналізу взято основні мотиви та отримано наступні результати (див. табл. 2.1)

Таблиця 2.1

**Мотиви досягнення рівня домагань В. Горбачевського**

| Мотиви                        | Рівні     |     |           |     |           |     |
|-------------------------------|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
|                               | низький   |     | середній  |     | високий   |     |
|                               | кількість | %   | кількість | %   | кількість | %   |
| <b>Внутрішній мотив</b>       | 2         | 4%  | 28        | 56% | 20        | 40% |
| <b>Пізнавальний мотив</b>     | -         | -   | 12        | 24% | 38        | 76% |
| <b>Мотив уникання</b>         | 6         | 12% | 32        | 64% | 12        | 24% |
| <b>Мотив боротьби</b>         | 7         | 14% | 33        | 66% | 10        | 20% |
| <b>Мотив зміни діяльності</b> | 4         | 8%  | 30        | 60% | 16        | 32% |
| <b>Мотив самоповаги</b>       | 4         | 8%  | 20        | 40% | 26        | 52% |

Далі вважаємо за доцільне проаналізувати результати за кожним мотивом.

Високий рівень внутрішнього мотиву діагностовано у 14% досліджуваних ВПО. Це свідчить про збереження глибинної пізнавальної активності та здатності особистості отримувати задоволення від самого процесу діяльності, незалежно від зовнішніх обставин чи матеріальних винагород. Для таких осіб характерна висока залученість у виконуваних завдання, прагнення до самовдосконалення та готовність брати на себе відповідальність за складні проекти. У контексті адаптації ВПО цей показник є прогностично сприятливим, оскільки внутрішня мотивація виступає потужним ресурсом для подолання наслідків травми та успішної професійної реінтеграції на новому місці проживання.



**Рис. 2.2 Мотиви досягнення рівня домагань В. Горбачевського**

Середній рівень внутрішнього мотиву виявлено у більшості респондентів – 64%. Даний результат вказує на виважену, проте дещо залежну від ситуації позицію: інтерес до діяльності у таких осіб підтримується лише за умови зрозумілості результатів та наявності помірної підтримки з боку оточення. У внутрішньо переміщених осіб цей рівень відображає стан «прагматичної адаптації», коли людина готова долучатися до активності, якщо вона має чітку мету та не вимагає надмірних емоційних витрат. Такі особистості демонструють стабільну працездатність, проте рідко виявляють ініціативу, що виходить за межі їхніх безпосередніх обов'язків.

Низький рівень внутрішнього мотиву зафіксовано у 22% опитаних. Такий показник свідчить про суттєве зниження інтересу до навколишнього світу та власної діяльності, що часто є наслідком тривалого стресу та емоційного вигорання через статус переселенця. Для цієї категорії ВПО характерне відчуття примусу та байдужості до результатів своєї праці; вони виконують завдання формально, орієнтуючись лише на уникнення невдач або зовнішній тиск. Низька внутрішня мотивація у поєднанні з травматичним досвідом створює ризик формування «соціальної апатії», коли людина втрачає

внутрішні орієнтири для саморозвитку та потребує інтенсивної зовнішньої стимуляції та психологічної корекції.



**Рис. 2.3 Мотиви досягнення рівня домагань В. Горбачевського**

Високий рівень пізнавального мотиву виявлено у переважної більшості респондентів – 76%. Такий показник свідчить про збереження потужного інтелектуального ресурсу та активну життєву позицію, попри статус переселенця. Для цієї категорії ВПО характерна щира допитливість та прагнення до саморозвитку; вони розцінюють нові знання не як додатковий тягар, а як інструмент для опанування зміненої реальності. Висока пізнавальна активність вказує на те, що особистість орієнтована на пошук нових смислів та можливостей, що є критично важливим для успішної соціокультурної інтеграції в нову громаду.

Середній рівень пізнавального мотиву зафіксовано у 24% опитаних. Даний результат відображає позицію «вибіркової цікавості»: інтерес до здобуття нових знань у таких осіб з'являється переважно тоді, коли інформація має прикладне значення для вирішення нагальних побутових чи професійних питань. У внутрішньо переміщених осіб цей рівень часто корелює зі станом «інформаційної економіки» — людина готова навчатися та пізнавати нове, якщо це гарантує конкретний результат (працевлаштування, отримання

допомоги), проте вона уникає надмірного інтелектуального навантаження, яке не має прямого стосунку до її адаптації.

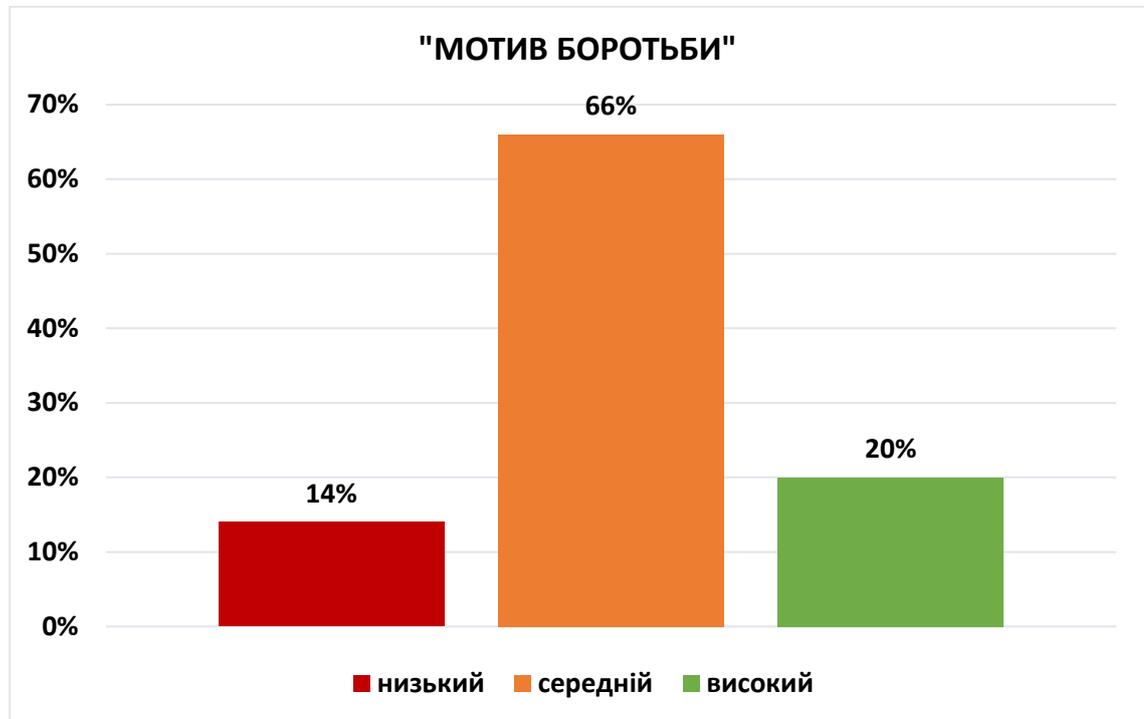
Низький рівень пізнавального мотиву у даній вибірці не виявлений. Це є надзвичайно позитивним показником, який свідчить про відсутність у респондентів стану інтелектуальної апатії або повної байдужості до навколишнього світу. Навіть в умовах стресу, викликаного переміщенням, опитувані зберігають здатність сприймати нову інформацію та залучатися до пізнавальних процесів. Відсутність низьких значень вказує на високий адаптивний потенціал групи та психологічну готовність до взаємодії з новим середовищем.



**Рис. 2.4 Мотиви досягнення рівня домагань В. Горбачевського**

За шкалою «Мотив уникання», можна стверджувати, що для більшості ВПО (64%) характерна обережна стратегія поведінки, спрямована на мінімізацію ризиків. Середній рівень свідчить про те, що страх помилки не є паралізуючим, проте він змушує людину діяти лише в перевірених ситуаціях, уникаючи надмірної відповідальності, яка може призвести до негативної оцінки. У поєднанні з високим рівнем уникання у 24% респондентів, це вказує на те, що значна частина переселенців перебуває в стані підвищеної психологічної вразливості: вони сприймають невдачу не як досвід, а як загрозу

власній безпеці чи самооцінці. Проте наявність лише 12% осіб з низьким рівнем уникання говорить про те, що група в цілому схильна до «безпечної адаптації», де збереження поточного стабільного стану є пріоритетнішим за ризиковані спроби досягти надвисоких результатів.



**Рис. 2.5 Мотиви досягнення рівня домагань В. Горбачевського**

Середній рівень мотиву боротьби виявлено у більшості респондентів – 66%. Такий показник свідчить про помірну схильність ВПО до конкуренції та самоствердження у новому середовищі. Для цієї категорії характерна виважена позиція: вони готові до змагальності лише тоді, коли це необхідно для захисту власних інтересів або досягнення конкретних соціальних цілей. У контексті це відображає стратегію «здорового самозбереження», де прагнення до престижу чи лідерства є вторинним порівняно з необхідністю закріпитися на новому місці, проте людина зберігає здатність до активного відстоювання своїх прав у разі потреби.

Високий рівень мотиву боротьби зафіксовано у 20% опитаних. Даний результат вказує на те, що кожен п'ятий респондент розглядає процес адаптації як активне протистояння обставинам або конкуренцію за ресурси. Такі особи мають виражену потребу в успіху, що перевершує досягнення інших; для них важливо не просто адаптуватися, а посісти значуще, домінантне місце в

соціальної ієрархії нової громади. Це може бути як потужним рушієм для кар'єрного зростання та волонтерського лідерства, так і джерелом підвищеної конфліктності у разі неможливості реалізувати власні амбіції.

Низький рівень мотиву боротьби спостерігається у 14% респондентів. Такий показник свідчить про відсутність потреби в конкурентній діяльності та низьку значущість соціального статусу чи влади як мотиваторів. Для цієї групи ВПО характерна схильність до співпраці, а не до суперництва, або ж певна психологічна виснаженість, при якій будь-яка форма «боротьби» за результат сприймається як надмірне навантаження. Вони частіше обирають позицію спостерігача або виконавця, уникаючи ситуацій, що вимагають доведення своєї переваги над іншими.



**Рис. 2.6 Мотиви досягнення рівня домагань В. Горбачевського**

Середній рівень мотивації зміни діяльності виявлено у більшості респондентів – 60%. Такий результат вказує на стан відносного очікування та готовність до змін лише за умови явної професійної чи особистої вигоди. У внутрішньо переміщених осіб цей показник відображає процес «гнучкої стабілізації» людина ще не готова до радикальної зміни життєвого вектора, проте вже розглядає альтернативні варіанти самореалізації. Це стан обережного пошуку.

Високий рівень прагнення до зміни діяльності зафіксовано у 32% опитаних. Даний показник свідчить про виражену тенденцію до звільнення та переключення на принципово нові види активності. Для цієї категорії ВПО характерна втрата сенсу в попередніх формах праці; статус переміщеної особи для них став «точкою неповернення», що спонукає до повного перегляду професійної ідентичності. Висока готовність до змін у поєднанні з раніше виявленим високим пізнавальним мотивом робить цю групу найбільш динамічною — вони готові до швидкого перенавчання та опанування нових ніш, оскільки минулий досвід сприймається ними як такий, що втратив актуальність у нових умовах.

Низький рівень мотивації до змін спостерігається лише у 8% респондентів. Це свідчить про консервативну позицію та високу прив'язаність до стабільності. Для цих осіб зміна діяльності сприймається як додаткова психологічна травма або ризик, якого слід уникати. У контексті ВПО такі показники можуть вказувати на високу адаптованість до поточної роботи або, навпаки, на страх втратити останній осередок стабільності в нестабільному світі.

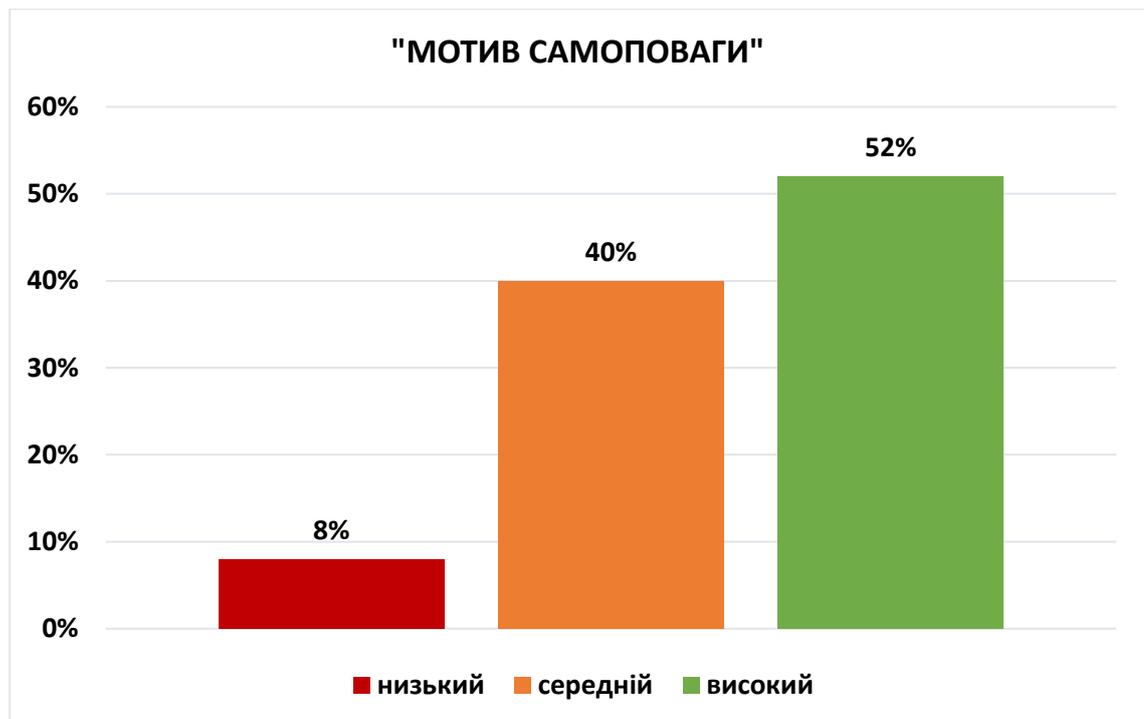


Рис. 2.7 Мотиви досягнення рівня домагань В. Горбачевського

Мотив самоповаги проявляється в прагненні досліджуваних ставити перед собою складніші цілі в тому самому виді діяльності. Цей мотив відображає характеристики ситуації, що виступають як безпосередній мотиватор суб'єкта до певного напрямку діяльності і є рушійною силою розвитку діяльності. І відповідно на високий рівень становить 52%, середній – 40%, низький лише 8%.

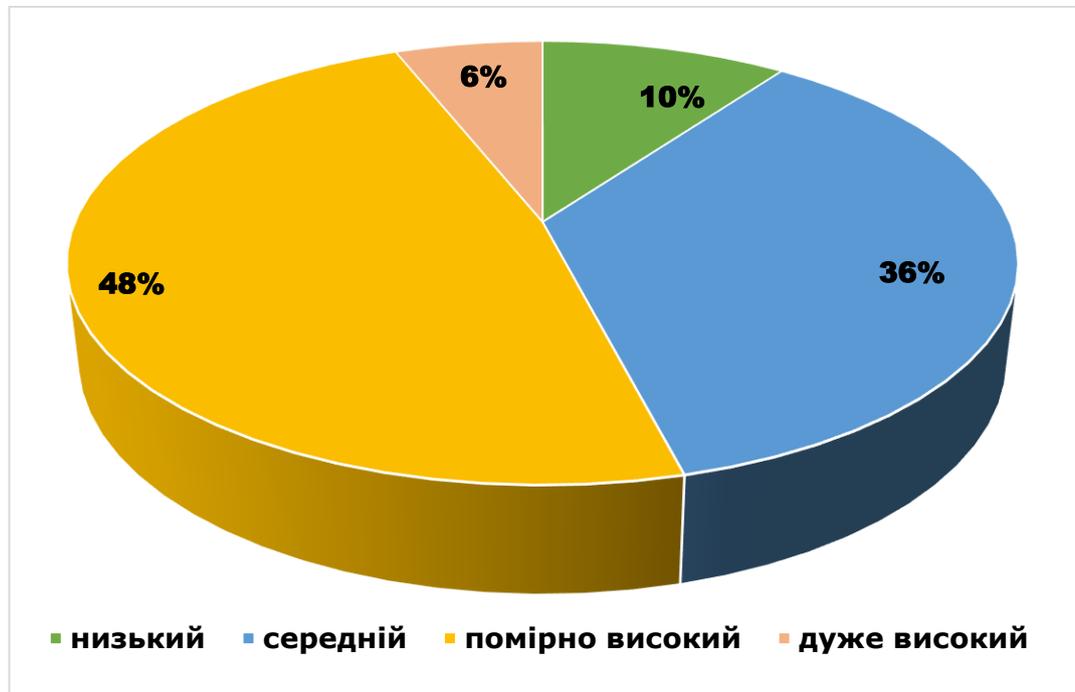
Високий рівень мотиву самоповаги зафіксовано у 52% респондентів. Даний результат свідчить про те, що більше половини опитаних ВПО зберігають сильне прагнення до самоствердження через досягнення складних цілей. У ситуації вимушеного переселення цей мотив виступає потужним внутрішнім стабілізатором: людина не просто намагається вижити, а прагне довести собі та оточенню свою професійну чи особистісну спроможність. Висока самоповага стає рушійною силою розвитку, що спонукає переселенців не зупинятися на досягнутому, а постійно підвищувати планку власних результатів, що є ключовим фактором посттравматичного зростання.

Середній рівень мотиву самоповаги виявлено у 40% опитаних. Такий показник вказує на виважену самооцінку та реалістичний підхід до планування своєї діяльності. Для цієї категорії ВПО самоповага безпосередньо залежить від успішності виконання конкретних завдань у поточному середовищі. Вони схильні ставити цілі помірної складності, які гарантують позитивний результат і підкріплюють відчуття власної цінності без ризику серйозного психологічного перевантаження. Це позиція «адаптивної впевненості», де людина підтримує позитивний образ «Я» через стабільну та зрозумілу активність.

Низький рівень мотиву самоповаги спостерігається лише у 8% респондентів. Такий низький відсоток є позитивною ознакою для всієї групи, оскільки свідчить про відсутність масової втрати віри у власні сили. Ті одиниці, у яких зафіксовано низький рівень, можуть перебувати в стані глибокої зневіри або депресивного фону, коли статус ВПО та втрата попереднього соціального капіталу призвели до тимчасової деградації прагнення до успіху. Ці особи

потребують особливої уваги, оскільки відсутність мотиву самоповаги блокує будь-яку активність у напрямку саморозвитку.

За методикою мотивації до успіху Т. Елерса нами було отримано наступні показники (рис. 2.9)



**Рис. 2.8 Показники прояву мотивації до успіху за методикою Т. Елерса**

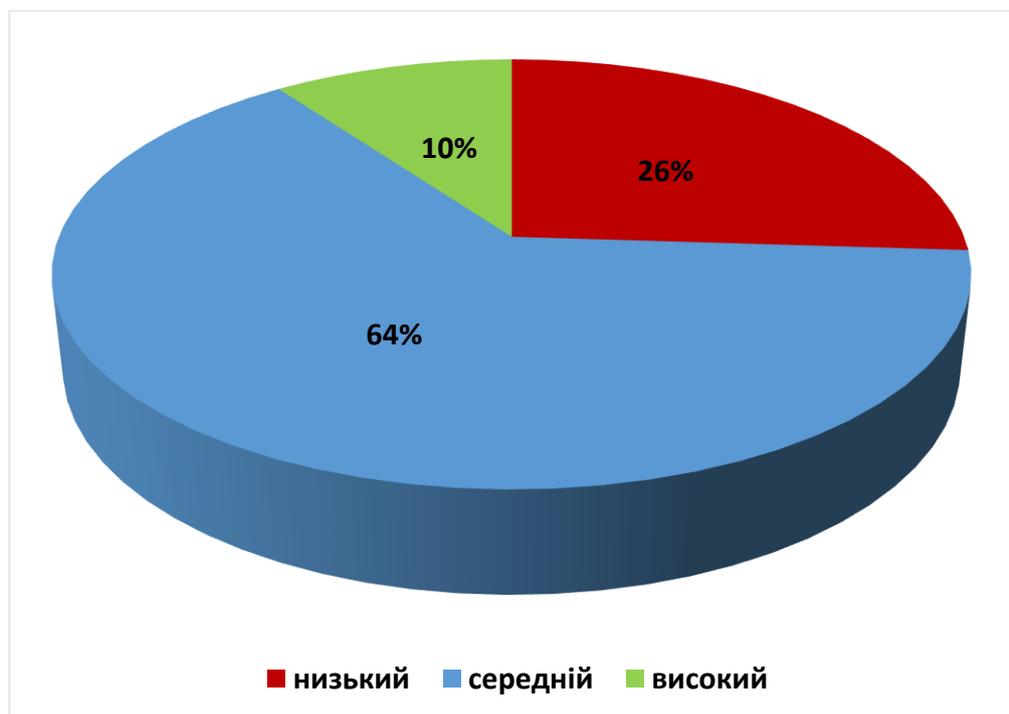
Майже половина досліджуваних (48%) і ще 6% має виражений помірно високий та дуже високий мотив до успіху. Такі люди, як правило, ризикують, спираючись на свої сильні сторони, оскільки вважають, що успіх залежить від них самих та їхньої репутації в суспільстві. Вони здатні змінювати свою поведінку в залежності від обставин, що змінюються, завжди наполегливо працюють і спрямовують усі свої зусилля на перемогу. Вони прораховують можливі ризики і намагаються досягти бажаних результатів, використовуючи всі можливі ресурси. Такі учасники характеризуються сильною силою волі, критичним мисленням і достатньою впевненістю в собі.

На відміну від них, досліджувані із середнім рівнем мотивації (36%) прагнуть досягти успіху, коли результат для них дуже важливий. Люди з таким типом мотивації не бояться ризикувати і не надто переймаються можливістю

невдачі, тому вони не скуті у своїй поведінці. Навпаки, для них важливо зберегти стосунки з колегами, друзями, родиною та власну позицію.

Низька мотивація притаманна для 10% людей, які негативно ставляться до життєвих і робочих обов'язків і мало піклуються про майбутнє чи думку інших. Такі люди часто перекладають відповідальність на інших. Головне для них - уникнути помилок і покарання. Для досягнення цієї мети вони можуть навіть повернутися назад і змінити власні базові цілі та потреби. Ця тенденція має для них велике значення, оскільки вони бояться можливості неприємних негативних наслідків. Стабільність - один з їхніх життєвих пріоритетів.

За методикою коротка версія тесту життєстійкості (адаптація В. О. Олефір, М. А. Кузнєцов, А. В. Павлов) можемо бачити загальний показник життєстійкості, що представлений на рис. 2.10



**Рис. 2.9 Загальний рівень життєстійкості**

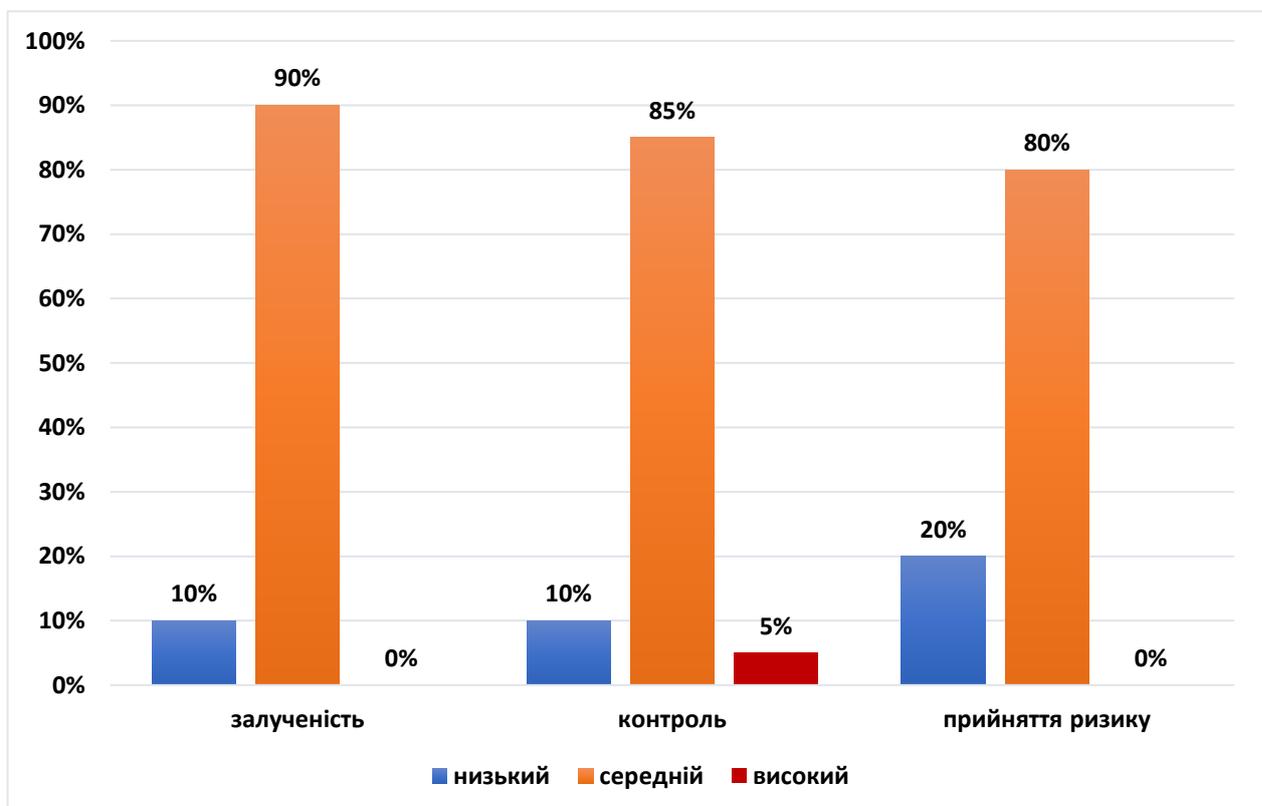
(адаптація В. О. Олефір, М. А. Кузнєцов, А. В. Павлов)

Середній рівень життєстійкості виявлено у переважної більшості респондентів – 64%. Цей результат свідчить про високий адаптивний потенціал групи: більшість ВПО мають достатній внутрішній ресурс, щоб витримувати стресові події, не втрачаючи психологічної рівноваги. Для цієї категорії

характерна здатність сприймати життєві зміни як природний процес, зберігати залученість у діяльність та відчувати помірний контроль над власним життям навіть у надзвичайних умовах.

Високий рівень життєстійкості зафіксовано у 10% опитаних. Такі особистості демонструють виняткову стійкість до травматичних чинників. Вони схильні розглядати статус переселенця не як катастрофу, а як можливість для особистісного росту, проявляючи максимальну гнучкість та впевненість у власних силах.

Низький рівень життєстійкості зафіксовано лише у 5% респондентів. Це вказує на те, що лише невелика частка ВПО відчуває повну безпорадність перед життєвими негараздами та має високий ризик дезадаптації. Такі особистості гостро потребують зовнішньої психологічної підтримки, оскільки їхні власні механізми опору стресу значно послаблені. Можете побачити і рівні прояву кожної із шкал життєстійкості на рис. 2. 10



**Рис. 2.10 Рівні прояву шкал життєстійкості**

Переважаючий середній рівень залученості свідчить про те, що більшість респондентів відчувають помірну зацікавленість у житті та свою активну

участь у подіях, що відбуваються. Відсутність високого рівня може вказувати на певний адаптивний механізм у воєнний час, коли повна, інтенсивна залученість до всіх подій може бути виснажливою. Водночас, лише невеликий відсоток (10%) демонструє низький рівень, що означає, що переважна більшість не відсторонена від життя, а зберігає зв'язок з ним, що є важливою складовою життєстійкості та підтримки смисложиттєвих орієнтацій.

Домінування середнього рівня контролю вказує на те, що більшість респондентів зберігають помірне відчуття впливу на події власного життя та здатність управляти ними. Це критично важливо у воєнний час, коли багато зовнішніх обставин є непередбачуваними та неконтрольованими. Наявність певного відчуття контролю, навіть у складних умовах, дозволяє особистості зберігати активну позицію та не впадати у стан безпорадності, що безпосередньо впливає на її смисложиттєві орієнтації. Невеликий відсоток високого рівня свідчить про те, що дуже сильне відчуття контролю в таких умовах є рідкістю.

Переважний середній рівень прийняття ризику свідчить про обережне, але не панічне ставлення до потенційно небезпечних ситуацій. У воєнний час це є адаптивною стратегією, оскільки дозволяє уникнути невиправданих небезпек, але водночас не паралізує дії та здатність до прийняття рішень, коли це необхідно. Деякий відсоток низького рівня (20%) може вказувати на підвищену обережність у певних осіб, що також є захисним механізмом у загрозливих умовах. Відсутність високого рівня прийняття ризику підкреслює реалістичну оцінку небезпек.

### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ТА ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ВПО

### 3.1 Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників самооцінки, рівня домагань та життєстійкості ВПО

Для того, щоб побачити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем нами було здійснено кореляційний аналіз отриманих даних.

Таблиця 3.1

**Кореляційні зв'язки між шкалами методики «Шкала самооцінки  
Розенберга» та методикою «Оцінки рівня домагань В. Горбачевського»**

| <b>Шкали прояву рівня домагань</b>             | <b>Самооцінка</b> |
|--|-------------------|
| <b>Внутрішній мотив</b>                        | <b>0,467**</b>    |
| <b>Пізнавальний мотив</b>                      | 0,151             |
| <b>Мотив уникання</b>                          | -0,130            |
| <b>Мотив боротьби</b>                          | 0,027             |
| <b>Мотив зміни діяльності</b>                  | -0,039            |
| <b>Мотив самоповаги</b>                        | 0,132             |
| <b>Значимість результатів</b>                  | 0,140             |
| <b>Складність завдання</b>                     | <b>-0,356*</b>    |
| <b>Вольове зусилля</b>                         | -0,034            |
| <b>Оцінка рівня досягнутих<br/>результатів</b> | -0,051            |
| <b>Оцінка свого потенціалу</b>                 | <b>0,506**</b>    |
| <b>Намічений рівень мобілізації зусиль</b>     | -0,009            |
| <b>Очікуваний рівень результатів</b>           | 0,139             |
| <b>Закономірність результатів</b>              | 0,021             |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>Ініціативність</b> | 0,106 |
|-----------------------|-------|

*Примітки. \* $p \leq 0.05$ , \*\* $p \leq 0.01$  – лінійна кореляція Пірсона*

На основі кореляційного аналізу можемо побачити сильний кореляційний зв'язок:

- між самооцінкою та внутрішнім мотивом. Тому можемо припустити, чим вищий у досліджуваній рівень самооцінки тим більшою у рівні домагань виступає внутрішній мотив (самотивація);
- між самооцінкою та оцінку власного потенціалу. Тут розуміємо, що чим вище людина оцінює власні можливості та потенціал досягнення тим вищою є її самооцінка.

Також можемо бачити з таблиці 3.2 обернений сильний кореляційний зв'язок між самооцінкою та складністю завдання. І тут цілком очевидним стає, те складність завдання впливає на самооцінку. У людей з високим рівнем самооцінки складність завдання не викликає труднощів. І навпаки у людей з низькою самооцінкою складність завдання викликає труднощі.

Отже бачимо, що рівень самооцінкою має взаємозв'язок із шкалами рівня домагань.

Таблиця 3.2

**Кореляційні зв'язки між шкалами методики «Шкала самоповаги Розенберга» та методикою «діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса»**

| <b>Шкали прояву рівня домагань</b> | <b>Мотивація до успіху</b> |
|------------------------------------|----------------------------|
| <b>Внутрішній мотив</b>            | <b>0,361*</b>              |
| <b>Пізнавальний мотив</b>          | <b>0,438**</b>             |
| <b>Мотив уникання</b>              | 0,036                      |
| <b>Мотив боротьби</b>              | 0,170                      |
| <b>Мотив зміни діяльності</b>      | -0,079                     |
| <b>Мотив самоповаги</b>            | 0,255                      |
| <b>Значимість результатів</b>      | <b>-0,667**</b>            |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Складність завдання</b>                 | -0,271         |
| <b>Вольове зусилля</b>                     | 0,272          |
| <b>Оцінка рівня досягнутих результатів</b> | <b>0,317*</b>  |
| <b>Оцінка свого потенціалу</b>             | 0,177          |
| <b>Намічений рівень мобілізації зусиль</b> | <b>0,463**</b> |
| <b>Очікуваний рівень результатів</b>       | <b>0,445**</b> |
| <b>Закономірність результатів</b>          | 0,169          |
| <b>Ініціативність</b>                      | 0,078          |

*Примітки. \*  $p \leq 0.05$ , \*\*  $p \leq 0.01$  – лінійна кореляція Пірсона*

На основі кореляційного аналізу можемо бачити сильний кореляційний зв'язок:

- між мотивацією до успіху та внутрішнім мотивом. Розуміємо, що чим вищий є внутрішній мотив тим більше людина націлене досягати успіхів у своїй діяльності;
- між мотивацією до успіху та пізнавальним мотивом. Знову ж таки можемо припустити, що пізнавальний мотив у досліджуваних спонукає до досягнення успіхів;
- між мотивацією до успіху та наміченим рівнем мобілізації зусиль. Тобто, коли людина усвідомлює у якому саме напрямку їй краще мобілізувати власні сили, розуміє сильні та слабкі свої сторони, то вона є більш вмотивована до успіху;
- між мотивацією до успіху та очікуваним рівнем результатів. Це можете свідчити про те, що досліджувані котрі очікують досягнути високих результатів мають більшу мотивацію щоб це реалізувати.

Слабкий кореляційний зв'язок між мотивацією до успіху та оцінкою рівня досягнутих результатів. У деяких випадках, коли досліджувані можуть побачити та оцінити власні досягнення, то вони можуть знаходити мотивацію до нових досягнень.

Обернений сильний кореляційний зв'язок між мотивацією до успіху та значимістю результатів. Якщо людина сильна націлена на результат і він є основним мотивом, то може трапитись так що при невдачах людина втрачає подальшу мотивацію на досягнення успіхів.

Варто відмітити, що в ході кореляційного аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та мотивацією до успіху не виявлено.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив нашу гіпотезу про взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем домагань.

Таблиця 3.3

**Кореляційні зв'язки між шкалами методики «Шкала самоповаги Розенберга» та методикою життєстійкості**

| <b>Шкали методик</b>           | <b>залученість</b> | <b>Контроль</b> | <b>Прийняття ризику</b> |
|--------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------|
| <b>Оцінка свого потенціалу</b> | 0,169              | <b>0,442**</b>  | 0,189                   |
| <b>Пізнавальний мотив</b>      | 0,177              | 0,184           | <b>0,438**</b>          |
| <b>Мотив уникання</b>          | <b>-0,521**</b>    | -,0272          | -0,271                  |
| <b>Мотив зміни діяльності</b>  | 0,255              | 0,218           | <b>0,445**</b>          |

*Примітки. \* $p \leq 0.05$ , \*\* $p \leq 0.01$  – лінійна кореляція Пірсона*

На основі кореляційного аналізу можемо бачити сильний кореляційний зв'язок:

- між компонентом «контроль» та оцінкою свого потенціалу. Даний зв'язок свідчить про те, що впевненість ВПО у здатності впливати на події власного життя («контроль») безпосередньо зумовлює те, як вони оцінюють власні можливості досягнення результату. Чим вище почуття суб'єктності та контролю над ситуацією, тим вище людина оцінює свій внутрішній ресурс для реалізації поставлених цілей. Це підкреслює, що відчуття безпорадності є головною перепоною адекватного рівня домагань.

- між компонентом «прийняття ризику» та пізнавальним мотивом. Розуміємо, що відкритість до нового досвіду та готовність діяти в умовах невизначеності («прийняття ризику») тісно пов'язані із внутрішньою потребою у здобутті нових знань. У ситуації переміщення це означає, що пізнавальна активність виступає не просто як цікавість, а як активна стратегія освоєння нового світу. Чим сміливіша людина у прийнятті викликів долі, тим інтенсивніше вона залучається до навчання та саморозвитку.

- між компонентом «прийняття ризику» та мотивом зміни діяльності. Цей зв'язок підтверджує, що психологічна готовність до ризику є необхідною умовою для перегляду професійних орієнтирів. ВПО, які мають високі показники за цією шкалою, легше відмовляються від старих, неактуальних патернів діяльності та демонструють вищу тенденцію до перенавчання чи зміни фаху. Ризик тут виступає каталізатором оновлення життєвого шляху.

Сильний обернений зв'язок між компонентом «залученість» та мотивом уникання. Це один із найбільш значущих результатів. Він вказує на те, що активна залученість у події життя, відчуття власної причетності до того, що відбувається, виступає потужним «стимулом» проти страху невдачі. Чим більше людина занурена в діяльність і соціальні зв'язки, тим менше вона відчуває паралізуючий мотив уникання. Соціальна та внутрішня пасивність, навпаки, посилюють страх помилки та блокують ініціативу.

### **3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу гармонізації самооцінки та рівня домагань внутрішньо переміщених осіб**

Назва програми: «Ресурс адаптації: розвиток самооцінки та оптимізація рівня домагань ВПО».

Цільова група: внутрішньо переміщені особи (ВПО).

Тривалість: 10 занять (по 90 хв).

Актуальність програми. Процес вимушеного переміщення супроводжується глибокою кризою ідентичності, що негативно позначається на самооцінці особистості. Як засвідчив кореляційний аналіз, самооцінка ВПО має сильні зв'язки з оцінкою власного потенціалу та внутрішньою мотивацією. Обернений зв'язок зі складністю завдань вказує на те, що низька самооцінка блокує активність у нових умовах. Дана програма спрямована на подолання цих бар'єрів через використання ресурсних сторін вибірки – високої життєстійкості та потужного пізнавального мотиву.

Мета програми: сприяти розвитку самооцінки та оптимізації адекватного рівня домагань ВПО шляхом активізації внутрішніх ресурсів, розвитку навичок саморефлексії та подолання страху перед соціальними досягненнями.

Принципи реалізації програми:

1. Принцип опору на ресурс: орієнтація на високий пізнавальний мотив як основу змін.
2. Принцип реалістичності: корекція рівня домагань відповідно до об'єктивного потенціалу учасників.
3. Принцип психологічної безпеки: створення середовища для вільного опрацювання травматичного досвіду без загрози повторної травматизації.

Очікувані результати:

1. На когнітивному рівні: формування цілісного та позитивного «Я-образу», усвідомлення власного потенціалу та можливостей для самореалізації на новому місці.
2. На емоційному рівні: зниження рівня тривожності перед складними завданнями, зростання рівня самоповаги та емоційної стійкості.
3. На поведінковому рівні: перехід від мотиву уникання невдач до мотиву досягнення успіху; підвищення ініціативності та мобілізації зусиль у реалізації життєвих цілей.

Методи роботи: інтерактивні лекції, корекційно-орієнтовані вправи, рольові ігри, елементи арт-терапії (колаж, мандалотерапія), когнітивний рефреймінг та групова дискусія.

На основі отриманих кореляційних зв'язків, основними завданнями тренінгу є:

1. Актуалізація внутрішньої мотивації та самооцінки. Сприяти зростанню самооцінки через усвідомлення внутрішніх смислів діяльності (оскільки вони мають сильний прямий зв'язок).

2. Розвиток здатності до оцінки власного потенціалу. Навчити учасників адекватно аналізувати свої сильні сторони та ресурси, що є прямим чинником стабільної самооцінки.

3. Оптимізація сприйняття складних завдань. Знизити рівень тривожності перед новими викликами через деконструкцію страху «складності» (корекція негативного зв'язку зі складністю завдань).

4. Стимулювання пізнавальної активності як рушія успіху. Використати природну допитливість ВПО для підвищення загальної мотивації до досягнення цілей.

5. Навчання навичкам мобілізації зусиль. Відпрацювати вміння концентрувати внутрішні ресурси у напрямку очікуваних результатів.

6. Профілактика «паралічу успіху». Змістити фокус із надмірної значущості результату на цінність самого процесу адаптації та навчання (мінімізація ризику втрати мотивації при невдачах).

7. Підтримка адекватного рівня домагань. Сформувати вміння ставити цілі, які відповідають актуальному стану та потенціалу особистості в нових соціальних умовах.

Таблиця 3.4

**Програма соціально-психологічного тренінгу  
«Ресурс адаптації: розвиток самооцінки та оптимізація рівня  
домагань ВПО»**

| №   | Тема   | Мета   | Зміст   |
|---|--|--|---|
| <b>Блок 1 Стабілізація самооцінки та самосприйняття в умовах змін</b> |  |  |   |
| 1.  | <b>Знайомство та психологічна безпека</b>                    | Створення атмосфери довіри; розгляд статусу ВПО як досвіду стійкості; формування мотивації до змін.            | Вправи: «Мій ресурс сьогодні», «Кошик очікувань», «Правила нашої групи». Дискусія: «Що я забрав із собою (нематеріальні цінності)». |
| 2.  | <b>Переосмислення «Я-образу»: хто я в новому середовищі?</b> | Відділення особистої цінності від зовнішніх втрат; розвиток рефлексії; зміцнення позитивного образу «Я».       | Вправи: «Хто Я? (10 позицій)», «Мої досягнення в минулому та сьогодні». Техніка «Колаж ідентичності».                               |
| 3.  | <b>Робота з внутрішнім критиком та мотивом уникання</b>      | Трансформація страху помилки (уникання невдач) у досвід; зниження рівня тривожності щодо соціальної оцінки.    | Вправи: «Діалог з Критиком», «Перетворення невдачі на ресурс». Рольова гра: «Ситуація успіху».                                      |
| 4.  | <b>Мотив самоповаги як фундамент стійкості</b>               | Актуалізація мотиву самоповаги (який у 52% ВПО високий); усвідомлення власної гідності незалежно від обставин. | Вправи: «Скарбничка моїх перемог», «Я маю право на...». Арт-терапія: малювання «Герб моєї особистості».                             |
| <b>Оптимізація рівня домагань та стратегій досягнення</b>             |  |  |   |
|   | <b>Дослідження горизонту домагань</b>                        | Навчання розрізняти реалістичні та ідеалізовані цілі; корекція неадекватного рівня                             | Вправи: «Планка висоти», «Драбина успіху», «Мій ідеальний день через  |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 6.  |  | домагань під нові умови життя.   | рік». Техніка SMART-планування.   |
| 7.  | <b>Подолання соціальної апатії та активізація боротьби</b> | Трансформація пасивності в активний «мотив боротьби» за власне майбутнє (актуалізація середнього рівня — 66%). | Вправи: «Мої внутрішні перешкоди», «Кроки до мети». Техніка казкотерапії: «Історія про переможця обставин». |
| 8.  | <b>Пізнавальний мотив як рушій перекваліфікації</b>        | Використання високого пізнавального інтересу (76%) для професійного зростання та зміни діяльності.             | Вправи: «Що я ще можу навчитися?», «Ринок моїх навичок». Дискусія: «Нова професія: страх чи можливість?».   |
| 9.  | <b>Життестійкість та копінг-стратегії</b>                  | Закріплення високого рівня життестійкості (85%); навчання технік самопомоги у стресових ситуаціях.             | Вправи: «Чотири стихії саморегуляції», «Мій безпечний простір». Техніка дихальних вправ.                    |
| 10. | <b>Соціальна інтеграція та впевнена поведінка</b>          | Відпрацювання навичок асертивності; налагодження комунікації в новій громаді без позиції «жертви».             | Рольові ігри: «Співбесіда», «Запит на допомогу», «Знайомство з сусідами». Вправа «Коло підтримки».          |

Далі вважаємо за доцільне зосередитись на кожному занятті більш детально.

Заняття 1. Входження в групу та безпечний простір. Теоретична частина заняття присвячена розкриттю концепції самоцінності особистості як внутрішнього фундаменту, що не повинен залежати від зовнішніх втрат чи зміни соціального статусу. Розглядаються етичні аспекти групової взаємодії та специфіка статусу ВПО як досвіду вимушеної трансформації, а не особистої поразки. Практичний блок спрямований на встановлення довіри та актуалізацію внутрішніх ресурсів. Через вправи «Мій ресурс сьогодні» та «Кошик очікувань» учасники отримують можливість розповісти свої

переживання, що сприяє зниженню первинної тривожності та формуванню готовності до роботи над власною самооцінкою.

Заняття 2. Переосмислення «Я-образу»: хто я в новому середовищі? У теоретичному розділі аналізується структура самооцінки та вплив раптової зміни соціального середовища на сприйняття власного «Я». Особлива увага приділяється феномену «втраченої ідентичності» та шляхам її відновлення через інтеграцію минулого досвіду в теперішнє. Практична частина орієнтована на розвиток навичок рефлексії. Використання техніки «Колаж ідентичності» дозволяє учасникам візуалізувати свої позитивні якості та досягнення, які залишилися з ними попри переміщення, зміцнюючи позитивний образ «Я» та внутрішні опори.

Заняття 3. Робота з внутрішнім критиком та мотивом уникання Теоретичний складник фокусується на аналізі мотиву уникання невдач, який зафіксовано у 64% респондентів. Розглядається механізм того, як страх помилки паралізує активність та знижує рівень домагань. Практичний розділ передбачає трансформацію деструктивного внутрішнього діалогу. Вправа «Діалог з Критиком» та рольова гра «Ситуація успіху» допомагають учасникам перейти від стратегії захисту до стратегії досягнення, зменшуючи вплив негативної самооцінки на їхню повсякденну діяльність.

Заняття 4. Мотив самоповаги як фундамент стійкості Теоретичний акцент робиться на значущості мотиву самоповаги, що виступає рушійною силою розвитку (високий рівень у 52% опитаних). Розглядається зв'язок між самоповагою та здатністю ставити складні цілі. Практична робота спрямована на актуалізацію особистої гідності. Арт-терапевтична вправа «Герб моєї особистості» дозволяє зафіксувати стан внутрішньої сили та впевненості, стимулюючи учасників до сприйняття себе як активних суб'єктів власного життя, а не об'єктів обставин.

Заняття 5. Дослідження горизонту домагань Теоретична частина присвячена вивченню природи рівня домагань та його відповідності реальним можливостям особистості. Обговорюється, як адекватний рівень домагань

сприяє успішній адаптації, тоді як занижений — блокує розвиток. Практичний блок навчає методам цілепокладання в умовах невизначеності. Через вправи «Планка висоти» та «Драбина успіху» учасники тренуються формулювати реалістичні, проте стимулюючі цілі, що є критично важливим для відновлення життєвого вектора.

Заняття 6. Подолання соціальної апатії та активізація боротьби У теоретичному розділі аналізується мотив боротьби як вольовий компонент адаптації (середній рівень у 66% опитаних). Розглядається різниця між деструктивною конфліктністю та конструктивним відстоюванням власних прав. Практична частина спрямована на подолання пасивності. Використання технік казкотерапії («Історія про переможця обставин») дозволяє учасникам ідентифікувати власні перешкоди та змодельовати активні стратегії подолання кризових ситуацій.

Заняття 7. Пізнавальний мотив як рушій перекваліфікації Теоретичний складник базується на результатах, що демонструють надзвичайно високий пізнавальний мотив (76%) у вибірці ВПО. Розглядається навчання як копінг-механізм та шлях до професійного оновлення. Практичний розділ орієнтований на розширення професійних горизонтів. Вправа «Ринок моїх навичок» стимулює учасників до пошуку нових сфер діяльності, де їхня допитливість та готовність до знань можуть стати ключовою конкурентною перевагою.

Заняття 8. Життєстійкість та копінг-стратегії Теоретичний фокус заняття спрямований на підтримку загального рівня життєстійкості (85% середнього рівня). Розглядаються компоненти залученості та контролю над подіями життя. Практичний блок присвячений засвоєнню технік саморегуляції. Вправи на заземлення та візуалізація «Безпечного простору» забезпечують учасників інструментами оперативного відновлення емоційного балансу у моменти підвищеного стресу, що підкріплює впевненість у власних силах.

Заняття 9. Соціальна інтеграція та впевнена поведінка Теоретичний акцент робиться на важливості асертивності (впевненої поведінки) для

успішної взаємодії в новій громаді. Обговорюється вплив самооцінки на якість комунікації та здатність налагоджувати соціальні зв'язки. Практична робота передбачає відпрацювання навичок у рольових іграх («Співбесіда», «Запит на допомогу»). Це дозволяє учасникам на практиці відчувати переваги впевненої позиції, що безпосередньо підвищує їхній статус та самоповагу в очах оточення.

Заняття 10. Рефлексія та проектування майбутнього Завершальне заняття присвячене інтеграції набутого досвіду. У теоретичній частині підбиваються підсумки трансформації самооцінки та рівня домагань протягом тренінгу. Практичний блок спрямований на закріплення результатів та проектування майбутнього. Вправа «Лист собі в майбутнє» та колективна рефлексія «Серце групи» завершують програму, залишаючи учасників із відчуттям цілісності, власної цінності та готовності до подальших кроків у самореалізації на новому місці проживання.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного наукового теоретико-емпіричного дослідження та реалізації поставлених завдань, можемо сформулювати наступні висновки.

Аналіз наукових джерел дозволив систематизувати підходи до розуміння самооцінки та рівня домагань як ключових регуляторів адаптивної поведінки ВПО. Встановлено, що для внутрішньо переміщених осіб ці структури виступають внутрішніми опорами, що зазнають деформації внаслідок втрати звичного соціального контексту. Теоретично обґрунтовано, що ефективність соціально-психологічної реінтеграції ВПО залежить від адекватності їхньої самооцінки та здатності формувати реалістичний, але стимулюючий рівень домагань, що підкріплюється механізмами життєстійкості.

Визначено, що рівень домагань ВПО є складним утворенням, де внутрішні мотиви (пізнавальний мотив, мотив самоповаги) інтегруються з показниками життєстійкості. З'ясовано, що компоненти життєстійкості залученість, контроль та прийняття ризику виконують стабілізуючу функцію. Зокрема, «контроль» забезпечує віру у здатність впливати на ситуацію, що є критичним для збереження позитивного самосприйняття в умовах невизначеності.

Результати емпіричного дослідження рівнів самооцінки та мотивації. Емпірично встановлено, що більшість досліджуваних ВПО мають середній рівень життєстійкості (85%) та високий пізнавальний мотив (76%), що свідчить про значний ресурсний потенціал до навчання та адаптації. Водночас виявлено суттєвий дефіцит у мотиваційній сфері: 64% респондентів демонструють середній рівень мотиву уникання невдач, а 60% середній рівень прагнення до зміни діяльності. Це вказує на наявність психологічних бар'єрів та страху перед новими соціальними викликами, що потребує цілеспрямованої корекції.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між шкалами показав наявність значущих зв'язків, які визначають адаптивний профіль ВПО. Виявлено сильні прямі кореляції між самооцінкою та оцінкою власного, а також між

компонентом «контроль» і вірою у власні сили. Найбільш вагомим результатом є сильний обернений зв'язок між залученістю та мотивом уникання невдач що свідчить, активна включеність у життя громади та діяльність є найкращим механізмом нейтралізації страху перед поразкою. Негативна кореляція самооцінки зі складністю завдань підтверджує, що низьке самосприйняття провокує сприйняття викликів як нездоланих перешкод.

Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на оптимізацію самооцінки та оптимізацію рівня домагань ВПО. Програма базується на виявлених кореляціях і фокусується на переході від стратегії «уникання» до стратегії «досягнення». Через використання вправ на розвиток життєстійкості, рефлексію «Я-образу» та активізацію пізнавального мотиву, програма забезпечує формування адекватної самооцінки, здатної витримувати зовнішні дестабілізуючі впливи та стимулювати реалізацію особистісного потенціалу на новому місці проживання.

Наше дослідження не вичерпує усіх аспектів динаміки самооцінки ВПО у довготривалій перспективі. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у вивченні впливу тривалості перебування у статусі ВПО на трансформацію рівня домагань та впровадженні розробленої програми у діяльність центрів психологічної допомоги для зміцнення ментального здоров'я та соціальної стійкості внутрішньо переміщених осіб.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
2. Біскуп М. Волинець Н. Соціально-психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб. *Грааль науки*. № 40. 2024. С. 533–535.
3. Бурлака О.В., Кондратенко, Л.О., Манилова Л.М. Вплив стресу «гібридної» війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів. *Технології розвитку інтелекту*. Київ. 2016. Т. 2. Вип. 2. С. 22-36
4. Вакуленко О. Якісні методи у психології. К.: ТОВ «Видавничий дім АртЕк», 2022, 166 с.
5. Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан К.І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Київ, 2016. № 2-3 (5-6). С. 22-29.
6. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. / за ред. О.М. Балакіревої; НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.
7. Вівек Мурті Самотність. Сила людських стосунків. Київ: Лабораторія. 2020. 320 с.
8. Власова О. І. Досвід історико-психологічної реконструкції структури соціально-продуктивної особистості. *Психологія і особистість*. 2012. № 2. С. 5-17.
9. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія», № 9, серпень, 2019 р. С.73-76
10. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та

реабілітація : дис.. доктора філософії. 222 Медицина, 22 Охорона здоров'я. Полтава, 2021. 207 с.

11. Гожда К. Є., Рекотова О. П. Генезис поняття «внутрішньо переміщених осіб». *Молодий вчений*. 2018. № 4 (2). С. 659–662.

12. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи* : зб. матер. VI міжнар. наук.-практ. конф., Дрогобич, 15-16 травня 2009 р. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272–276.

13. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2017. № 2. С. 108-122.

14. Дмитренко-Карабин Х. М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Івано- Франківськ, 2004. 20 с.

15. Елерс Т. Методика: Мотивація до успіху. URL: [https://stud.com.ua/17007/menedzhment/metodika\\_diagnostiki\\_osobistosti\\_motivat\\_siyu\\_uspihu\\_eltersa](https://stud.com.ua/17007/menedzhment/metodika_diagnostiki_osobistosti_motivat_siyu_uspihu_eltersa) (дата звернення 08.03.24)

16. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 47–53.

17. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.

18. Ішук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб із тимчасово окупованих територій України. *Журнал сучасної психології*. 2019. Вип. 1. С. 53–59.

19. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 107-113.

20. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

21. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

22. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.

23. Легенька Ю. В. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ. Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації. Одеса : ГО «ІОМП», 2015. С. 90-97.

24. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69

25. Макаренко С. С. Формування мотивації досягнень в структурі мотиваційної сфери особистості вчителя. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. Вип. 1. С. 314–323.

26. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис... . канд. психол. наук: спец. : 19. 00. 07 «Вікова та педагогічна психологія». Х. : Харківський держ. Педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2002. 194 с.

27. Меднікова Г. І. Смислоритетиві орієнтації та ставлення до себе як детермінанти становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2013. № 1046, Вип. 51. С. 22-25

28. Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей. Житомир, 2007. 168 с.

29. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ, 2016. № 9. С. 18-21.
30. Олефір В. О. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158-165
31. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97-101.
32. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2016. С. 396- 412.
33. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С. 79–89.
34. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія», 2023. №5. С. 5–10.
35. Попова О. С. Роль осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій в самореалізації особистості. *Міжнародний науковий журнал*. 2016. № 9. С. 43-47
36. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.
37. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. Посіб.: 2-ге вид. К. : Каравела, 2009. 400 с.
38. Стеценко А. І. Маєвська Н. С. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Габітус*. Випуск 74. 2025. С. 354-359

39. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 21–23.

40. Трофімов А., Мілютіна К., Колодич Д., Пустовий С., Трофімова Д. Прийняття рішень медичними працівниками в умовах високого ризику. *Міжнародний журнал кримінології та соціології*. 2020. № 9. С. 1730-1739 DOI: <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2020.09.196>

41. Турецька Я. П. Співвідношення понять «біженець» та «внутрішньо переміщена особа». *Порівняльно аналітичне право*. 2017. № 5. С. 72–74.

42. Ушакова І. М. Особливості самооцінки та рівня домагань у курсантів та студентів НУЦЗУ з різною успішністю учбової. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 247- 254.

43. Чопик С. В. Рівень домагань як психологічна детермінанта особистісного розвитку молодшого школяра : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2012. 210 с.

44. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. №3. С. 11-13.

45. Швень Ю. Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1. К.: НАУ, 2021. С. 106-107.*

46. Шкала самооцінки Розенберга. URL: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/> (дата звернення 03.03.24)

47. Шибрук О. В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я-концепції курсантів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(19), Issue: 38, 2015. С. 119-122.

48. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. 2022. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak\\_Habitus\\_2022.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak_Habitus_2022.pdf) (дата звернення 21.10.2025)

49. Atkinson J. W. *An Introduction to Motivation*. New York, 1964. P. 241–252.

50. Deci E. L. Extrinsic Rewards and Intrinsic Motivation in Education: Reconsidered Once Again. *Review of Educational Research*. 2001. Vol. 71, No. 1. P. 1–27

51. Demo, D. H., Small, S. A. & Savin-Williams, R. C. Family Relations and the Self-Esteem of Adolescents and Their Parents. *Journal of Marriage and Family*. 1987. Vol. 49, No. 4, pp. 705-715.

52. Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Шкала М. Розенберга»

##### **Інструкція:**

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

##### **Тестовий матеріал:**

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

**«Оцінки рівня домагань В. Горбачевського»**

*Текст опитувальника*

1. Дослідження мені вже порядком набридло.
2. Я працюю на межі своїх сил.
3. Я хочу показати все, на що здатний.
4. Я відчуваю, що мене змушують прагнути високого результату.
5. Мені цікаво, що вийде.
6. Завдання досить складне.
7. Те, що я роблю, нікому не потрібно.
8. Мене цікавить, чи краще мої результати, чи гірше, ніж у інших.
9. Мені б хотілося якнайшвидше зайнятися своїми справами.
10. Думаю, що мої результати будуть високими.
11. Ця ситуація може заподіяти мені неприємності.
12. Чим краще покажеш результат, тим більше хочеться його перевершити.
13. Я виявляю достатньо старанності.
14. Я вважаю, що мій кращий результат не випадковий.
15. Завдання великого інтересу не викликає.
16. Я сам ставлю перед собою задачі.
17. Я хвилююся з приводу своїх результатів.
18. Я відчуваю прилив сил.
19. Кращих результатів мені не добитися.
20. Ця ситуація має для мене певне значення.
21. Я хочу ставити все більш і більш важку мету.
22. До своїх результатів я ставлюся байдуже.
23. Чим довше працюєш, тим становиться більш цікаво.
24. Я не збираюся “викладатися” в цій роботі.
25. Скоріше за все, мої результати будуть низькими.
26. Як не старайся, результат від цього не зміниться.
27. Я б зайнявся зараз чим завгодно, тільки не цим дослідженням.
28. Завдання достатньо просте.
29. Я здатний на кращий результат.
30. Чим складніша мета, тим більше бажання її досягти.
31. Я відчуваю, що можу подолати всі труднощі на шляху до мети.
32. Мені байдуже, якими будуть мої результати у порівнянні з іншими.
33. Я захопився роботою над завданням.
34. Я хочу уникнути низького результату.

35. Я відчуваю себе незалежним.
36. Мені здається, що я дарма витрачаю час і сили.
37. Я працюю упівсили.
38. Мене цікавлять межі моїх можливостей.
39. Я хочу, щоб мій результат виявився одним з найкращих.
40. Я зроблю все, що в моїх силах для досягнення мети.
41. Я відчуваю, що у мене нічого не вийде.
42. Випробування – це лотерея.

**Додаток В****Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху  
Т. Елерса****Інструкція:**

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

**Тестовий матеріал:**

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.

28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю ??людям, які не завантаженим роботою.
40. Чи не заздрю ??тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

## Додаток Г

## correlations

|                     |                        | Samopov<br>aga | Motivati<br>on | Internal<br>motive | Recognitio<br>n motive | Motivunika<br>nnya |
|---------------------|------------------------|----------------|----------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| Samopovaga          | Pearson<br>correlation | 1              | .045           | .467 **            | ,151                   | -.130              |
|                     | Value(2 sides)         |                | .755           | .001               | .295                   | .369               |
|                     | N                      | 50             | 50             | 50                 | 50                     | 50                 |
| Motivation          | Pearson<br>correlation | .045           | 1              | .361 *             | .438 **                | .036               |
|                     | Value(2 sides)         | .755           |                | .010               | .001                   | ,804               |
|                     | N                      | 50             | 50             | 50                 | 50                     | 50                 |
| Internal motive     | Pearson<br>correlation | .467 **        | .361 *         | 1                  | .597 **                | ,112               |
|                     | Value(2 sides)         | .001           | .010           |                    | .000                   | .440               |
|                     | N                      | 50             | 50             | 50                 | 50                     | 50                 |
| Recognition motive  | Pearson<br>correlation | ,151           | .438 **        | .597 **            | 1                      | .280 *             |
|                     | Value(2 sides)         | .295           | .001           | .000               |                        | .049               |
|                     | N                      | 50             | 50             | 50                 | 50                     | 50                 |
| Motivunikannya      | Pearson<br>correlation | -.130          | .036           | ,112               | .280 *                 | 1                  |
|                     | Value(2 sides)         | .369           | ,804           | .440               | .049                   |                    |
|                     | N                      | 50             | 50             | 50                 | 50                     | 50                 |
| Motivborodby        | Pearson<br>correlation | .027           | ,170           | .005               | .007                   | .600 **            |
|                     | Value(2 sides)         | .852           | ,238           | .970               | .961                   | .000               |
|                     | N                      | 50             | 50             | 50                 | 50                     | 50                 |
| Motivational change | Pearson<br>correlation | -.039          | -.079          | -.088              | .061                   | .555 **            |
|                     | Value(2 sides)         | .790           | .588           | .543               | .673                   | .000               |
|                     | N                      | 50             | 50             | 50                 | 50                     | 50                 |

|   |                     |         |          |          |          |         |
|---|---------------------|---------|----------|----------|----------|---------|
|   | Pearson correlation | ,132    | .255     | .577 **  | .508 **  | .330 *  |
| Motives of self-propagation                 | Value(2 sides)      | .359    | .074     | .000     | .000     | .019    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |
|   | Pearson correlation | ,140    | -.667 ** | -.390 ** | -.657 ** | -.071   |
| Significance of the result                  | Value(2 sides)      | .332    | .000     | .005     | .000     | .625    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |
|   | Pearson correlation | -.356 * | -.271    | -.640 ** | -.317 *  | .419 ** |
| Foldability                                 | Value(2 sides)      | .011    | .057     | .000     | .025     | .002    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |
|   | Pearson correlation | -.034   | ,272     | .295 *   | .390 **  | .284 *  |
| Volovezusila                                | Value(2 sides)      | .816    | .056     | .038     | .005     | .046    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |
|   | Pearson correlation | -.051   | .317 *   | -.059    | .225     | -.183   |
| Evaluating the achieved results             | Value(2 sides)      | .724    | .025     | .686     | ,117     | ,202    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |
|   | Pearson correlation | .506 ** | ,177     | .545 **  | .598 **  | -.110   |
| Assessing your potential                    | Value(2 sides)      | .000    | .220     | .000     | .000     | .446    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |
|   | Pearson correlation | -.009   | .463 **  | ,168     | .375 **  | .072    |
| We intend to increase the level of mobility | Value(2 sides)      | .951    | .001     | ,243     | .007     | .618    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |
|   | Pearson correlation | ,139    | .445 **  | .239     | .484 **  | .034    |
| Occupational level of results               | Value(2 sides)      | .336    | .001     | .095     | .000     | .817    |
|   | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50      |

|                       |                     |      |      |      |         |          |
|-----------------------|---------------------|------|------|------|---------|----------|
| Regularity of results | Pearson correlation | .021 | ,169 | ,100 | .437 ** | -.271    |
|                       | Value(2 sides)      | .883 | ,241 | .490 | .002    | .057     |
|                       | N                   | 50   | 50   | 50   | 50      | 50       |
| Initiative            | Pearson correlation | ,106 | .078 | .062 | .338 *  | -.402 ** |
|                       | Value(2 sides)      | .465 | .590 | .669 | .016    | .004     |
|                       | N                   | 50   | 50   | 50   | 50      | 50       |

### Correlations

|                    |                     | Motivborobdy | Motivational change | Motives of self-propagation | Significance of the result | Foldability |
|--------------------|---------------------|--------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------|
| Samopovaga         | Pearson correlation | .027         | -.039               | .132 **                     | ,140                       | -.356       |
|                    | Value(2 sides)      | .852         | .790                | .359                        | .332                       | .011        |
|                    | N                   | 50           | 50                  | 50                          | 50                         | 50          |
| Motivation         | Pearson correlation | ,170         | -.079               | .255 *                      | -.667 **                   | -.271       |
|                    | Value(2 sides)      | ,238         | .588                | .074                        | .000                       | .057        |
|                    | N                   | 50           | 50                  | 50                          | 50                         | 50          |
| Internal motive    | Pearson correlation | .005 **      | -.088 *             | .577                        | -.390 **                   | -.640       |
|                    | Value(2 sides)      | .970         | .543                | .000                        | .005                       | .000        |
|                    | N                   | 50           | 50                  | 50                          | 50                         | 50          |
| Recognition motive | Pearson correlation | .007         | .061 **             | .508 **                     | -.657                      | -.317 *     |
|                    | Value(2 sides)      | .961         | .673                | .000                        | .000                       | .025        |
|                    | N                   | 50           | 50                  | 50                          | 50                         | 50          |
| Motivunikannya     | Pearson correlation | .600         | .555                | .330                        | -.071 *                    | .419        |
|                    | Value(2 sides)      | .000         | .000                | .019                        | .625                       | .002        |

|                                 |                     |          |         |          |          |         |
|---------------------------------|---------------------|----------|---------|----------|----------|---------|
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Motivborodbi                    | Pearson correlation | 1        | .554    | .278     | .018     | .302 ** |
|                                 | Value(2 sides)      |          | .000    | .051     | .902     | .033    |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Motivational change             | Pearson correlation | .554     | 1       | .158     | .196     | .329 ** |
|                                 | Value(2 sides)      | .000     |         | .275     | .172     | .019    |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Motives of self-propagation     | Pearson correlation | .278     | .158    | 1 **     | -.348 ** | -.246 * |
|                                 | Value(2 sides)      | .051     | .275    |          | .013     | .085    |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Significance of the result      | Pearson correlation | .018     | .196 ** | -.348 ** | 1 **     | .305    |
|                                 | Value(2 sides)      | .902     | .172    | .013     |          | .031    |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Foldability                     | Pearson correlation | .302 *   | .329    | -.246 ** | .305 *   | 1 **    |
|                                 | Value(2 sides)      | .033     | .019    | .085     | .031     |         |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Volovezusila                    | Pearson correlation | -.103    | -.070   | .154 *   | -.443 ** | -.160 * |
|                                 | Value(2 sides)      | .475     | .631    | .286     | .001     | .266    |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Evaluating the achieved results | Pearson correlation | .181     | .140 *  | .104     | -.190    | -.126   |
|                                 | Value(2 sides)      | .209     | .332    | .471     | .186     | .383    |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |
| Assessing your potential        | Pearson correlation | -.091 ** | .026    | .341 **  | -.361 ** | -.513   |
|                                 | Value(2 sides)      | .530     | .860    | .016     | .010     | .000    |
|                                 | N                   | 50       | 50      | 50       | 50       | 50      |

|   |                     |       |          |       |          |          |
|---|---------------------|-------|----------|-------|----------|----------|
| We intend to increase the level of mobility | Pearson correlation | -.005 | .141 **  | ,131  | -.204 ** | -.281    |
|   | Value(2 sides)      | .974  | .328     | .365  | .155     | .048     |
|   | N                   | 50    | 50       | 50    | 50       | 50       |
| Occupational level of results               | Pearson correlation | -.044 | -.147 ** | ,301  | -.238 ** | -.288    |
|   | Value(2 sides)      | .762  | .310     | .033  | .097     | .043     |
|   | N                   | 50    | 50       | 50    | 50       | 50       |
| Regularity of results                       | Pearson correlation | -.265 | -.137    | ,266  | -.306 ** | -.325    |
|   | Value(2 sides)      | .063  | .343     | .062  | .031     | .021     |
|   | N                   | 50    | 50       | 50    | 50       | 50       |
| Initiative                                  | Pearson correlation | -.431 | -.160    | -.041 | -.181 *  | -.421 ** |
|   | Value(2 sides)      | .002  | ,266     | .779  | ,209     | .002     |
|   | N                   | 50    | 50       | 50    | 50       | 50       |

### Correlations

|                 |                     | Volovezusi<br>la | Evaluating<br>the<br>achieved<br>results | Assessing<br>your<br>potential | We intend<br>to increase<br>the level of<br>mobility | Occupatio<br>nal level of<br>results |
|-----------------|---------------------|------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------------|
| Samopovaga      | Pearson correlation | -.034            | -.051                                    | .506 **                        | -.009  | ,139                                 |
|                 | Value(2 sides)      | .816             | .724                                     | .000                           | .951   | .336                                 |
|                 | N                   | 50               | 50                                       | 50                             | 50   | 50                                   |
| Motivation      | Pearson correlation | ,272             | .317                                     | .177 *                         | .463 **  | .445                                 |
|                 | Value(2 sides)      | .056             | .025                                     | .220                           | .001   | .001                                 |
|                 | N                   | 50               | 50                                       | 50                             | 50   | 50                                   |
| Internal motive | Pearson correlation | .295 **          | -.059 *                                  | .545                           | .168 **  | .239                                 |
|                 | Value(2 sides)      | .038             | .686                                     | .000                           | ,243   | .095                                 |

|                             |                     |         |          |          |          |          |
|-----------------------------|---------------------|---------|----------|----------|----------|----------|
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Recognition motive          | Pearson correlation | .390    | .225 **  | .598 **  | .375     | .484 *   |
|                             | Value(2 sides)      | .005    | ,117     | .000     | .007     | .000     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Motivunikannya              | Pearson correlation | ,284    | -.183    | -.110    | .072 *   | .034     |
|                             | Value(2 sides)      | .046    | ,202     | .446     | .618     | .817     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Motivborodby                | Pearson correlation | -.103   | ,181     | -.091    | -.005    | -.044 ** |
|                             | Value(2 sides)      | .475    | ,209     | .530     | .974     | .762     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Motivational change         | Pearson correlation | -.070   | ,140     | .026     | ,141     | -.147 ** |
|                             | Value(2 sides)      | .631    | .332     | .860     | .328     | .310     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Motives of self-propagation | Pearson correlation | ,154    | ,104     | .341 **  | .131 **  | .301 *   |
|                             | Value(2 sides)      | ,286    | .471     | .016     | .365     | .033     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Significance of the result  | Pearson correlation | -.443   | -.190 ** | -.361 ** | -.204 ** | -.238    |
|                             | Value(2 sides)      | .001    | ,186     | .010     | .155     | .097     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Foldability                 | Pearson correlation | -.160 * | -.126    | -.513 ** | -.281 *  | -.288 ** |
|                             | Value(2 sides)      | ,266    | .383     | .000     | .048     | .043     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |
| Volovezusila                | Pearson correlation | 1       | -.206    | .151 *   | .426 **  | .371 *   |
|                             | Value(2 sides)      |         | ,151     | .296     | .002     | .008     |
|                             | N                   | 50      | 50       | 50       | 50       | 50       |

|   |                     |         |         |      |         |         |
|---|---------------------|---------|---------|------|---------|---------|
| Evaluating the achieved results             | Pearson correlation | -.206   | 1 *     | .303 | .256    | .171    |
|   | Value(2 sides)      | .151    |         | .033 | .073    | .234    |
|   | N                   | 50      | 50      | 50   | 50      | 50      |
| Assessing your potential                    | Pearson correlation | .151 ** | .303    | 1 ** | .324 ** | .253    |
|   | Value(2 sides)      | .296    | .033    |      | .022    | .076    |
|   | N                   | 50      | 50      | 50   | 50      | 50      |
| We intend to increase the level of mobility | Pearson correlation | .426    | .256 ** | .324 | 1 **    | .633    |
|   | Value(2 sides)      | .002    | .073    | .022 |         | .000    |
|   | N                   | 50      | 50      | 50   | 50      | 50      |
| Occupational level of results               | Pearson correlation | .371    | .171 ** | .253 | .633 ** | 1       |
|   | Value(2 sides)      | .008    | .234    | .076 | .000    |         |
|   | N                   | 50      | 50      | 50   | 50      | 50      |
| Regularity of results                       | Pearson correlation | .238    | .520    | .545 | .483 ** | .459    |
|   | Value(2 sides)      | .096    | .000    | .000 | .000    | .001    |
|   | N                   | 50      | 50      | 50   | 50      | 50      |
| Initiative                                  | Pearson correlation | .120    | .289    | .291 | .303 *  | .562 ** |
|   | Value(2 sides)      | .405    | .042    | .040 | .033    | .000    |
|   | N                   | 50      | 50      | 50   | 50      | 50      |

### Correlations

|            |                     | Regularity of results | Initiative |
|------------|---------------------|-----------------------|------------|
| Samopovaga | Pearson correlation | .021                  | .106       |
|            | Value(2 sides)      | .883                  | .465       |
|            | N                   | 50                    | 50         |
| Motivation | Pearson correlation | .169                  | .078       |

|                                 |                     |         |          |
|---------------------------------|---------------------|---------|----------|
|                                 | Value(2 sides)      | ,241    | .590     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | ,100 ** | .062 *   |
| Internal motive                 | Value(2 sides)      | .490    | .669     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | .437    | .338 **  |
| Recognition motive              | Value(2 sides)      | .002    | .016     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | -.271   | -.402    |
| Motivunikannya                  | Value(2 sides)      | .057    | .004     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | -.265   | -.431    |
| Motivborodby                    | Value(2 sides)      | .063    | .002     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | -.137   | -.160    |
| Motivational change             | Value(2 sides)      | .343    | .266     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | .266    | -.041    |
| Motives of self-propagation     | Value(2 sides)      | .062    | .779     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | -.306   | -.181 ** |
| Significance of the result      | Value(2 sides)      | .031    | .209     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | -.325 * | -.421    |
| Foldability                     | Value(2 sides)      | .021    | .002     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
|                                 | Pearson correlation | .238    | .120     |
| Volovezusila                    | Value(2 sides)      | .096    | .405     |
|                                 | N                   | 50      | 50       |
| Evaluating the achieved results | Pearson correlation | .520    | .289 *   |

|   |                     |         |         |
|---|---------------------|---------|---------|
|   | Value(2 sides)      | .000    | .042    |
|   | N                   | 50      | 50      |
|   | Pearson correlation | .545 ** | .291    |
| Assessing your potential                    | Value(2 sides)      | .000    | .040    |
|   | N                   | 50      | 50      |
|   | Pearson correlation | .483    | .303 ** |
| We intend to increase the level of mobility | Value(2 sides)      | .000    | .033    |
|   | N                   | 50      | 50      |
|   | Pearson correlation | .459    | .562 ** |
| Occupational level of results               | Value(2 sides)      | .001    | .000    |
|   | N                   | 50      | 50      |
|   | Pearson correlation | 1       | .527    |
| Regularity of results                       | Value(2 sides)      |         | .000    |
|   | N                   | 50      | 50      |
|   | Pearson correlation | .527    | 1       |
| Initiative                                  | Value(2 sides)      | .000    |         |
|   | N                   | 50      | 50      |

\*\* . The correlation is significant at the 0.01 level (2-sided).

\* . The correlation is significant at the 0.05 level (2-sided).