

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Специфіка дистанційного надання психологічної допомоги
при розлученні з особистісно значущою людиною»

ХАІ.704.7–96п1/2.23В.053.9998245 КР

Виконав: здобувачка 2 курсу групи № 7–96п1/2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Дмитришина О. М.

(прізвище та ініціали здобувача)

Керівник: Фаворова К. М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д. П.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2023

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Ю. І. Гулий
(підпис) (ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Дмитришина Олена Миколаївна
(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Специфіка дистанційного надання психологічної допомоги при розлученні з особистісно значущою людиною
керівник кваліфікаційної роботи Фаворова К. М. канд. психол. наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №1700-уч від «20» грудня 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «20» січня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: надання психологічної допомоги молодим людям від 18 до 35 років, які працюють за наймом у сфері послуг, а також студентів які перебувають у періоді розставання від двох тижнів до півроку.

4. Зміст пояснювальної записки: Виявлення особливостей мотиваційного профілю в осіб, які пережили розставання; Виявлення особливостей рівня життєвої задоволеності в осіб, які пережили розставання з партнером; Провести дослідження можливостей психологічної корекції за допомогою методики Д. Джеймса, Р. Фрідмана.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. - 3

Табл. - 13

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Фаворова К. М. канд. психол. наук, доцент каф. 704	11.10.22	31.10.22
2	Фаворова К. М. канд. психол. наук, доцент каф. 704	01.11.22	18.11.22
3	Фаворова К. М. канд. психол. наук, доцент каф. 704	19.12. 22	06.01.23

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «20» січня 2023 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань кваліфікаційної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу кваліфікаційної роботи	11.10.22-31.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження. Написання другого розділу кваліфікаційної роботи.	01.11.22-18.11.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	21.11.22-09.12.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	12.12.22-16.12.22	
7.	Написання третього розділу кваліфікаційної роботи.	19.12. 22-06.01.23	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	09.01. 23–11.01.23	
9.	Передзахист.	12.01.2023	
10.	Внесення коректив до тесту кваліфікаційної роботи.	13.01.23-17.01.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	10.01.23-20.01.23	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	18.01.23-19.01.23	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	20.01.23	
14.	Захист.	24.01.23	

Здобувач _____
(підпис)

О. М. Дмитришина
(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

К. М. Фаворова
(ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 62 с., 3 рис., 13 табл., 2 дод., 35 джерел.

Ключові слова: РОЗСТАВАННЯ, ОСОБИСТІСНО ЗНАЧУЩА ЛЮДИНА, МОТИВАЦІЯ, РІВЕНЬ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ.

Об'єкт дослідження – чоловіки та жінки від 18 до 35 років, які пережили розставання. Предмет дослідження – дистанційна психологічна допомога при розставанні з партнером. Мета дослідження – надання психологічної допомоги молодим людям від 18 до 35 років, які працюють за наймом у сфері послуг, а також студентів які перебувають у періоді розставання від двох тижнів до півроку. Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми дослідження; психодіагностичні методики; та методи математичної статистики. Висновки: Особливості мотиваційного профілю в осіб, які пережили розставання, полягає у високому показнику мотивації альтруїзму та репродукції. Діагностика рівня життєвої задоволеності виявляє динаміку того, наскільки клієнт задоволений поточною життєвою ситуацією.

Abstract

Qualifying paper: 62 pages, 3 pictures, 13 tables, 2 appendices, 35 sources.

Key words: SEPARATION, PERSONALLY SIGNIFICANT PERSON, MOTIVATION, LEVEL OF LIFE SATISFACTION.

Object of research is - men and women aged 18 to 35 who have experienced separation. The subject of the research is remote psychological help when parting with a partner. The purpose of the research is provision of psychological assistance to young people from 18 to 35 years old who work for hire in the service sector, as well as students who are in a period of separation from two weeks to six months. Methods of research: theoretical analysis of the research problem; psychodiagnostics, methods of mathematical statistics. Conclusions: Peculiarities of the motivational profile of people who have experienced a breakup consist in a high rate of motivation for altruism and reproduction. Diagnostics of the level of life satisfaction reveals the dynamics of how satisfied the client is with the current life situation. .

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ З ПАРТНЕРОМ	5
1.1 Особливості дистанційного консультування.....	5
1.2 Особливості психологічного консультування під час розставання	14
1.3 Особливості дистанційного консультування під час розставання з партнером.....	24
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1 Характеристика вибірки.....	26
2.2 Характеристика методів дослідження	26
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РОЗЛУЧЕННІ З ОСОБИСТІСНО ЗНАЧУЩОЮ ЛЮДИНО	29
3.1 Аналіз результатів дослідження.....	29
3.2 Практичні рекомендації	48
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	58
ДОДАТКИ.....	61
Додаток А Методика «Індекс життєвого задоволення»	61
Додаток Б Методика «Системний профіль мотивації».....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження: проблема розлучення знайома практично кожній людині, побічно чи особисто. Це не дивно, оскільки розриви з партнером є важливою частиною відносин: конфлікти та розставання – це природне явище для будь-якого індивідуума, здатне безпосередньо вплинути на його емоційний стан, тому в сучасному світі дуже актуальна проблема вивчення методів психологічної допомоги людям, які пережили розставання з партнером. Якоюсь мірою людина, яка пережила розлучення, переживає символічну втрату, «смерть» партнера, і в такому разі необхідно своєчасно та якісно надати йому психологічну допомогу, щоб допомогти йому не зациклюватися на негативному досвіді та не сприймати розрив стосунків як умовну «смерть».

Психологи вивчають емоційний стан людей під час розриву з партнером із різних боків. Адже кожна людина індивідуальна і по-своєму переносить такий стрес. Найчастіше може статися, що зовні людина спокійно переносить розрив у відносинах, але насправді їй необхідна психологічна допомога, одне з важливих завдань психолога вчасно розглянути невербальний заклик людини про допомогу та допомогти їй впоратися з важкими емоційними переживаннями.

Актуальність роботи зумовлена тим, що розставання з особистісно значущою людиною пов'язане з профілем мотивації та рівнем життєвої задоволеності людини, а також у необхідності доступності якісної психологічної допомоги для населення у різних куточках країни.

Об'єкт дослідження – чоловіки та жінки від 18 до 35 років, які пережили розставання.

Предмет дослідження – дистанційна психологічна допомога при розставанні з партнером.

Мета дослідження – надання психологічної допомоги молодим людям від 18 до 35 років, які працюють за наймом, а також студентів які перебувають у періоді розставання від двох тижнів до півроку.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Виявлення особливостей мотиваційного профілю в осіб, які пережили розставання;
2. Виявлення особливостей рівня життєвої задоволеності в осіб, які пережили розставання з партнером;
3. Провести дослідження можливостей психологічної корекції за допомогою методики Д. Джеймса, Р. Фрідмана.

Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми дослідження; психодіагностичний: методика «Системний профіль мотивації» (Б. М. Рижов), методика «Індекс життєвого задоволення» (Н. В. Паніна), методика «Зцілення горя» (Д. Джеймс, Р. Фрідман); авторський опитувальник «Особливості розставання з партнером»; та методи математичної статистики: Т-критерій Вілкоксона; U-критерій Манна-Уїтні.

Дослідження проводилося через Telegram каналі. Кількість піддослідних 60 осіб, від 18-35 років. Надалі консультування здійснювалось у дистанційному форматі в Zoom.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС РОЗЛУЧЕННЯ З ПАРТНЕРОМ

1.1 Особливості дистанційного консультування

Незважаючи на те, що термін психологічне консультування є молодшим, ніж психотерапія, на даному етапі розвитку психології як науки в цілому він має власну історію, відокремлений поняттєвий апарат та результати його успішного впровадження та застосування.

Перш ніж заглиблюватися у визначення консультування як методу впливу на ментальну сферу людини, звернемося до поняття та історії психотерапії.

Спільного, прийнятого всім науковим співтовариством визначення психотерапії у наші дні немає. Як здається, це викликано тим, що є безліч різних підходів як до проведення терапії, до того, як цей феномен визначити.

В рамках досліджень виділяють медичний та психологічний підходи. У межах реалізації медичного походу психотерапії відводиться роль лікувального на об'єкт нездужання — психіку людини. Проте ігноруються специфічні особливості засобів впливу. При такому підході ми спостерігаємо зміщення психотерапії з галузі психології в область психіатрії, оскільки вплив у цій системі може виявлятися і за допомогою фармацевтичних засобів, що, на наш погляд і погляд деякої частини наукової спільноти, навряд чи можна вважати психотерапією.

Другий підхід - психологічний підхід. У разі увагу з об'єкта впливу (психіки) переноситься на засіб впливу. У рамках нашої роботи ми дотримуватимуться другого підходу.

Під консультацією в іншомовних джерелах розуміють одну з частин процес-функціонального підходу: процес, при якому людина, яка бере на себе регулярно або тимчасово роль консультанта, відкрито та безумовно пропонує

і погоджується присвятити свій час, увагу та повагу іншій людині чи людям, які тимчасово будуть у ролі його клієнтів.

М. М. Певзнер вважає, що консультація – це особливо організована взаємодія між консультантом і клієнтом, спрямована на вирішення проблем та внесення позитивних змін у діяльність окремого спеціаліста чи організації в цілому [9].

Витоки психологічного консультування можна відстежити у гуманістичному напрямі психотерапії 1940-1950 р., засновником якого можна назвати К. Роджерса.

Поняття психологічного консультування зародилося 1940-1950 р. у гуманістичному напрямі у психотерапії, засновником якого є К. Роджерс.

Виходячи з думки О. В. Галустової, до виділення даного напрямку в окрему структуру наукове співтовариство підштовхнуло наростаюча соціальна потреба у наданні психологічної допомоги психологічно здоровим людям, які не мають клінічних порушень, але мають труднощі в повсякденному житті [8].

Основні положення сутності процесу консультування, виділені Р. Кочюнас:

1. Допомога консультується у самостійному виборі комплексу дій.
2. Навчання нових варіантів поведінкових активностей.
3. Акцент уваги на особистій відповідальності консультованого, консультант не пропонує готового рішення, а лише готує середовище для його пошуку.
4. Заохочення вираження волі, прийняття незалежних рішень консультованого.
5. Ефективна робота зв'язки консультант-консультований, яка бере за основу постулати «клієнт-центрованої» терапії».

За типом позиціонування консультанта в повному обсязі діячі поділяють позицію Р. Кочюнас, тому розглянемо інші варіанти позиціонування консультанта:

1. Консультант-советчик. Функція консультанта: надання інформаційної підтримки, відповіді на питання, поради щодо вирішення кризової ситуації.

2. Консультант-помічник. Функції: мобілізація внутрішніх ресурсів, допомога у прийнятті відповідальності за свої дії та їх наслідки.

3. Консультант-експерт. Функції: перелік варіантів, які можуть допомогти вирішити кризову ситуацію, допомогу у виборі між ними.

Крім відмінностей щодо позиціонування консультанта, є відмінності і за формою самої консультації. Перша форма – індивідуальне консультування. Інформація, одержана у межах консультації, визначається індивідуальним запитом консультованого. Друга – групова. Інформаційний зміст цієї консультації виходить із загальних потреб групи. Існує як форма, що передбачає одноразові консультації, і форма, що передбачає наявність ряд послідовних консультацій, які мають системністю.

Інформаційні технології в останні роки стали щільно пов'язані зі звичайним життям будь-якої людини. Інтернет, месенджери, вільний обмін інформацією є невід'ємною частиною побуту будь-якого з нас. Такий формат життя призводить як до вирішення проблем, що існували раніше, так і до виникнення нових, специфічних труднощів, що вимагають рішень, що виходять за рамки традиційних практик.

На думку С. В. Лебедева та А. В. Рубцова, надання психологічної допомоги через Інтернет – ідеальне середовище для проектування людино-машинних систем спільної діяльності «клієнт – психолог», оскільки дозволяє користуватися практично необмеженими ресурсами для впровадження різних форм взаємодії зацікавлених учасників у процесі виявлення, обговорення та практичного вирішення ними різних питань та проблем [2].

Зважаючи на це, в сучасних реаліях поряд із вже існуючою формою очної психологічної допомоги з'являється нова — дистанційна форма. Д. В. Гартфельдер у межах дистанційних консультацій виділяється кілька форм: консультації через телефонний дзвінок, консультації в мережі інтернет,

консультування з використанням мобільних пристроїв зв'язку (форуми, чати, консультації через месенджери). [13]

Як здається нам, окремо потрібно виділити проблему, що виникає через розкид різних технологічних рішень — хаотичність та відсутність структури в інтернет-просторі.

Крім зазначених вище, зустрічаються і більш рідкісні, менш описані форми консультування: «кібер-терапія», «е-терапія», «telehealth», «онлайн-консультування», «комп'ютерно-опосередкована терапія», «терапія в кіберпросторі», «дистантне консультування», «психотерапевтичне втручання онлайн», «інтернет-консультування».

На наш погляд, ці назви мають швидше рекламний характер, ніж мають термінологічне підкріплення, чіткий опис і класифікацію.

Як і будь-яка інноваційна практика, дистанційне консультування викликає дискусії щодо різних її аспектів. Одним з питань, що обговорюються, є факт того, що повна анонімність, якої не можна досягти при очних консультаціях, є порушенням принципу побудови психотерапевтичних відносин у системі «психолог-клієнт» [7].

Становлення та розвиток дистанційного та інтернет-формату консультацій представлена у працях В. Ю. Меновщикова [2]. Перша згадка про цей формат надання психологічної допомоги датується 1972 р. і була проведена в Каліфорнійському та Стенфордському університеті.

Перші консультації задокументовані в наукових статтях, відносять до пізнішого тимчасового проміжку 90 р. минулого століття. Ближче до 2000 р., у 1999 р. розпочав свою роботу Міжнародний проект «Психологія та консультування» [3].

За даними В. Ю. Меновщикова [3] на 2007 р. найбільшого поширення набули чати в реальному часі, обмін текстовими повідомленнями за допомогою електронних поштових скриньок та телеконференції.

Безперечно, прогрес не стоїть на місці, і в минулий час, зважаючи на поширення соціальних мереж, месенджерів та інших додатків, що дозволяють

обмінюватися інформацією не тільки за допомогою комп'ютера та мобільних пристроїв, з'явилося безліч нових форматів онлайн-консультування.

Діяльність онлайн-консультантів поширюється і на соціальні мережі, такі як Facebook, Instagram, Телеграм, особисті професійні, тематичні сайти, веб-сайти та новий формат - блогерство. Блогерство дозволяє тиражувати інформацію не лише на людину або невелику групу, з якою проводиться консультація, а й на всіх користувачів платформи.

Серед сучасних видів психологічної допомоги у формі онлайн можна виділити три основні групи: допомогу у вигляді неперсоналізованої інформації ознайомлення (пости в соціальних мережах, прямі ефіри, сториз, відео-ролики), навчальна інформація (як і в першому випадку може бути представлена у вигляді постів, відеороликів, задіяні формати лекцій, вебінарів, які передбачають зворотний зв'язок від тих, кому надається допомога) та третій вид - дистанційна психотерапія та консультування (аудіо- та відеодзвінки за допомогою What's up та інших сервісів, текстове листування у месенджерах або спеціальних чат-сервісах).

Щодо безпосередньо індивідуальної психологічної допомоги, то вона відбувається в рамках діяльності державних установ, приватних клінік або в приватному порядку. Більшість консультацій та іншої психологічної допомоги надається у очному форматі, за записом чи порядку черги.

Соціальна ситуація нині складається в такий спосіб, що безкоштовна (бюджетна) допомога практично повністю відсутня. Через що більшість населення, а особливо вразливі його верстви, виявляються відрізані від отримання кваліфікованої допомоги у кризових життєвих ситуаціях.

З огляду на це практично єдиним способом отримати кваліфіковану допомогу для людей стає дистанційна форма. Це відбувається через брак кадрів у регіонах, через їх низький рівень кваліфікації, упередження.

Звернення до психолога, для багатьох громадян, все ще є чимось ганебним, маркером неспроможності. Звернення до психолога загалом передбачає обговорення особистих, глибоко інтимних в людини переживань.

Через це боячись поширення подробиць приватного життя, люди бояться чи соромляться звернутися до психолога.

Дистанційний формат частково вирішує цю проблему, оскільки психолог, який надає консультацію, по-перше, може перебувати на великому територіальному віддаленні від консультативного, що мінімізує ризик поширення особистої інформації, по-друге, при консультації за допомогою інтернет-ресурсів можна зберегти конфіденційність.

Звісно, це єдині специфічні відмінності даного формату від очного. Нижче ми розглянемо докладніше фактори, що відрізняють дистанційну психологічну допомогу.

Як було зазначено вище, однією з превалюючих плюсів даного формату є можливість повної анонімності. Ця можливість є, як нам здається, практично єдиним рішенням для тих людей, які вважають їхню ситуацію, є неправильною, соромною, осудною в суспільстві.

Частина дистанційних форматів (такі як обмін текстовими повідомленнями через електронну пошту чи консультацію з допомогою месенджерів, чат-сервісів) передбачає можливість тривалого формулювання запиту, обмірковування відповіді консультанта, роздумів.

Можливість отримати запис або текстовий документ із зафіксованими відповідями спеціаліста. Це дозволяє відстежувати динаміку та результативність консультацій, повертатися до будь-якого фрагменту діалогу, для його детального обмірковування та розгляду.

Відсутність територіальних кордонів. Для людей, які володіють малою мобільністю або живуть у віддаленості від великих міст з'являється можливість вибору з великого списку фахівців, а відтак підбір найбільш зручних для себе напрямків терапії або консультацій, ціни послуги, часу та формату її надання.

Мобільність. Для того, щоб пройти консультацію, не потрібно переміщатися в клініку або інше місце проведення, що дозволяє економити час і кошти. Однак, ця специфічна особливість може бути негативним аспектом

дистанційних консультацій. При очній зустрічі психолог відповідає за безпеку та комфортність середовища, де відбувається надання допомоги, у той час як при особистій консультації може бути складно домогтися усамітнення, відсутності шуму чи безпеки.

Можливість одночасної роботи з кількома людьми, які територіально перебувають у різних місцях.

Психологу складніше відстежити всі невербальні прояви емоцій консультованого, оскільки, по-перше, якість відео-зв'язку не завжди є ідеальним, по-друге, це складніше відстежити, коли фахівець не перебуває в очному контакті з консультованим.

Не всі методи, які можна використовувати очно (приклад: використання карток та інших поліграфічних матеріалів), легко реалізувати.

Цей пункт є специфічним лише для дистанційних занять у текстовій формі. З одного боку, написання запиту дозволяє його структурувати, конкретизувати, краще продумати і, можливо, побачити закономірності. Але, з іншого боку, це знижує швидкість консультування, а також не дає психологу отримати частину інформації з невербальних джерел, інтонацій та інших реакцій людини.

Як і в будь-якого явища, у дистанційної психологічної допомоги існує низка як переваг, так і недоліків. Багато специфічних особливостей цього формату можна віднести як до плюсів, так і до мінусів. Для того, щоб розібратися в цьому суперечливому питанні, звернемося до робіт психологів та наукових діячів.

Д. В. Гартфельдер пише про наступні переваги дистанційної форми [13]:

1. Підвищення доступності, економія ресурсів або їх грамотний перерозподіл;
2. Зростання ролі клієнта в терапевтичному процесі.

М. А. Одинцова [3] зазначає:

1. Щирість та смислову насиченість спілкування;

2. Дистантне консультування, яке може бути ефективною формою моніторингу емоційного стану великих груп людей.

Дистанційна психологічна допомога має низку переваг [14]:

1. Легкий доступ до психологічної допомоги. Є низка ресурсів у мережі інтернет, що працюють цілодобово. Це дозволяє не відкладати отримання допомоги на невизначений термін, а звернутися за фактом виявлення проблеми, не відкладаючи похід до фахівця через роботу чи іншу зайнятість. Також цей плюс дозволяє встигнути скоригувати гострі стани максимально швидко.

2. Анонімність. Непряма допомога. Людина, яка написала листа, що розповіла про свої переживання на лінії телефону довіри або написала запит фахівця не відчуває себе зобов'язаною, вразливою або нездатною вирішувати свої проблеми самостійно.

3. Можливість контролювати ситуацію. Телефонний дзвінок, діалог у чаті або обмін листами можна припинити будь-якої миті без особливих незручностей. Коли покинути кабінет психолога, щоб закінчити консультацію, може бути проблематично.

4. Комфорт. Клієнту не потрібно турбуватися про свій зовнішній вигляд, він може поєднувати заспокійливу його діяльність із діалогом.

З негативних аспектів психологи та вчені виділяють такі пункти, О. В. Зайчікова та В. Ю. Меновщиков вказують на недоліки такого формату:

1. Відсутність чітких рамок поведінки. Людина перебуває у комфортних собі умовах, великій дистанції від психолога. Найчастіше це призводить до відсутності концентрації та інших факторів, що знижують ефективність розмови.

2. Зниження психологічного та соціального ризику у спілкуванні.

3. Компенсаторна віртуальна емоційність [22].

Так, Ю. М. Забродин виділив такі негативні аспекти:

1. Ризик зіштовхнутися з людьми, використовують ресурс надання психологічної допомоги за призначенням. («жартівники», люди з неадекватною мотивацією тощо).

2. Складність контролю стану консультованого.

3. Можливість несумлінності провайдерів та злив особистої інформації у вільний доступ.

4. Можливість хакерського «злому» [21].

Також виділяється наступна низка проблем:

1. Не завжди можна перевірити кваліфікацію фахівця;

2. Неуніверсальність цього формату. Деяким людям через захворювання або інші причини складно концентрувати увагу тривалий час за відсутності особистого контакту;

3. Якість зв'язку. Проблеми з підключенням до мережі інтернет, складності використання комп'ютера (що актуально в основному для людей старшого покоління), перешкоди або переривання дзвінка можуть негативно позначатися на довірі між психологом і людиною, що консультується, що тягне за собою зниження результативності наданої допомоги;

4. Відсутність можливості забезпечити тишу та усамітнення, загрозу безпеці вдома;

5. Робота з дітьми-дошкільнятами неможлива в умовах дистанційної психологічної допомоги, оскільки для ефективного контакту з дитиною потрібна спільна діяльність, фізична присутність;

6. Неможливість роботи із суїцидальними запитами, психотичними розладами та низкою інших проблемних станів.

Проаналізувавши позиції різних науковців та психологів, ми зробили такі висновки.

Дистанційний формат — це новий спосіб психологічної допомоги, що стрімко набирає популярності і охоплює все нові і нові платформи (даний факт наочно проілюстрований різницею між списком популярних платформ у 2007 році та більш актуальними даними),

Дистанційна психологічна допомога, що будується на методах, розроблених в рамках очної допомоги, цей факт робить вивчення дистанційних форм неможливим без вивчення очних форм психологічного консультування.

Дистанційне консультування має цілу низку специфічних особливостей, багато з яких можна трактувати як аргумент «за» використання цього формату, і як аргумент «проти».

Майже всі вони виділяють такі позитивні боки цього методу психологічної допомоги:

1. Анонімність.
2. Мобільність.
3. Можливість отримати допомогу у будь-який час та з будь-якого місця.
4. Економію часу та коштів клієнта.

Дещо рідше говорять про те, що даний метод дозволяє людині почуватися комфортніше, дає їй контроль над ситуацією (можливість у будь-який момент перервати консультацію).

1.2 Особливості психологічного консультування під час розставання

Психологам часто доводиться консультувати щодо тематики розставання. Це може бути як нерозділене кохання, так і розлука, розрив. З подібними ситуаціями стикаються практично у всіх вікових групах, але найактуальнішою ця тематика для осіб молодого віку.

Кохання можна поділити на дві великі групи – безумовну та зумовлену. Безумовна любов включає таке ставлення до людини, при якій цінується вона сама, її душа, а не певні якості. Зумовлене кохання – це коли ми любимо за талант, за молодість, зростання, кар'єрні досягнення, гроші, яхти тощо.

На консультацію до психолога дуже часто приходять люди, кохання яких було обумовлене. Вони переживають втрату матеріальних благ, соціального статусу, престижу. Робота психолога в цьому випадку має бути

спрямована на усвідомлення клієнтом того, ким була для нього втрачена людина. Іноді трапляється так, що ми любимо не саму людину, а те, що вона нам дає. Робота в кабінеті психолога йде із цінностями клієнта, і якщо виявляється, що провідні цінності для нього – матеріальні цінності, то можна зробити висновок, що любов була не до самої людини, а до грошей. Подальше консультування висвітлює екзистенційні питання, коли у процесі роботи клієнт вирішує собі питання, що для нього справжній сенс життя.

Якщо йшлося про безумовне кохання, то в процесі роботи прояснюється, що таке для клієнта кохання, для кого він любить. Буває таке, що людина любить найбільше себе, бажає всього найкращого собі, не піклуючись про щастя партнера. У цьому випадку кохання можна назвати егоцентричним, адже партнер сприймається не як жива людина, а як річ. Іншим є випадок, коли ми любимо щиро, саму людину. Втрата любові прийматиметься не так болісно, бо найважливіше для людини в таких відносинах – щастя партнера. Навіть зрада переживатиметься легше.

Психологічне консультування має на меті допомогти людині пережити втрату, зменшити інтенсивність душевного болю. У процесі консультування також важливо проводити психопрофілактичну роботу – профілактику розвитку ненависті до втраченої людини. Консультування допомагає зрозуміти клієнту значення йому любовного почуття. Дослідження істинного сенсу любовного почуття дозволяє запобігти перетворенню любові на ненависть, зберегти душевну рівновагу та гармонію із собою [20].

Розставання з партнером призводить до наступних змін на психологічному, фізіологічному та соціальних рівнях:

1. Емоційне потрясіння призводить до депресії, стресу, тривози, фрустрації, емоційного вигорання, думок про безглуздість та безнадійність життя;

2. Фізично виникає безсоння, астеничні стани, апатія;

На мікросоціальному рівні може статися втрата роботи, зміна місця проживання.

Розпад відносин не означає, що партнер стає байдужою чи нейтральною фігурою. Протягом тривалого часу може зберігатися емоційний зв'язок з партнером, що суб'єктивно переживається. Провідними почуттями є агресивні почуття – гнів, агресія, приписування партнеру негативних якостей. Незважаючи на це, є і позитивні почуття до колишнього партнера. Таку ситуацію можна назвати суперечливою, амбівалентною. Колишній партнер може з'являтися у сновидіннях, фантазіях; з ним ведеться уявний діалог.

Метою психологічного консультування може бути зниження рівня депресії, реактивної та особистісної тривожності. На думку Л. Лобусової, оптимальна кількість зустрічей - 10, тривалістю 40-60 хвилин [19].

Своєю специфікою має консультування під час розлучення. А. Маслоу виділяє сім основних стадій розлучення:

1. Емоційне розлучення;
2. Час роздуми та розпачу;
3. Юридичний розлучення;
4. Економічне розлучення;
5. Вирішення питання про право на опіку;
6. Самодослідження;
7. Психологічне розлучення.

Розлучення складається з двох періодів – власне розлучення та післярозлучного періоду, який пов'язаний із формуванням нової сімейної системи – неповної сім'ї.

Фаза обмірковування та прийняття рішення. Припинення шлюбно-сімейних відносин бачиться як закономірний варіант виходу з кризи. Упродовж цієї фази відбувається наростання деструктивності у сімейних взаєминах: з'являються взаємні закиди, претензії, зростає кількість конфліктів. Партнери стають тривожними, настрій псується, виникають почуття розчарування, недовіри. Почуття втрати любовних відносин призводить до холодності, дистанційності. Буває й таке, що кохання зберігається у когось із партнерів, тоді всі переживання проходять із ще більшою інтенсивністю. Деякі

в цей період беруть тайм-аут. Різні люди ухвалюють рішення про розлучення у різні терміни: для когось достатньо кількох днів, для когось ця стадія розтягується на кілька років.

Фаза планування усунення сімейної системи. Її завдання:

1. Емоційне розлучення, емоційна сепарація подружжя;
2. Фізичне розлучення, тобто територіальна сепарація подружжя;
3. Економічне розлучення - поділ майна.

Соціальне розлучення, яке включає 2 завдання:

1. Перебудова взаємовідносин з розширеною сім'єю та значним соціальним оточенням;

2. Інформування оточення про розлучення;

Розлучення – досягнення домовленості про виховання дітей, інформування дітей про розлучення.

Фаза сепарації. Ця фаза включає закінчення ведення спільного побуту і припинення проживання на одній території. Трапляється таке, що подружжя не перестає жити разом на одній території, але навіть у цьому випадку їх рахунки стають роздільними, діляться кімнати, господарство. Інтенсифікується емоційне розлучення, «Ми» стає «Я» та «Ти».

Післярозлучна фаза. Основна мета цієї фази - побудова нового стилю та способу життя в неповній сім'ї. Однією з важливих завдань є вирішення фінансового питання, адже подружжю доведеться більше працювати та шукати додаткові кошти для існування.

Надання психологічної допомоги на цій фазі обумовлено:

1. Перетином розлучення з іншими кризами (ситуація подвійної кризи);

2. Зростанням сімейної дисфункції за рахунок зниження ефективності виконання своїх ролей членами сім'ї;

3. Труднощами у взаєминах з батьківською сім'єю (багато бабусь і дідусів можуть вважати матір «безвідповідальною», «ледаркою»).

Основними завданнями психологічної допомоги є:

1. Ліквідація образу «невідновної втрати», вирівнювання емоційного тла

подружжя, допомога у подоланні страху, тривоги, депресії;

2. Допомогу у здобутті фінансової та економічної самостійності;

3. Допомогу у прийнятті відповідальності за психологічне та фізичне здоров'я дітей;

Допомога у розподілі сімейних ролей, залучення членів прабатьківської сім'ї.

Фаза перебудови. Відбувається остаточний емоційний розрив із колишнім партнером, ставлення до колишнього партнера стає або позитивним, або нейтральним. Небезпека цієї фази у тому, що з відновити его-ідентичність, людина починає шукати замітника колишнього чоловіка, входить у нові відносини. За статистикою 65% чоловіків одружуються протягом 5 років після розлучення.

Основні напрями надання психологічної допомоги у цій фазі:

1. Створення нового образу сім'ї та структури сім'ї. Зростає навантаження на жінку-мати (якщо є дитина), у зв'язку з чим необхідна перебудова ролей із залученням до виховання членів прабатьківської сім'ї (наприклад, бабусі). Слід зважати на те, що бабуся також може переоцінити свою значущість у вихованні дитини та стати заміною матері. Психологу слід працювати з усіма членами нової сім'ї. Психологу слід уникати надмірної емоційної підтримки матері, адже є велика ймовірність формування залежності від психолога.

2. Відновлення мережі соціальних відносин сім'ї, її реабілітація. Часто люди замикаються в собі після розлучення або ж, навпаки, створюють безліч поверхневих соціальних контактів. Психологу важливо допомогти розлученому члену сім'ї відновити соціальні контакти, стимулювати спілкування як із колишніми друзями, так і направити клієнта на пошук нових друзів та приятелів.

Подружжю, яке пережило розлучення, необхідно зберегти зв'язки з колишніми друзями. Потрібно уникати коаліцій друзів та колишнього чоловіка. Розлучені не повинні збирати інформацію один про одного за

допомогою друзів.

Якщо не вистачає соціальних зв'язків, то функцію підтримки може здійснювати психолог, який допомагає клієнту створити мережу соціальної підтримки.

Фаза стабілізації завершує післярозлучний період. Подружжя перестає ображатися один на одного, мстити, їх відносини можна охарактеризувати як партнерські. Тепер вони думають про укладання нового шлюбного союзу. На цьому етапі, якщо всі інші пройдені, відбувається активний пошук нового шлюбного партнера. Жінки, слід пам'ятати, набагато рідше одружуються через наявність дітей. Психологу на даному етапі важливо підтримати людину, допомогти їй розсудливо оцінити переваги та недоліки нового потенційного партнера, визначитися зі своїми поглядами на шлюб. Також робота йде у напрямку створення нового образу ідеальної сім'ї [12].

І. М. Пономарьова виділяє такі етапи психологічного консультування під час розлучення:

Етап опрацювання гострого кризового стану.

Розлучення є кризовою ситуацією, оскільки супроводжується втратою колишньої сімейної системи. Колись близькі люди стають колишніми, тому цей етап збігається за допомогою людини при втраті. Основними цілями цього етапу є вирівнювання емоційного стану та адаптація до нового життєвого статусу.

Кроки цього етапу. Знайомство, встановлення контакту, прояснення мети клієнта (часто це мета полегшення стану). На етапі «відреагування негативних переживань» психолог допомагає клієнту висловити негативні почуття. Часто зустрічається страх самотності, переконаність у тому, що вони не зможуть бути щасливими в особистому житті.

Далі відбувається формування доступу до своїх ресурсів. Людина в кризовому стані часто думає в одному напрямі, має «тунельну» свідомість. Психолог допомагає розширити розуміння ситуації, побачити варіанти виходу із неї.

Фінальний крок цього етапу – завершення консультування. Зазвичай кризове консультування триває кілька місяців. За цей час відбувається зниження інтенсивності емоційних переживань, адаптація до нової ситуації. Тут відбувається аналіз виконаного клієнтом шляху, підбиття підсумків. Резюме допомагає клієнту побачити результати, оцінити зроблений шлях, побачити, що стан змінився від безпорадності та апатії до відносного прийняття ситуації. Наступний етап – етап психологічної корекції.

Етап психологічної корекції.

Психолог-консультант може продовжити працювати як з клієнтом, що вийшов із кризового стану, так і з клієнтом, який вперше звернувся до нього через час після розлучення (іноді через багато років).

Основною метою даного етапу є корекція самооцінки та відновлення цілісності особистості.

Деякі кроки цього етапу збігаються із кроками попереднього етапу. Відбувається знайомство, встановлення емпатичного контакту, прояснення запиту, цілі клієнта. Основні запити: повернути втрачене «Я», стати самим собою, полюбити себе, почати більше поважати себе, набутти впевненості в собі.

Далі слідує крок «відреагування негативних переживань». Людей, які переживають ситуацію розлучення, непокоїть самотність, невпевненість у собі, у завтрашньому дні.

На кроці «формування доступу клієнта до своїх ресурсів» важливо спиратися на ресурси сьогодення та іноді ресурси минулого.

Після цього кроку відбувається корекція самооцінки клієнта. Ситуація розлучення є кризовою. Людина втрачає доступ до свого «Я», тому важливо відновити образ «Я», покращити ставлення до себе - самооцінку. Почуття особистісного краху притаманно багатьом людям, які переживають ситуацію розлучення. Вони відчувають свою нібито відмінність від інших людей, знижується їхня впевненість у собі, вони відчувають невпевненість у собі, сумніваються в собі, відчувають свою непривабливість. Психолог пропонує

проаналізувати ставлення клієнта до себе, те, наскільки реалізованим він вважає в основних сферах життя (сфері тіла, діяльності, контактах). Якщо психолог і клієнт виявлять, що є незадоволеність у певних сферах життя, можна спільно скласти програму самореалізації. Реалізація допомагає клієнту відчувати себе впевненим у сім'ї.

Завершення консультування відбувається, коли мети корекції самооцінки досягнуто.

На наступному етапі - етапі реабілітації йде подолання залежності від колишнього партнера. Людина навчається вступати у теплі, довірливі, близькі стосунки з іншими людьми.

Найчастіше люди ставлять своїм запитом подолання залежності від людини, насамперед емоційної. Проте трапляються ситуації, коли психолог допомагає збудувати кар'єру, тобто подолати фінансову залежність.

Як і на попередніх етапах, психолог допомагає людині визначити свої ресурси, знайти внутрішні сили, спертися на стрижень своєї особистості для того, щоб подолати фінальний етап переживання розлучення.

На цьому етапі психолог спирається як на поточні ресурси, а й у ресурси майбутнього. Постановка цілей стає доцільною. У клієнта виникає відчуття наявності життєвої перспективи, майбутнього. Його не лякає більше невідомість, його не тягне вниз минуле, він сміливо дивиться в майбутнє, будує плани, покладає надії.

Відбувається робота з конфліктом, пов'язаним із, по-перше, бажанням кохати і, по-друге, зі страхом кохати і бути коханим. Людина, яка опиняється в кризовій ситуації, втрачає довіру до себе та до оточуючих. Тому психологу важливо відновити у людині почуття безпеки навколишнього світу. Відновлення довіри до оточуючих відбувається за рахунок відреагування негативних почуттів: злості, образи, ненависті, тривоги, фрустрації.

Може статися, що до шлюбу ставлення залишається негативним. Психолог допомагає зупинити генералізацію поточного досвіду попри всі можливі майбутні ситуації. Чим більша тривога, тим більший шанс

зруйнувати подальші стосунки своїми закидами, недовірою.

На цьому етапі йде переформування питань, які ставить собі клієнт. Натомість запитань «чому це зі мною сталося? Що я такого зробив у цьому житті, що воно несправедливо зі мною вчинило?» клієнт вчиться ставити питання «а навіщо зі мною сталася ця ситуація? Який досвід я можу з неї отримати? Що я можу зробити в майбутньому, щоб ця ситуація не повторилася?»

Після цього етапу відбувається завершення консультування, підбиваються його підсумки, аналізуються результати [23].

Якщо у шлюбі були народжені діти, слід дотримуватися таких правил:

1. Не можна приховувати від дитини факт розлучення;
2. Потрібно повідомити дитині, що батьки, як і раніше, її люблять і що розлучення відбулося не з вини дитини;

3. Про розлучення повинні повідомити обоє батьків;

4. Не можна дозволяти дитині вирішувати, з ким вона житиме, аж до підліткового віку. При цьому необхідно враховувати такі фактори: ступінь прихильності дитини до сиблінгів; ступінь готовності мачухи або вітчима виховувати дитину; ступінь прихильності дитини до батька; рівень матеріального статку.

5. Необхідно дати можливість дитині обговорювати ситуацію розлучення з кожним із батьків.

6. Не міняти спосіб життя дитини. Наприклад, дитина може продовжувати ходити до того ж садка або школи [22].

Консультант телефону довіри може дати наступні рекомендації при розлученні:

1. Знайти час побути наодинці з собою, поплакати, не соромитися своїх сліз, голосно ридати, поки є сили;

2. Не боятися відчувати негативні емоції – у ситуації розлучення це абсолютно нормально;

3. Написати колишньому партнерові листа і не надсилати його ніколи;

4. Встановити жорсткі рамки жалоби - тиждень, місяць, адже інакше є ризик потрапити в пастку депресії (це не означає, що переживання втрати має припинитися, проте слід контролювати ступінь занурення в ситуацію).

Зазвичай до психолога звертаються ті, кого залишив партнер, але бувають зворотні ситуації. І тут психолог веде роботу із почуттям провини. Це деструктивне почуття, яке потребує опрацювання. Важливо говорити з людиною так, щоб ненароком не скривдити людину [24].

Таким чином, можна зробити висновок, що розлучення є кризовим станом і проходить усі стадії переживання людиною втрати. Розлучення зачіпає всі рівні функціонування людини: біологічний, психологічний та соціальний. Біологічно спостерігаються різні соматовегетативні реакції: порушення сну, втрата апетиту, відчуття тривоги, проблеми зі шлунково-кишковим трактом. На психологічному рівнях з'являються апатія, туга, безвихідь, тривога, безпорадність. Розлучення торкається мікросоціального рівня, фінансових питань. Консультування з проблеми розлучення включає три етапи: етап гострого кризового стану, етап реабілітації та етап корекції. Цілями даних етапів є, відповідно, допомога у подоланні гострого кризового стану, корекція самооцінки та відновлення цілісності особистості, подолання емоційної залежності та навчання вступати у нові відносини.

Розлучення також є кризовим станом. Вирізняють втрату партнера, якого любиш безумовно і втрату партнера, любов до якого обумовлена якими-небудь матеріальними благами, відчуттям престижу. Розлучення з коханою людиною переживається складніше, адже зачіпає більш глибокі почуття. Також консультування може здійснюватись за телефоном довіри. Мета такого консультування – знизити інтенсивність емоційних переживань «тут і зараз».

Таким чином, психологічне консультування при розлученні з партнером спрямоване на допомогу клієнту в обробці та прийнятті переживань, а також на допомогу у компенсації негативного впливу розлучення на різні сфери життя клієнта.

1.3 Особливості дистанційного консультування під час розставання з партнером

Далі хотілося б розглянути вплив дистанційного формату надання психологічної допомоги клієнтам, які переживають розставання з партнером.

Так як досвід переживання розлучення індивідуальний, а також необхідно враховувати можливе бажання клієнта зберегти конфіденційність, а саме - не обговорювати ситуацію розставання і переживання, пов'язані з розставанням, в групі інших людей, переважно застосовувати ті технології дистанційного консультування, які можуть застосовуватися індивідуально.

Консультування через соціальні мережі через листування або використання електронної пошти, як спосіб підтримки зв'язку через листування (залежно від переваг клієнта). Також використання електронної пошти та соціальних мереж підходить як спосіб передачі файлів для заповнення (на етапі психологічної діагностики).

Використання відеозв'язку. Дистанційний формат може допомогти подолати деякі специфічні бар'єри для звернення за допомогою, такі як занепокоєння з приводу поїздок до офісу, стигматизація, пов'язана із відвідуванням кабінету психолога, а також вартість та час поїздки на прийом. Для клієнтів із соціальною тривожністю додатковим плюсом може стати відсутність необхідності розпочинати терапію з особистої зустрічі у незнайомій обстановці. Перевага в порівнянні з телефонним зв'язком у тому, що клієнт може бачити як себе, так і реакції консультанта під час взаємодії, що сприяє покращенню взаєморозуміння.

Таким чином, особливості дистанційного консультування клієнта при переживанні розставання полягають у тому, що на кожному з етапів роботи з клієнтом, що полягає допомоги клієнту у вираженні та обробці переживань, пов'язаних із припиненням відносин з партнером, можна використовувати відеозв'язок, соціальні мережі та електронну пошту.

Таким чином, у першому розділі було розглянуто визначення

«дистанційного консультування» та «клієнтом розставання з партнером». Наведено різні класифікації зазначених визначень, а також коротку історію їх вивчення.

Вказано стадії та особливості переживання розставання з позиції різних авторів. Визначено, що психологічне консультування при розлученні з партнером спрямоване на допомогу клієнту в обробці та прийнятті переживань, а також на допомогу у компенсації негативного впливу розлучення на різні сфери життя клієнта. Дано визначення поняття «дистанційне надання психологічної допомоги». Основна відмінність між дистанційним наданням психологічної допомоги та наданням психологічної допомоги на очних консультаціях визначається, головним чином, формат спілкування клієнта та консультанта. Наведено основні особливості дистанційного формату консультування під час надання психологічної допомоги клієнту у процесі переживання клієнтом розставання з партнером.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Дослідження проводилося через Telegram канали. Кількість піддослідних 60 осіб, від 18-35 років. Надалі консультування здійснювалось у дистанційному форматі в Zoom.

30 осіб хто раніше перебував у моногамних романтичних відносинах, але не перебуває у відносинах на момент дослідження. Вибрані випробувані переживали розставання з партнером та виявили бажання отримати дистанційну психологічну допомогу. До складу групи входили особи чоловічої та жіночої статі: 16 чоловіків та 14 жінок. Зі складу піддослідних 10 осіб (30%) – студенти, решта 20 осіб (70%) працевлаштовані у сфері послуг. Віковий склад випробуваних: від вісімнадцяти до тридцяти п'яти років.

Друга група піддослідних була набрана як контрольна і складалася з 15 пар, які перебували в шлюбі (15 чоловіків і 15 жінок). Вік досліджуваних: від 18 до 35 років.

Таким чином, піддослідні були розподілені на дві групи: ті, хто переживає розставання, з якими проводитиметься консультування за обраними методиками, а також контрольна група, що складається з осіб, які перебувають у шлюбі.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Методика «Системний профіль мотивації» Б. М. Рижов;

Використання даної методики дозволить визначити, як догляд партнера вплинув на мотиваційні шкали піддослідних. Бланк відповідей містить 4 таблиці, у кожній з яких дано список із 8 цінностей, що мають різну значущість

для кожної людини. Проти кожної з цінностей є осередок, у якому слід проставити ранг її значущості особисто для Вас, від «1» до «8».

Методика «Індекс життєвого задоволення» Н. В. Паніна;

Мета визначення індексу життєвої задоволеності як інтегрального показника, що відображає загальну адаптованість, пристосованість людини до життя, виражену в емоційних параметрах. Методика вперше опублікована у 1961 році та адаптована Н. В. Паніною. Опитувальник призначений для людей віком від 18 років та старших, без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками. Обстежуваний отримує бланк для відповідей, у якому заповнює анкетну частину, потім читає інструкцію та заповнює бланк відповідей. Люди по-різному оцінюють різні періоди свого життя. Тут зібрані деякі, найчастіші висловлювання людей про свій настрій у різні періоди життя. Позначте кожне судження – чи згодні ви з ним чи ні.

Методика «Зцілення горя» Д. Джеймс, Р. Фрідман;

Методика заснована на тому, що клієнт у процесі адаптації до втрати переживає суперечливі емоції, які природно виникають у відповідь на будь-які втрати або зміни звичних моделей поведінки. За допомогою цього методу скорботні люди вчаться висловлювати свої почуття та завершувати емоційні стосунки із втраченим партнером.

Авторський опитувальник «Особливості розставання з партнером»

Складається з наступних питань:

- Чи перебували Ви у шлюбі?
- Як довго тривали стосунки?
- Скільки часу минуло після розлучення?
- Чи ви були ініціатором розставання? (Так / ні)
- Що спричинило розлучення?
- Оцініть ваш життєвий добробут за шкалою від 0 до 10.

Дані питання націлені на виявлення таких особливостей розлучення як «тривалість», «обставини розставання з колишнім партнером», що допоможе

зробити висновки про те, чи ці аспекти пов'язані зі ступенем виразності сфер мотиваційного профілю. Пункт «оцініть Ваше життєве благополуччя» дозволить дізнатися, як піддослідні оцінюють власний життєвий добробут до та після отримання психологічної допомоги.

Методи математико-статистичної обробки даних: Т-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РОЗЛУЧЕННІ З ОСОБИСТІСНО ЗНАЧУЩОЮ ЛЮДИНО

3.1 Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження особливостей мотиваційного профілю почалося з психологічної діагностики контрольної та експериментальної групи. Випробуваним були надіслані файли, в яких випробувані провели ранжування за рангами від одного до восьми.

Для подальшого аналізу особливостей було проведено порівняння критеріїв профілю мотивації в осіб після розлучення та осіб, які перебувають у шлюбі. Оскільки розставання торкається сфери репродукції, проведемо порівняння цього показника у контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 3.1

Особливості виразності середніх показників індексів мотивації у
обстежуваних експериментальної групи (до отримання психологічної
допомоги) та контрольної групи, %

Вид мотивації	Експериментальна група (до)	Контрольна група	Значимість відмінностей
Самореалізація	45,7	41,8	ні
Моральність	42,5	43,4	ні
Альтруїзм	66,5	49,8	так
Збереження «Я»	52,3	52,3	ні
Самозбереження	50,6	61,3	ні
Вітальність	39,4	47,5	ні
Пізнання	48,8	46,2	ні
Репродукція	54,1	55	ні

Далі оцінимо значущість відмінностей показників. Використовуючи критерій Манна-Уїтні визначимо, що відмінності у рівнях вибірок за такими видами мотивації, як «Самореалізація», «Моральність», «Збереження «Я», «Самозбереження», «Вітальність», «Пізнання», «Репродукція», можна вважати не суттєвими ($U_{кр} < U_{емп}$). Загальною особливістю є те, що середні значення критеріїв у контрольній та експериментальній групі перевищують 50%. Середнє значення показника репродукції у профілі мотивації в експериментальній групі становило 54,1%. У суб'єктів контрольної групи, середнє значення становило 55%. Значення критерію Стьюдента становило 0,32.

Таким чином, діяльність, орієнтована створення та розвиток романтичних відносин, критерій репродукції, близький до значень контрольної групи. Це може викликати життєву незадоволеність, виходячи з того, що особи з експериментальної групи у відносинах не перебувають, на відміну від осіб із контрольної групи. Іншими словами, випробувані експериментальної групи, в середньому мають прагнення до сімейного життя, яке не може бути задоволене через припинення відносин з особистісно значущою людиною.

Використовуючи критерій Манна-Уїтні також було визначено, що відмінності показників контрольної та експериментальної груп за мотивацією «Альтруїзм» є значним.

Можна дійти невтішного висновку, що особливості мотиваційного профілю в осіб, які пережили розставання, у високому показнику мотивації альтруїзму і репродукції. Також у результаті рівняння середніх показників профілю мотивації та в залежності від відповідей на запитання опитувальника було прийнято рішення про поділ піддослідних на підгрупи для подальшого дистанційного надання психологічної допомоги.

Далі проведемо порівняння отриманих даних в експериментальній (після отримання особами, які перебувають у групі, психологічної допомоги) та контрольній груп. Середні показники даних наведені у Таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Особливості виразності середніх показників індексів мотивації у обстежуваних експериментальної групи (після отримання психологічної допомоги) та контрольної групи, %

Вид мотивації	Експериментальна група (після)	Контрольна група	Значимість відмінностей
Самореалізація	52,1	41,8	ні
Моральність	48,4	43,4	ні
Альтруїзм	63,2	49,8	ні
Збереження «Я»	54,4	52,3	ні
Самозбереження	55,1	61,3	ні
Вітальність	42,3	47,5	ні
Пізнання	55,1	46,2	ні
Репродукція	31,4	55	так

Використовуючи критерій Манна-Уїтні було визначено, що ці показники за видами мотивації, крім «Репродукція», відрізнялися незначно. Отже, після отримання психологічної допомоги, особи, які пережили розставання з партнером, не мають таке ж високе прагнення до сімейного життя, яке не може бути задоволене через припинення відносин з особистісно значущою людиною.

Таблиця 3.3

Особливості виразності середніх показників індексів мотивації у обстежуваних експериментальної групи (до та після отримання психологічної допомоги),%

Вид мотивації	Експериментальна група (до)	Експериментальна група (після)	Значимість відмінностей
Самореалізація	45,7	52,1	так
Моральність	42,5	48,4	так

Вид мотивації	Експериментальна група (до)	Експериментальна група (після)	Значимість відмінностей
Альтруїзм	66,5	63,2	ні
Збереження «Я»	52,3	54,4	ні
Самозбереження	50,6	55,1	так
Вітальність	39,4	42,3	ні
Пізнання	48,8	55,1	так
Репродукція	54,1	31,4	так

Виходячи з викладеного: рівень мотивації репродукції до початку надання психологічної допомоги в учасників експериментальної групи був близьким до рівня осіб із контрольної групи, які перебувають у шлюбі.

Щоб оцінити зміни виразності мотивації у сфері репродукції, і навіть зробити висновок у тому, чи вдалося перенаправити випробуваних експериментальної групи інші види мотивації, проведемо оцінку розподілу.

Кожне значення ряду відрізняється від середнього значення в середньому на 20. За критерієм згоди Пірсона, ці вибірки розподілені за рівномірним законом. Отже, для подальших розрахунків буде застосовано непараметричні методи аналізу.

При порівнянні показника репродукції у профілі мотивації до та після застосування методики психологічної корекції, вихідне значення медіани показника становило «54», а після – «27» (у відсотках). Значення середнього арифметичного: до «54», після - «31».

Спостережуване зниження показника репродукції, оцінене з допомогою критерію Вилкоксона, було статистично значущим ($p=0,001$). Середні результати експериментальної групи представлені у таблиці 3.4.

Особливості виразності середніх показників індексів мотивації у обстежуваних експериментальної групи (до та після отримання психологічної допомоги),%

Вид мотивації	До отримання	Після	Різниця	Змін в процентах
Самореалізація	45,7	52,1	6,3	13.84%
Моральність	42,5	48,4	5,9	13.96%
Альтруїзм	66,5	63,2	-3,3	-4.96%
Збереження «Я»	52,3	54,4	2,06	3.95%
Самозбереження	50,6	55,1	4,46	8.82%
Вітальність	39,4	42,2	2,8	7.09%
Пізнання	48,8	55	6,2	12.69%
Репродукція	54,1	31,4	-22,7	-42.03%

Таким чином, було виявлено статистично значущі зміни у профілі мотивації в осіб, які пережили розставання до та після дистанційного надання психологічної допомоги. Також при аналізі середніх значень було виявлено, що у піддослідних спостерігається зростання критеріїв самореалізації, моральності, збереження «я», самозбереження, вітальності, пізнання. Отже, спонукання до сексуальної та репродуктивної діяльності, яке не могло бути реалізовано через відсутність партнера, було переспрямоване на прагнення до творчості та реалізації здібностей, захист інтересів суспільства, прагнення до самоповаги та вірності своїм моральним принципам, збереженню здоров'я та особистої безпеки та отримання нову інформацію.

Також було проведено додаткове дослідження: учасникам та учасницям експериментальної групи було запропоновано відповісти на запитання авторського опитувальника про такі аспекти та умови розлучення та стосунків з особистісно значущою людиною, як «Чи були Ви в шлюбі?», «Чи були Ви ініціатором розставання».

Таким чином були отримані дані, що дозволяють описати особливості профілю мотивації. Діагностика особливостей проходила у два етапи. Перший, як поділ експериментальної групи на підгрупи, в залежності від відповідей на запитання в опитувальнику, потім підрахунок середніх даних по підгрупах. Другий, як порівняння у тих, хто перебував і не перебував у шлюбі. Далі будуть наведені дані:

— 10% (3 особи) випробуваних перебували у шлюбі, 90% (27 осіб) у шлюбі не перебували. Середні показники за профілем мотивації у тих, хто перебував і не перебував у шлюбі, представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Особливості виразності середніх показників індексів мотивації у обстежуваних, які перебували і не одружених, %

Вид мотивації	Склалися у шлюбі	Не перебували
Самореалізація	45,3	45,8
Моральність	43	42,4
Альтруїзм	69,3	66,2
Збереження «Я»	52,3	52,3
Самозбереження	64,3	49,1
Вітальність	37	39,7
Пізнання	46,3	49,1
Репродукція	43	55,4

Таким чином, показники різняться в діапазоні від 0,07 до 31%. Найбільш виражений середній показник «Альтруїзм» у обох підгруп. Отже, мотивація підгруп одружених і не одружених, спрямована на турботу про здоров'я та безпеку іншої людини, у тому числі членів сім'ї, близьких, безпеку родичів та бажання допомогти другу, готовності підтримувати особистісно значущих людей. При проведенні психологічної корекції варто уточнити, чи ця турбота спрямована на людей, з якими триває спілкування і взаємодія або на колишнього партнера. У першому випадку враховувати цей параметр при

консультуванні немає необхідності. У другому рекомендується звернути увагу випробуваного те що, що мотивація спрямовано людини, з яким підтримання романтичних відносин не відбувається.

Далі хотілося б навести опис особливостей профілю мотивації щодо тривалості відносин.

Таблиця 3.6

Особливості вираженості середніх показників індексів мотивації у обстежуваних, залежно від тривалості відносин, %

Вид мотивації	До 1 року	Від 1 до 2 років	Від 2 до 3 років
Самореалізація	46,9	47,1	43,3
Моральність	40,9	57,8	35,5
Альтруїзм	64,7	65	70
Збереження «Я»	47,2	61,8	53,8
Самозбереження	50	36,1	60,1
Вітальність	42,5	38	36,1
Пізнання	52,21429	45,33333333	46,3
Репродукція	55,35714	49,83333333	55,1

Таким чином, можна зробити такі висновки:

Найбільш виражений критерій мотивації самореалізації у осіб, які перебували у відносинах від 1 до 2 років.

Найбільш виражений критерій мотивації моральності у осіб, які перебували у відносинах від 1 до 2 років.

Найбільш виражений критерій мотивації альтруїзму в осіб, які перебували в відносини від 2 до 3 років.

Найбільш виражений критерій мотивації збереження «я» у осіб, які перебували у відносинах від 1 до 2 років.

Найбільш виражений критерій мотивації самозбереження у осіб, які перебували у відносинах від 2 до 3 років.

Найбільш виражений критерій мотивації вітальності в осіб, які перебували у відносинах до 1 року.

Найбільш виражений критерій мотивації пізнання в осіб, які перебували у відносинах до 1 року.

Найбільш виражений критерій мотивації репродукції в осіб, які перебували у відносинах до 1 року.

Особливості профілю мотивації за часом після розлучення. У таблиці 3.7 наведено середні значення критеріїв у випробуваних.

Таблиця 3.7

Особливості вираженості середніх показників індексів мотивації у обстежуваних, залежно від часу після розриву відносин, %

Вид мотивації	Місяць і менше	Від місяця до півроку	Від півроку до року
Самореалізація	46,7	46,8	43,3
Моральність	41,6	47,5	40,6
Альтруїзм	67,3	75,3	56,3
Збереження «Я»	49,8	56,6	49,8
Самозбереження	50,8	40,6	63
Вітальність	42,7	39,6	34,8
Пізнання	48,4	42,1	53,5
Репродукція	52,4	52	58,7

Таким чином, можна зробити такі висновки:

Найбільш виражений критерій мотивації самореалізації у осіб, з періодом після розлучення до одного місяця.

Найбільш виражений критерій мотивації моральності у осіб, з періодом після розставання від 1 до 2 років.

Найбільш виражений критерій мотивації альтруїзму в осіб з періодом після розставання від місяця до півроку.

Найбільш виражений критерій мотивації збереження «я» в осіб, з періодом після розлучення від місяця до півроку.

Найбільш виражений критерій мотивації самозбереження у осіб, з періодом після розлучення від півроку до року.

Найбільш виражений критерій мотивації вітальності в осіб з періодом після розставання місяць і менше.

Найбільш виражений критерій мотивації пізнання в осіб з періодом після розставання від півроку до року.

Найбільш виражений критерій мотивації репродукції в осіб з періодом після розставання від півроку до року.

Особливості профілю мотивації з питання були ви ініціатором розставання. Середні показники критеріїв представлені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Роль суб'єкта ініціативи розлучення для мотиваційної сфери,%

Вид мотивації	Ініціатор – обстежуваний	Ініціатор - партнер
Самореалізація	37,6	48,7
Моральність	40,7	43,1
Альтруїзм	73,5	64,04
Збереження «Я»	54,7	51,5
Самозбереження	49,1	51,18182
Вітальність	42	38,54545
Пізнання	48,375	49,04545
Репродукція	54	54,22727

Таким чином, показники різняться в діапазоні від 0,04 до 23%. Найбільш виражений середній показник «Альтруїзм» у трьох підгруп. Отже, мотивація підгруп одружених і не одружених, спрямована на турботу про здоров'я та безпеку іншої людини, у тому числі членів сім'ї, близьких, безпеку родичів та бажання допомогти другу, готовності підтримувати особистісно значущих людей. При проведенні психологічної корекції варто уточнити, чи ця турбота

спрямована на людей, з якими триває спілкування і взаємодія або на колишнього партнера. У першому випадку враховувати цей параметр при консультуванні немає необхідності. У другому рекомендується звернути увагу випробуваного те що, що мотивація спрямовано людини, з яким підтримання романтичних відносин не відбувається.

Особливості профілю мотивації через розставання. Причини розлучення були поділені на 5 категорій, зазначених респондентами: зрада, охолодження почуттів, фінансові та побутові проблеми, різні погляди на життя, інше. Дані представлені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Особливості виразності середніх показників індексів мотивації у обстежуваних, згруповані за відповіддю на питання про причину розлучення, %

Вид мотивації	Зрада	Охолодженн япочуттів	Фінансовіта побутові труднощі	Різні погляди на життя	Інше
Самореалізація	54,66667	44,75	38,6	46,57143	42
Моральність	32,83333	44,75	42,4	43,42857	51
Альтруїзм	60,83333	62,375	73,6	72,14286	65
Збереження «Я»	66	52,25	45,6	46,57143	50,75
Самозбереження	49,33333	54,625	51,4	44,42857	54,5
Вітальність	33,16667	44,375	34,4	43	39,25
Пізнання	49,33333	47,375	52,2	48,71429	47,25
Репродукція	55,83333	54	63,6	46,85714	53

При класифікації «через розставання» показники у відсотках варіювалися від 32,83 до 73,6.

Можна дійти невтішного висновку, що середні показники за критеріями профілю мотивації виражені по-різному. Отже, виходячи з того, що в залежності від умов формату відносин необхідно враховувати дані фактори

при проведенні психологічної корекції. Наприклад, під час упорядкування графа відносин на початковому етапі проведення психологічної корекції. Випробовуваний може вказати значимі йому чи її події у відносинах той період, протягом якого ці відносини тривали. Також слід зазначити високі показники мотивації репродукції та альтруїзму (понад 50%). Після аналізу різниці у відсотковому співвідношенні показників було прийнято рішення розділити піддослідних на підгрупи «через розставання» (21% різниці): на 4, 5, 6, 7 та 8 осіб залежно від зазначеної причини. Таким чином, підгрупи для подальшої психологічної корекції будуть розділені рівномірніше (за середнім рівнем показників).

Для того щоб підтвердити наявність зв'язку між рівнем життєвої задоволеності та отриманням психологічної допомоги, проведемо розрахунок розподілу та порівняння показників. Для оцінки низки розподілів знайдемо такі показники:

Ступінь асиметрії: Позитивна величина свідчить про наявність правосторонньої асиметрії. Таким чином, низький рівень життєвого задоволення не переважає за результатами закінчення психологічної корекції.

Коефіцієнт варіації для перевірки про вид розподілу. Оскільки коефіцієнт варіації менше 30%, то сукупність однорідна. Отриманим результатам можна довіряти. Перевірка за критерієм згоди Пірсона показала, що немає підстав відкидати про нормальний закон розподілу.

Критерій Вілкоксону. Для підрахунку цього критерію немає потреби впорядковувати ряди значень щодо наростання ознаки. Сума за стовпцем рангів дорівнює $\Sigma=465$. Зона значимості у разі простягається вліво, справді, якби «рідкісних», у разі позитивних, напрямів був зовсім, те й сума їх рангів дорівнювала б нулю. У цьому випадку емпіричне значення «Т» потрапляє у зону значимості: $T_{emp} < T_{кр}(0,01)$. Отже, показники після експерименту перевищують значення показників до досвіду. Отже, після дистанційного здобуття психологічної допомоги показники рівня життєвої задоволеності збільшились.

Далі для виділення особливостей рівня життєвої задоволеності буде проведено порівняння результатів до і після отримання психологічної допомоги з результатами контрольної групи. Середні дані представлені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Особливості вираженості середніх показників за шкалами життєвої задоволеності у обстежуваних експериментальної групи (до отримання психологічної допомоги) та контрольної групи

Назва шкали	Експериментальна (до)	Контрольна	Значимість від мінностей
Інтерес до життя	4,8	6,3	виявлено
Послідовність в досягненні мети	4,1	5	виявлено
Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями	2,6	3,7	не виявлено
Позитивна оцінка себе чи власних вчинків	3,6	4,5	виявлено
Загальний настрій	3,4	4,8	виявлено
Загальний бал	18,7	24,4	виявлено

При порівнянні балів за шкалою «Інтерес до життя» у випробуваних експериментальної групи на початок психологічної допомоги, вихідне значення медіани показника становило «5», а й у членів контрольної групи – «6,5» (вказано у балах). Значення середньої арифметичної: експериментальної групи «4,87», а контрольної групи «6,3». Спостережуване відмінність, оцінене з допомогою критерію Вилкоксона, було статистично значимим ($p = 0,004$).

При порівнянні балів за шкалою «Послідовність у досягненні мети» у випробуваних експериментальної групи на початок психологічної допомоги, вихідне значення медіани показника становило «4», а й у членів контрольної

групи – «5». Значення середнього арифметичного: експериментальна група «4,1», а контрольна «5». Спостережуване відмінність, оцінене з допомогою критерію Вилкоксона, було статистично значимим ($p = 0,00875$).

При порівнянні балів за шкалою «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» у випробуваних експериментальної групи на початок надання психологічної допомоги, вихідне значення медіани показника становило «3», а й у членів контрольної групи – «3,5». Значення середнього арифметичного: експериментальна група «2,6», а контрольна - «3,7». Спостережуване відмінність, оцінене з допомогою критерію Вилкоксона, було статистично незначимим ($T_{\text{Эмп}} = 255$. Отримане емпіричне значення Темп перебуває у зоні не значимості).

При порівнянні балів за шкалою «Позитивна оцінка себе чи власних вчинків» у випробуваних експериментальної групи на початок психологічної допомоги, вихідне значення медіани показника становило «3», а й у членів контрольної групи – «4». Значення середнього арифметичного: експериментальна група «3,6», а контрольна - «4,5». Відмінність, оцінена за допомогою критерію Вилкоксона, була статистично значущою ($p < 0,05$).

При порівнянні балів за шкалою «Загальне тло настрою» у випробуваних експериментальної групи на початок психологічної допомоги, вихідне значення медіани показника становило «3», а й у членів контрольної групи – «4,5». Значення середнього арифметичного: у експериментальної групи «3,4», а контрольної - «4,8». Відмінність, оцінена за допомогою критерію Вилкоксона, була статистично значущою ($p < 0,05$).

При порівнянні балів за шкалою «Загальний бал» у випробуваних експериментальної групи на початок психологічної допомоги, вихідне значення медіани показника становило «18,5», а й у членів контрольної групи – «24,5». Значення середнього арифметичного: до «18,7», після «24,4». Спостережуване відмінність, оцінене з допомогою критерію Вилкоксона, було статистично значимим ($p < 0,05$).

Далі проведемо порівняння результатів експериментальної групи після здобуття психологічної допомоги з результатами контрольної групи. При порівнянні балів за шкалою «Загальний бал», у випробуваних експериментальної групи після закінчення надання психологічної допомоги, вихідне значення медіани показника становило «23,5», а у членів контрольної групи - «24,5». Значення середнього арифметичного: у експериментальної групи «22,9», після «24,4».

Спостережувальна відмінність, оцінена з допомогою критерію Вилкоксона, був статистично значимим ($T_{\text{Емп}} = 345$. Отримане емпіричне значення Темп перебуває у зоні значимості). Значення критерію Стюдента становило 0,4. Значимість відмінностей показників, зіставлена з використанням критерію Манна-Уїтні, показала, що відмінності в рівнях вибірок можна вважати не суттєвими ($U_{\text{Емп}} = 394$, $U_{\text{кр}} < U_{\text{Емп}}$).

Отже, рівень життєвої задоволеності внаслідок отримання учасниками експериментальної групи психологічної допомоги наблизився до рівня контрольної групи. Дані представлені у таблиці 3.11

Таблиця 3.11

Середні показники загального бала життєвої задоволеності у обстежуваних експериментальної групи (після отримання психологічної допомоги) та контрольної групи

	Експериментальна (після)	Контрольна	Значимість відмінностей
Загальний бал	22,9	24,4	не виявлено

Також при розборі результатів змін рівня життєвої задоволеності наведемо докладні середні дані, які були отримані до і після надання психологічної допомоги піддослідним.

Особливості виразності середніх показників за шкалами життєвої задоволеності у обстежуваних експериментальної групи (до і після отримання психологічної допомоги)

Назва шкали	Експериментальна (до)	Експериментальна (після)
Інтерес до життя	4,8	5,9
Послідовність у досягненні мети	4,13	4,7
Узгодженість міжпоставленими та досягнутими цілями	2,6	3,4
Позитивна оцінка себе або власних вчинків	3,6	3,9
Загальний настрій	3,4	4,7
Загальний бал	18,7	22,9

Спостережувальна відмінність, оцінена з допомогою критерію Вилкоксона, було статистично значимим ($p < 0,001$).

Дані за шкалами до початку експерименту:

- Інтерес до життя: «4,87» балів з «8».
- Послідовність у досягненні цілей: «4,13» балів з «8».
- Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями «2,67» балів із «8».
- Позитивна оцінка себе та власних вчинків: «3,6» балів з «8».
- Загальний настрій: 3,43 балів з 8.
- Загальний бал: «18,7» балів із «40».

Далі наведемо отримані дані за рівнем (у балах та відсотках) та кількістю піддослідних, відображені також на Рис. 3.1 (для наочності):

1. Низький 20/30 (66,67%).
2. Середній 7/30 (23,33%).
3. Високий 3/30 (10%).

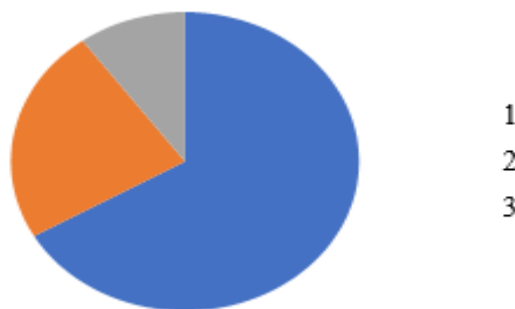


Рис. 3.1 Діаграма кількісного та відсоткового розподілу піддослідних за рівнями життєвої задоволеності, де «1» - низький рівень, «2» – середній, «3» – високий

Дані за шкалами до кінця експерименту:

Інтерес до життя: «5,97» балів з «8». Показник збільшився на 22,59%.
 Послідовність в досягненні цілей «4,77» балів з «8». Показник збільшився на 15,49%.
 Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями: «3,47» балів із «8». Показник збільшився на 29,96%.
 Позитивна оцінка себе та власних вчинків: «3,93» балів з «8». Показник збільшився на 9,17%.
 Загальне тло настрою «4,77» бала з «8». Показник збільшився на 39,07%.
 Загальний бал: «22,9» балів із «40». Показник збільшився на 22,46%.

Нижче наочності наведено Рис. 3.2, де відображені середні бали за кожною зі шкал до і після надання психологічної допомоги піддослідним.

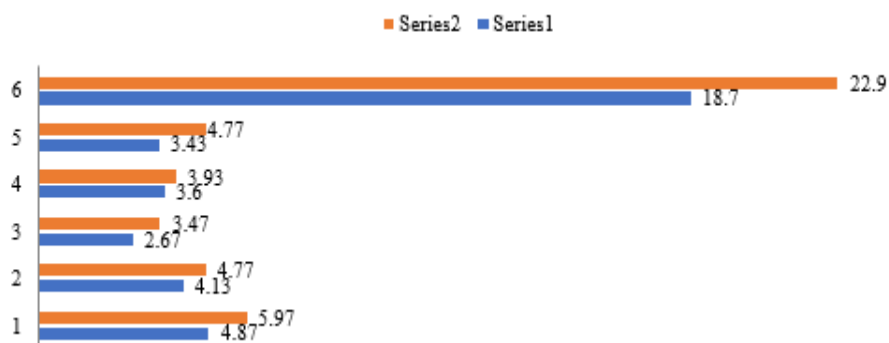


Рис. 3.2 Графік із зазначенням середніх балів за кожною зі шкал до та після надання психологічної допомоги випробуваним

Примітка: «Ряд 2» - рівень після, а «Ряд 1» - до. Також цифрами «1», «2», «3», «4», «5», «6» позначені шкали «Інтерес до життя», «Послідовність у досягненні цілей», «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями»,

«Позитивна оцінка себе та власних вчинків», «Загальний фон настрою» та «Загальний бал» відповідно.

Далі наведемо отримані дані (після надання психологічної помої випробуваним) за рівнем (у балах та відсотках) та кількістю осіб. Відображені також на Рис. 3.3 (для наочності):

1. Низький 13/30 (43,33%).
2. Середня 13/30 (43,33%).
3. Високий 4/30 (13,33%).

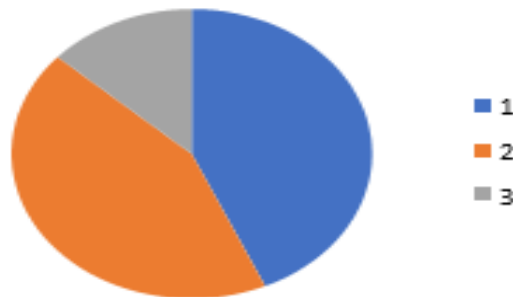


Рис. 3.3 Діаграма кількісного та відсоткового розподілу піддослідних за рівнями життєвої задоволеності, де «3» - низький рівень, «2» - середній, «1» - високий

Таким чином, після надання психологічної допомоги, в учасників експериментальної групи статистично значно підвищилася адаптованість, пристосованість людини до життя, виражена в емоційних параметрах захоплення життям, рішучості, самооцінки та бадьорості духу.

Таким чином, до надання психологічної допомоги, у випробуваних експериментальної групи, показники за шкалами «Інтерес до життя», «Послідовність у досягненні мети», «Позитивна оцінка себе та власних вчинків», «Загальний фон настрою» та «Загальний бал» була значно нижчою, ніж у представників контрольної групи.

Отже, учасники дослідження після розставання з особистісно значущою людиною менш захоплено ставляться до повсякденного життя, вони нижче виражені такі якості, як «рішучість» і «стійкість», мають нижчу самооцінку, менш оптимістичні, ніж одружені. Також загальний рівень задоволеності життям в осіб після розставання нижчий, ніж у одружених. Оскільки після

надання психологічної допомоги показники за шкалами у експериментальної групи зросли. Також у порівнянні з групою, члени якої були одружені, показники перебували в зоні статистичної не значущості за відмінностями. Іншими словами, стали більш упевненими, рішучими, що більш захоплено ставляться до повсякденного життя.

Щоб визначити особливості суб'єктивної оцінки рівня психологічного благополуччя до та після отримання психологічної допомоги, в осіб після розставання з розставання з особистісно значущою людиною проведемо порівняння по ряду параметрів.

Порівнюємо кількість балів у членів експериментальної групи до отримання психологічної допомоги з результатами самооцінки психологічного благополуччя контрольною групою. Середній бал склав «4,9» (з «10») - у експериментальної групи, а «6,5» - у контрольної. `p align=«justify»` Значимість відмінностей показників, зіставлена з використанням критерію Манна-Уїтні показала, що відмінності в рівнях вибірок можна вважати суттєвими.

Порівнюємо кількість балів у членів експериментальної групи після отримання психологічної допомоги з результатами самооцінки психологічного благополуччя контрольною групою. Середні бали «6,7» та «6,5» відповідно. Значимість відмінностей показників, зіставлена з використанням критерію Манна-Уїтні показала, що відмінності в рівнях вибірок можна вважати не суттєвими.

Для того, щоб провести оцінку між рівнем психологічного благополуччя, вказаного випробуваними до та після отримання ними психологічної допомоги, проведемо розрахунок розподілу та порівняння показників. За допомогою критерію Вілкоксона було статистично значущим. Дані представлені у таблиці 3.13.

Особливості оцінки випробуваними психологічного благополуччя (у балах) у обстежуваних експериментальної групи (до і після отримання психологічної допомоги) та контрольної групи

	Експериментальна група (до)	Експериментальна група (після)	Контрольна група
Середній бал	4,9	6,7	6,5

Також проведемо додаткове порівняння даних залежно від поділу підгрупами.

Середній бал групи піддослідних, які розлучилися через зраду, становив «5,5» з «10» - до отримання психологічної допомоги, «6,6» з «10» – після, а медіана «5,5» та «7», відповідно.

Середній бал у групі піддослідних, які розлучилися через «охолодження почуттів» становив «4,75» з «10» - до отримання психологічної допомоги, «6,3» з «10» - після, а медіана «5» і «6,5», відповідно.

Середній бал у групі піддослідних, які розлучилися через «фінансові та побутові труднощі» становив «4,6» з «10» – до отримання психологічної допомоги, «7,4» з «10» – після, а медіана «5» та «8», відповідно.

Середній бал групи піддослідних, які розлучилися через «різні погляди на життя», становив «4,5» з «10» – до отримання психологічної допомоги, «6,8» з «10» – після, а медіана «5,5» та «7», відповідно.

Середній бал групи піддослідних, які розлучилися з інших причин, становив «5» із «10» - до отримання психологічної допомоги, «6,75» з «10» – після, а медіана «5» та «6,75», відповідно.

Загальний середній бал у випробуваних із усіх груп, склав «4,9» з «10» – до отримання психологічної допомоги, «6,7» з «10» – після, а медіана «5» та «7», відповідно. Спостережуване підвищення бала, оцінене з допомогою критерію Вилкоксона, було статистично значимим (ТЭмп = 6).

Таким чином, випробувані після отримання психологічної допомоги оцінюють рівень психологічного благополуччя вище.

3.2 Практичні рекомендації

Опишемо рекомендації як проводити консультування під час розлучення з партнером віддалено. По-перше, ми опишемо модель, що лежить в основі консультування, та розглянемо низку загальних практичних міркувань для дистанційного консультування. Потім ми розглянемо кожну з основних психологічних впливів та опишемо, як адаптувати їх при віддаленій роботі.

Список визначених визначень: «консультант» - психолог, який здійснює надання психологічної допомоги, «клієнт» - індивід який звертається до консультанта з метою отримання психологічної помої при переживанні розставання з партнером, «партнер» - об'єкт переживань клієнта, з яким клієнт перебував у романтичних відносинах, «Сеанс» - тривалість однієї психологічної консультації.

Ми рекомендуємо проводити всі сеанси за допомогою відеоконференції чи телефонного зв'язку – це найкращий спосіб забезпечити ефективну реалізацію ключових компонентів.

Тривалість консультування, що рекомендується: 1 раз протягом двох тижнів протягом 2 місяців. Практичні питання клієнтам. Можливо корисно обговорити низку практичних питань на початку консультування, зокрема:

1) Клієнти можуть відчувати занепокоєння щодо конфіденційності під час проведення сеансів у власному будинку.

Це може бути особливо проблематично для людей, які часто соромляться говорити про особисті проблеми. Зазвичай це можна вирішити шляхом знаходження відокремленого місця у будинку чи за його межами. Використання набору навушників/наушників-вкладишів для сеансів також корисне.

2) Технічне налаштування.

Перед початком консультування рекомендується, щоб психологи провели тестовий відеодзвінок зі своїми клієнтами, щоб перевірити, що обрана програма відеодзвінка працює на комп'ютері клієнта та з його підключенням до інтернету. Клієнтам може знадобитися змінити положення сидіння, щоб камера чітко фіксувала їх при хорошому освітленні (наприклад, уникайте сидіти з вікном позаду вас). Також може бути корисно домовитися, що психолог зв'яжеться з клієнтом по телефону, якщо під час розмови виникнуть проблеми зі зв'язком.

3) Мінімізація відволікаючих чинників.

Коли клієнти отримують психологічну допомогу у власному будинку, є багато можливих подій (догляд за дітьми, телефонні дзвінки тощо), які можуть перервати сеанс. Важливо обговорити із клієнтами, як можна мінімізувати ці перерви. Наприклад, вимикання телефонів під час сеансів консультування, визначення тихого місця в будинку тощо. яким впливали різні сфери життя і виразність переважаючих видів мотивації. Клієнти вразливі для негативних переживань, що виражаються на низькому рівні життєвої задоволеності.

Для очного консультування рекомендується, щоб тривалість сеансів становила до 60 хвилин, щоб психолог та пацієнти могли проводити обговорювати результати виконання вправ, а також суб'єктивні переживання (як в офісі, так і за його межами) під час сеансів та мати достатньо часу. У дистанційному консультуванні ми рекомендуємо консультантам також прагнути проводити обговорення результатів вправ і переживань.

Сеанси консультування рекомендується записувати за згодою клієнта

Сеанси торкаються великого обсягу матеріалу. Ми виявили, що клієнтам корисно записувати на телефон аудіозаписи сеансів, щоб потім вони могли їх прослухати. Це допомагає збільшити продуктивність консультування. Багато відеоконференцій мають вбудовані функції запису, які можна використовувати, якщо це можна зробити безпечно, відповідно до локальних політик обслуговування. Якщо служба не дозволяє запис з боку консультанта,

деякі засоби відеоконференц-зв'язку дозволяють клієнту самостійно робити та зберігати записи. Під час запису під час дистанційного консультування клієнт повинен спочатку перевірити, що метод запису захоплюватиме як відео клієнта, так і людину, з якою він розмовляє. Це важливо для ефективного зворотного зв'язку у форматі відео.

Страхи та скутість в обговоренні питань особистого характеру, які клієнт відчуває у спілкуванні з іншими людьми, можуть бути пережиті у спілкуванні з консультантом. Це ускладнення, яке консультанти повинні усвідомлювати та вносити корективи, щоб встановити добрі терапевтичні відносини. Наприклад, оскільки прямий зоровий контакт через веб-камеру може посилити вегетативне збудження, консультанти повинні залишатися теплими та такими, що приймають, але намагатися не дивитися прямо на відеокамеру, ставлячи клієнту питання на початку сеансу. Використання загального доступу до екрана може допомогти, оскільки ви дивитесь на документ на екрані, а не дивіться прямо один на одного (наприклад, при обговоренні листа).

Регулярне звернення до клієнта за зворотним зв'язком є особливо важливим при дистанційному консультуванні.

Клієнтам, які переживають розставання, може бути важко порушувати проблеми або ставити питання на ранніх стадіях консультування. При дистанційному консультуванні деякі невербальні сигнали, які консультант шукає на сеансах віч-на-віч, важче виявити, наприклад ознаки дистресу або те, що щось, сказане консультантом, було неправильно зрозуміло. Це робить регулярне звернення по зворотному зв'язку особливо важливим при дистанційному консультуванні. Це особливо вірно при використанні функції загального екрану, оскільки в цей час кількість зорового контакту консультанта та клієнта зазвичай менша.

Далі будуть перераховані основні методики діагностики, що використовуються у консультуванні. Клієнтам рекомендується вимірювати рівень життєвого задоволення, а також проводити діагностику «системного

профілю мотивації» двічі (до і після серії консультацій), щоб відстежувати зміни. Файли з методиками діагностики можуть бути надіслані клієнтам електронною поштою для заповнення та зворотного відправлення консультанту. Діагностика рівня життєвої задоволеності виявляє динаміку того, наскільки клієнт задоволений поточною ситуацією. Рівень життєвої задоволеності, як правило, знижується, коли клієнт зазнає негативних переживань або проблем у зв'язку з розставанням з партнером. Діагностика системного профілю мотивації (до і після консультування) допомагає виявити, чи вдалося консультанту допомогти клієнту провести переоцінку потреби продовження стосунків з партнером після розставання, а також чи зможе клієнт самостійно компенсувати відсутність впливу партнера на різні сфери життя клієнта.

Перші кроки в консультуванні полягають у тому, щоб допомогти клієнту поставити конкретну мету (сформулювати запит) і спільно розробити індивідуальну версію моделі, яка спрямовуватиме консультування, демонструючи, як проведення методик психологічної корекції здатне допомогти клієнту у переживанні розставання. Існує низка можливостей для малювання моделі за допомогою загального доступу до екрану через відеоконференц-зв'язок. Модель може бути надрукована і розроблена частинами (наприклад, додавання полів і стрілок протягом усього обговорення) за допомогою Word або іншої програми. В якості альтернативи можна було б намалювати модель на папері та надіслати цифрову копію електронною поштою.

Щоб дізнатися більше про вплив прощання на психологічний стан клієнта, проводиться психологічна діагностика. На наступній, другій консультації застосовуються методики психологічної корекції. Клієнт малює модель відносин із партнером (у вільній формі), де відображає різні аспекти минулих відносин (позитивні та негативні), а також коментує побудовану модель. Ця вправа допомагає систематизувати переживання, а також провести оцінку минулих відносин та їх вплив на клієнта. Клієнт бере участь у

обговоренні. Вид взаємодії - розмова віч-на-віч з консультантом, або розмова в групі з відео-зв'язку. Консультант застосовує техніку активного слухання, постановки питань. Ця взаємодія відбувається за двох різних умов: по-перше, при зосередженні клієнтом уваги на собі, спостереженні за своїми емоційними реакціями; і по-друге, при зосередженні на промови консультанта, включенні до розмови. Консультація записується на відео для подальшого потенційного зворотного відеозв'язку (за бажанням клієнта).

Наступний крок у консультуванні полягає в тому, щоб клієнт заповнив таблицю, що складається з трьох стовпців: те, за що хочеться вибачитися перед партнером; «те, за що клієнт готовий пробачити партнеру»; а також інші висловлювання, які не потрапляють до названих категорій.

Завдяки вправам, клієнти на власному досвіді виявили небажані ефекти, які принесли їм відносини з партнером і дізналися, що існують способи вираження переживань, які не потребують реальної взаємодії з партнером. Інша частина консультування забезпечує систематичний спосіб спільного генерування надійніших доказів того, що відсутність партнера можна компенсувати, і методики є ключовим засобом для цього.

Навчання розпізнавання переживань зазвичай використовується в першу чергу для того, щоб допомогти клієнтам впоратися з розставанням.

Клієнтам рекомендується практикувати пошук ключових відмінностей між їхніми спогадами про партнера та нинішню ситуацію. При дистанційному навчанні розпізнаванню можна використовувати загальний доступ до екрану для складання таблиці відмінностей між «тоді» і «зараз» при міркуванні про ситуації, коли клієнт відчував негативні переживання. Клієнтам може бути корисно створити паперову або цифрову картку з ключовими відмінностями, яку можна було б використовувати як нагадування перед закінченням консультування. При дистанційній взаємодії флешка може залишатися видимою клієнту під час взаємодії (наприклад, поряд з ноутбуком, пристроєм або телефоном під час відеодзвінка) як нагадування про ключові відмінності між минулою і теперішньою ситуацією.

Деяким клієнтам може знадобитися відтворення образів спогадів про партнера. Тренінг розпізнавання, який застосовується при консультуванні, зазвичай, достатній для ослаблення зв'язку між сьогоdnішніми соціальними ситуаціями та соціально травмуючою пам'яттю, зупиняючи повторну активацію пам'яті в майбутньому. У деяких клієнтів спогади про партнера продовжуватимуть виникати, і може виявитися корисним повторне використання методик.

Підтримуючий терапевтичний зв'язок сприяє успішному здійсненню віддаленого опрацювання сценаріїв. Підвищення вербальної емпатії, теплоти та підбадьорення при дистанційному обговоренні образів та відносин з партнером може бути корисним (наприклад, «ви дійсно добре справляєтеся», «це звучить дуже складно, але ви добре розповіли про це»). Зазвичай після успішного відтворення образів клієнти повідомляють про зрушення в афекті і про те, що негативний зміст, пов'язаний з їх ранніми спогадами, більше не відчувається настільки інтенсивно.

Підвищення усних перевірок афекту під час віддаленого переосмислення сценаріїв. Можливо, буде складніше виявити тонкі мімічні та тілесні сигнали емоційного розладу або уникнення (наприклад, погляд на інші програми) при віддаленому переосмисленні сценаріїв. Тому терапевти можуть захотіти провести більше усних перевірок з пацієнтом, щоб забезпечити оптимальний рівень емоційної залученості під час повторного написання сценарію: 'Ви справді добре справляєтеся, наскільки неприємні спогади виникають у спілкуванні таким чином?'

Клієнтам може бути корисно мати вдома доступ до предметів, які показують їм, наскільки різні речі тепер відбуваються в порівнянні зі спогадами про минуле (наприклад, недавні фотографії себе в зрілому віці з друзями, що показують, що навколо є близькі люди, крім партнера), які вони могли б використовувати під час повторного аналізу сценаріїв пам'яті як нагадування про те, що спогади перебувають у минулому, а сьогоdnішній день – відрізняється.

Звернення до безумовних негативних переконань про себе та самокритику. Безумовні негативні переконання про себе поширені при переживанні розставання та мають бути метою корекції протягом психологічного консультування

Ці переконання (наприклад, «я непривабливий», «я нездатний», «я вразливий», «я неповноцінний») часто розвиваються після розставання з партнером. Дуже важливо знайти час, щоб допомогти клієнтам узагальнити свої знання з цих завдань корекції, наприклад: «що це вправа/зворотній зв'язок, який ви щойно прочитали/те, що ми бачили на відео, говорить нам у більш загальному плані про переконання, що ви неприємні? Клієнти зазвичай помічають значне покращення у своїх безумовних переконаннях після спостережень, що показують, що вони більш прийнятні, симпатичні та здатні, ніж вони відчувають. У міру того, як клієнти починають досягати цілей консультування, зазвичай спостерігається подальше покращення безумовних переконань.

Третім етапом є написати листа. Ця частина методики може бути виконана в декількох варіантах.

Варіант 1. Якщо покупець відчуває вину перед кимось і може залагодити конфлікт, зустрічаючись із нею і розмовляючи, наприклад, при розриві відносин, покупець може вести із нею діалог через ненаправлені листи.

Перші листи. Робота починається з написання людині листа, де досить докладно описуються переживання, події, що впливають життя клієнта. Також можна поставити запитання людині, з якою сталося розставання. Другий лист. Клієнт складає відповідь від імені цієї людини, яку він або вона боялися б почути.

Третій та наступні листи. Клієнт уявляє, що клієнт і партнер однаково каються. Клієнт розповідає цій людині про свої позитивні наміри, і від його особи пише четвертий лист про його позитивні наміри ця людина з найкращими намірами відповідає на питання клієнта. Клієнт веде з ним діалог

доти, доки не відчує задоволення, а потім прощається з уявним співрозмовником.

Варіант 2. Найважчі проблеми буває легше вирішувати, якщо людина вміє впевнено та оптимістично дивитись у майбутнє. У цій вправі учасники повинні подивитись своє сьогодні з благополучного майбутнього, в якому сьогоднішні проблеми вже давно знайшли своє рішення. Ця вправа може бути ефективною.

Пояснення вправи може бути наступним: «давайте дамо вашій свідомості невелику перерву. Ви інтенсивно попрацювали та глибоко розібралися у проблемі. Ви розумієте причини своїх труднощів, знаєте, як вони проявляються. Ви продумуєте рішення. Однак ми зможемо надати собі додаткову допомогу, якщо поставимо роботу і нашому несвідомому, яке продовжує працювати навіть тоді, коли ми спимо. Чи знаєте ви історію відкриття хімічної формули бензолу? Це сталося уві сні. Тому я хочу запросити вас у своєрідний сон наяву. Уві сні ми можемо легко і просто переміщатися в часі – перелітати в минуле, у майбутнє, знову повертатися в сьогодні і т. д. Причому наше несвідоме робить усе це з грацією фігуриста, який малює на дзеркальній поверхні льоду химерні візерунки.

Уявіть собі, що ваше несвідоме переміщається на кілька років у майбутнє, наприклад, на два роки, на п'ять чи десять років і з цієї точки майбутнього коментує ваше сьогоднішнє життя, ваші поточні обставини та проблеми. Воно відкриває вам, як ваше життя складатиметься далі. Ви можете побачити, як ви вирішили свої сьогоднішні проблеми, коли це сталося, або дізнатися, який шлях ви обрали для того, щоб обійти проблему, що не піддається вирішенню.

З якогось моменту в майбутньому напишіть собі листа, який малює панораму вашого подальшого життя, де сьогоднішні тривоги давно перетворилися на твердий ґрунт завтрашнього дня».

Варіант 3. Клієнту пропонується написати листа партнеру. У листі клієнту пропонується висловити свої емоції, вибачитися та пробачити людині,

якій адресовано листа. Потім клієнту пропонується прочитати цей лист вголос, що допомагає йому вербалізувати свої почуття, а також бути почутими консультантом. Автори цього припускають, що прочитання листи є важливим етапом відпускання втрати, що у цьому контексті означає не забуття, а, скоріш, відпускання болю, викликаного горем, тому лист покликане завершити процес зцілення.

Потім рекомендується скласти план психологічної профілактики - це список, спільно розроблений клієнтом і консультантом до кінця консультування, який підсумовує ключові результати, кроки розвитку благополучного психологічного стану та способи реагування у разі розставання з партнером подальшого життя. Для консультування, що дистанційно здійснюється, план можна відправити клієнтам електронною поштою, щоб вони ознайомилися з ним, і переглянути його разом, поділившись екраном, щоб прокоментувати, доповнити і обговорити. Додатковий контент може бути доданий за необхідності. Клієнтам слід рекомендувати зберігати свої нотатки у доступному місці, щоб у майбутньому їх можна було відновити в міру необхідності.

ВИСНОВКИ

1. Діагностика системного профілю мотивації (до і після консультування) допомагає виявити, чи вдалося консультанту допомогти клієнту провести переоцінку потреби у продовженні відносин із партнером після розставання, а також чи зможе клієнт самостійно компенсувати відсутність впливу партнера на різні сфери життя клієнта.

Особливості мотиваційного профілю в осіб, які пережили розставання, полягає у високому показнику мотивації альтруїзму та репродукції.

2. Діагностика рівня життєвої задоволеності виявляє динаміку того, наскільки клієнт задоволений поточною життєвою ситуацією.

Рівень життєвої задоволеності, як правило, знижується, коли клієнт зазнає негативних переживань або проблем у зв'язку з розставанням з партнером.

3. Провела дослідження можливостей психологічної корекції за допомогою відеоконференцій та використанням електронних засобів зв'язку, які переживають розлучення з особистісно значущою людиною.

Консультування при розлучі засноване на методиці лікування горя, запропонованої Джоном Джеймсом і Расселом Фрідманом, яка передбачає, що клієнти пережили розлучення потребують компенсації відсутності партнера, відносини з яким впливали на різні сфери життя людини і виразність переважаючих видів мотивації. Клієнти вразливі для негативних переживань, що виражаються в низькому рівні життєвої задоволеності

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, Т. В. Семейная психология / Т. В. Андреева. - СПб: Речь, 2014. - 244 с.
2. Андреева, Т. В. Темперамент супругов и совместимость в браке / Т. В. Андреева, А. В. Толстова. - СПб; СПбГУ, 2017.- 298 с.
3. Айзенк, Г. Ю. Природа интеллекта – битва за разум / Г. Айзенк, Л. Кэмин, А. Озерова. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
4. Бочавер, К. А. Романтические отношения в юношеском возрасте / К. А. Бочавер.- М., 2017. - 307 с.
5. Барановська, Л. В. Педагогіка та психологія вищої школи / Л. В. Барановська. – Київ: НАУ, 2015. - 240 с.
6. Бондаровська, В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти / В. М. Бондаровська. - К.: Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. – 244 с.
7. Бузина, О. В. Удовлетворенность браком в «молодых» семьях / О. В. Бузина, Е. Е. Новосельцева. - СПб: СПбГУ, 2017.- 198 с.
8. Булах, І. С. Консультативна психологія / І. С. Булах. - К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 458 с.
9. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапія / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с.
10. Варга, А. Я. Введение в системную семейную психотерапию / А. Я. Варга - М.: Когито-Центр, 2018. - 206 с.
11. Васянович, Г. П. Основи психології / Г. П. Васянович. - К.: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.
12. Витакер, К. Полуночные размышления семейного терапевта / К. Витакер, М. И. Завалова. - М., - 2018. - 370 с.
13. Воляннюк, Н. Ю. Соціальна психологія / Н. Ю. Воляннюк. - К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2019. – 254 с.

14. Галузинский, В. М. Основы педагогики та психології вищої школи / В. М. Галузинский. - Київ, 1995. – 279 с.
15. Галян, І. М. Психодіагностика / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
16. Галян, О. І. Експериментальна психологія / О. І. Галян. - К.: Академвидав, 2012. – 400 с.
17. Зайцев, В. П. Вариант психологического теста Мини-мульти / В. П. Зайцев. - М., 2015. -223 с.
18. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. - М.: Гардарики, 2015. - 320 с.
19. Карнацкая, Е. А. Динамика и этапы трансформации близких межличностных отношений между мужчиной и женщиной / Е. А. Карнацкая, В. Б. Шумский. - М., 2015. -204 с.
20. Ковалев, С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. - М.: Просвещение, 2018. - 208 с.
21. Скворцова, С. Н. Структурная модель феномена зависимости в близких межличностных отношениях / С. Н. Скворцова, В. Б. Шумский. - М., 2017. - 169 с.
22. Кроник, А. А. Психология человеческих отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. - Дубна: Когито-Центр, 2018. - 203 с.
23. Кривцова, С. В. Экзистенциально-аналитическая теория личности / С. В. Кривцова. - М.: Генезис, 2018. - 227 с.
24. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. - Кострома: Авантитул, 2014. - 240 с.
25. Калайтан, Н. Л. Структурні особливості соціального та емоційного інтелекту студентів першого курсу вищого технічного навчального закладу / Н. Л. Калайтан. - Вісн. Харків нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер. Психологія, 2012. – 204 с.

- 26.Лэнгле, А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / А. Лэнгле. - М., 2014. - 189 с.
- 27.Лэнгле, А. Что движет человеком. Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле. - М.: Генезис, 2013. - 253 с.
28. Лэнгле, А. Экзистенциальный анализ - найти согласие с жизнью / А. Лэнгле. - М., 2018. - 175 с.
- 29.Методи соціальної психології / В. Б. Шапар, В. О. Копилов, Ю. І. Кисіль та ін. – Харків : ХАІ, 2002. – 76 с.
- 30.Настроение : психол. словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – С. 214.
- 31.Научитель, О. Д. Соціально-психологічний тренінг / О. Д. Научитель, Ю. І. Гулий / Активне соціально-психологічне навчання – Харків : ХАІ, 2011. – 41 с.
- 32.Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Харків : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
- 33.Современная психология : справ. руководство / под. ред. В. Н. Дружинина. – М. : ИНФРАМ, 1999. – 688 с.
- 34.Тиньков, О. М. Інженерна психологія /О. М. Тиньков. – Харків : ХАІ, 2011. – 72 с.
- 35.Уколова, Е. М. Тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях: разработка и апробация. Экзистенциальный анализ / Е. М. Уколова, В. Б. Шумский . - М., 2019. - 202 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Індекс життєвого задоволення»

1. З віком багато мені здається краще, ніж я очікував раніше
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю
3. Зараз найпохмуріший період у моєму житті
4. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодший
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні та нецікаві
7. Зараз я переживаю найкращі роки у моєму житті
8. Я вважаю, що в майбутньому на мене чекають цікаві та приємні справи
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий самий інтерес, як і раніше
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому
11. Відчуття віку не турбує мене
12. Коли я оглядаюсь на своє життя, я відчуваю задоволення
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість
14. Порівняно з іншими людьми мого віку, я зробив багато дурниць у своєму житті
15. Я виглядаю краще, чим більшість інших людей мого віку
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато пропустив у своєму житті
18. Я надто часто, порівняно з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої
19. Я отримав досить багато з того, що очікував від життя.
20. Хоч би що говорили, а з віком більшості людей стає гірше, а не краще

Методика «Системний профіль мотивації»

1. ПІБ
2. Дата
3. Стать
4. Вік
5. Країна
6. Професія
7. Рівень освіти

Бланк відповідей містить 4 таблиці, у кожній з яких дано список із 8 цінностей, що мають різну значущість для кожної людини. Проти кожної з цінностей є осередок, у якому слід проставити ранг її значущості особисто для Вас, від «1» до «8».

Таблиця 1	Ранг	Таблиця 2	Ранг
Здоров'я Свобода пересування та вчинків Гроші та незалежність Наявність дітей Турбота про сім'ю і близьких Ваше становище в суспільстві Порядока і благополуччя в країна Вірність своїм моральним принципам		Освіта та культура Комфортні умови життя Творчість Заняття спортом Хороша робота Любов Віра і релігія Готовність допомогти іншій людині	
Таблиця 3	Ранг	Таблиця 4	Ранг
Безпека родичів Могутність Батьківщини, її вплив у світі Довге, діяльне життя Захоплення і відпочинок Ваш народ, його традиції та культура Гарне харчування Успіх у протилежної статі Спілкування з друзями з цікавими людьми		Щасливе сімейне життя Отримання нової інформації про світ, науку та мистецтво Можливість реалізації своїх здібностей Впевненість у завтрашньому дні Захист співвітчизників Справедливість в відносинах між людьми Зовнішність та одяг Особиста безпека	