

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**БОРЕЙЧУК ІРИНА ОЛЕГІВНА**

УДК 159.98:316/647/5-057.87(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ  
КСЕНОФОБІЇ У СТУДЕНТІВ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології  
053 – психологія

Подається на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

---

**Науковий керівник:** Ставицький Олег Олексійович,  
доктор психологічних наук, професор

Луцьк – 2018

## Анотація

**Борейчук І. О.** Психологічні особливості проявів ксенофобії у студентів.  
– Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

**Дисертація на здобуття наукового ступеня** кандидата психологічних наук (доктор філософії) за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології (053 – психологія). – **Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**, Луцьк, 2018

Важливість дослідження проблеми ксенофобії зумовлена, з одного боку, необхідністю інтеграції України до європейського простору, де пропагуються ідеї рівноправності й толерантного ставлення до усіх категорій населення, незалежно від їх расової, етнічної, релігійної приналежності, антиподом яких є прояви ксенофобії, а з іншого боку, потребою у збереженні самобутності української культури. У загальному контексті ксенофобія розглядається як прояв етнічної та політичної інтолерантності. Однак, можна розглядати значення ксенофобії в структурі особистості через систему індивідуальних і соціально-психологічних детермінант і механізмів. Під таким, більш широким трактуванням поняття «ксенофобія» розуміється не лише як неприйняття представників інших етнічних груп, а й носіїв іншої мови, культурних традицій, політичних поглядів тощо в межах одного етносу. Визначення методологічних, теоретико-концептуальних та динамічних засад розвитку ксенофобії особистості дає змогу розглядати її як деструктивний стан, що виникає при сприйнятті представника іншої етнічної чи соціальної спільноти, й характеризується домінуванням у когнітивній сфері стереотипів, упереджень і стигм, в емоційній – страху і ворожості, що призводить до демонстрації на конативному рівні ізоляціонізму чи вербальної і/або фізичної агресії.

У дисертаційному дослідженні узагальнено детермінанти та механізми розвитку ксенофобії в особистості студента. Психологічними детермінантами розвитку ксенофобії визначено індивідуальні (інтолерантність, висока ступінь ворожості до інших, конформність, емоційна нестабільність, низький

самоконтроль) й соціально-психологічні (орієнтація на домінування, відчуття соціальної ізоляції, негативна компліментарність, домінування ідеї титулованої нації, етнічна упередженість, етноцентризм, соціально-економічна нестабільність та високий рівень міграції). До механізмів ксенофобії віднесено індивідуальні деструктивні механізми психологічного захисту (ідентифікація, проекція, інтелектуалізація) та соціально-психологічні сугестивні механізми (навіювання, зараження, міфологізація, внутрішньогруповий фаворитизм, ефект дегуманізації жертви).

Встановлено особливості прояву ксенофобії у студентів відповідно до статі, міри причетності до військових дій на сході України й наявності в родині представників інших етнічних груп та національностей. Виявлено вищу вираженість ксенофобних установок та схильність до ксенофобії в групі респондентів, члени сімей яких є або були учасниками АТО, що свідчить про зміни в загальному образі «чужого» у зв'язку з соціально-економічною та політичною ситуаціями в Україні: образ «чужого» більшою мірою перетворюється на образ «ворога», що значно ускладнює можливість встановлення конструктивних контактів й загострює ксенофобні прояви. Значно менше вираження негативних ксенофобних установок і схильності до ксенофобії спостерігається в респондентів, членом сімей яких є представник іншої етнічної групи, що засвідчує орієнтацію не на абстрактний образ «чужого», а на досвід безпосередньої взаємодії з представником іншого етносу, що робить його сприйняття менш стереотипізованим і сприяє руйнуванню упереджень та стигм, які накладаються на нього соціумом.

За допомогою факторного аналізу розроблено факторні структури і психологічні профілі особистості студента із низьким, середнім і високим рівнями схильності до ксенофобії, на основі чого сконструйовано модель особистості з різною схильністю до ксенофобії у сукупності характеристик ціннісно-сміслового, когнітивного, емоційно-вольового й конативного компонентів.

Запропоновано програму первинної, вторинної і третинної профілактики й психокорекції проявів ксенофобії. Перевірка ефективності програми у процесі тренінгової й консультативної роботи із студентською молоддю засвідчила зменшення схильності до ксенофобії та проявів ксенофобних реакцій; зростання рівня етнічної, соціальної та особистісної толерантності; зміну ціннісно-смыслових установок щодо готовності до конструктивної взаємодії з представниками різних етнічних та соціальних спільнот, що підтверджує ефективність корекційно-розвивальної програми щодо недопущення появи ксенофобії в студентській молоді із низькою схильністю до ксенофобії, корегування ксенофобних тенденцій в осіб із середньою схильністю до ксенофобії та подолання виражених ознак ксенофобії в осіб із високою схильністю до ксенофобії.

У роботі розширено і доповнено уявлення про структуру ксенофобії на рівні особистості, а також індивідуальні, соціальні і суспільні рівні функціонування ксенофобії; специфіку особистісних рис, цінностей і психологічних захистів осіб із різними рівнями схильності до ксенофобії.

**Ключові слова:** ксенофобія, детермінанти, механізми, профілактика, тренінгово-консультативна робота, особистість студента.

### **Abstract**

**Boreychuk I. O.** Psychological peculiarities of manifestation of xenophobia among students. – Qualification scientific work on the rights of a manuscript.

**The thesis for the degree** of Candidate of Psychological Sciences (doctor of philosophy) in specialty 19.00.01 – general psychology, history of psychology (053 – psychology). – **Lesya Ukrainka Eastern European National University**, Lutsk, 2018.

The importance of researching the problem of xenophobia is conditioned, on the one hand, by the need for Ukraine to integrate into the European space where the ideas of equality and tolerance are promoted to all categories of population despite

their racial, ethnic, religious belonging, the antipode of which is manifestation of xenophobia, and, on the other hand, by the need to preserve the identity of the Ukrainian culture. In the general context, xenophobia is seen as manifestation of ethnic and political intolerance. However, one can consider the importance of xenophobia in the structure of an individual through the system of individual and socio-psychological determinants and mechanisms. Under such a broader interpretation, the concept of «xenophobia» is understood not only as non-acceptance of representatives of other ethnic groups, but also carriers of another language, cultural traditions, political views, etc. within the same ethnic group. Determination of the methodological, theoretical-conceptual and dynamic principles of development of personality xenophobia makes it possible to observe it as a destructive condition that occurs when a representative of another ethnic or social community is perceived and characterized by domination in the cognitive sphere of stereotypes, biases and stigma, in the emotional sphere – of fear and hostility, which leads to demonstration at the conative level of isolationism or verbal and/or physical aggression.

The dissertation research summarizes the determinants and mechanisms of the development of xenophobia in the student's personality. It was defined such psychological determinants of development of xenophobia as individual (intolerance, high degree of hostility to others, conformality, emotional instability, low self-control) and socio-psychological (orientation to domination, sense of social isolation, negative complementarity, domination of the idea of a titular nation, ethnic bias, ethnocentrism, socio-economic instability and high migration levels). The mechanisms of xenophobia include individual destructive mechanisms of psychological protection (identification, projection, intellectualization) and socio-psychological suggestive mechanisms (suggestion, infection, mythologization, intra-group favoritism, the effect of dehumanization of a victim).

The peculiarities of manifestation of xenophobia among students according to sex, degree of involvement in military operations in the east of Ukraine and presence in the family of representatives of other ethnic groups and nationalities are determined. The highest severity of xenophobic attitudes and inclination to

xenophobia were found out in a group of respondents whose family members are or were participants in the ATO, which testifies to changes in the general image of «an alien» due to socio-economic and political situations in Ukraine: an image of «a stranger» is more transformed into the image of «an enemy», which greatly complicates the possibility of establishing constructive contacts and intensifies xenophobic manifestations. Significantly less negative expressions of xenophobic settings and predisposition to xenophobia are observed among the respondents whose family members are representatives of another ethnic group, which testifies to the orientation not to the abstract image of «the alien», but to the experience of direct interaction with a representative of another ethnic group, which makes his perception less stereotyped and contributes to destruction of biases and stigmas imposed upon him by the society.

Using the factor analysis, factor structures and psychological profiles of a student's personality with low, medium and high levels of predisposition to xenophobia were developed, on the basis of which a model of a personality with different predisposition to xenophobia was built in the totality of characteristics of value-semantic, cognitive, emotional-volitional and condominium components.

The program of primary, secondary and tertiary prevention and psycho-correction of manifestations of xenophobia is suggested. Testing of effectiveness of the program in the process of training and advisory work with students has shown the decrease in inclination to xenophobia and manifestations of xenophobic reactions; the increase in the level of ethnic, social and personal tolerance; change of value-semantic attitude towards readiness for constructive interaction with representatives of various ethnic and social communities, which confirms the effectiveness of the correction-development program aimed at prevention of the occurrence of xenophobia among students with low inclination to xenophobia, correction of xenophobic tendencies in people with average predisposition to xenophobia and overcoming the expressed signs of xenophobia in persons with high inclination to xenophobia.

In the paper, the idea of the structure of xenophobia at the level of an individual is expanded and supplemented, as well as individual, social and public levels of xenophobia; the specific character of personality traits, values and psychological protection of persons with different levels of predisposition to xenophobia.

**Key words:** xenophobia, determinants, mechanisms, prevention, training and counseling work, personality of student.

### Список публікацій здобувача

*Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові в галузі психології*

1. Борейчук І. О. Соціально-психологічні детермінанти явища ксенофобії: історико-теоретичний аспект / І. О. Борейчук // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави: зб. наук. праць / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, за заг. ред. М.М.Слюсаревського; упоряд. Л.А. Найдьонова, Г.В.Мироненко. – Київ: Міленіум, 2009. Вип.9. – С. 236-245.

2. Борейчук І. О. Психологічні передумови ксенофобних реакцій / І. О. Борейчук // «Освіта регіону» український науковий журнал. Вип.1. – Київ., 2010. – С.136-141.

3. Борейчук І. О. Толерантність як компонент полікультурності педагога / І. О. Борейчук, М. М. Гон. // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави: зб. наук. праць / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, за заг. ред. М.М.Слюсаревського; упоряд. Л.А. Найдьонова, Г.В.Мироненко. – Київ: Міленіум, 2010. Вип.10. – С. 123-129.

4. Борейчук І. О. Теоретичний аналіз психологічних аспектів явища ксенофобії / І. О. Борейчук // «Освіта регіону» український науковий журнал. Вип.3. – Київ., 2011. – С.371-380.

5. Борейчук І. О. Соціальні стереотипи як фактори ксенофобних тенденцій в студентському середовищі / І. О. Борейчук // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди»: зб. наук. пр. Вип.2, – Переяслав-Хмельницький, 2012. – С.271-280.

6. Борейчук І. О. Образ «чужого» в психічних структурах «Я» / І. О. Борейчук // Науковий вісник Чернівецького національного університету: зб. наук. праць – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – Вип. 700: Педагогіка та психологія – С. 33–39.

*Статті, опубліковані в міжнародному періодичному науковому виданні та у виданні, що включене до міжнародних наукометричних баз:*

7. Борейчук І.О. Система психопрофілактики ксенофобії в студентському середовищі / І.О. Борейчук // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, V (59). – 2017. – issue 134. – С.61-64.

8. Борейчук І. О. Соціальна дистанція як складник механізму ксенофобії / І. О. Борейчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017. – Вип. 3. – С. 39–44.

*Статті, опубліковані в збірниках науково-практичних конференцій та інших виданнях:*

9. Борейчук І. О. Психологічна напруга як фактор проявів ксенофобії / І. О. Борейчук // Актуальні проблеми практичної психології. Зб. наук.праць. – Херсон, 2010. – С.62-65.

10. Борейчук І. О. Студент з особливими потребами як об'єкт ксенофобних реакцій / І. О. Борейчук // Проблеми розвитку соціально-економічних систем: підприємництво, глобалізація, економічне зростання. – Дубно, 2010. – №1. – С. 267–269.

11. Борейчук І. О. «Чужий» у світосприйнятті сучасної студентської молоді: проблема толерантності / І. О. Борейчук, М. М. Гон // Наукові записки. Серія «Культурологія» – Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія». – 2011. – №7. – С. 112–117.



12. Борейчук І. О. Структура образу чужого в студентському середовищі / І. О. Борейчук // Психологія: реальність і перспективи: Зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. – Вип. 2 – Рівне: РДГУ, 2013 – С.40-43.

13. Борейчук І. О. Фототерапія як спосіб прийняття чужого досвіду / І. О. Борейчук // Простір арт-терапії: палітра емоцій: матеріали XIII Міжнародної наук.-практ. конф. / [за наук. ред. А. П.Чуприкова, Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – Київ: Золоті ворота. – 2016. – С. 11–12.

14. Борейчук І. О. Комунікативна толерантність як умова профілактики ксенофобії в студентському середовищі / І. Борейчук, М. Нечидюк // Психологія: реальність і перспективи: Зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 6 – Рівне: РДГУ, 2016. – С. 38–41.

15. Борейчук І. О. Етнічна складова розвитку особистості в процесі формування національної ідентичності / [О. В. Горецька, В. В. Назаревич, І. О. Борейчук та ін.] // Розвиток особистості в сучасному освітньому просторі. – Донецьк: ЛАНДОН-XXI, 2013. – С. 272–283.

16. Борейчук І. О. Психокорекція проявів гандикапізму та ксенофобій / О.О. Ставицький, В.В. Назаревич, О.Г. Ставицька, І.О. Борейчук. – Рівне: Принт Хауз, 2013. – 260 с.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	11
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КСЕНОФОБІЇ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ</b>	
1.1. Ксенофобія у психологічному дискурсі сьогодення.....	19
1.2. Психологічні особливості прояву ксенофобії на рівні особистості.....	26
1.3. Психологічні детермінанти та механізми розвитку ксенофобії в особистості .....	40
Висновки до першого розділу.....	58
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ КСЕНОФОБІЇ У СТУДЕНТІВ</b>	
2.1. Обґрунтування процедури та методів емпіричного дослідження проявів ксенофобії в студентському середовищі.....	60
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження проявів ксенофобії в студентів .....	70
2.3. Психологічні профілі особистості із різними рівнями схильності до ксенофобії .....	123
Висновки до другого розділу.....	137
<b>РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОЯВІВ КСЕНОФОБІЇ У СТУДЕНТІВ</b>	
3.1. Теоретико-методологічні засади психопрофілактики ксенофобії в студентів.....	141
3.2. Система засобів психопрофілактики ксенофобії.....	152
3.3. Апробація та результативність програми психопрофілактики проявів ксенофобії в студентів.....	171
Висновки до третього розділу.....	183
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	185
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	189
<b>ДОДАТКИ</b> .....	217

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах соціально-економічної нестабільності проблема ксенофобії набуває першочерговості, оскільки збільшення рівня соціальної напруги провокує загострення негативних тенденцій у ставленні та сприйнятті категорій населення, які суб'єктивно відносяться до групи «чужих» через специфічні ознаки, які не дають змогу особистості відчувати свою спорідненість з ними. Такі прояви неприйняття та відторгнення цих груп осіб не лише погіршують соціально-психологічну атмосферу в соціумі, а й поглиблюють дискомфорт і тривогу як в осіб, що проявляють ксенофобію, так і в людей, щодо яких вона спрямована.

Ксенофобія узагальнено розглядається як прояв етнічної (Ю. Бромлей, Є. Головаха, Л. Гумільов, В. Євтух, О. Картунов, І. Кириченко, А. Кіссе, В. Котигоренко, І. Кресіна, В. Павленко, В. Явір та ін.) та політичної (І. Дубов, В. Зазикін, М. Майборода, І. Оніщенко, Н. Паніна, Г. Перепелиця, Ю. Римаренко, М. Рябчук та ін.) інтолерантності, що зумовлює інтерес до цього явища психологів, політологів, соціологів та представників суміжних галузей. У сучасній психологічній науці існує низка досліджень ксенофобії в контексті етнічних установок (Д. Довідіо, Д. Кемпбелл, Г. Олпорт, Д. Узнадзе, В. Ядов та ін.), специфіки міжкультурної комунікації (Д. Джасперс, Н. Іконнікова, Г. Тріандіс, О. Швачко та ін.), особливостей етнічної свідомості (М. Боришевський, П. Гнатенко, І. Данилюк, Л. Дробіжева, О. Лозова, С. Лур'є, Л. Орбан-Лембрик, В. Петренко, М. Пірен, Г. Солдатова, С. Таглін, Т. Федотова та ін.) та самосвідомості (В. Хотинець та ін.), етнічної ідентифікації (К. Коростеліна, Г. Солдатова та ін.), етнопсихологічних уявлень (І. Кон), етнічної толерантності (О. Донченко, Л. Засекіна, О. Кихтюк, Н. Лебедева, О. Леонт'єв та ін.).

Досліджувались соціально-психологічні особливості проявів ксенофобії (Т. Адорно, Л. Берковиц, А. Деркач, І. Дзялошинський, А. Кельберг, Г. Крайг, А. Пирогов, І. Попова, О. Ставицький та ін.), специфіка системи ціннісних

орієнтацій, що зумовлює її прояви (І. Белоусова, В. Знаков, Л. Почебут та ін.), стратегії запуску ксенофобних реакцій в процесі передвиборчих кампаній (Є. Аверіна, Л. Браун, Н. Гульбинський, П. Гуревич, І. Дубов, В. Зазикін, О. Панасюк та ін.), особливості формування в свідомості концепту «чужий» (Р. Водак, В. Красних та ін.).

Однак, вивчення ксенофобії в структурі особистості через систему індивідуальних і соціально-психологічних детермінант та механізмів дає змогу розуміти її не лише як неприйняття представників інших етнічних груп, а й носіїв іншої мови, культурних традицій, політичних поглядів тощо в межах одного етносу (Р. Абдулатипов, Ю. Арутюнян, О. Асмолов, О. Ахієзер, Ю. Бромлей, О. Головкіна, Л. Гумільов, Л. Дробіжева). Зокрема, внаслідок останніх політичних подій спостерігається розділення українців залежно від того, розмовляють вони державною чи російською мовою, дедалі частіше в засобах масової інформації застосовується ефект ксенофобізації політичних явищ, що загострює ксенофобні тенденції в суспільстві й посилює неприязнь до представників своєї ж нації.

Таким чином, важливість дослідження проблеми ксенофобії зумовлена, з одного боку, інтеграцією України до європейського простору, де пропагуються ідеї рівноправності та толерантного ставлення до усіх категорій населення, незалежно від їх расової, етнічної, релігійної приналежності, політичних уподобань, а з іншого боку, потребою в збереженні самобутності української культури. Така позиція узгоджується з основними положеннями державної концепції національного виховання дітей та молоді, в якій зазначається, що формування національних цінностей, які складають основу менталітету, повинно відбуватись на основі толерантності й становлення в молоді відповідних морально-світоглядних позицій.

Необхідність дослідження ксенофобних тенденцій у студентському середовищі зумовлена тим, що саме в юнацькому та ранньому дорослому віці відбувається остаточне становлення особистісної, соціальної та етнічної ідентичності (В. Агеєв, О. Асмолов, Л. Виготський, О. Лурія, Б. Поршнев та

ін.), що зумовлює особливу чутливість молоді до впливу несприятливих факторів, здатних породжувати деформоване уявлення щодо представників інших етнічних груп. Незважаючи на гостроту проблеми, поза увагою дослідників залишаються психологічні детермінанти й механізми розвитку ксенофобії у студентському середовищі, а також недостатньо розроблені шляхи, методи і засоби психопрофілактики ксенофобних проявів сучасної молоді. Отож очевидна актуальність, недостатня розробленість та практична значущість проблеми обумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Психологічні особливості проявів ксенофобії у студентів».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційне дослідження пов'язане з науково-дослідною роботою кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету з теми «Психологічні умови становлення майбутнього фахівця у сучасній вищій школі» (державний реєстраційний номер 0116U006145) та кафедри психології Рівненського інституту Університету «Україна» з теми «Психолого-педагогічні аспекти оптимізації професійної підготовки студентів-психологів відповідно до вимог Болонського процесу» (державний реєстраційний номер 0109U002179). Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Рівненського інституту Університету «Україна» (протокол № 2 від 04.10.2010 р.).

**Мета дослідження** полягає в теоретико-емпіричному вивченні індивідуальних і соціально-психологічних детермінант та механізмів розвитку ксенофобії й розробці на цій основі програми профілактики і корекції її проявів у студентів.

Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. На основі результатів теоретико-методологічного вивчення проблеми окреслити феноменологію, види, структуру ксенофобії та особливості її проявів на рівні особистості і суспільства.

2. Визначити індивідуальні й соціально-психологічні детермінанти та механізми розвитку ксенофобії у студентів.

3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву ксенофобії у студентському середовищі; визначити факторні структури й психологічні профілі особистості студентів із низьким, середнім і високим рівнями схильності до ксенофобії.

4. Розробити й апробувати програму профілактики і психокорекції проявів ксенофобії, здійснити перевірку її ефективності у процесі тренінгової й консультативної роботи із студентською молоддю.

**Об'єктом дослідження** є ксенофобія особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості проявів ксенофобії у студентів.

**Теоретико-методологічну базу** дослідження склали положення гуманістичного (К. Роджерс) й особистісно-орієнтованого (О. Асмолов, О. Ковальов, Г. Костюк, В. Мерлін, К. Платонов) підходів; вивчення культурно-історичної природи психіки і свідомості (Л. Виготський, Г. Гачев, А. Гуревич, Б. Поршнев), психологічних елементів етнокультури (Ю. Лотман), етнічної та національної свідомості (П. Гнатенко, Л. Дробіжева, С. Лур'є, Л. Орбан-Лембрик, В. Павленко, В. Петренко, М. Пірен, Г. Солдатова), колективної свідомості (С. Кримський, К. Леві-Стросс, О. Лосєв, Е. Мелетинський, М. Савельєв), етнонаціональної самоідентифікації (А. Березін, В. Павленко, Т. Стефаненко, О. Волкогонова, І. Татаренко), соціальних стереотипів та установок (Г. Олпорт, В. Караваєв, О. Шейгал, Н. Ткаченко), етнічної упередженості (Т. Адорно, Н. Санфорд, Е. Френкель-Брунsvік, Д. Левінсон, Н. Еліас).

**Методи дослідження.** Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань застосовувалися *загальнотеоретичні методи*: міждисциплінарний аналіз і синтез філософської, психологічної, соціологічної літератури з проблеми дослідження, що дало змогу розкрити сутність і структуру ксенофобії на рівні особистості і суспільства; порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація існуючих теоретичних підходів та емпіричних результатів,

аналітична індукція як логічні прийоми дослідження механізмів і детермінант розвитку ксенофобії особистості.

При проведенні дослідження застосовано комплекс *емпіричних методів*: опитувальник для виявлення ступеня вираження ксенофобних установок (О. Гуріна); методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова); шкала соціальної дистанції Богардуса (в адаптації Н. Паніної) для визначення поведінкових проявів ксенофобії; шкала етнонаціональних установок (О. Хухлаєв, І. Кузнецов, Н. Ткаченко) для вивчення когнітивних проявів ксенофобії; експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова) для визначення толерантності як стійкої особистісної риси; 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела для визначення особистісних рис студентів із різними рівнями схильності до ксенофобії; ціннісний опитувальник Ш. Шварца і методика «Діагностика типологій психологічного захисту» (Р. Плутчик та ін.) для визначення індивідуальних і соціально-психологічних механізмів розвитку ксенофобії у студентів. Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалась за допомогою *методів математичної статистики*: обчислення коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона;  $\phi^*$ -критерію кутового перетворення Фішера,  $\chi^2$ -критерію Пірсона, факторного аналізу, описової статистики програми SPSS.

#### **Організація та експериментальна база дослідження.**

Експериментальна робота здійснювалась триетапно упродовж 2010–2017 рр. на базі Рівненського державного гуманітарного університету, Рівненського інституту «Університету Україна», Національного університету водного господарства та природокористування, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Всього дослідженням було охоплено 347 студентів віком від 18 до 23 років.

На *першому етапі* (2010–2013 рр.) вивчався стан вивчення проблеми ксенофобії та її проявів на суспільному та особистісному рівнях у вітчизняній і зарубіжній психології; опрацьовувався базовий понятійний апарат та

методологічні засади дисертаційної роботи, обґрунтовувалась процедура та методи емпіричного дослідження проявів ксенофобії в студентському середовищі. На *другому етапі* (2014–2015 рр.) проведено констатувальний експеримент, здійснено кількісну обробку та якісну інтерпретацію даних, узагальнено здобуті результати, уточнено програму дослідження. На *третьому етапі* (2016–2017 рр.) розроблено й апробовано психопрофілактичну програму, яка містила: первинну профілактику, орієнтовану на розвиток толерантності як особистісної якості; вторинну профілактику, спрямовану на подолання ксенофобних тенденцій; третинну профілактику, яка базувалась на психокорекції яскраво виражених ознак ксенофобії.

**Наукова новизна** одержаних результатів дисертаційного дослідження полягає в тому, що:

*вперше* визначено індивідуальні й соціально-психологічні детермінанти та механізми розвитку ксенофобії у студентів, встановлено особливості її прояву відповідно до статі, міри причетності до військових дій на сході України й наявності в родині представників інших етнічних груп та національностей; розроблено факторні структури і психологічні профілі особистості студента із низьким, середнім і високим рівнями схильності до ксенофобії, на основі чого сконструйовано модель особистості з різною схильністю до ксенофобії у сукупності характеристик ціннісно-сислового, когнітивного, емоційно-вольового й конативного компонентів; запропоновано програму первинної, вторинної і третинної профілактики й психокорекції проявів ксенофобії, здійснено перевірку її ефективності у процесі тренінгової й консультативної роботи із студентською молоддю;

*розширено і доповнено* уявлення про структуру ксенофобії на рівні особистості й індивідуальні, соціальні і суспільні рівні функціонування ксенофобії; специфіку особистісних рис, цінностей і психологічних захистів осіб із різними рівнями схильності до ксенофобії;

*набули подальшого розвитку* теоретичні уявлення про особливості розвитку ксенофобії в юнацькому віці.



**Практичне значення отриманих результатів.** Запропонована схема аналізу індивідуальних і соціально-психологічних детермінант та механізмів розвитку ксенофобії відкриває нові можливості у створенні психологічного інструментарію для виявлення і профілактики проявів ксенофобії в межах самовизначення і самоактуалізації молоді. Розроблена та апробована програма психопрофілактики ксенофобії, яка забезпечує систему психолого-професійних впливів, спрямованих на подолання та недопущення розвитку ксенофобних тенденцій і описані технології психоконсультативної роботи, розробленої з урахуванням специфічних особливостей особистості з різним рівнем схильності до ксенофобії можуть застосовуватись в роботі практичних психологів. Результати дослідження можуть використовуватись у лекційних курсах з дисциплін «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія толерантності», «Практична психологія в сфері соціальної роботи».

Результати дослідження **впроваджені** в навчальний процес Рівненського інституту ВМУРоЛ «Україна» (довідка № 1/21-255/1 від 15.05.2012 р.), Рівненського державного гуманітарного університету (довідка № 228 від 23.10.2017 р.), Рівненського національного університету водного господарства та природокористування (довідка № 001-1625 від 23.10.2017 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/-02/4191 від 24.10.2017 р.), Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 1/849 від 26.10.2017 р.).

**Особистий внесок автора** в статтях та посібнику, написаних у співавторстві, полягає в узагальненні психологічних чинників виникнення ксенофобії, а також розробці та апробації програм психопрофілактики її проявів у студентському середовищі.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення та результати дослідження обговорювалися на *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Формування міжетнічної та міжконфесійної толерантності майбутніх вчителів» (Київ, 2009), «Освіта, наука та самореалізація молоді» (Рівне, 2009, 2015, 2017), «Актуальні проблеми практичної психології»

(Херсон, 2010), «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Луцьк, 2011, 2013, 2016), «Проблеми культурної ідентичності: співвідношення традиційного і модерного аспектів ідентифікації» (Острого, 2011), «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Чернівці, 2014), «Наукові досягнення та перспективи: педагогічна освіта» (Мелітополь, 2015), «Простір арт-терапії: ресурси зцілення» (Київ, 2016), *всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Етнос та культура: минуле, сьогодення, майбутнє» (Рівне, 2010), «Проблеми розвитку соціально-економічних систем: підприємництво, глобалізація, економічне зростання» (Дубно, 2010), «Соціокультурний розвиток людини і суспільства» (Рівне, 2013); засіданнях кафедри психології та науково-методичних семінарах Рівненського інституту Університету «Україна» (2010 – 2013), засіданнях кафедри загальної психології та психодіагностики й науково-методичних семінарах Рівненського державного гуманітарного університету (2013 – 2017).

**Публікації.** Основні результати дослідження відображені в 16 публікаціях, з яких: 6 статей у виданнях, що включені до переліку фахових у галузі психології, 2 публікації в міжнародному періодичному виданні з психології та у виданні, що включене до міжнародних наукометричних баз, 8 – у збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (282 найменування, з них 28 – іноземними мовами) та 12 додатків на 152 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 370 сторінок, основний зміст роботи викладено на 188 сторінках. Робота містить 31 таблицю, 14 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КСЕНОФОБІЇ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Ксенофобія у психологічному дискурсі сьогодення

У сучасній науці існують різнобічні підходи як до розуміння феномену ксенофобії загалом, так і до специфіки її поширення. Група дослідників [4; 360-363; 368-369] сприймає ксенофобію як природне явище, що бере свій початок з тваринного світу, та на рівні підсвідомості впливає на поведінку людини, коли вона стикається з суб'єктами, з якими не відчуває спорідненості за однією із значущих для неї ознак. Ці вчені стверджують, що феномен ксенофобії не може бути викорінений, зважаючи на його інстинктивну природу, та спостерігається в соціумі упродовж всього існування людства. Натомість інша група дослідників [173; 206; 212] відстоюють позицію, згідно з якою ксенофобія властива лише соціальним групам чи особам, яким притаманний низький рівень культури та освіченості, що робить можливим її ефективну профілактику і корекцію.

Соціологи [61; 69; 179; 194; 246] та політологи [10; 27; 121-122; 200; 232; 242; 254; 255] стверджують, що рівень ксенофобії в нашій країні має тенденцію до збільшення, починаючи з проголошення незалежності України, пов'язуючи це з розпадом СРСР, а отже і руйнуванням полікультурної ідеології, що не допускала проявів ворожнечі та дискримінації щодо представників інших народів та націй. В останні роки спостерігається активізація ксенофобних настроїв, що пов'язано з соціально-політичними процесами, які відбуваються в країні.

Це породжує розкіл України на схід і захід, зміну ставлення до жителів Криму та росіян, специфічне сприйняття мешканцями східних регіонів «бандерівців» тощо. У зв'язку з цим проблема прояву ксенофобії як до представників інших країн, так і до частини українців, що суб'єктивно

відносяться до групи «чужих» набуває особливої актуальності. Така тенденція підтверджується результатами моніторингу Інституту соціології НАН України [177], не зважаючи на спроби профілактики та корекції цього явища, що здійснюються як на державному рівні, так і на рівні проведення окремих досліджень [114; 123; 130; 142; 155] в межах яких розробляються відповідні програми.

На міжнародному та державному рівні запроваджено низка законів, положень та нормативних актів, спрямованих на недопущення проявів ксенофобії, таких як Декларація принципів толерантності, затверджена ЮНЕСКО в 1995 році [85, ст. 3, п. 3.1], Закон України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» [92] тощо.

Феномен ксенофобії завдяки своїй поліаспектності досліджується в межах багатьох наук, таких як конфліктологія [1; 20; 91; 93; 131; 181; 185], що вивчає особливості виникнення етнічних та расових сутичок; політологія [75; 78; 86; 94; 99; 116; 133; 208; 234; 256] в рамках якої аналізуються суспільно-політичні процеси, які є джерелом протистояння одного народу іншому; лінгвістика [28; 88; 104; 105; 158; 197; 199; 210], що вивчає особливості формулювання висловлювань, які породжують міжгрупову ненависть та неприйняття, при цьому особлива увага приділяється дослідженню «мови ворожнечі» та її впливу на свідомість; педагогіка [53; 60; 69; 72; 112; 141; 151; 186; 191;] аналізує психолого-педагогічні особливості прояву ксенофобії в освітньому середовищі; психологія [29; 84; 109; 117; 120; 126; 148; 176; 192; 202; 207; 209; 228; 243; 253], в межах якої вивчається широке коло психологічних та соціально-психологічних аспектів виникнення та прояву ксенофобних тенденцій.

Поняття «ксенофобія» в сучасній науці має дещо різні трактування. Термін «ксенофобія» конструюється від грецьких слів ξένος (ксенос), що означає «чужинець», «незнайомець», та φόβος (фобос) – «страх». Ксенофобія трактується як стан, що виявляється у нав'язливому страху стосовно чужинців чи просто чогось незнайомого, чужоземного або боязнь, острах перед

чужоземцями та ненависть до них [157]. У великому тлумачному словнику української мови дається ширше визначення терміна. Ксенофобія розглядається як хворобливий стан, що виявляється у нав'язливому страху перед незнайомими людьми; ненависть до незнайомого, чужого; ворожість або страх до іноземців [58].

Багатогранність поняття «ксенофобія» підкреслюється в короткому словнику сучасних понять та термінів, де воно розглядається як нав'язливий страх перед незнайомими людьми, острах чужих; ворожість, нетерпимість, ненависть та презирство до осіб іншої віри, культури, національності, до іноземців, представників інших регіонів, а також до чогось незнайомого, чужого, незвичного [7; 237].

Існують різні позиції щодо аналізу феномену ксенофобії. Так, ряд авторів [17; 59] стверджують, що вона є породженням не індивідуальної, а групової свідомості. В цьому контексті вважається, що особистісні риси та властивості не впливають на характер прояву ксенофобії, тоді як соціальні та соціально-психологічні фактори відіграють значну роль у запуску ксенофобних реакцій. Натомість, інша група дослідників [269-272; 275-278; 280] стверджують, що соціально-політичні процеси відіграють вторинну роль у виникненні ксенофобних тенденцій, тоді як риси характеру та тип виховання є домінуючими у цьому процесі. Ми підтримуємо останню позицію, оскільки підкреслюємо роль самосвідомості у демонстрації особистістю девіантної поведінки, до якої відносимо і прояви ксенофобії, ґрунтуючись на працях О. Леонтєва [145], Б. Ананьєва [11] та Л. Виготського [63], які підкреслюють здатність особистості долати інстинктивні ірраціональні імпульси, що виробляється в процесі соціалізації, самовиховання та саморозвитку. Ще одним напрямком дослідження ксенофобії є її аналіз на рівні функціонування держави, а отже, суспільних процесів [282].

Аналіз зарубіжних робіт, присвячених проблемі ксенофобії, дозволяє виявити такі погляди на це явище: антипатія до «чужих» і усього, що з ними пов'язано, яка проявляється в інтолерантних установках і діях [262];

насильницькі дії, фізичне насильство стосовно «чужих» [269]; форма оціночного, афективного, поведінкового упередження щодо мігрантів та інших категорій «чужих» [261]; негативні установки не лише стосовно представників іншої культури, але й незнайомих осіб своєї культурної групи [268].

Не відрізняються значною мірою підходи до розгляду ксенофобії, запропоновані вітчизняними вченими. Так, підкреслюється її ірраціональність (О. Горбачова [64-65], С. Носов [168], М. Кроз [134], Н. Ратінова [134]), ірреалістичність (Н. Варех [17]), ілюзорність (О. Леонтьєв [145], А. Кельберг [117]), емоційна насиченість (В. Каган [113], В. Караваєв [115]).

Розгляд феномену ксенофобії пов'язаний з аналізом споріднених понять: дискримінація, етноцентризм тощо.

Неофобія розглядається як побоювання усього нового, що виникає при нестачі інформації про об'єкт, за відсутності досвіду взаємодії з ним. В цьому контексті неофобію можна розглядати як більш широке поняття, порівняно з ксенофобією. Розходження образу суб'єкта з особливостями його власної ідентичності є основними елементами обох понять, що аналізуються [248].

Під дискримінацією (лат. *discriminatio* – розрізнення) розуміють навмисне обмеження або позбавлення прав певних груп громадян за їх расовою, національною приналежністю, політичними чи релігійними переконаннями, статтю тощо. З точки зору соціальної психології, дискримінація – це зумовлені упередженнями несправедливі дії, невинуватимі негативна поведінка стосовно певних соціальних груп чи їх членів. Вона може існувати у різних формах: прихований, замаскований психологічний терор; неприязнь; відкрите насилля; вбивства; відкритий терор тощо [54].

Расова дискримінація розглядається як «будь-яке розрізнення, виняток, обмеження чи перевага, основані на ознаках раси, кольору шкіри, родового, національного чи етнічного походження, метою або наслідком яких є знищення або применшення визнання, використання чи здійснення на рівних засадах прав людини та основних свобод у політичній, економічній, соціальній, культурній чи будь-яких інших галузях суспільного життя» [92, ст. 1, п. 1]. На нашу думку,

цей вид дискримінації можна розглядати як одним з найросповсюдженіших проявів ксенофобії як в Європі, так і в Україні, про що свідчить значна увага до цієї проблеми [83; 71; 74; 119; 124; 160; 166; 195; 203; 221; 223; 245; 260; 273].

Расизм (від англ. racism) – світогляд, а також політичні теорії і практики, що на ньому ґрунтуються, які засновано на уявленні про поділ людей на біологічно різні групи на основі особливостей зовнішнього вигляду, як то колір шкіри, структура та колір волосся, риси обличчя, будова тіла тощо, і різному ставленні до людей та їх спільнот залежно від належності до цих груп (рас) [162]. При цьому расизм розглядається як форма прояву ксенофобії, однак нею не обмежується [164].

Поняття «етноцентризм» визначається як «мотиви, виходячи з яких кожен народ вірить, що займає найвище місце не лише серед сучасних народів та націй, а й порівняно з усіма народами історичного минулого» [175, с. 297]. Ознаками етноцентризму є сприйняття власної групи як еталонної; знецінення інших груп, що супроводжується сприйняттям їх представників як людей «нижчого сорту», «дикунів» тощо, прояв ворожості, презирства та зневаги. В цьому контексті Ю. Давидов розглядає ксенофобію як форму етноцентризму [187]. Поняття «етноцентризм» позначає надання переваги способу життя власної групи над іншою. Така свідома чи підсвідома установка – своєрідний код того маркеру, який в реаліях поліетнічності чи поліконфесійності виділяє зразок «правильного» життя – власну поведінку, життєдіяльність «своїх». Таке світосприйняття зумовлює відсторонення від «чужих». При цьому, на думку Т. Стефаненко, особливо близьким до ксенофобії є войовничий етноцентризм, що передбачає не лише оцінку цінностей інших людей у відповідності з власною позицією, але й силове її нав'язування оточуючим [229, с. 41].

Проблему етноцентризму активно досліджували М. Бруер і Д. Кемпбелл, що виділили критерії цього явища: сприйняття елементів власної культури як єдино прийнятних; розгляд звичаїв власної етнічної групи як універсальних; оцінка норм своєї групи як незаперечно вірних; система уявлень про те, що для

людини природнім є надання переваги власній групі та вороже ставлення до інших груп [230].

Т. Стефаненко стверджує, що вираженість етноцентризму залежить не від індивідуальних особливостей особистості, рівня її культури та вихованості, а від соціальних факторів: стабільності чи нестабільності соціального устрою, економічних умов, політичної ситуації в країні. При цьому етноцентризм перестає регулюватися свідомістю, набуваючи емоційного забарвлення та його прояви стають більш вираженими і агресивними [229].

У контексті дослідження ксенофобії заслуговує на увагу поняття «етнічна маргінальність», що розглядається як наявність в психіці людини етнофункціонально неузгоджених елементів. Це призводить до зниження здатності до психічної адаптації людини, що викликано територіальною мобільністю, не закріпленістю особистості за однією стійкою спільнотою [224]. При цьому, на нашу думку, маргінал може бути як об'єктом, так і суб'єктом ксенофобії, з одного боку страждаючи від неприйняття жодною з груп, а з іншого – демонструючи негативне ставлення до їх членів через неузгодженість елементів культури.

Етнічний конфлікт є наслідком як політичних процесів, так і проявів ксенофобії, що загострюють міжетнічну ворожнечу. За даними Є. Трофімової, міжетнічна напруженість може зумовлюватись поєднанням впливу таких факторів: соціальні (економічна криза, недостатнє правове регулювання, екологічні проблеми, пригнічення розвитку культури, ідеологічний вплив); соціально-психологічні (особливості менталітету, завищена етнічна самооцінка, етноцентризм у поєднанні з негативними гетеростереотипами, конфесійні відмінності, особливості виховання, етнічна специфіка вербального і невербального спілкування, незнання традицій); психологічні (особливості темпераменту, національного характеру, антропологічні відмінності). Поєднання цих чинників безпосередньо впливає на особистість, формуючи установки на суперництво, власну перевагу, завищення індивідуальної самооцінки і рівня домагань, упереджене ставлення до представників інших



етнічних груп, авторитарність, домінування, нав'язливість, закритість для спілкування, підвищену тривожність, агресивність [232].

М. Кроз [134] та О. Горбачова [65] стверджують, що феномен ксенофобії можна розглядати на різних рівнях – індивідуальному, груповому і масовому (суспільному). Це твердження стосується як суб'єктів, так і об'єктів ксенофобії (окремий індивід, мала і велика соціальна групи, суспільство в цілому).

Дещо по іншому розглядає рівні ксенофобії Д. Кобзін, виділяючи такі з них, як ментальний (специфіка функціонування свідомості), вербальний (прояви ворожості та агресії у висловлюваннях), поведінковий (демонстрація негативного ставлення до «чужих» на рівні конкретних дій) [123, с. 31].

Дослідниками [15; 18; 21; 43; 68; 214] виділено параметри ксенофобії, найважливішими з яких є інтенсивність та широта. Інтенсивність ксенофобії залежить від того, наскільки чіткими та несуперечливими є установки стосовно «чужого» в свідомості людини, та якою мірою вони актуалізовані. Такі установки можуть мати ситуативний характер, та проявляться лише при впливі несприятливих умов, а можуть домінувати в диспозиційній структурі особистості.

Широта ксенофобії залежить від того, на скільки об'єктів вона спрямована. Особистість може відчувати страх та неприйняття стосовно однієї групи «чужих» (афроамериканців, арабів, євреїв), а може демонструвати девіантну поведінку при взаємодії з усіма представниками груп, що різняться від неї за суб'єктивно важливою ознакою (ісламістів, гомосексуалістів, інвалідів).

М. Кроз виділяє також параметр ксенофобії, пов'язаний з її індивідуальним генезом, розглядаючи в цій якості початкову причину запуску ксенофобних реакцій. Він стверджує, що така причина може ґрунтуватись на групоцентриській установці, що реалізується в формі націоналізму чи етноцентризму лише тоді, коли особистість відчуває загрозу своєму світосприйняттю. Іншою причиною виступає негативна самоідентифікація, що

передбачає боротьбу не «за щось», а «проти когось», неприйняття чужих при цьому набуває первинного характеру [134].

Таким чином, результати теоретичного аналізу сучасної психологічної літератури свідчать про те, що ксенофобія як психологічний феномен тлумачиться на рівні соціально-психологічних процесів, суспільних трансформацій, а також на рівні особистісних рис, станів і властивостей. Враховуючи загально-психологічний напрям нашого дослідження, ми здійснюватимемо ґрунтовне теоретико-емпіричне дослідження феномену ксенофобії на рівні особистості.

## **1.2. Психологічні особливості прояву ксенофобії на рівні особистості**

У сучасній науці існують різні погляди на категоризацію ксенофобії. Так, Г. Солдатова, І. Мацишина та В. Ростомова розглядають цей феномен досить широко, відносячи до нього ксенофобію, що передбачає ворожість до окремих народів і країн (антисемітизм, американофобія тощо); релігійну ксенофобію (ісламофобія); етнічну ксенофобію (расизм); соціальну ксенофобію (мігрантофобія, гандикапізм, ейджизм, сексизм) [156; 202; 215].

Д. Кобзін стверджує, що ксенофобію слід розглядати ширше, та крім названих категорій виділяє регіональну ксенофобію (прояви ксенофобії на основі розподілу на схід і захід України); лінгвістичну (виділення груп російськомовних та україномовних українців); ксенофобію стосовно маргінальних груп (прояви ксенофобії до осіб хворих на алкоголізм, СНІД, наркоманію тощо); ксенофобію до осіб нетрадиційної сексуальної орієнтації (гомофобія) [123].

В основу наведених класифікацій покладено категорію об'єкта, на який спрямовані ксенофобні тенденції. Разом з тим, А. Муравйов виділяє форми цього феномену, основані на критерії його генезу: інстинктивна ксенофобія (має біологічну, генетично закріплену природу, ґрунтується на пробудженні архаїчних інстинктів); ідеологічна ксенофобія (виникає на основі інших

соціальних фобій під впливом суспільних криз та несприятливих соціально-політичних факторів) [162]. На думку дослідника, інстинктивна ксенофобія ґрунтується на біологічно закріпленій реакції страху до всього незнайомого, незвичного. Саме перехід цього страху на підсвідомий рівень зумовлює запуск ксенофобних реакцій, що супроводжуються підвищенням напруги, вмиканням механізмів психологічного захисту. Витіснення страху відбувається за рахунок персоніфікації об'єкта тривожності. Натомість, в основі ідеологічної ксенофобії лежить протилежний процес – відбувається перехід індивідуальних базальних емоцій на рівень ідей. В цьому випадку проявляється маніпуляційний характер ксенофобії щодо групи осіб, об'єднаних спільною ідеєю. Люди організовують групи, відчуючи себе частиною спільноти, що загострює негативне ставлення до індивідів, які до неї не належать. Формується спільний образ ворога, що викликає почуття ненависті [162].

А. Муравйов стверджує, що ці два види ксенофобії не існують ізольовано один від одного. Так, інстинктивна ксенофобія може переходити в ідеологічну, хоча становить меншу загрозу щодо об'єкта, на який спрямована, оскільки при виході чи зміні направленості негативних емоцій «чужий» може стати «своїм». Натомість ідеологічна ксенофобія є більш стійкою, оскільки постійно підживлюється суспільними настроями, що збурюються заради досягнення певної політичної вигоди [162].

Згідно з трактуванням А. Соловей ксенофобія розглядається як природний феномен, що властивий тваринному світу в цілому та має на меті захист території і збереження виду, забезпечуючи згуртованість його представників [223]. Інстинктивну природу ксенофобії підкреслює також М. Рябчук, який стверджує, що вона має на меті захист ідентичності індивіда. При цьому недовіра та насторожене ставлення до чужинця є природною реакцією, що закріпилась в процесі еволюції, оскільки зіткнення з «чужим» історично несло загрозу смерті, втрати майна чи земель. [205, с. 84]. Природність агресії стосовно «чужих» підкреслюється також З. Фрейдом [238], який сприймав її як

інстинкт самозбереження, що провокує неприйняття іншої (расової, національної, економічної, релігійної, ідеологічної) спільноти.

Інстинктивна природа агресії щодо «інакшого» підкреслювалась також К. Лоренцом, який описував феномен усунення асоціального паразитизму, що проявлявся в демонстрації ворожості та агресії стосовно особи, якій властиві прояви асоціальної поведінки. Особливість цього феномену в тому, що актуалізується він лише при сприйнятті «чужих», тоді як той самий вчинок з боку представника своєї групи виправдовується та не карається, або ж карається в значно м'якшій формі. Твердження про природність такої поведінки доводиться тим, що вона практично не залежить від характерологічних особливостей особистості, і може бути притаманна людині стриманій та врівноваженій. [150, с. 203].

А. Фет, пояснюючи природу ксенофобії, проводить паралель з процесом виникнення в організмі імунітету щодо чужеродних організмів і клітин – щоб вижити організм повинен їх зруйнувати, так само соціум, прагнучи зберегти свою цілісність та автентичність, прагне знищити елементи, які є чужерідними щодо нього. Людина, засвоюючи стереотипи та упередження, що панують в суспільстві членом якого вона є, навчається відділяти «своїх» від «чужих», вчиться одних любити, а інших ненавидіти [235, с. 36].

І. Попова виділяє такі форми ксенофобії: страх спрямований на групу всередині суспільства, що вважається чужою та шкідливою (імігранти, біженці, євреї, роми); негативне ставлення до культурних ресурсів, що є чужими тій чи іншій групі (культурна ксенофобія) [190].

За критерієм вираженості ксенофобних проявів Л. Науменко та Т. Святенко виділяють ізоляціонізм та відкриту ксенофобію [165]. Ізоляціонізм проявляється у дистанціюванні від «чужих», прагненні обмежити з ними контакти, уникати такої взаємодії. При цьому в свідомості людини наявні стереотипи, установки та упередження стосовно представників іншого етносу, однак на поведінковому рівні вони у формі ворожості чи агресивності не проявляються. Натомість відкрита ксенофобія передбачає задіяння когнітивної,

емоційної та конативної підструктур, що зумовлює активну демонстрацію особистістю неприйняття та негативного ставлення до «чужого».

За критерієм керованості ксенофобних настроїв виділяють «ксенофобію зверху», що цілеспрямовано поширюється в суспільстві певними політичними силами, і «ксенофобію знизу», що виникає на рівні мас [169].

В залежності від способу поширення стереотипів та установок, що запускають ксенофобні реакції, можна виділити особливий тип ксенофобії – віртуальну. На сьогодні особливо актуальним залишається поширення екстремізму, націоналізму і ксенофобії не лише засобами телебачення та преси, а й мережі Інтернет, де знаходиться безліч джерел інформації різноманітної спрямованості. За даними М. Рудика вивчення деяких «етнічних» інтернет-ресурсів дозволяє виявити усі ознаки активності, які схожі з тактикою і стратегією ведення інформаційної війни, з пропагандою і методами психологічної дії на відвідувачів інформаційних ресурсів. Тільки метою подібної активності зазвичай є завдання максимальної шкоди певній етнічній групі, що визначається як «ворог» [203].

Все частіше зустрічається погляд на ксенофобію, як на медіа-конструкт [31; 53; 59; 64; 73; 95]. Чутливість ксенофобного мислення до впливу медіа-засобів підкреслюється Г. Солдатовою [216], яка виділяє такі його риси, як підкорення логіці загрози й законам страху, фанатичність, проективність.

О. Кузнєцова використовує поняття штучно набутої ксенофобії, що виникає завдяки дії механізму зараження та провокує негативне сприйняття «чужих» спільнот. Вона також звертає увагу на процес довільної активізації ксенофобії, метою якого є вплив політичних діячів на маси в умовах ведення психологічної війни [140].

У зв'язку з проблемою ксенофобії в мас-медіа прийнято розглядати й мову інтолерантності або мову ворожнечі, застосовуючи яку журналісти знижують соціокультурний статус зовнішніх етнічних груп. У медіа-текстах часто представлені етнокультурні стереотипи, що сприяють актуалізації ксенофобних тенденцій. В цьому процесі відіграє роль використання етнізмів

(лексем, що позначають особливості національної культури, експресивних словотвірних дериватів); етнічних прізвиськ; етнофобізмів (зумовлених як негативним досвідом взаємодії з представником етнічної меншини, так і установками щодо нього) [139].

Згідно з сучасними уявленнями структуру ксенофобії становить когнітивний, емоційний та поведінковий компонент. Так, О. Маланцева підкреслює, що цей стан виявляється в негативних оціночних судженнях, почутті антипатії, в агресивних та насильницьких діях стосовно узагальненого образу «чужого», незнайомого [154].

О. Горбачова [64] наголошує, що в змісті когнітивного компоненту ксенофобії превалюють ірраціональні конструкти, які, однак, приховані псевдорациональним обґрунтуванням, що дозволяє особистості підтримувати несуперечливий образ себе та оточуючої дійсності, захищає її від усвідомлення деструктивності власних тенденцій, спрямованих на несення психологічної чи фізичної шкоди іншій людині.

Когніції, що вибудовуються в процесі сприйняття «чужого», супроводжуються знаходженням в його образі відхилень від еталону, породженого культурою та традиціями, на яких концентрується свідомість, в той час, як безліч спільних та подібних рис залишається поза увагою. В свідомості конструюється «образ ворога». Таким чином «інакшість» суб'єкта викликає негативну емоційну оцінку, що супроводжується появою в емоційному компоненті структури ксенофобії страху, тривоги, неспокою, напруги, які переростають у ворожість та агресію, що, в свою чергу, демонструються на поведінковому рівні.

Характеризуючи когнітивну складову ксенофобії О. Леонт'єв [145] вказує на безпідставність ставлення до «чужого» як до ворога. Він стверджує, що саме емоційний відгук на появу в свідомості категорії «чужого» актуалізує образ ворога, який накладається на його носія. Таким чином підкреслюється, що реальна поведінка чужинця практично не впливає на когніції, які вибудовуються в свідомості людини, що його сприймає, тобто негативне

ставлення до «чужого» є безпідставним та упередженим, однак конструкти, що превалюють в цей момент, не дозволяють це усвідомити.

А. Кельберг [117] підкреслює наявність у когнітивній складовій ксенофобії ідеологічних уявлень, що не дозволяють особистості прийняти позицію іншого, вислухати його точку зору, якщо вона цілковито не збігається з його переконаннями. Така обмеженість сприйняття образу «чужого», упередженість та стереотипність щодо нього створює неможливість виникнення раціонального діалогу.

На думку М. Кроза та Н. Ратінової [134], неодмінною складовою когнітивного компонента ксенофобії є соціальні установки та стереотипи, а також упередження, оскільки за їх відсутності особистість мала б здатність до раціонального сприйняття іншої людини та оцінювала б її перш за все як особистість, а не частину певної групи. В. Караваєв [115] стверджує, що саме наявність стереотипів та установок викликає появу в свідомості образу ворога, що породжує яскраву емоційну реакцію, запускає механізми самозахисту та прагнення до боротьби.

Г. Солдатова висловлює необхідність віднесення категорій «стереотип», «установка», «упередження» та «забобон» до групи міжетнічних настановчих утворень, які містять емоційно-оцінювальне відношення до різних етнічних груп і характеризують рівень готовності до відповідних поведінкових реакцій в міжетнічному спілкуванні [218, с. 44]. Упередження розглядається як негативна установка стосовно певних груп осіб, що актуалізується в ситуації загрози власній групі [217]. Феномен упередження активно вивчався Н. Еліасом [267], який стверджував, що «чужі» сприймаються як такі, що несуть в собі загрозу для звичного життя етнічної групи. При цьому напругу відчуває як етнічна більшість, до складу якої включаються носії чужої культури, так і новоприбулі, що прагнуть знайти своє місце в незвичному для них соціумі. На думку дослідника це породжує загострене сприйняття відмінностей кожною з груп та прагнення зберегти власну автентичність. Виникає відчуття загрози руйнування

традиційних та культурних цінностей, що породжує конфлікт, а отже, і прояви ксенофобії з боку титульної нації.

Упередження, як форма відображення та оцінки, характеризується негативним емоційним зарядом і відповідає таким формам поведінки як уникнення спілкування або ухилення від міжетнічних контактів в певних сферах життєдіяльності [219]. Г. Олпорт виділяє такі типи упереджень, як історичні й економічні, соціокультурні, ситуаційні, психогенні, феноменологічні [170], стверджуючи, що всі вони здатні за певних умов породжувати прояви ворожості, що свідчить про актуалізацію ксенофобних тенденцій.

У сучасній науці немає єдиного підходу щодо розуміння природи стереотипу. Так, він розглядається як елемент когнітивної [2; 16; 36; 135; 171; 233], емоційної сфери особистості [5; 193; 239; 250;] як елемент суспільної свідомості [119; 144; 152; 153; 266]. Ми ж розглядаємо стереотипи як частину когнітивної сфери особистості, оскільки, як стверджує Л. Орбан-Лембрик [174], О. Горбачова [65] та Ю. Платонов [187] в їх основі лежать уявлення, які вже потім набувають емоційного забарвлення. Це дозволяє нам розглядати стереотип саме як когніцію, що при актуалізації набуває того чи іншого емоційного полюсу та зумовлює відповідні поведінкові акти.

Стереотипи, що слугують основою когніцій ксенофобної орієнтації, можуть мати різну форму. Так, О. Шейгал [247] підкреслює вирішальну роль ксенетнонімів, які виконують роль ярликів, а отже, наближують процеси стереотипізації та стигматизації. При цьому стигма відображує специфіку соціальної девіації, дозволяє особистості віднести особу чи групу, яку вона сприймає, до певного класу, що оцінюється у відповідності з емоційним конструктом, який вже на цю групу об'єктів накладений, що, в свою чергу, спрощує процес сприйняття. Таким чином етноконотації маркують сприйняття явищ і ситуацій, пов'язаних з етнічністю. Як зазначає С. Кобзева, завдання виявлення стереотипів національних характерів може бути зведене до завдання виявлення конотацій у етнонімів [124].



Більшість авторів [6; 17; 35; 68; 81; 176] підкреслює таку провідну характеристику стереотипів, як спотвореність уявлень, на базі яких вони виникають. Стереотип формується на основі другорядних рис, які не відображують сутність об'єкта, однак привертають увагу за рахунок відмінності від суб'єкта, який здійснює їх оцінку. Це підкреслює ірраціональність когніцій, що складають основу стереотипу, їх невідповідність об'єктивній дійсності.

Етнофор виступає носієм соціальних стереотипів референтної для нього групи, саме через нього транслуються уявлення про суспільні норми та культурні цінності. Він, як представник своєї групи, схвалює чи засуджує дії «чужого», оцінюючи його через призму установок та упереджень, притаманних конкретному соціуму. Разом з тим, як підкреслює Ю. Платонов [186], стереотипи не завжди є негативними, та не у будь-якій ситуації провокують прояви ксенофобії. Так, за умов соціально-економічної стабільності вони можуть функціонувати на рівні підсвідомості та не проявлятися в конкретних діях. У цьому випадку когніції щодо «чужого» залишаються незмінними, однак, за відсутності поштовху, не набувають емоційного забарвлення та не провокують конативні реакції.

Ю. Платонов при розгляді стереотипу спирався на уявлення У. Ліппмана, який розглядав його як впорядковану, схематичну, детерміновану культурою картину світу. Дослідником підкреслюється роль процесів спрощення та категоризації при виникненні стереотипів, специфіка яких і буде зумовлювати їхню модальність. Натомість, виникнення стереотипів, що лягають в основу ксенофобних тенденцій, зумовлене прагненням групи захистити свої цінності, особливо при оцінці ситуації втручання чужинців як загрозової [187].

Ще одним елементом когнітивної складової ксенофобії є соціальні установки, що розглядаються як відносно стійка в часі система поглядів, уявлень про соціальний об'єкт або подію [17; 48] розглядає упередження та забобони як різновид соціальних установок, що передбачають негативне ставлення до «чужих», яке виникає лише на основі їх включеності до цієї групи

та не має під собою інших підстав. Ми ж вважаємо, що ці категорії слід розглядати окремо, оскільки кожна з них має свою специфіку та впливає на світосприйняття особистості. Виникнення негативної соціальної установки стосовно «чужих» індивідів і груп, на думку більшості зарубіжних дослідників [76; 77; 79; 108; 111; 136; 149; 198; 249; 264; 279], зумовлене орієнтацією на соціальне домінування, що запускає механізм формування етноцентризму та зумовлює прояви дискримінації, оскільки власна соціальна чи етнічна група сприймається як така, що стоїть на вищому щаблі розвитку, а інші – як такі, що не заслуговують на прийняття та повагу.

Н. Ткаченко досліджуючи етнонаціональні установки, встановила, що упередження можна розглядати як генералізовані установки. При цьому націоналістичні установки характеризуються негативним емоційним фоном та корелюють з проявом інтолерантності стосовно оточуючих. Установки безпосередньо впливають на специфіку взаємодії з представниками інших спільнот, збільшуючи психологічну дистанцію, сприяючи прояву ізоляціонізму чи ворожості щодо «інших». Збільшення психологічної дистанції, в цьому контексті, спостерігається також стосовно груп, з якими безпосередня взаємодія відсутня взагалі. Стосовно цієї категорії демонструється нейтральне ставлення та невиражені емоційні реакції [231].

Дослідником вивчалось також ставлення до вигаданих груп, що в реальності не існують, а отже в особистості відсутній будь-який досвід взаємодії з їх представниками, що міг би стати раціональною основою виникнення установок щодо них. Встановлено, що антинаціоналістичні та нейтральні націоналістичні установки формують позитивно забарвлені установки у випадку відповідного інформаційного впливу. Разом з тим, при сильно вираженому «Ми-почутті» спостерігається зворотній ефект – виникають негативні установки при позитивному інформаційному впливі, що підкреслює його роль при виникненні ксенофобії [231].

Забобони, як ще один компонент когнітивної складової ксенофобії, розглядаються як помилкові переконання, пов'язані з відсутністю правильного,

наукового уявлення про зв'язки та закономірності явищ природи і суспільства, що мають історичну природу. Д. Майєрс виокремлює такі джерела забобонів: соціальні (домінуюча група виправдовує дискримінацію інших, упереджено їх сприймаючи); емоційні (забобони підживлюються фрустрацією і агресією, особистісними чинниками); когнітивні (поділ людей на категорії збільшує одноманітність всередині групи і відмінності між групами) [153].

Пояснюючи негативне, емоційно насичене ставлення до категорії «чужих», що є однією з ознак ксенофобії, С. Носов [168] пов'язує його із суб'єктивним відчуттям загрози, небезпекою втратити свої ресурси, ідентичність, життєвий простір. Таким чином, особистість раціоналізує власну поведінку, виправдовує вчинки, сприймає себе «борцем за справедливість», а «чужого» – як загрозу чи завойовника.

В. Каган [113] при характеристиці емоційної складової ксенофобії використовує поняття «самодостатнього страху», що під впливом механізмів психологічного захисту переростає в агресію, яка може проявлятися у різних формах – вербальній, фізичній, прихованій, залежно від установок та рівня культури особистості. В емоційній складовій переважають такі почуття, як страх, відраза, неприязнь, неприйняття [111]. А. Кельберг [117] вказує також на виникнення відчуття безпорадності та фанатичного страху, що призводить до звуження свідомості і втрати здатності до самоконтролю.

С. Свіркорська стверджує, що оскільки ксенофобія сприймається ширше ніж інші види фобій, то в її основі лежить не лише страх, як базова емоція, а й такі почуття та стани, як неприязнь, нетерпимість, неприйняття, заперечення чужого, недовіра, незгода, роздратування, недружелюбність, підозрілість, ворожість, ненависть, агресія, гнів. Специфіка емоційного реагування зумовлює ступінь прояву ксенофобії, що може коливатися від ізоляціонізму до демонстрації фізичної агресії. Підкреслюється також різна роль страху в контексті зіткнення з «чужим». Він може відігравати мобілізуючу, регулюючу, мнемонічну, орієнтуючу, креативну функції. Однак в іншому випадку він має

деструктивну, демобілізуючу, дезорганізуючу, дезорієнтуючу функції, що слугує джерелом ксенофобних реакцій [210].

Е. Фромм наголошував на тому, що все чуже викликаючи в особистості певну зацікавленість, водночас породжує страх, підозру та заперечення, оскільки вимагає задіяння нових паттернів поведінки. В цьому разі «чужий» набуває негативного емоційного відгуку, оскільки його специфічні особливості не вкладаються в звичну для людини систему оцінки [239]. Емоційна реакція на «іншого» може проявлятися у формі побоювання, як частково усвідомленого страху. Контакти з незнайомими людьми підвищують негативну емоційну активацію, оскільки в особистості немає досвіду такої взаємодії і вона не знає, чого від неї можна очікувати [232].

О. Нагорна стверджує, що афективний компонент ксенофобії визначає складний комплекс негативних емоційних проявів. В основі його лежить почуття ворожості, що нерідко включає в себе тріаду емоцій: гнів, огиду і презирство до «чужих». Саме вони є емоційними механізмами, які виключають представників інших рас, етносів і конфесій із зони дії прийнятих для «своїх» моральних і правових норм [164]. Емоційна складова активно досліджувалась як зарубіжними [262; 265; 266; 269] так і вітчизняними [64; 66; 123; 135; 164] вченими. Встановлено, що гнів є однією з первинних емоцій людини, що має інстинктивну природу та важко піддається впливу соціалізуючи факторів, що робить її базовою в афективному компоненті ксенофобії [117]. Для цієї емоції характерна висока імпульсивність та низький рівень саморегуляції. Найбільш небезпечним наслідком такого типу емоційного реагування є прояв фізичної агресії в контексті демонстрації ксенофобії.

Презирство передбачає почуття власної переваги над іншою людиною, що не дозволяє особистості здійснити реальну оцінку об'єкта сприймання, що в свою чергу породжує упереджене та стереотипне ставлення до нього. Презирство відрізняється стійкістю та зумовлює стабільну негативну оцінку «чужого» суб'єкта [135].

Емоція огиди передбачає усвідомлення невідповідності об'єкта чи суб'єкта моральним або естетичним принципам і установкам людини. А оскільки у випадку прояву ксенофобії сприймання особистості є викривленим та зміненим під впливом установок і стереотипів, то «чужий» викликає відразу автоматично, за відсутності намагання його зрозуміти та краще пізнати. Як відзначає К. Ізард, відчуття огиди найтісніше пов'язане з емоцією гніву. У ксенофоба відчуття огиди щодо «інших» виявляється у вимогах сегрегації таких осіб, їх ізоляції [111].

Базовою емоцією, що є в основі виникнення ксенофобних реакцій є страх. Фізіологічною основою страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні і зовнішні подразники, які спричиняють уявну або реальну небезпеку. У випадку із етнічною нетерпимістю – це переважно уявна загроза. Ксенофобні настрої не є специфічною реакцією на збільшення кількості мігрантів і їх дії, ксенофобія зростає чи спадає, будучи обумовленою переважно внутрішніми причинами або станом національної консолідації, ступенем інтегрованості суспільства [139, с. 66]. Переживання ірраціонального страху впливає на перебіг у нервових клітинах та корі головного мозку основних нервових процесів – збудження й гальмування, їхню динаміку та співвідношення. Нервові клітини переходять у так званий фазовий стан, унаслідок чого їхня реакція на подразники перестає бути адекватною [32]. Втрачається здатність особистості до об'єктивної оцінки ситуації, образ «чужого», що набуває характеристик «ворога», стає домінуючим у свідомості, оскільки сприймається як джерело небезпеки, що і породжує ксенофобні тенденції.

Поведінковий компонент структури ксенофобії проявляється у формі демонстрації ворожості та агресії. Н. Мешкова стверджує, що в межах розуміння ворожості як негативного ставлення до іншої особи, упередженість розглядається як опредмечена ворожість, тобто ці поняття безпосередньо пов'язані між собою [160]. Поведінка етнофора безпосередньо залежить від його когніцій стосовно «чужого» та емоційного фону, які вони зумовлюють.

Таким чином у вчинках особистості стосовно представника етнічної меншості своє вираження знаходять установки, стереотипи, упередження, що породжують спочатку страх, а потім ворожість та агресію.

Ксенофобія впливає на особистість, змінюючи її. К. Скулкіна, провівши дослідження індивідів, яким властивий високий рівень ксенофобії, встановила, що їм притаманні такі риси, як практичність, стриманість, низьке супер-его, радикалізм, гіпотимія, підозрілість, високий самоконтроль, підвищена тривожність. Порівняння отриманих даних з результатами осіб, яким ксенофобія не властива, дозволило встановити, що у ксенофобів невираженими є такі характеристики, як кмітливність, сміливість, довірливість, домінантність. Крім того їм притаманна підвладність почуттям, мінливість, гнучкість, ігнорування обов'язків. Такі особи проявляють слабку зацікавленість суспільними стандартами, неорганізованість, безвідповідальність, нехтують правилами [225].

Особливості особистості ксенофобів вивчала також О. Юрасова, яка встановила, що їм притаманні параноїдний і нарцистичний радикали, висока тривожність, агресивність, неадекватність самооцінки, амбівалентність, інертність, ригідність, використання примітивних психологічних захистів і непродуктивних копінг-стратегій [253].

Механізми захисної поведінки ксенофобів більш детально досліджував С. Носов, який встановив, що їм властива гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, образливість, загострене відчуття несправедливості, підозрілість, ворожість, пошук недоліків в оточуючих. При цьому ксенофоби активно використовують механізми проєкції, заміщення та інтелектуалізації [168].

Г. Солдатова вивчала особливості мисленнєвої діяльності ксенофоба, та виділила такі з них: негомогенність, підкорення логіці загрози і законам страху, фанатичність, проєктивність [220]. Всі названі особливості не дозволяють особистості мислити раціонально, продуктивно здійснювати контроль над власними емоційними станами та поведінковими проявами, осмислювати

деструктивність ворожих та агресивних дій стосовно представників аутгруп, а отже створюють передумови для демонстрації ксенофобних реакцій. Результати теоретичного аналізу дали змогу дійснити теоретичні узагальнення стосовно проявів феномену ксенофобії на особистісному рівні (див. табл.1), які становлять особистісну матрицю ксенофобії.

Таблиця 1.1

### Особистісна матриця ксенофобії

№ з/п	Сфери особистісного прояву ксенофобії	Змістові характеристики
1	Когнітивна сфера	Соціальні установки, стереотипи, упередження, забобони
2	Емоційна сфера	Страх, неприязнь, нетерпимість, неприйняття, заперечення чужого, недовіра, незгода, роздратування, недружелюбність, підозрілість, ворожість, ненависть, агресія, гнів
3	Поведінкова сфера	Агресія, ворожість
4	Особистісні риси	Практичність, стриманість, низьке супер-его, радикалізм, гіпотимія, підозрілість, високий самоконтроль, підвищена тривожність, параноїдний і нарцистичний радикали, висока тривожність, агресивність, неадекватність самооцінки, амбівалентність, інертність, ригідність, використання примітивних психологічних захистів і непродуктивних копінг-стратегій

Ми погоджуємось з думкою К. Скулкіної [224], що не зважаючи на уявлення про ксенофобію як про природній, інстинктивний феномен, його слід розглядати швидше як хворобу, однак, аж ніяк не виправдовувати цим

жорстоку поведінку стосовно представників інших спільнот. Ксенофобія слугує обмеженням особистісного росту людини, оскільки не дозволяє пізнати іншу культуру, адаптуватися до нових умов.

### **1.3. Психологічні детермінанти та механізми розвитку ксенофобії в особистості**

У зв'язку з особливостями історичного розвитку України, проблема ксенофобії має, поряд із загально соціальним, досить яскраво виражене національне забарвлення. Це актуалізує соціальну роль студентів як соціальної групи, адже саме її представники в найближчому майбутньому залишатимуться визначальною силою у процесі збереження й подальшого розвитку національної державності. Відтак важливим є з'ясування особливостей сприйняття «чужого» українською молоддю, власне тією її частиною, яка здобуває вищу освіту.

Зростання частоти проявів ксенофобії в молодіжному середовищі, на думку В. Бабінцева, пов'язане з деформаціями свідомості, що зумовлюються нестабільною соціально-економічною ситуацією. Сучасній молоді властиве соціальне дезертирство, алогічність соціального мислення, негативна саморефлексія, знижена реакція на зовнішні фактори, суспільна апатія. Це робить молодь особливо чутливою до міфології, зокрема міфології екстремізму [21]. Т. Смоліна дотримується протилежної позиції, характеризуючи студентство як автономних індивідів, яким властива підвищена суспільно-політична активність, наявність власної субкультури, революційність мислення, підкреслюючи, однак, їх брак поваги до чужих поглядів, що може слугувати основою виникнення ксенофобних реакцій [213]. Молодь перетворюється на соціальну групу, якій найбільшою мірою властиві прояви ксенофобії, оскільки легко піддається впливу радикально-націоналістичних ідей. Невпевненість у завтрашньому дні сприяє підвищенню тривоги, що знижує здатність молодої людини критично оцінювати інформацію, яка подається засобами масової



інформації, раціонально підходити до вирішення соціальним проблем, що все частіше виникають [22; 37; 46; 82; 102; 120].

Особливості студентської молоді досліджувала також О. Мірошник, яка стверджує, що студентство є особливою соціальною групою, яка за окремими параметрами суттєво вирізняється від інших. До них відноситься навчально-професійна діяльність, активна участь студентів у справах всього суспільства, особливо під час соціально-політичних перетворень. Водночас підкреслюється, що студентство може стати інструментом досягнення політиками власних цілей. Тобто, вмиле керування молоддю може спонукати її до прояву ворожнечі та агресії стосовно груп, які сприймаються як такі, що несуть загрозу [158].

О. Горбунова стверджує, що саме юнацький вік є найбільш сприятливим для остаточного становлення етнічної свідомості. Особливого значення набуває її ціннісно-сміслової організація, що містить основні структурні компоненти, які зумовлюють толерантне чи інтолерантне ставлення до представників інших спільнот. До рівня ціннісно-сміслової когнітивної складності особистості в етнічній сфері дослідниця відносить ситуативний, ситуативно-ціннісний та ціннісний типи структурної будови етнічної свідомості. Ці параметри дозволяють визначити особливості системи ціннісних орієнтацій особистості, диференційованість її складових, цілісність загального світосприйняття [66].

На процес формування етнічної свідомості студентів впливає характер міжетнічного сприймання, що зумовлюється як індивідуальними особливостями індивіда, так і впливом групи, до якої він належить. Вивчались такі типи міжетнічної перцепції: невизначений, стереотипний, автостереотипний, гетеростереотипний, нестереотипний. Комплексна взаємодія характеру міжетнічної перцепції, ціннісно-сміслової когнітивної складності особистості в етнічній сфері та змістового наповнення етнічної свідомості впливає на формування її етнічної ідентичності, визначає рівень розвитку етнічної свідомості [230].

Отже, сучасний студент, який навчається в атмосфері наукового плюралізму, усвідомлює його природність. Цю багатогранність його

інтелектуального буття можна розглядати як необхідний фундамент для сприйняття ним полікультурного, етнічно / конфесійно строкатого соціального середовища, зокрема – функціонування поруч із ним «чужих». Водночас слід враховувати, що сучасна студентська молодь нерідко виражає егоцентричну спрямованість, а тому досить категорично розподіляє соціальне середовище на «своїх» і «чужих». Основним маркером конструювання цих дихотомічних відносин у молодіжному середовищі виступає етнічна приналежність, яка, з одного боку, сприяє внутрішній консолідації групи, з іншого ж, у випадку зневаги до «іншого», містить небезпеку протиставлення її окремих представників носіям чужих культурних ресурсів.

На сучасному етапі наукового аналізу здійснено спробу дослідити детермінанти, які впливають на процес виникнення ксенофобних реакцій студентської молоді. Оскільки ксенофобія розвивається на трьох рівнях – індивідуальному, соціально-психологічному та суспільному – слід розглянути провокуючі чинники її розвитку на кожному з них, що дає можливість проаналізувати значення її в структурі особистості, її функціональні та рефлексивні особливості.

Аналізуючи детермінантами ксенофобії, що функціонують на індивідуальному рівні, М. Кроз відніс до них психологічні особливості особистості та умови виховання і соціалізації суб'єкта [134]. За даними О. Маланцевої передумовами ксенофобії є високий рівень ворожості; наявність установок щодо негативного типу взаємодії з особами, що не входять в інгрупу; рівень усвідомлення цінностей інгрупи та аутгрупи [154]. Натомість Т. Адорно, Н. Санфорд, Е. Френкель-Брунsvік, Д. Левінсон вважають, що особистісними рисами, які лежать в основі виникнення ксенофобії, є етнічна упередженість та расизм, що формуються у ранньому дитинстві в процесі виховання та взаємодії з соціальним середовищем [68].

Багатьма дослідниками [13; 16; 28; 38; 48; 70; 222] підкреслюється роль інтолерантності як особистісної передумови розвитку ксенофобних реакцій. Інтollerантність виникає на основі усвідомлення відмінностей іншої людини,

що сприймаються як значущі, та змушують віднести її до аутгрупи. Це, в свою чергу, провокує активацію стереотипів та установок, що викликають негативну емоційну реакцію, при якій загальнолюдські норми культури та моралі відходять на задній план, а особистість починає демонструвати неприйняття та ворожість до «чужого».

М. Нікішина стверджує, що факторами, які зумовлюють високий рівень ксенофобії, є низький рівень освіти, проживання особистості в сільській місцевості, зрілий та похилий вік індивіда [166]. Гендерні відмінності у проявах ксенофобії досліджувались М. Амаатовим, який стверджував, що жінкам вона властива в меншій мірі, оскільки їм притаманний вищий рівень толерантності. Для них значущим компонентом толерантної свідомості є установки на позитивне сприйняття нового, невідомого, прийняття представників інших релігійних течій, прагнення зберегти мир ціною поступок [10]. На соціально-психологічному рівні, на думку О. Маланцевої, визначальними є такі чинники ксенофобії, як орієнтація на соціальне домінування, що виникає у відповідь на процеси сепарації і асиміляції, а також переживання соціальної ізоляції, що з'являється в етнофора у відповідь на засилля «чужих» [154].

Розглядаючи ксенофобію як суспільне явище В. Бабінцев виділяє два основних завдання, які необхідно вирішити в контексті її профілактики: деміфологізація процесу поширення ксенофобії та технологізація протидії цьому явищу. Під деміфологізацією він розуміє руйнування етнічних міфів, упереджень та стигм, що виникли стихійно, або ж були сформовані свідомо з певною політичною метою. Однак реалізація цього завдання пов'язана з рядом труднощів, зважаючи на стійкість міфів, стереотипів та упереджень, їх функціонування як на свідомому, так і підсвідомому рівні. Міф наповнений цінностями свого носія, відображує систему його світосприйняття та важко піддається реконструкції. Крім того міфи ксенофобної орієнтації мають значне емоційне навантаження, змушуючи особистість діяти на первинному, інстинктивному рівні, що нівелює вплив супер-его. Крім того міфологія є еkleктичною та не піддається раціональному осмисленню. Зважаючи на це

дослідник підкреслює необхідність проведення профілактичної роботи спираючись на принцип синкретичності [21; 110; 159].

У цьому контексті вчений звертає увагу на необхідність соціокультурної модифікації молодіжної свідомості, розуміючи під нею цілеспрямовану зміну свідомості, орієнтовану на визначені соціальні норми, що мають виключно позитивний характер. Така модифікація повинна ґрунтуватися на раціоналізації свідомості, що передбачає: розвиток понятійного мислення, що дозволяє диференціювати широке коло явищ; наявність чіткого уявлення про власні цілі і цілі оточуючих; розвиток альтернативного мислення. Технологізація, як наступне завдання профілактичної роботи, передбачає наявність системи процедур перетворення дійсності, що включає: цілеспрямованість, усвідомленість дій, що ґрунтуються на чітких уявленнях про соціальні проблеми; впорядкованість і планомірність діяльності; диференційованість дій; раціональність, науковий підхід; рефлексивність [21].

За даними В. Горбунової, профілактика ксенофобії повинна ґрунтуватися на розвитку етнічної свідомості молоді, умовами чого є: застосування індивідуально-орієнтованого підходу; інформування з етнічної проблематики та організація спеціальної діяльності творчого характеру з дослідження етнічної картини світу; включення особистості у творчу діяльність [66].

Л. Казміренко [84] стверджує, що основою ксенофобії є відчуття власної переваги над іншими, що втілюється в надцінній ідеї титулованої нації. Це провокує в представників етнічної групи появу позитивних установок щодо своєї групи та негативних – щодо представників інших груп. Підкреслюється те, що факт приналежності до певної спільноти чи нації стає джерелом самоповаги її членів. Таким чином, особистість може підвищити свою самооцінку, не докладаючи при цьому абсолютно ніяких зусиль, шляхом порівняння себе з членами аутгрупи. Щоб зробити соціальне порівняння безпечним та запустити процес підвищення самооцінки молоді особистість співвідносить свою групу зі спільнотою, що суб'єктивно сприймається як менш розвинута та значуща в економічному, соціальному, політичному чи

культурному плані. Натомість процес порівняння з більш розвиненою нацією блокується на своєму початковому етапі механізмами психологічного захисту [138; 143; 166]. За даними Л. Гудкова, високий рівень самооцінки представників певної спільноти, оснований на історичній спадщині народу, міфологізованих уявленнях про його героїчне минуле, корелює з підвищенням рівня ксенофобії, ізоляціонізму, невротичною відмовою від зіставлення себе з представниками розвинених країн [73, с. 8]. Таким чином, особистість уникає взаємодії з представниками інших націй, оскільки захищає себе від усвідомлення їх переваги, що призведе до руйнування звичного світосприйняття та зниження власної самооцінки.

На думку І. Кона [135], надання переваги власному етносу та його культурним цінностям є природнім та не загрожує суспільній безпеці. Однак, коли воно набуває форми етноцентризму, відбувається деструкція системи світосприйняття, що розділяється на дихотомічні категорії «свій – друг», «чужий – ворог», та породжує неприйняття і насильство. Важливим фактором, що зумовлює ксенофобію, є суб'єктивне відчуття несправедливості, що надзвичайно яскраво виражено саме в юнацькому віці. Увагу суб'єкта привертає історична несправедливість стосовно етнічної групи, членом якої він є, або ж упереджене ставлення безпосередньо до нього, як представника цієї групи. Це породжує ворожість, прагнення помститись та провокує конфлікти з іншими спільнотами [125]. Компліментарність розглядається як підсвідомий потяг індивідів до соціальної близькості. Цей феномен пов'язаний з явищем внутрігрупового фаворитизму та зумовлює поділ соціуму на категорії «свій» і «чужий». Однак в цьому випадку підкреслюється не негативне ставлення до представників інших груп, а прагнення зберегти цілісність власної групи, бути повноправним її членом, відчувати прийняття та повагу з боку інших членів спільноти [244]. На думку К. Лоренца таке тяжіння до членів своєї групи має інстинктивну природу, оскільки в процесі еволюції утворення груп підвищувало вірогідність виживання індивіда [150, с. 26]. Компліментарність

може проявлятися як в конструктивній формі, у якості патріотизму, так і в деструктивній – у формі етноцентризму, шовінізму, ксенофобії.

Вивчаючи детермінанти ксенофобії, що проявляються на суспільному рівні, В. Явір відносить до них слабку інтеграцію іноземців у місцеві громади, що спричиняє побоювання та ізоляцію з боку корінного населення; міф про можливе захоплення робочих місць і наступний ріст конкуренції на ринку праці; політичний фактор (виборчий процес тощо); відсутність чіткої державної позиції відносно визнання факту існування ксенофобних та расистських настроїв, що переростають в організовані форми насильницьких дій; загальне падіння рівня культури; негативну стереотипізацію свідомості основної маси населення країни; пасивну чи негативну роль ЗМІ в процесі формування громадської думки відносно мігрантів [255].

М. Кроз стверджує, що на рівні суспільства провідну роль в процесі виникнення ксенофобії мають такі фактори як групова ідеологія, звичаї і традиції, соціально-економічні, політичні і демографічні процеси, що відбуваються в суспільстві [134, с. 21-22]. Серед названих чинників О. Маланцева підкреслює значущість таких факторів, як економічна і соціальна нестабільність та рівень іміграції [154]. При аналізі детермінант ксенофобії, що проявляються на суспільному рівні, на думку В. Дольніка, слід звернутися до антропологічних теорій, у відповідності з якими в тваринному світі агресивність посилюється тоді, коли відбувається зменшення біологічної ємності середовища. Це актуалізує інстинкт виживання і починається боротьба за наявні ресурси [90]. Така закономірність дозволяє пояснити прояви ксенофобії щодо мігрантів в умовах складної соціально-економічної ситуації в країні, що породжує тривогу етнічної більшості щодо нестачі робочих місць та інших економічних ресурсів. При цьому мігранти сприймаються як небажані, небезпечні конкуренти, узагальнений образ негативного «чужого». Відповідно, причиною ксенофобії можна вважати явище дефіцитарності [222, с. 59]. Враховуючи той факт, що суспільний рівень – це соціально-психологічний

рівень у макро-площині, будемо розглядати прояви ксенофобії у подальшому нашому дослідженні на індивідуальному і соціально-психологічному рівнях.

Таким чином, узагальнюючи результати теоретичного аналізу стосовно причин, чинників, детермінант і механізмів розвитку ксенофобії на рівні особистості, вважаємо за необхідне визначитися із поняттями, які ми будемо використовувати у подальшому дослідженні ксенофобії як загально-психологічного конструкту. До важливих понять, які виражають природу і генезу ксенофобії в особистості із урахуванням вікових особливостей юнацького віку, на наш погляд, належать детермінанти і механізми.

Детермінанти – це складник, компонент, причина, умова. У сучасній методології психології детермінанта часто використовується у розуміння особливостей функціонування. Детермінанта – це універсальний чинник, який стимулює інтегрування конкретних феноменів суспільної дійсності в соціальне середовище. Інтегруючи нові феномени у вже існуючий соціальний простір, детермінанти наповнюють їх змістом через визначення функціональної спрямованості цих феноменів. При цьому дуже важливо встановити адекватні напрями інтегрування досліджуваного феномену в соціальний простір. Таким чином, визначаючи детермінанти ксенофобії як особистісного конструкту студентів тлумачимо їх як чинники розвитку ворожого ставлення до інших, які можуть функціонувати на двох основних рівнях: індивідуальному та соціально-психологічному.

До індивідуальних чинників належать інтолерантність, висока ступінь ворожості до інших, конформність, емоційна нестабільність, низький самоконтроль. До соціально-психологічних чинників належать орієнтація на домінування, відчуття соціальної ізоляції, негативна компліментарність, домінування ідеї титулованої нації, етнічна упередженість, етноцентризм, соціально-економічна нестабільність та високий рівень міграції.

Іншим важливим поняттям для встановлення особливостей розвитку і прояву ксенофобії на рівні особистості є механізми. Механізм необхідно відмежовувати від процесу. На думку О. Леонтьєва, механізм і процес можна

розглянути на прикладі функціонування устрою ока, у якому останнє це механізм, а власне зір – це процес. На думку вченого, встановити механізм означає зрозуміти внутрішню будову феномена, визначити взаємозв'язок різних складників і через цей зв'язок зрозуміти сутність процесу, його закономірний розвиток та виникнення за певних умов.

При визначенні механізмів їх деколи відокремлюють від принципів функціонування певних психічних процесів і феноменів, при цьому уточнюються як ці принципи відображаються в структурі, процесі, результаті, причині, умові тощо. Водночас у багатьох дослідженнях механізм розглядається саме як принцип функціонування конкретного процесу чи феномену. У нашому дослідженні механізми ксенофобії як особистісного феномену розглядаються як принципи функціонування цього феномену на рівні особистості, що виявляються у проявах ворожості і агресії до інших на індивідуальному і соціально-психологічному рівнях (рис.1). До таких механізмів належать індивідуальні деструктивні механізми психологічного захисту (ідентифікація, проєкція, інтелектуалізація) та соціально-психологічні сугестивні механізми (навіювання, зараження, міфологізація, внутрішньогруповий фаворитизм, ефект дегуманізації жертви).



**Рис. 1.1. Детермінанти і механізми проявів ксенофобії особистості**



Грунтовний аналіз проявів ксенофобії у особистості через визначення понять детермінант і механізмів ксенофобії дало змогу чітко визначити чинники і принципи функціонування ксенофобії в юнаків на індивідуальному і соціально-психологічному рівнях. Оскільки до соціально-психологічних механізмів віднесено сугестивні соціально-психологічні процеси (зараження, навіювання, міфологізацію, ідеалізацію «своїх», ефект дегуманізації жертви, феномен внутрігрупового фаворитизму), розглянемо їх більш докладно.

Механізм зараження безпосередньо пов'язаний з розгортанням моральної паніки, на що звертає увагу І. Кон в своїх дослідженнях, використовуючи в цьому контексті поняття девіаційного перебільшення. У відповідності з його позицією ксенофобія розглядається як вид девіантної поведінки, оскільки є реакцією особистості на сприйняття чужого світогляду, що провокує ворожі реакції. Девіаційне перебільшення полягає у акцентуванні відмінних, несхожих рис культури, зовнішності тощо, тоді як безліч подібних рис в свідомості не відображуються, забезпечуючи викривлене сприйняття суб'єкта. Його характеристики розцінюються як девіацій – відхилення від норм групової більшості [135].

Навіювання розглядається як механізм, дія якого зумовлює формування в свідомості особистості нових переконань та міркувань стосовно членів «чужих» груп, що виникають під впливом референтної групи та засобів масової інформації, що пропагандують сприймати «чужого» як ворога. Таким чином в індивіда виникають відповідні установки, а його сприйняття «інакших» стає стереотипізованим. У цьому контексті І. Ясавєєв [187] використовує поняття «спіраль девіацій», що розглядається як процес, при якому засобами масової інформації перебільшується значущість відхилень від норми, що формує панічні чи ворожі настрої в соціумі. Таким чином особистість отримує не об'єктивні відомості про те, що відбувається в суспільстві, а викривлені інтерпретації цих подій. Це слугує поштовхом до прояву агресивних тенденцій, підсилення міжгрупової ворожнечі, провокаційних дій в бік етнічних меншин. Водночас, навіть емоційно нейтральна відповідь осіб, на яких спрямовані

прояви ксенофобії, розцінюється як агресивна, у відповідності з вже сформованими установками та стереотипами.

Процес міфологізації відіграє значну роль при виникненні ксенофобії, оскільки дозволяє створити ілюзорний образ «чужого», що наділяється безліччю негативних характеристик, та образ своєї групи, що сприймається як наближений до ідеалу. Масова свідомість більш підвладна впливу міфів, аніж інформації яка побудована раціонально, що зумовлює їх легке прийняття та засвоєння як на свідомому, так і на підсвідомому рівні. Будь яка ідея, що має на меті вплив на маси, повинна стати частиною міфу, що сприяє її прийняттю. Механізм міфологізації активно використовується в політичній пропаганді та зазвичай спрямований на звеличення своєї групи та приниження іншої, підкреслюючи наявність значних відмінностей між ними, що запускає процес формування ксенофобії. Національний міф сприяє виникненню відчуття приналежності до групи, що дозволяє молодій особі почуватися впевненіше, знімає страх на напругу [266].

У процесі виникнення ксенофобії значну роль відіграє механізм ідеалізації «своїх». Він зумовлює сприйняття спільноти до якої належить неформована особистість як наділеної безліччю переваг, достоїнств та позитивних характеристик. Разом з тим «чужі» групи, за визначенням Л. Гозмана, піддаються демонізації, що зумовлює виникнення стосовно них образу «ворога» [68]. Цей механізм безпосередньо пов'язаний з ефектом дегуманізації жертви, що у випадку демонстрації агресивних ксенофобних реакцій дозволяє особистості захистити себе від почуття провини за скоєні вчинки стосовно представників «чужих» груп. Індивід переконує себе, що ворожість та агресія до «інакших» не тільки не є злом, а навпаки, є проявом справедливості, заслуженим покаранням, що сприяє «очищенню» соціуму. Особа юнацького віку, демонструючи жорстокість та остракізм, пояснює свою поведінку наявністю в неї благородних, вищих мотивів, за реалізацію яких суспільство повинне бути їй вдячне. При цьому суб'єкт, на який спрямовується ксенофобна реакція, не сприймається як особистість, а іноді, і як людина, а

отже, може бути знижений, якщо не у фізичному, то в психологічному плані. Цей процес супроводжується значними зрушеннями в структурі ціннісно-нормативної сфери ксенофоба, закріпленням деструктивної світоглядної основи щодо представників інших спільнот [119].

У цьому контексті важливою для розуміння феномену ксенофобії є теорія культурного шоку Ф. Бока, в якій розглядається конфлікт двох культур, при цьому може матися на увазі як протистояння «своєї» та «чужої» культури, так і старої і нової. Загроза власним культурним цінностям породжує в особистості спочатку страх і тривогу, а потім злість та агресію, прагнення відстоювати цінності, в які вона вірить. Це запускає ксенофобні реакції, як знаходять конкретний об'єкт для реалізації, провокуючи зіткнення представників різних культур, носіїв відмінних цінностей. Водночас дослідником пропонуються способи вирішення такого конфлікту: геттоізація, асиміляція, часткова асиміляція, культурний обмін, колонізація [263].

Проаналізовані механізми ідеалізації «своїх» та дегуманізації жертви тісно пов'язані з феноменом внутрігрупового фаворитизму, що розглядається як тенденція сприяння членам своєї групи на противагу інтересам іншої. Він проявляється як при сприйнятті та оцінці представників спільноти до якої належить особистість, так і в конкретних поведінкових актах щодо них. При цьому своя група сприймається як найкраща, наділена особливими характеристиками, що вигідно відрізняють її серед інших. Однак таке ставлення не обмежується проявом прийняття та поваги стосовно членів своєї групи, а супроводжується ворожим ставленням стосовно інших груп, представники яких страждають від демонстрації ксенофобних реакцій [91, с. 39-40].

Динамізм соціальних процесів у поєднанні із загальною тривожністю та психологічним напруженням призводить до підвищеної конкуренції не стільки за реальні ресурси чи за суспільні блага, скільки за умовні ресурси і статуси. І тоді процес внутрігрупового фаворитизму забезпечує пошук причин виникнення у суспільстві труднощів, підсвідомо, не стільки серед «своїх»,

скільки серед «чужих». Елементи ксенофобних проявів в повсякденній свідомості молодого індивідау рамках аналізу даної проблеми, акумулюють певний уніфікований колективний досвід, який сприяє простішому орієнтуванню в житті і скеровує його поведінку. Міжнародні конфлікти, які широко висвітлюються в засобах масової інформації, підвищують рівень негативізму, страху, агресивності, недовіри стосовно представників інших етнічних груп. Це у поєднанні з певними негативними стереотипами впливає на сприйняття «інших» сучасною молоддю.

У процесі виникнення ксенофобії поряд з соціально-психологічними механізмами значну роль відіграють механізми психологічного захисту, до яких належить ідентифікація та інтелектуалізація. Механізм ідентифікації набуває особливої значущості при виникненні ксенофобії, оскільки, саме на його основі відбувається розділення на категорії «свій» і «чужий». Ідентифікація зумовлює зарахування себе до певної групи на основі усвідомлення спільних ознак з її членами. Натомість механізм категоризації сприяє утворенню в свідомості групи «чужих», з якими в особистості мало спільного. При цьому такий розподіл соціуму відбувається на основі запрограмованої моделі, готових схем, а не в процесі безпосереднього пізнання оточуючої дійсності [248].

Ідентифікація є в основі явища гіперідентичності, що безпосередньо пов'язане з появами ксенофобії. Гіперідентичність, за визначенням Т. Адорно, розглядається як прагнення радикально налаштованих представників певної етнічної групи жорстко протиставляти себе зовнішньому оточенню, абсолютизувати домінування власної групи над рештою, карати маргіналів усередині інгрупи [244]. Розглядаючи явище гіперідентичності Ю. Арутюнян виділяє такі його форми: етноцентрична ідентичність (спрямованість лише на представників своєї етнічної групи); етноцентричне домінування (інтереси власного народу розглядаються як найвища цінність); етнічний фанатизм (відкрита зневага та ворожість до представників інших етнічних груп) [15].

Значна увага приділяється проблемі етнічної ідентичності [20; 67; 84; 98; 132; 172]. О. Волкогонова та І. Татаренко виділяють фази процесу національної

ідентифікації: етнодиференціація (усвідомлення особливостей своєї групи, відділення категорій «ми» і «вони»); вироблення ауто- і гетеростереотипів (формується уявлення про національний характер, менталітет); визначення національного ідеалу (усвідомлення призначення власного народу, його культурно-історичних завдань) [62]. О. Волкогонова та І. Татаренко підкреслюють таку специфічну ознаку етнічної ідентифікації, як її міфологічний характер. Основним її засобом є вироблення і засвоєння міфів, які слугують для впорядкування складної і суперечливої оточуючої реальності. Особливість міфологічного мислення, що полягає у відсутності необхідності розділення реального та ідеального, є важливим джерелом надання своїй етнічній чи соціальній групі вираженої переваги, оскільки вона сприймається як наділена багатьма позитивними характеристиками, історично овіяна героїзмом чи іншими міфологічними конструктами. В цьому контексті саме міф стає основою оцінки соціальної ситуації, через нього пропускаються стереотипи та установки, здійснюється оцінка власної поведінки, як представника спільноти [180].

Механізм інтелектуалізації, порівняно з проекцією, є більш зрілим, та запускає процес псевдопояснення мотивів деструктивної поведінки, упереджень та стереотипів з метою виправдання як безпосередньо себе, так і групи, до якої особистість належить [196].

Поєднання дії соціально-психологічних механізмів та механізмів психологічного захисту, що зумовлюють появу ксенофобних реакцій, призводить до виникнення в свідомості образу «чужого», що, на нашу думку, є основою ксенофобії.

Етнодемократичні процеси в Європі, стрімка активізація міграції в умовах глобалізації, зростання міжетнічної напруги та етнічні конфлікти в деяких країнах Старого світу – окремі з чинників, які визначають актуальність сприйняття «чужого» тією більшістю, що відрізняється від меншості культурними ресурсами. Ця проблема набуває особливого суспільного звучання із врахуванням психологічних наслідків кризових явищ у царині

економіки, котрі останніми роками спостерігалися в світі, і, як відомо, дають додаткові імпульси зростанню суспільної напруженості.

В. Каган [113] стверджує, що ксенофобічний компонент виникає лише при наявності в свідомості двох протилежних категорій «свій» і «чужий». Він розглядає втрату балансу між цими категоріями як поштовх до актуалізації страху, що переходить в одну з форм ксенофобії. «Чужий» інтерпретується суспільною свідомістю як ворог, джерело конфліктів, мішень для критики, жертва. Це поняття осмислюється з використанням негативних метафор, запускається процес міфологізації, при якому «чужий» сприймається як зло, що потрібно покарати і здолати.

Виникнення образу «чужого» пояснюється в контексті теорії категоризації Г. Теджвела і Т. Тернера, де обґрунтовується процес соціальної адаптації крізь призму обов'язкового поділу соціуму на категорії та віднесення себе до певної групи. У зв'язку з цим все «чуже» відноситься до аутгруп, а «своє» – до інгруп [275]. Формування образу «чужого» пов'язане з розподілом соціуму на категорії «ми-вони», що склалось історично, оскільки закриті «ми-групи» мали кращі умови для виживання в первісному суспільстві, тоді як «вони-групи» викликали насторожене чи вороже ставлення, оскільки сприймалися як загроза. Віднесення особистості до однієї з цих категорій відбувається завдяки соціальній ідентичності, що включає систему уявлень, знань, мотивів, емоцій, поведінкових схем та неусвідомлених утворень. У процесі усвідомлення своєї ідентичності особистість приймає певний спосіб життя, властивий «ми-групі», підкоряється її нормам і цінностям. В формуванні ідентичності відбувається взаємодія процесів ототожнення та відділення, що і забезпечує розподіл оточуючого світу на категорії «своє» і «чуже». Збільшенню дистанції між категоріями «ми» і «вони» сприяють значні культурно-психологічні відмінності, оцінка загрози від аутгруп, безперспективність взаємодії з ними (відсутність вигоди) [251].

Протягом всього життя триває процес усвідомлення власного «Я» і групового «Ми», при цьому прояв ксенофобних тенденцій залежить від того,

яка з категорій свідомості домінує в конкретний момент, оскільки демонстрація ворожості та агресії до «чужих» відбувається при актуалізації «Ми-почуття», що змушує особистість діяти не у відповідності з власними переконаннями та уявленнями, а згідно з нормами інгрупи. Домінуванню в свідомості групового «Ми» сприяє соціально-економічна нестабільність, що змушує особистість спиратися не лише на власні сили, а шукати підтримки в спільноти [252].

Як стверджує Г. Солдатова [219] поняття «чужий» відображується в свідомості з урахуванням ряду нюансів. Так, якщо «чужий» на рівні емоційного реагування викликає окрім настороженості інтерес, він сприймається швидше як «інший», не провокуючи при цьому виражених негативних реакцій, а при дії сприятливих чинників він може перетворитись на «свого». Дослідниця виділяє також категорію «своїх чужих», маючи на увазі, що в одній ситуації соціальної взаємодії особистість може бути віднесена до «своїх», а в іншій – до «чужих», залежно від критеріїв оцінки.

Інша категорія – «не своїх чужих» порівнюється з феноменологією «ми-вони». В цьому випадку «чужий» не сприймається як ворог, а виступає швидше як абстрактна категорія – образ незнайомця. Він може викликати байдужість, відсторонений інтерес, рідко – ворожість.

Стигматизований «чужий» передбачає накладання негативного образу, розгляд особистості через призму стереотипів та установок. Особи, що є носіями стигми, піддаються дискримінації та відкритій формі ксенофобії [214].

«Чужий» сприймається як абсолютно відмінний від групової більшості, зі своїми культурними, моральними, етнічними цінностями, що не вкладаються в поняття норми групової більшості. Тоді він перетворюється в «чужорідного», що не має нічого спільного з жодним членом домінуючої спільноти. До таких осіб часто демонструється ізоляціонізм, або ж вони стають жертвами відкритих проявів ксенофобії, оскільки сприймаються як джерело усіх бід. Ворожий «чужий» провокує яскраві агресивні тенденції, оскільки оцінюється як загроза, джерело небезпеки. Такі особи сприймаються як «нелюди», «дикуни», що

заслужують на знищення. Стосовно до цієї категорії найчастіше спостерігаються особливо жорстокі прояви ксенофобії.

Аналізуючи образ ворога С. Кіін стверджує, що він є універсальним та практично не залежить від культурних відмінностей. Дослідник спирався на праці К. Юнга, розглядаючи образ ворога як проекцію витіснених тіньових сторін підсвідомого, пов'язуючи його з архетипом тіні [281]. Ця ідея більш повно розкривається у працях О. Фельдмана, який стверджує, що ксенофобія проявляється у складних соціальних системах, успішне функціонування яких передбачає інтенсифікацію інтеркультурних контактів. Вона містить у своїй культурі не тільки архетипні смисли, що пробуджують спонтанну агресію при зіткненні з «чужим», а супроводжується та посилюється світоглядними орієнтаціями і моделями поведінки, які можуть максимізувати або мінімізувати вороже ставлення до представників інших культур та конфесій. Ядром смислової структури ксенофобії є образ ворога, який може створюватися як на макрорівні, так і на мікрорівні. Його легітимація здійснюється через залучення міфологем та ідеологем, які посилюють образ «чужого» до образу ворога. Останній сприяє створенню негативної солідарності через цілеспрямоване пробудження інстинктів, що лежать в основі агресивної поведінки. У світі повсякденності цей образ конструюється і підтримується через ресентиментальну насиченість буденної свідомості, ксенофобну комунікацію, що здійснюється у таких специфічних культурних формах інформації, як чутки і плітки [234].

Дослідник розглядає два протилежних типи ставлення до «чужого» – ксенофобію і ксенофілію, що виникають в умовах глобалізації та амбівалентних за емоційною насиченістю зустрічей з «іншим». При цьому ксенофілія може легко перетворюватись на ксенофобію, оскільки характеризується значною нестійкістю та динамічністю. Разом з тим ксенофобія під впливом політизації та ідеологізації може набувати форми расизму чи антисемітизму. При цьому ксенофобія розглядається як симптом культурного регресу соціуму, його



дегуманізації, що супроводжується втратою орієнтації на загальнолюдські цінності через домінування потреби у виживанні [234].

Г. Солдатова підкреслює динамічність образу «чужого», стверджуючи, що «чужий» з «іншого» перетворюється на «ворога», викликає страх і сприймається як загроза позитивній ідентичності, звичному способу життя. Страх, в свою чергу, переростає у ворожість і ненависть, реалізуючись у відкритій формі ксенофобії [215]. Особливості сприймання «чужого» пояснюються в контексті ступеневої моделі, що включає виділення окремих його категорій у відповідності з типом ідентичності: «чужий», «невідомий», «не випробуваний» та «не свій» [249]. У контексті зазначеної моделі стверджується, що індивід найчастіше взаємодіє з категорією «невідомих». Такі контакти передбачають відсутність будь-яких асоціацій, адже відсутній досвід такої комунікації. В цьому випадку типовою реакцією є байдужість, суб'єкт сприймається нейтрально. «Не випробуваний чужий» передбачає наявність неусвідомленого досвіду встановлення подібних контактів, що зумовлює амбівалентне ставлення до нього, що при подальшій взаємодії буде набувати позитивного чи негативного забарвлення. «Не свій чужий» спонукає особистість до чіткого усвідомлення оціночних критеріїв інгрупи, у відповідності з якими характеризується поведінка «чужого». Увага концентрується на наявних відмінностях у світогляді, культурі, релігії тощо. «Чужий» зазвичай сприймається як загроза, провокуючи стан невизначеності, незалежно від того, демонструє представник аутгрупи ворожі тенденції, поводить себе нейтрально, чи проявляє дружелюбність [248, с. 32].

Таким чином, результати теоретичного аналізу літератури з проблеми розвитку ксенофобії дали змогу визначити детермінанти і механізми її прояву на особистісному рівні з урахуванням вікових особливостей юнацького віку. Встановлено і визначено змістове наповнення індивідуальних і соціально-психологічних детермінант і механізмів проявів ксенофобії в особистості, що дає змогу перейти до емпіричної операціоналізації цих понять.

## Висновки до розділу 1

У розділі розглянуто поняття «ксенофобія» в його широкому значенні – як страх, неприйняття, ворожість до аутгруп та їх представників, що відрізняються за певною значущою для особистості ознакою (расовою, етнічною, релігійною, соціальною тощо), а отже відносяться до категорії «чужих», та в вузькому – як етнофобія – негативне ставлення до іншої етнічної групи. Проблема поширення ксенофобії в сучасному суспільстві є актуальною як для України, так і для більшості країн Європи. Особливу небезпеку становить розповсюдження ксенофобних настроїв у студентському середовищі, оскільки молодь є особливо чутливою до різноманітних соціально-економічних змін та впливу засобів масової інформації, зокрема інтернет-ресурсів, де, враховуючи нестабільну політичну ситуацію, розкол України на схід і захід, домінують екстреміські тенденції. Важливими віковими особливостями розвитку ксенофобії у юнаків є прагнення до автономії, становлення особистісної і соціальної ідентичності, що за домінування певних особистісних рис зумовлює прояви ксенофобії.

Визначено особистісну матрицю ксенофобії, яка відображає структуру ксенофобної особистості у сукупності когнітивної, емоційної та поведінкової сфер. Когнітивна сфера представлена соціальними установками, стереотипами, упередженнями, забобонами. Емоційна сфера містить страх, неприязнь, нетерпимість, неприйняття, заперечення чужого, недовіра, незгода, роздратування, недружелюбність, підозрілість, ворожість, ненависть, агресія, гнів. Поведінкова сфера презентує практичність, стриманість, низьке супер-его, радикалізм, гіпотимія, підозрілість, високий самоконтроль, підвищену тривожність, параноїдний і нарцистичний радикали, високу тривожність, агресивність, неадекватність самооцінки, амбівалентність, інертність, ригідність, використання примітивних психологічних захистів і непродуктивних копінг-стратегій.

Окреслено концептуальні межі споріднених із ксенофобією понять: неофобія (боязнь чужого); дискримінація (навмисне обмеження або позбавлення прав певних груп громадян за їх расовою, національною

приналежністю, політичними чи релігійними переконаннями, статтю тощо); расизм (світогляд, політичні теорії і практики, що на ньому ґрунтуються, які засновано на уявленні про поділ людей на біологічно різні групи на основі особливостей зовнішнього вигляду); етноцентризм (сприйняття власної нації як вищої, домінуючої над іншими); етнічна маргінальність (наявність у психіці людини етнофункціонально

Здійснено класифікацію ксенофобії за критерієм об'єкта, на який вона направлена (релігійна, соціальна, етнічна тощо); генези (інстинктивна, ідеологічна); спрямування (страх, скерований на групу всередині суспільства, страх до представників чужих груп); вираженості ксенофобних проявів (ізоляціонізм, відкрита ксенофобія); керованості ксенофобних настроїв («ксенофобія зверху» – поширюється політичними силами, «ксенофобія знизу» – виникає на рівні мас); способу поширення (віртуальна, безпосередня).

Запропоновано визначення детермінант як індивідуальних і соціально-психологічних чинників ксенофобії та механізмів як індивідуальних і соціально-психологічних принципів функціонування ксенофобії на рівні особистості. До індивідуальних чинників належать інтолерантність, висока ступінь ворожості до інших, конформність, емоційна нестабільність, низький самоконтроль. До соціально-психологічних чинників належать орієнтація на домінування, відчуття соціальної ізоляції, негативна компліментарність, домінування ідеї титулованої нації, етнічна упередженість, етноцентризм, соціально-економічна нестабільність та високий рівень міграції.

До механізмів ксенофобії належать індивідуальні деструктивні механізми психологічного захисту (ідентифікація, проекція, інтелектуалізація) та соціально-психологічні сугестивні механізми (навіювання, зараження, міфологізація, внутрішньогруповий фаворитизм, ефект дегуманізації жертви).

Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу [32; 35; 36; 42].

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ КСЕНОФОБІЇ У СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Обґрунтування процедури та методів емпіричного дослідження проявів ксенофобії в студентському середовищі

На основі теоретичного дослідження було здійснено постановку проблеми, визначення теми та мети дослідження, об'єкта та предмета, а також формулювання завдань; ознайомлення із станом розробки досліджуваної нами проблеми в психологічній науці і аналітико-синтетичне вивчення її теоретичних напрацювань з окремих аспектів.

Було розроблено структуру експерименту, що полягали у складанні його програми та плануванні способів математичної обробки отриманих емпіричних даних.

Експериментальний та аналітичний етапи були включені до процедурного розділу дослідження. На аналітичному етапі здійснювався кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження, їх наукова інтерпретація, формулювання висновків та розробка практичних рекомендацій.

Експериментальною базою дослідження обрано Рівненський державний гуманітарний університет, Рівненський інститут «Університету Україна», Національний університет водного господарства та природокористування, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Всього дослідженням було охоплено 347 осіб від 18 до 23 років, студентів вищих навчальних закладів.

Емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей поширення проявів ксенофобії у різних її формах, проводилось з 2010 по 2017 рр.

Студенти – це активний суб'єкт соціалізації, і в той же час свідомий, творчий суб'єкт життєдіяльності, специфічна субкультура, яка наділена

власним світоглядом, традицією, мовою, структурою, функціями. Це період змін становища молоді людини серед інших, а навчальну діяльність, яка є основою розвитку особистості цього періоду, визначають як основу самовизначення особистості. В структурі особистості набуває особливого значення збагачення емоційної сфери студентів. Нові емоції виникають завдяки конкретним об'єктам та стосункам з іншими людьми, різноманітними видами діяльності, їх змісту, що дозволяє сприймати чи не сприймати «інших». Актуальним стає підвищена сенситивність усвідомлення свого «Я», самовизначення та самоактуалізація. Однак найважливішим процесом, що відбувається з молоді людиною, є остаточне формування ціннісної структури особистості, котра є регулятором майбутньої людської життєдіяльності.

Формуючи вибірку дослідження, ми враховували статевий аспект, адже представникам чоловічої статі в цілому притаманний вищий рівень агресивності, схильність до домінування над представниками інших груп, прагнення виділитись на їх фоні, також вони більшою мірою схильні до відкритої демонстрації власної переваги, цькування та стигматизації. Крім того, у зв'язку з соціально-економічною та політичною ситуаціями в нашій країні, відбулись зміни щодо загального образу «чужого», тому, за нашим припущенням, в респондентів, родичі яких брали участь у військових діях, образ «чужого» більшою мірою перетворюється на образ «ворога» і можливість встановлення конструктивних контактів із ним значно ускладнюється, у той час як досліджувані, які не пов'язані з участю в АТО, на наш погляд, можуть не відчувати реальної загрози з боку «чужих» та ставляться до них швидше з обережністю, аніж з острахом і ворожістю.

У нашому дослідженні також враховувалася наявність у респондентів близьких родичів – представників інших етнічних груп, адже такі обстежувані орієнтуються не на абстрактний образ «чужого», а на досвід безпосередньої взаємодії з представником іншого етносу, що робить його сприйняття менш стереотипізованим. Таким чином, отриманий досвід переноситься особистістю на сприйняття й інших членів етнічних груп, до яких вона не належить,

поступово розширюючи горизонти свідомості індивіда та сприяючи нівелюванню категорії «чужі» за рахунок зменшення упередження в їх оцінці. Водночас, коли в опитуваних відсутній досвід близької взаємодії з представниками інших спільнот, їх сприйняття характеризується стереотипністю, а нестабільна соціально-економічна ситуація зумовлює ставлення до «іншого» як до «чужого».

Програма емпіричного дослідження включала такі етапи:

1. Розробка процедури дослідження.
2. Формування психодіагностичного комплексу з врахуванням сучасних тенденцій дослідження явища ксенофобії.
3. Проведення дослідження із застосуванням сформованого психодіагностичного комплексу.
4. Математико-статистична обробка результатів.
5. Інтерпретація отриманих даних.
6. Розробка та апробація програми психопрофілактики ксенофобії в студентському середовищі.

У процесі розробки процедури емпіричного дослідження виконувались такі завдання:

- розробка схеми дослідження;
- виділення структурних елементів явища ксенофобії, що будуть підлягати процедурі дослідження.

Побудова психодіагностичного комплексу, спрямованого на дослідження ксенофобії, передбачала:

- ознайомлення з методиками, спрямованими на діагностику ступеня вираженості ксенофобії;
- підбір методик, що дозволяють дослідити ксенофобні установки;
- вибір методик, що дають змогу дослідити ступінь інтолерантності як індивідуальні детермінанти розвитку ксенофобії в особистості;
- добір тестів для аналізу вираженості ксенофобних тенденцій (на основі визначення ступеня соціальної дистанційованості);

- підбір методик на побудову психологічного профілю особистості, якій ксенофобія не притаманна, профілю особистості із ксенофобними тенденціями, профілю особистості із яскраво вираженою ксенофобією;

- вибір методик, орієнтованих на діагностику ціннісно-сислової сфери особистості, з метою визначення специфіки системи ціннісних орієнтацій особистості із ксенофобією.

Наступний етап роботи передбачав вирішення таких завдань:

- збір та узагальнення інформації щодо індивідуальних і соціально-психологічних механізмів і детермінант ксенофобії;
- визначення ступеня вираженості ксенофобії з урахуванням участі членів родини в АТО, наявності близьких родичів – представників інших етнічних груп;
- дослідження домінуючих форм ксенофобії.

Наступний етап полягав у розробці засобів психопрофілактики ксенофобії та передбачав вирішення таких завдань:

- розробка програми первинної профілактики, орієнтованої на розвиток толерантності як особистісної якості;
- розробка програми вторинної профілактики, спрямованої на подолання ксенофобних тенденцій;
- розробка програми третинної профілактики, що має на меті корекцію яскраво виражених ознак ксенофобії.

Розглянемо детальніше другий етап нашого дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження індивідуальних і соціально-психологічних механізмів і детермінант ксенофобії були обрані такі методики: опитувальник для виявлення ступеня вираженості ксенофобних установок (О. Гуріна); методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова); шкала соціальної дистанції Богардуса (в адаптації Н. Паніної); шкала етнонаціональних установок (О. Хухлаєв, І. Кузнецов, Н. Ткаченко); експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова); 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла;

ціннісний опитувальник Ш. Шварца, методика діагностики типологій психологічного захисту (Р. Плутчик та ін.). Слід зазначити, що обрані нами методики зіставляються із особистісною матрицею ксенофобії у сукупності когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів та особистісних рис.

Обґрунтовуючи доцільність використання підібраних методик, розкриємо їх зміст.

Опитувальник для виявлення ступеня вираженості ксенофобних установок (О. Гуріна) (додаток Д) дозволяє визначити, наскільки сприйняття особистістю представників «чужих» груп є стереотипізованим та якою мірою вона проявляє упереджене ставлення до них, схильна до накладання стигм. Таким чином, визначається схильність особистості до побудови конструктивного, емоційно нейтрального чи деструктивного типу взаємодії з представниками спільнот, до яких індивід себе не відносить. Отже запропонована методика зіставляється із когнітивним компонентом прояву ксенофобії в особистості, а також слугує емпіричним референтом індивідуальних детермінант розвитку ксенофобії.

Опитувальник складається з 20 тверджень, що дозволяють виявити установки стосовно «інших». В авторській методиці «інші» представлені іноземцями і мігрантами. Вираженість установки та її емоційна наповненість визначається за рахунок визначення згоди чи незгоди респондента із поданими твердженнями. Твердження містять різнопланові уявлення про взаємодію етнічної більшості з представниками інших спільнот. Підтверджено надійність і валідність опитувальника, доведено, що він може використовуватись для експрес-оцінки особистісних установок індивіда, а також ставлення до людей іншого етнічного походження [158]. У дослідженні ми визначали відсотковий розподіл осіб із домінуванням позитивних, сукупності позитивних і негативних, та негативних ксенофобних установок.

Методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова) (додаток Ж) дозволяє визначити як ксенофобні тенденції, так і виражені форми ксенофобії, що реалізуються на поведінковому рівні. Таким чином ця методика діагностує



особливості поведінкового компонента прояву ксенофобії в особистості. Ця методика безпосередньо відповідає цілям нашого дослідження, хоча і не дозволяє дослідити глибинні механізми розвитку деструктивних тенденцій щодо представників інших спільнот. На її основі можна виявити рівень ксенофобії, що дозволяє в подальшому диференціювати респондентів за цією ознакою та розробити програми психопрофілактики ксенофобії для кожної з виділених груп з урахуванням їх особливостей. Опитувальник містить 9 запитань, які виражають ставлення до інших національностей. Кожна стверджувальна відповідь оцінюється в 1 бал, максимальна кількість балів, що виражає схильність до ксенофобії – 9 балів.

Для аналізу ставлення особистості до інших було використано шкала соціальної дистанції Богардуса (в адаптації Н. Паніної), що дозволяє встановити ступінь соціальної дистанції між людьми в цілому та представниками різних етнічних груп зокрема. Відповідно, можна виявити близькість чи, навпаки, відчуженість соціальних чи етнічних спільнот. Оцінюється міра соціально-психологічного прийняття людьми один одного, дистанція, пов'язана з расовою чи національною приналежністю та соціальними ознаками (вік, стать, релігія тощо). Ця шкала дає змогу виявити психологічну близькість між людьми, що сприяє легкості взаємодії між ними. Відповідно, максимальна соціальна дистанція зумовлює автономність та ізольованість індивіда. Так, комунікація характеризується символічністю, відчуженістю і формальністю. Особистість ховається за ввічливістю, дотриманням норм етикету, однак близькості між людьми не виникає.

Натомість, мінімальна соціальна дистанція сприяє побудові близьких контактів, спонукає людей краще пізнавати один одного, цікавитись особливостями культури, іншими традиціями, що призводить до руйнування міжкультурних бар'єрів.

Н. Паніна, адаптуючи шкалу Богардуса, створила умови для ширшої інтерпретації даних та виділила такі аспекти аналізу, як відкритість (толерантність), національна відособленість, національна ізольованість,

ксенофобія. Таким чином ксенофобія розглядається як крайня форма соціальної дистанції.

Відкритість характеризує здатність до підтримання безпосередніх контактів та свідчить про певний рівень толерантності. В контексті розгляду соціальної дистанційованості відкритість інтерпретується як прийняття членів іншої спільноти як «своїх».

Національна відособленість свідчить про певну міру закритості особистості щодо взаємодії з представниками інших етнічних груп. Стосовно них демонструється ізоляціонізм, що, однак, не переходить у форму відкритої агресивності. Представники інших національностей сприймаються як «не зовсім свої». Національна ізолюваність характеризує значний ступінь дистанціювання між індивідами, небажання контактувати з представниками інших етносів як в професійній, так і в особистісній сферах життя. Однак при такому типі соціального дистанціювання особистість не заперечує проти того, щоб представники інших народів відвідували їх країну в якості гостей та туристів. Таке ставлення зумовлює сприйняття інших спільнот як «достатньо чужих».

Ксенофобія зумовлює прояв явного ворожого ставлення до представників інших етносів, з'являється небажання пускати їх в свою країну. Член іншої спільноти сприймається як «абсолютно чужий», що провокує прояв щодо нього відкритих форм агресії. Таким чином, запропонована методика зіставляється із соціально-психологічними детермінантами розвитку ксенофобії та слугує емпіричним референтом емоційного компонента ксенофобії в особистості.

Для вивчення особистісного самовизначення молоді людини, було використано шкалу етнонаціональних установок (О. Хухлаєв, І. Кузнецов, Н. Ткаченко) (додаток К) спрямованої на вивчення уявлень стосовно національності як абстрактної категорії; як властивості носія установки; втілення установки в міжособистісному просторі; національності, що об'єктивована в людях іншої етнічної групи.

Методика містить такі шкали: націоналістичні установки (неприйняття представників інших етнічних груп); патріотичні установки (відчуття гордості за свою національну приналежність, відчуття спорідненості з представниками своєї національності); нейтральні етнонаціональні установки (індиферентне ставлення до своєї національної приналежності); негативістські етнонаціональні установки (негативне ставлення до феномену національності). Таким чином, запропонована методика зіставляється із когнітивним компонентом прояву ксенофобії в особистості, а також слугує емпіричним референтом соціально-психологічних механізмів розвитку ксенофобії.

Експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова) (додаток Л) дозволяє визначити загальний рівень толерантності як риси характеру, а також етнічну та соціальну толерантність. Стимульний матеріал методики становить ряд тверджень, що відображують загальне світосприйняття, ставлення до оточуючих, а також соціальні установки стосовно різних форм взаємодії, що передбачають толерантне чи інтолерантне ставлення до інших людей і груп. Твердження, включені в методику, дозволяють виявити ставлення до різного роду меншин, психічно хворих, жебраків тощо; комунікативні установки – повага до чужих переконань, здатність вислухати іншу точку зору; прояв етнічної толерантності чи інтолерантності – ставлення до представник власної та іншої етнічної групи, ступінь культурної дистанції. Таким чином, запропонована методика виражає індивідуальні детермінанти ксенофобії та поведінковий компонент її прояву в особистості.

16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла використовувався з метою побудови психологічного профілю особистості із яскраво вираженою ксенофобією. Адже, як було показано вище, особистісна матриця ксенофобії включає низку особистісних рис. Також запропонована методика має інформативний потенціал стосовно прояву емоційного компонента ксенофобії в особистості.

Методика містить шкали, що мають полярні характеристики: А – замкнутість (-), комунікабельність (+); В – конкретне мислення (-), абстрактне мислення (+); С – емоційна нестабільність (-), емоційна стабільність (+); Е – підпорядкованість (-), доміантність (+); F – стриманість (-), експресивність (+); G – (низька нормативність поведінки (-), висока нормативність поведінки (+); Н – несміливість (-), сміливість (+); І – жорсткість (-), чутливість (+); L – довірливість (-), підозрілість (+); М – практичність (-), мрійливість (+); N – прямолінійність (-), дипломатичність (+); О – спокій (-), тривожність (+); Q1 – консерватизм (-), радикалізм (+); Q2 – конформізм (-), нонконформізм (+); Q3 – низький самоконтроль (-), високий самоконтроль (+); Q4 – розслабленість (-), напруженість (+).

Ціннісний опитувальник Ш. Шварца побудований на теорії про універсальні типи ціннісних орієнтацій, що не залежать від впливу культури. Методика є валідизованим для різних культур інструментом, що дозволяє виміряти систему цінностей особистості. Опитувальник дозволяє визначити ціннісний тип, що є однією зі складових індивідуальності людини. Також він розглядається як базис для співвідношення інтегрованих систем цінностей з іншими компонентами особистості. Методика дозволяє виявити такі мотиваційні типи: влада (Power) – соціальний статус, домінування над іншими; досягнення (Achievement) – особистий успіх, що отримує відповідну оцінку з боку соціуму; стимуляція (Stimulation) – схвильованість і новизна; самостійність (SelfDirection) – незалежність думок і дій; універсалізм (Universalism) – розуміння, терплячість і захист благополуччя всіх людей і природи; доброта (Benevolence) – збереження благополуччя близьких людей; традиція (Tradition) – відповідальність за культурні і релігійні звичаї і ідеї; конформність (Conformity) – стримування дій, що можуть нашкодити іншим і не відповідають соціальним очікуванням; безпека (Security) – стабільність суспільства, внутрішня гармонія. Методика дозволяє розглядати цінності на двох рівнях: як нормативні ідеали і як індивідуальні пріоритети [270].

Запропонована методика дає змогу здійснити узагальнення стосовно індивідуальних механізмів розвитку ксенофобії в особистості.

Методика діагностики типологій психологічного захисту (Р. Плутчик та ін.) спрямована на визначення змістових характеристик захисних реакцій: заперечення, витіснення, регресія, компенсація (ідентифікація), проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивні утворення. У дослідженні психологічні захисти слугують індивідуальними механізмами розвитку ксенофобії в особистості.

Отже, створений психодіагностичний комплекс дозволяє дослідити різні аспекти ксенофобії: її поширеність, ступінь сформованості в студентській молоді ксенофобних та етнонаціональних установок, рівень інтолерантності, ступінь соціальної дистанційованості, особистісні характеристики ксенофоба та специфіку системи його ціннісних орієнтацій. Результати емпіричного дослідження дають змогу перевірити особистісні прояви ксенофобії у сукупності особистісних рис, когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів, а також визначити на емпіричному рівні індивідуальні і соціально-психологічні детермінанти і механізми ксенофобії. Опис функціонального призначення методичного інструментарію подано у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Цільове призначення методичного інструментарію дослідження**

№ з/п	Методика	Діагностична мета
1	Опитувальник для виявлення ступеня вираженості ксенофобних установок Гуріної	Індивідуальні детермінанти ксенофобії студентів, прояви когнітивного компонента ксенофобії в особистості студента
2	Методика виявлення схильності до ксенофобії Юрасової	Індивідуальні детермінанти ксенофобії студентів, прояви поведінкового компонента ксенофобії в особистості студента

## Продовження табл. 2.1.

3	Шкала соціальної дистанції Богардуса	Соціально-психологічні детермінанти розвитку ксенофобії, прояви емоційного компонента в особистості студента
4	Шкала етнонаціональних установок Хухлаєва та ін.	Соціально-психологічні детермінанти розвитку ксенофобії, прояви когнітивного компонента ксенофобії в особистості студента
5	Експрес опитувальник «Індекс толерантності» Солдатової та ін.	Індивідуальні детермінанти ксенофобії студентів, прояви поведінкового компонента ксенофобії в особистості студента
6	16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла	Особистісні риси юнаків із різними рівнями схильності до ксенофобії
7	Ціннісний опитувальник Шварца	Соціально-психологічні механізми розвитку ксенофобії
8	Діагностика типологій психологічного захисту Плутчика та ін.	Індивідуально-психологічні механізми розвитку ксенофобії

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження проявів ксенофобії в студентів

На початковому етапі емпіричного дослідження був використаний опитувальник для виявлення ступеня вираженості ксенофобних установок (О. Гуріна). Отримані результати подано в таблиці 2.2.

Аналіз отриманих даних вказує на те, що значній частині вибірки (14,1%) притаманний високий рівень вираженості ксенофобних установок, які базуються на негативних стереотипах щодо узагальненого образу «чужого», включаючи в нього не лише представників інших рас та етносів, але й

соціальних груп, що за значущою для респондента характеристикою відрізняються від тих, до яких він себе відносить. Упереджене ставлення не дозволяє особистості оцінити представника іншої спільноти адекватно та зумовлює формування його образу через призму уявлень, що панують в референтній для неї групі. Такі опитувані схильні до накладання на образ «чужого» стигм, що зумовлюють зневажливе ставлення до нього, або ж сприйняття як ворога, з яким потрібно боротися. Це провокує деструктивну взаємодію респондента з представниками іншої спільноти, або ж цілковиту відмову від усіляких контактів, а отже прояв ізоляціонізму як пасивної форми ксенофобії.

Таблиця 2.2

**Відсотковий розподіл ступеня вираженості ксенофобних установок до іноземців і мігрантів (за опитувальником О. Гуріної) (%)**

<b>Рівень Респонденти</b>	<b>Домінування негативних установок</b>	<b>Сполучення негативних і позитивних установок</b>	<b>Домінування позитивних установок</b>
вся вибірка	14,1	63,7	22,2
хлопці	16,4	59	24,6
дівчата	12,2	61	26,8
$\chi^2$	1,34		
УАТО	23,5	69,3	7,2
НУАТО	5,6	65	29,4
$\chi^2$	82,35*		
РІЕ	8,3	63,2	28,5
РСЕ	18,6	65,8	15,6
$\chi^2$	18,73*		

*Примітка:* УАТО – члени сімей респондентів є учасниками АТО; НУАТО – члени сімей респондентів не є учасниками АТО; РІЕ – серед

близьких родичів респондента є представники інших етнічних груп; РСЕ – серед близьких родичів респондента немає представників інших етнічних груп; \* – наявність статистично значущих відмінностей між показниками ( $\chi^2$  при  $\chi^2_{кр}=5,99$ ,  $p < 0,05$ ).

Сполучення позитивних і негативних ксенофобних установок притаманний більшій частині вибірки (63,7%). В свідомості таких респондентів представник меншості набуває швидше не образу «чужого», а образу «іншого», що передбачає підкреслення відмінностей між групами на рівні уявлень, однак, зазвичай не супроводжується бурхливою емоційною реакцією. Такі респонденти не схильні до демонстрації ксенофобії, тобто деструктивні тенденції є найбільш вираженими на когнітивному рівні, однак не знаходять своїх конативних проявів.

Незважаючи на те, що в цієї групи обстежуваних не спостерігаються прояви відкритої форми ксенофобії, наявність стереотипізованих уявлень щодо представників інших спільнот не дозволяє їм здійснити об'єктивну оцінку партнера по спілкуванню, пізнати особливості його культури тощо. Це призводить до обмеження світогляду особистості.

Домінування позитивних ксенофобних установок властивий 22,2% опитуваних, які здатні до адекватної оцінки представника іншої спільноти. В них відсутні комунікативні бар'єри при взаємодії з ними. Такі респонденти, спілкуючись з членами різних етнічних груп, бачать перед собою перш за все особистість, яка оцінюється не через призму її національності, а через наявність в неї сукупності рис, переваг і недоліків.

Порівняння показників дівчат і хлопців не дозволило виявити статистично значущі відмінності у вираженості ксенофобних установок.

Крім того аналіз результатів здійснювався з урахуванням того, чи є члени сімей респондентів учасниками АТО. Отримані дані вказують на наявність статистично значущих відмінностей між отриманими показниками. Так, переважання негативних ксенофобних установок у групі респондентів, члени сімей яких є або були учасниками АТО значно вищий (23,5%), порівняно з



другою групою (5,6%). Це пов'язано з тим, що в свідомості респондентів, родичі яких брали участь у військових діях, образ «чужого» закономірно перетворюється на образ «ворога», що безпосередньо загрожує близьким для нього людям. Таке бачення представника іншої етнічної, національної групи або групи мігрантів потребує різкого зниження взаємодії з ними або навіть повної ізоляції.

Крім того аналіз результатів здійснювався з врахуванням того, чи є серед близьких родичів респондента представники інших етнічних груп. Отримані дані дозволяють виявити наявність статистично значущих відмінностей. Так, серед респондентів, членом сім'ї яких є представник іншої етнічної групи, спостерігається значно менший ступінь вираженості негативних ксенофобних установок. Це пов'язано з тим, що такі обстежувані орієнтуються не на абстрактний образ «чужого», а на досвід безпосередньої взаємодії з представником іншого етносу, що робить його сприйняття менш стереотипізованим.

Оскільки «чужий» стає членом родини, він автоматично переноситься до категорії «своїх», що сприяє руйнуванню упереджень та стигм, які накладаються на нього соціумом та раціональному його оцінюванню. Таким чином, отриманий досвід переноситься особистістю на сприйняття й інших членів етнічних груп, до яких вона не належить, поступово розширюючи горизонти свідомості індивіда та сприяючи нівелюванню категорії «чужі» за рахунок зменшення упередження в їх оцінці.

При проведенні подальшого дослідження використовувалась методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова). Для визначення трьох рівнів (низький, середній, високий) схильності до ксенофобії ми використовували процедуру описової статистики обрахунку квадратицею програми SPSS. До низького рівня схильності до ксенофобії належать студенти із значеннями в діапазоні  $0-3,99 \pm 1,43$ ; середнього рівня із значеннями в діапазоні  $4-4,99 \pm 1,47$ ; високого рівня  $5-9 \pm 1,48$ ; Отримані результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Відсотковий розподіл студентів відповідно до рівнів схильності до ксенофобії (за методикою О. Юрасової) (%)**

<b>Рівень Респонденти</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
вся вибірка	9,2	70	20,8
хлопці	8,3	62,9	28,8
дівчата	2,6	70,6	37,5
$\chi^2$	7,49*		
УАТО	17,8	69,6	12,6
НУАТО	3,3	54,3	42,4
$\chi^2$	85,65*		
PIE	1,2	61,4	37,4
PCE	11,7	65,5	22,8
$\chi^2$	97,85*		

*Примітка:* УАТО – члени сімей респондентів є учасниками АТО; НУАТО – члени сімей респондентів не є учасниками АТО; PIE – серед близьких родичів респондента є представники інших етнічних груп; PCE – серед близьких родичів респондента немає представників інших етнічних груп; \* – наявність статистично значущих відмінностей між показниками ( $\chi^2$  при  $\chi^2_{кр}=5,99$ ,  $p < 0,05$ ).

Аналіз отриманих даних вказує на те, що високий рівень схильності до ксенофобії притаманний 9,2% обстежуваних. Для таких респондентів притаманні відкриті форми ксенофобії, що проявляються в жорстокості щодо представників інших спільнот, вираженому їх неприйнятті, демонстрації агресії та ворожості. Член іншої етнічної групи сприймається як абсолютно «чужий» та не розцінюється як особистість, а іноді і як людина. Такі респонденти схильні до приниження та цькування інших, проявів фізичної і вербальної

агресії щодо них. Домінуючим є прагнення «очистити» свою країну від присутності чужинців, продемонструвати їм своє неприйняття.

Середній рівень схильності до ксенофобії властивий 70% респондентів, яким притаманне насторожене ставлення до чужинців, небажання встановлювати з ними контакти, підтримувати взаємодію. Такі опитувані не намагаються продемонструвати «чужим» негативне ставлення, однак відчують дискомфорт при необхідності вступати з ними в офіційні чи неофіційні контакти. Спостерігається тенденція до ізоляціонізму, що проявляється в тому, що особистість не демонструючи ворожості стосовно представників інших етнічних груп, не сприймає їх як повноцінних членів соціуму та прагне уникнути контактів з ними.

Низький рівень схильності до ксенофобії притаманний 20,8% обстежуваних. Вони не схильні до відмежування від представників інших спільнот, прагнуть налагодити з ними взаємодію, орієнтуючись на ті особливості, що об'єднують «свою» та «іншу» групи. Респондентам властиве конструктивне сприйняття «інших», вони демонструють інтерес до особливостей чужої культури, звичаїв, традицій.

Порівняння отриманих даних із показниками попередньої методики дозволило виявити певні особливості. Так, ступінь вираженості негативних ксенофобних установок у вибірці є значно вищим, аніж схильність до ксенофобії. Це можна пояснити тим, що ксенофобні установки, як зазначалося нами вище, є частиною когнітивного компонента ксенофобії, тоді як схильність до ксенофобії виникає на основі поєднання когнітивного та емоційного компонентів, і може бути реалізована в поведінковому компоненті, у вигляді конкретних деструктивних реакцій на сприйняття образу «чужого». Таким чином, спостерігається певна невідповідність між установками та реальною поведінкою, що зазначається у сучасних дослідженнях [274].

Порівняння показників дівчат і хлопців дозволило встановити наявність статистично значущих відмінностей. Так, високий рівень схильності до ксенофобії більшою мірою властивий хлопцям (8,3%), аніж дівчатам (2,6%). Це

пов'язано з тим, що хлопцям в цілому притаманний вищий рівень агресивності, схильність до домінування над представниками інших груп, прагнення виділитись на їх фоні. Також вони більшою мірою схильні до відкритої демонстрації власної переваги, цькування та стигматизації.

Аналіз даних з урахуванням того, чи є члени сімей опитуваних учасниками АТО, дозволив встановити наявність статично значущих відмінностей. Так, високий рівень схильності до ксенофобії є вищим в групі респондентів, родичі яких брали участь у військових діях на сході України. Це зумовлено формуванням в свідомості образу «ворога», який вимагає знищення, що може поширюватись не лише на росіян, але й на інші категорії «чужих».

Інтерпретація отриманих даних здійснювалась також при порівнянні груп респондентів, серед близьких родичів яких є представники іншого етносу. При цьому були помічені статистично значущі відмінності, зумовлені вищим рівнем схильності до ксенофобних реакцій в осіб, родина яких має гомогенний склад. Оскільки в таких опитуваних відсутній досвід близької взаємодії з представниками інших спільнот, їх сприйняття характеризується стереотипністю, а нестабільна соціально-економічна ситуація зумовлює ставлення до «іншого» як до «чужого».

Наступною методикою, що використовувалась в процесі дослідження, була шкала соціальної дистанції Богардуса (в адаптації Н. Паніної). За даними попереднього опитування було виявлено з представниками яких національностей студентська молодь стикалась в реальному житті, або ж спілкувалась через інтернет. Саме ці категорії були включені для здійснення аналізу. Отримані результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Ступінь соціальної дистанції (за шкалою Богардуса, в балах)**

<b>Національність</b>	<b>Індекс національної дистанційованості</b>	<b>Ступінь готовності до взаємодії</b>
Росіяни	6,4	ксенофобія
Білоруси	1	відкритість
Поляки	1	відкритість
Євреї	3,8	відкритість
Цигани	5	національна ізолюваність
Румуни	1,4	відкритість
Американці	4,5	національна відособленість
Афроамериканці	6,2	ксенофобія
Африканці	6,9	Ксенофобія
Китайці	4,5	національна відособленість
Араби	7	ксенофобія
Народи Кавказу і Закавказзя	5,2	національна ізолюваність
Інтегральний індекс національної дистанційованості	4,8	національна відособленість

Аналіз отриманих даних вказує на те, що найменший ступінь соціальної дистанції респонденти демонструють до білорусів (1), що зумовлено їх розглядом через призму «своїх», слов'янських народів. Позитивне ставлення демонструється і до мешканців Польщі (1). Частина молодих людей рівняється на її жителів та суспільний устрій в цілому, і повідомляє про бажання продовжити там навчання, або ж переїхати туди на постійне місце проживання, пояснюючи це вищим рівнем життя поляків та кращою підтримкою з боку держави.

До румун також проявляється толерантність (1,4), соціальна дистанція мінімальна. Ця категорія осіб не відносяться до категорії «чужих», що пов'язано з територіальною близькістю, відсутністю значних розбіжностей в культурі. До євреїв також демонструється незначний ступінь соціальної дистанції (3,8), що пов'язано з процесом їх тривалої асиміляції в українській культурі. Таким чином, представник цього етносу сприймається як «свій», оскільки ортодоксальні євреї, що демонструють самотність свого народу, в Україні зустрічається досить рідко, а образ єврея в суспільній свідомості наділяється лише незначними відмінностями від образу українця, що стосуються окремих рис характеру та ставлення до праці.

Дещо більша соціальна дистанція, що проявляється в формі національної відособленості, спостерігається при сприйнятті американців (4,5) та китайців (4,5). Представники цих етнічних груп оцінюються як носії специфічної культури та традицій, підкреслюється відмінність їх менталітету від світобачення слов'янських народів, однак ворожості щодо них респонденти не відчують. Нейтральне сприйняття американців пов'язане з тим, що значна частина молодих людей переконана в тому, що в США рівень життя вищий і є безліч можливостей проявити себе. Частина обстежуваних хотіла б імігрувати в цю країну, вважаючи, що там зможе досягнути більшого. Відповідно, образ американця хоч і «чужий», але бажаний, доступний для прийняття особистістю. Образ китайця характеризується нейтральністю та не викликає яскравих емоційних реакцій. Він не сприймається як загрозовий, однак, на відміну від попереднього, не оцінюється і як бажаний.

Національна ізольованість, як ще глибша міра соціальної дистанції, спостерігається до циган (5), народів Кавказу і Закавказзя (5,2). Сприйняття циган характеризується негативною емоційною насиченістю, оскільки, відповідно до стереотипів, вони сприймаються як такі, що несуть загрозу, схильні до шахрайства та маніпулювання свідомістю. Ця етнічна група сприймається як відособлена, їй приписується низький рівень культури та моральних цінностей, що сприяє дистанціюванню та виникненню бар'єрів.

Переважає форма уникнення контакту з представниками цієї етнічної групи, а необхідність підтримання взаємодії викликає значну напругу, а у випадку, коли контакт нав'язується – і агресію. Сприйняття народів Кавказу і Закавказзя також має негативне забарвлення через лінгвістичні, культурні та традиційні розбіжності. Представникам цієї етнічної групи приписується агресивність та імпульсивність поведінки. Формуванню таких уявлень сприяє специфіка висвітлення інформації щодо них в засобах масової інформації, де кавказець замальовується як особа войовнича, жорстока, що живе за власними законами.

Найвищий ступінь соціальної дистанції, що проявляється в якості ксенофобії, спостерігається щодо афроамериканців (6,2), африканців (6,9), арабів (7) та росіян (6,4). Негативне ставлення до афроамериканців та африканців об'єднується специфічною ознакою – кольором їх шкіри, що стає домінуючою в свідомості респондента та не дозволяє об'єктивно сприймати представників цих етнічних груп. В цьому випадку ксенофобія набуває форми расизму, основанийого на переконанні, що європеїдна раса є домінуючою, а представники інших рас є людьми нижчого сорту, призначення яких їй служити. Таке переконання бере початок з часів рабства, та, незважаючи на багатолітню боротьбу за рівноправ'я всіх людей, продовжує панувати у суспільній свідомості, змушуючи особистість дистанціювати себе від представників інших рас.

Ксенофобія щодо арабів пояснюється значними релігійними і культурними відмінностями, що відмічаються респондентами як найглибші, у порівнянні з іншими етнічними категоріями. Крім того, участь арабів у чисельних терористичних актах, їх ісламістська спрямованість, змушує відчувати з їх боку загрозу. Зверхність арабів щодо інших спільнот, специфічне ставлення до жінок, які продовжують боротьбу за рівноправ'я з чоловіками, інші особливі елементи культури зумовлюють значну психологічну дистанцію між ними та українцями.

Високий рівень ксенофобії щодо росіян пояснюється складною політичною ситуацією, що виникла між країнами, що ще недавно сприймалися

як братські. Дані моніторингу, що проводився Інститутом соціології національної академії України з 1994 по 2004 рр. [58], вказують на те, що протягом усього цього періоду між українцями та росіянами існувала мінімальна соціальна дистанція, вони сприймалися на рівні толерантного та відкритого ставлення, існувала навіть тенденція до об'єднання цих націй, сприйняття їх як нероздільних. Однак, з початком ведення бойових дій в зоні АТО, а також після відмежування Криму, специфіка сприйняття кардинально змінилась. Росіянин почав сприйматись не просто як «чужий», а як «ворог», що безпосередньо загрожує безпеці України, прагне до її розколу та захвату території, від рук якого можуть загинути близькі та друзі респондента, що перебувають в зоні АТО, або ж проживають на сході України, де ведуться бойові дії.

Отримані дані спонукали нас до більш глибоко дослідження виявлених закономірностей. З цією метою окремо було вивчено ступінь соціальної дистанції між респондентами та мешканцями Криму, сходу України та російськомовними українцями. Отримані дані подано в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Ступінь соціальної дистанції з представниками своєї етнічної групи  
(за шкалою Богардуса, в балах)**

<b>Категорія що оцінюється</b>	<b>Індекс дистанційованості</b>	<b>Ступінь готовності до взаємодії</b>
Мешканці Криму	6,4	ксенофобія
Мешканці сходу України	5,2	ізолюваність
Російськомовні українці	5,7	ізолюваність

Найбільший ступінь соціальної дистанції, що проявляється у формі ксенофобії, спостерігається між респондентами і мешканцями Криму, що сприймається не просто як частина Росії, а як група зрадників, які відмовились від своєї національності, культурних традицій тощо. На рівні емоційного реагування переважає почуття ненависті, бурхливі прояви негативних емоцій як



щодо самих жителів, що відкрито демонстрували прагнення стати частиною Росії, так і стосовно керівництва Росії, що сприяло такому відділенню.

Мешканці сходу України однією частиною респондентів сприймаються як сепаратисти, що прагнуть зруйнувати цілісність власної країни та приєднатись до Росії. Це зумовлює їх оцінку як зрадників, що заслуговують на покарання. Інша ж частина опитуваних ставиться до них як до жертв, що втратили домівку, рідних, роботу та змушені були шукати допомоги в регіонах України, де не ведуться бойові дії. Таким чином перша група сприймає їх як «чужих» та «ворогів», демонструючи ксенофобні реакції, а друга – проявляє відкритість, толерантність та готовність їм допомогти. Усереднення показника вказує на наявність соціальної дистанції на рівні соціальної ізоляваності, тобто негативні оцінки все ж таки переважають.

Зростання національної свідомості, підвищення рівня патріотизму, що спостерігається з початку бойових дій в зоні АТО, з одного боку, сприяє формуванню внутрігрупової згуртованості, об'єднанню українського народу, що є необхідним, враховуючи розкол країни на схід і захід, однак, з іншого боку, зумовлює активацію етноцентричних реакцій та націоналістичних настроїв. Така тенденція простежується при виявленні соціальної дистанції щодо російськомовних українців, що сприймаються респондентами через призму національної ізоляваності. Таким чином, мовленнєвий фактор стає визначальним при побудові взаємодії, російська мова сприймається як «ворожа», а її носії піддаються цькуванню та залякуванню.

При проведенні подальшого дослідження здійснювався більш детальний аналіз отриманих показників. Отримані дані подано в таблиці 2.6.

Порівняння показників хлопців та дівчат дозволило виявити відмінності ступеню соціальної дистанції стосовно росіян, циган, афроамериканців. Стосовно росіян хлопці демонструють вищий ступінь дистанційованості, що проявляється на рівні ксенофобії, тоді як дівчата сприймають цю категорію на рівні національної ізоляваності. Це пов'язано з тим, що в свідомості хлопців, як майбутніх захисників вітчизни, образ росіянина оцінюється через призму

соціально-політичної нестабільності, а отже, він повстає як потенційний ворог, що зумовлює відповідне його сприйняття.

Таблиця 2.6

**Статеві відмінності за ступенем соціальної дистанції  
(за шкалою Богардуса, в балах)**

Національність	Індекс національної дистанційованості		Ступінь готовності до взаємодії (хлопці / дівчата)
	хлопці	дівчата	
Росіяни	6,9	5,7	ксернофобія / національна ізолюваність
Білоруси	1	1	відкритість / відкритість
Поляки	1	1	відкритість / відкритість
Євреї	3,9	3,6	відкритість / відкритість
Цигани	4,2	6,1	національна відособленість / ксернофобія
Румуни	1,6	1,3	відкритість / відкритість
Американці	4,5	4,5	національна відособленість / національна відособленість
Афроамериканці	6,4	5,8	ксернофобія / національна ізолюваність
Африканці	7	6,6	ксернофобія / ксернофобія
Китайці	4,7	4,3	національна відособленість / національна відособленість
Араби	7	6,8	ксернофобія / ксернофобія
Народи Кавказу і Закавказзя	5	5,4	національна ізолюваність / національна ізолюваність
Мешканці Криму	6,8	5,9	ксернофобія / національна ізолюваність
Мешканці сходу України	5,4	5	національна ізолюваність / національна ізолюваність
Російськомовні українці	5,8	5,4	національна ізолюваність / національна ізолюваність
Інтегральний Індекс національної дистанційованості	4,7	4,5	національна відособленість / національна відособленість

При сприйнятті циган більший ступінь соціальної ізолюваності притаманний дівчатам, що демонструють щодо них ксенофобні тенденції, натомість хлопці оцінюють цю етнічну категорію через призму національної ізолюваності. Дівчата відчують стосовно циган крайній ступінь неприйняття, прагнуть уникнути будь-якої взаємодії, на емоційному рівні домінує страх та тривога. Це пов'язано з тим, що саме дівчата найчастіше стають жертвами маніпуляцій та шахрайства з боку окремих представників цієї етнічної групи, що зумовлює острах при зіткненні з ними.

Щодо афроамериканців дівчатам притаманний менший ступінь соціальної дистанції, що проявляється на рівні національної ізолюваності, тоді як хлопцям притаманна ксенофобія. Це свідчить про меншу схильність дівчат до расистських тенденцій та певний рівень готовності до підтримання з представниками цієї етнічної групи формальних відносин.

Інтегральний індекс національної дистанційованості як в хлопців так і в дівчат відображує ступінь соціальної дистанції на рівні національної відособленості.

Також в процесі дослідження порівнювались показники респондентів члени сімей яких брали та не брали участь в АТО. Отримані результати відображено в таблиці 2.7.

В респондентів, члени сімей яких є учасниками АТО, спостерігається більший ступінь соціальної дистанції стосовно росіян, народів Кавказу і Закавказзя, мешканців Криму. Неприйняття росіян пояснюється сприйманням їх через призму образу ворога, що зумовлює демонстрацію щодо них крайніх форм ксенофобних реакцій. Та ж тенденція спостерігається і при оцінці кавказців, оскільки вони також сприймаються як частина ворожих воєнних сил, що загрожують українцям, руйнують їх домівки, прагнуть відібрати землі. Мешканці Криму оцінюються як сепаратисти, чиї дії сприяли розколу України, початку воєнних дій, що значно змінює сприйняття колишніх співвітчизників та сприяє розгляду їх у контексті зради своєму народу.

Таблиця 2.7

**Ступінь соціальної дистанції з урахуванням чинника участі членів сім'ї респондентів в АТО (за шкалою Богардуса, в балах)**

Національність	Індекс національної дистанційованості		Ступінь готовності до взаємодії (УАТО / НУАТО)
	УАТО	НУАТО	
Росіяни	7	5,9	ксернофобія / національна ізолюваність
Білоруси	1	1	відкритість / відкритість
Поляки	1	1	відкритість / відкритість
Євреї	3,8	3,7	відкритість / відкритість
Цигани	5,3	5	національна ізолюваність / національна ізолюваність
Румуни	1,4	1,2	відкритість / відкритість
Американці	4,8	4,4	національна відособленість / національна відособленість
Афроамериканці	6	6,4	ксернофобія / ксернофобія
Африканці	6,6	7	ксернофобія / ксернофобія
Китайці	4,2	4,8	національна відособленість / національна відособленість
Араби	6,7	7	ксернофобія / ксернофобія
Народи Кавказу і Закавказзя	7	4,1	ксернофобія / національна відособленість
Мешканці Криму	6,8	5,9	ксернофобія / національна ізолюваність
Мешканці сходу України	5	5,4	національна ізолюваність / національна ізолюваність
Російськомовні українці	5,5	5,9	національна ізолюваність / національна ізолюваність
Інтегральний індекс національної дистанційованості	4,8	4,5	національна відособленість / національна відособленість

*Примітка:* УАТО – члени сімей респондентів є учасниками АТО; НУАТО – члени сімей респондентів не є учасниками АТО.

Порівняння інтегрального індексу національної дистанційованості, отриманого в двох групах респондентів, вказує на відсутність відмінностей. В обох випадках соціальна дистанція проявляється на рівні національної відособленості. Отримані дані порівнювались також з урахуванням того, чи є

серед близьких родичів респондента представники інших етнічних груп. Отримані дані представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Ступінь соціальної дистанції з урахуванням чинника наявності в родині респондента представників інших етнічних груп (за шкалою Богардуса, в балах)**

Національність	Індекс національної дистанційованості		Ступінь готовності до взаємодії (PIE / PCE)
	PIE	PCE	
Росіяни	3,8	6,7	відкритість / ксенофобія
Білоруси	1	1	відкритість / відкритість
Поляки	1	1	відкритість / відкритість
Євреї	2,7	3,9	відкритість / відкритість
Цигани	5	5	національна ізолюваність / національна ізолюваність
Румуни	1,2	2,5	відкритість / відкритість
Американці	3,8	4,8	відкритість / національна відособленість
Афроамериканці	6,2	6,2	ксенофобія / ксенофобія
Африканці	6,9	6,9	ксенофобія / ксенофобія
Китайці	4,5	4,5	національна відособленість / національна відособленість
Араби	7	7	ксенофобія / ксенофобія
Народи Кавказу і Закавказзя	5,2	5,2	ксенофобія / ксенофобія
Мешканці Криму	2,2	6,8	відкритість / ксенофобія
Мешканці сходу України	2,4	5,6	відкритість / національна відособленість
Російськомовні українці	1	5,8	відкритість / національна ізолюваність
Інтегральний індекс національної дистанційованості	3,6	4,8	відкритість / національна відособленість

*Примітка:* PIE – серед близьких родичів респондента є представники інших етнічних груп; PCE – серед близьких родичів респондента немає представників інших етнічних груп.

Порівняння показників, отриманих в двох групах, вказує на наявність відмінностей ступеня соціальної дистанції. Так, респонденти, серед близьких родичів яких є представники інших етнічних груп, демонструють відкритість щодо росіян та американців. Як показали результати опитування, відсутність соціальної дистанції проявляється щодо жителів тих країн, в яких мешкають родичі обстежуваного. Таким чином, респонденти, близькі яких проживають в США, позитивно ставляться до американців в цілому, оскільки сприймають їх вже не як «чужих», а як «інших», що нівелює культурні бар'єри та вплив особливостей менталітету. Так само, респонденти, родичі яких проживають в Росії, не оцінюють їх через призму образу «ворога», що сформувався з початком військових дій, а сприймають як частину сім'ї, тобто «своїх». Такій оцінці сприяють мінімальні культурні відмінності та спорідненість цих народів, що тривалий час були об'єднанні.

Найбільш чисельною була група респондентів, що мають родичів серед мешканців Криму, сходу України та російськомовних українців, щодо яких демонструється відкритість та толерантність, зважаючи на відсутність культурних відмінностей. Натомість представники другої групи – що не мають родичів серед цих категорій – схильні до демонстрації щодо них проявів ксенофобії, національної ізоляції чи відгородженості. Тобто, представники своєї етнічної групи починають сприйматися як «чужі», що зумовлено акцентуалізацією національної свідомості та неприйняттям інакомислення, відходом від традицій, проявом якого є, наприклад, використання російської мови для спілкування. Таким чином патріотизм набуває форми націоналізму, що зумовлює спрямування агресії на «своїх – інакших».

Відмінності спостерігається і при порівнянні інтегрального індексу національної дистанційованості в обох групах. Так, в першій групі проявляється відкритість, як прояв мінімальної соціальної дистанції, що пов'язано з розширення меж «своїх» спільнот, за рахунок виходу за грань свого етносу. В другій групі спостерігаються ознаки національної відособленості, що

проявляються не лише до представників інших етнічних груп, але й до відмежованих «інакших» членів свого соціуму.

Оскільки ксенофобія не обмежується деструктивним сприйняттям представників чужих етнічних груп, а й охоплює інші соціальні категорії «чужих», продовжуючи дослідження, ми вважаємо за потрібне виявити ступінь соціальної дистанції студентської молоді щодо представників різних релігійних течій, нетрадиційної сексуальної орієнтації, інвалідів, хворих на алкоголізм, наркоманію, СНІД, психічно хворих, оскільки саме ці категорії найчастіше підпадають під процес стигматизації, що є передумовою ксенофобії.

Результати, отримані при виявленні соціальної дистанції до представників різних релігійних течій, представлені в таблиці 2.9.

*Таблиця 2.9*

**Ступінь соціальної дистанції з представниками різних релігійних течій (за шкалою Богардуса, в балах)**

<b>Релігія</b>	<b>Індекс дистанційованості</b>	<b>Ступінь готовності до взаємодії</b>
Православна	1	відкритість
Католицька	3,2	відкритість
Протестантська	3,8	відкритість
Свідки Ієгови	4,7	відособленість
Мусульманська	6,8	ксенофобія
Іудаїзм	5,8	ізолюваність
Буддизм	5,7	ізолюваність
Індуїзм	5,6	ізолюваність
Конфуціанство	5,5	ізолюваність
Інтегральний індекс дистанційованості	4,6	відособленість

Аналіз отриманих даних вказує на те, що найменший ступінь соціальної дистанції респонденти проявляють до православних, католиків та протестантів, оскільки їх можна віднести до однієї групи – християни. Незважаючи на

відмінності у цих релігійних течіях, вони сприймаються як «свої» або «інші», але не як «чужі», що зумовлює мінімальну дистанцію опитуваних стосовно їх носіїв.

Незважаючи на тенденцію розповсюдження такої релігійної течії як Свідки Іегови, що поширюється серед українців, ставлення до її представників характеризується більшою дистанційованістю, що набуває вигляду національної відособленості. Це пов'язано з використанням її представниками форм нав'язування контакту, своєї ідеології, та неприйняття інших трактувань християнської релігії.

Такі релігійні течії, як іудаїзм, буддизм, індуїзм, конфуціанство практично відсутні в Україні та сприймаються респондентами через призму значних культурних відмінностей між ними та їх носіями. Це зумовлює зростання соціальної дистанції, віднесення її представників до групи «інших», що значною мірою відрізняються від домінуючої спільноти, мають специфічний світогляд та традиції.

Найбільш негативне ставлення опитувані демонструють до мусульман, оскільки діяльність цієї групи асоціюється з терористичними актами, проявами екстремізму, специфічним ставленням до життя та смерті. Ісламістська течія викликає в респондентів страх, відчуття загрози, і, відповідно, актуалізацію ксенофобних реакцій, направлених на захист власної безпеки та безпеки свого народу.

Значущих відмінностей у сприйнятті релігійних спільнот з урахуванням фактору статі, участі членів сім'ї респондентів в АТО, а також наявності родичів серед представників інших етнічних груп, виявлено не було.

При подальшому проведенні дослідження було проаналізовано ставлення обстежуваних до соціальних категорій, що найбільш часто піддаються дискримінації, що є в основі ксенофобії. Отримані результати подано в таблиці 2.10.

Соціальна дистанція на рівні відособленості спостерігається щодо людей з обмеженими функціональними можливостями, хворих на алкоголізм та



наркоманію. Прагнення відмежуватися від інвалідів зумовлене віднесенням їх до категорії «інших» за рахунок наявності фізичної вади та наслідків, які вона обумовлює. Респонденти демонструють тенденцію до ізоляціонізму, наголошуючи на тому, що готові підтримувати контакти з інвалідами на офіційному рівні, однак прагнули б обмежити близьке, неформальне спілкування з ними. Така дистанція зумовлюється виникненням почуття неспокою, тривоги та страху, що створює психологічні бар'єри, не дозволяє обстежуваним побачити в людині з обмеженими функціональними можливостями перш за все особистість, і вже на основі цього здійснювати подальшу оцінку, обирати стратегію спілкування.

Таблиця 2.10

**Ступінь психологічної дистанції з представниками різних соціальних категорій (за шкалою Богардуса, в балах)**

<b>Категорія</b>	<b>Індекс дистанційованості</b>	<b>Ступінь готовності до взаємодії</b>
Представники сексуальних меншин	6,8	ксенофобія
Особи з обмеженими функціональними можливостями	4,5	відособленість
Хворі на алкоголізм	4,2	відособленість
Хворі на наркоманію	4,8	відособленість
Психічно хворі	6,2	ксенофобія
Хворі на СНІД	6,8	ксенофобія
Інтегральний індекс дистанційованості	5,5	ізолюваність

До хворих на алкоголізм та наркоманію також спостерігається тенденція до дистанціювання, оскільки вони виключаються з групи «своїх», зважаючи на значні зміни в структурі особистості, системі цінностей, спрямованості поведінки, що стає імпульсивною та неадекватною. Останні характеристики

зумовлюють появу почуття остраху при необхідності встановлення контакту з цим категоріями осіб, враховуючи їх схильність до девіантних та делінквентних дій.

Неприйняття на рівні ксенофобії проявляється щодо представників сексуальних меншин, психічно хворих та хворих на СНІД. Щодо гомосексуалістів та транссексуалів демонструється яскраво виражене негативне ставлення, що може проявлятися у відкритих формах ксенофобії – фізичній агресії, появах жорстокості, цькування. Респонденти прагнуть не стільки уникати контакту з представником цієї меншини, скільки покарати його за сексуальні уподобання на фізичному чи психологічному рівні. Спостерігається прагнення викоринити таких осіб не лише з контактних груп, але й з країни в цілому. На емоційному рівні зіткнення з такою особою викликає огиду, презирство та пробуджує жорстокість і агресивні імпульси. Респондентами підкреслюється, що гомосексуалізм не вкладається в норми культури та моралі українського народу, що призводить до віднесення цієї категорії осіб до групи «чужих».

При сприйнятті психічно хворих та хворих на СНІД домінуючою емоцією є страх, що в першому випадку зумовлений очікуванням неадекватної поведінки, що може загрожувати життю та безпеці респондента, а в іншому – можливістю заразитися. До цих категорій ксенофобія демонструється у формі ізоляціонізму, що проявляється в прагненні цілковито обмежити відповідні контакти на всіх рівнях взаємодії. Обстежувані стверджують, що хотіли б перебувати від таких осіб на максимальній фізичній дистанції, оскільки можливість подібної взаємодії призводить до різкої зміни емоційного фону в бік дисфорії.

Було також встановлено гендерні відмінності при сприйнятті цих соціальних категорій (табл. 2.11). При аналізі отриманих даних помітно, що дівчата демонструють менший ступінь соціальної дистанції щодо людей з обмеженими функціональними можливостями, що зумовлено домінуванням не страху, а співпереживання та бажання надати допомогу. Демонструється

стратегія відкритості, здатність підтримувати як офіційні, так і неформальні контакти, зарахувати інваліда до числа своїх друзів, а у деяких випадках допускається можливість побудови близьких стосунків.

Таблиця 2.11

**Статеві відмінності за ступенем психологічної дистанції з представниками різних соціальних категорій (за шкалою Богардуса, в балах)**

Категорія	Індекс дистанційованості		Ступінь готовності до взаємодії (хлопці / дівчата)
	хлопці	дівчата	
Представники сексуальних меншин	7	6,3	ксенофобія / ксенофобія
Особи з обмеженими функціональними можливостями	4,8	3,8	відособленість / відкритість
Хворі на алкоголізм	3,5	4,8	відкритість / відособленість
Хворі на наркоманію	4,8	4,9	відособленість / відособленість
Психічно хворі	6,1	6,4	ксенофобія / ксенофобія
Хворі на СНІД	6,6	6,9	ксенофобія / ксенофобія
Інтегральний індекс дистанційованості	5,4	5,5	ізолюваність / ізолюваність

Натомість хлопцям, у порівнянні з дівчатами, притаманний менший ступінь соціальної дистанції щодо хворих на алкоголізм. Це пояснюється поширеністю цієї хвороби переважно серед чоловічого населення та культом вживання алкогольних напоїв, що є частиною українських традицій. Відповідно, хлопцями ця хвороба сприймається як «прийнятна», що зменшує ступінь дистанціювання з людьми цієї категорії. Дівчата ж сприймають алкоголізм як «зло», оскільки він часто зумовлює розпад сім'ї, фізичне

насильство, скоєне чоловіком у стані алкогольного сп'яніння, фінансове неблагополуччя родини, що зачіпає перш за все жінку. Відповідно, це сприяє виникненню психологічних бар'єрів, прагненню дистанціюватись як від цієї проблеми, так і від її носія.

Загалом, інтегральний індекс дистанційованості вказує на наявність соціальної дистанції на рівні ізолюваності відносно всіх названих категорій.

На наступному етапі емпіричного дослідження використовувалась шкала етнонаціональних установок (О. Хухлаєв, І. Кузнєцов, Н. Ткаченко). Отримані результати подано в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

**Характеристика етнонаціональних установок  
(за шкалою О. Хухлаєва, І. Кузнєцова, Н.Ткаченко) (%)**

<b>Установки Респонденти</b>	<b>Націоналістичні</b>	<b>Патріотичні</b>	<b>Нейтральні</b>	<b>Негативістські</b>
вся вибірка	11	26,7	52,5	9,8
хлопці	14,8	24,6	53	7,5
дівчата	2,5	14,2	70,5	12,8
$\chi^2$	28,72*	10,54*	20,32*	17,67*
УАТО	27,4	58,7	11,7	2,2
НУАТО	5,2	12,6	65,5	16,6
$\chi^2$	33,62*	21,56*	17,61*	29,32*
РІЕ	3,7	22,8	62	11,6
РСЕ	13,3	27,4	50,8	8,5
$\chi^2$	11,52*	4,27	7,29*	8,22*

*Примітка:* УАТО – члени сімей респондентів є учасниками АТО; НУАТО – члени сімей респондентів не є учасниками АТО; РІЕ – серед близьких родичів респондента є представники інших етнічних груп; РСЕ – серед близьких родичів респондента немає представників інших етнічних груп; \* – наявність статистично значущих відмінностей між показниками ( $\chi^2$  при  $\chi^2_{кр}=5,99$ ,  $p < 0,05$ ).

Аналіз даних, отриманих за усією вибіркою, вказує на переважання нейтральних етнонаціональних установок (52,5%). В таких респондентів недостатньо розвинутою є етнічна самосвідомість, особливості самооцінки та самоставлення не залежать від сприйняття себе серед призму національних характеристик та політичних процесів, що відбуваються в країні. Етнічна складова в процесі побудови «Я-образу» відіграє периферійну роль, або ж взагалі не входить у «Я-концепцію», факт національної приналежності нівелюється.

Патріотичні установки притаманні для 26,7% опитуваних, яким властива значна концентрація на факті своєї етнічної приналежності, що зазвичай супроводжується почуттям гордості за свій народ, турботою про процвітання країни. Такі респонденти схильні до чіткого розмежування «своїх» та «чужих» груп та надання вираженої переваги представникам своєї етнічної спільноти. В «Я-концепції» особистості конструкт «Я-українець» виходить на передній план та починає домінувати над іншими уявленнями, пов'язаними з віковими, статевими характеристиками, майбутньою професійною спрямованістю тощо. Відповідно, всі «не українці» піддаються жорсткій оцінці, що часто супроводжується їх сприйняттям через призму установок, стереотипів та стигм.

Націоналістичні установки спостерігаються в 11% опитуваних. В них патріотичні уявлення виходять за межі толерантного сприйняття «іншого світу», що породжує неадекватно критичну та ворожу оцінку усіх аутгруп, особливо в контексті їх національної приналежності. Таким респондентам властиве зверхнє ставлення до представників інших народів, підкреслення свого домінування при взаємодії з ними. На емоційному рівні домінує виражена неприязнь, що породжує деструктивні форми контактів, що проявляються в цькуванні, переслідуванні та гонінні членів інших спільнот. В таких опитуваних спостерігається виражене прагнення зберегти цілісність власного народу за рахунок закритих його меж, неприйняття «інших» та «чужих», демонстрації сили щодо них.

Негативістські установки притаманні 9,8% обстежуваних та проявляються в неприйнятті будь-яких проявів націоналізму. Такі респонденти переконані, що поділ на національності є формальним і не повинен ставати джерелом появи бар'єрів між людьми. Проголошується ідея, що «всі люди брати», і розподіл соціуму на категорії є неприродним, культурно зумовленим явищем, якому потрібно протистояти, заради об'єднання та функціонування усіх людей як єдиної спільноти. Такі обстежувані переконані, що всі види ксенофобії є варварством та недопустимою формою контакту в сучасному світі, що повинен розвиватись на основі ідей гуманізму.

Порівняння отриманих даних з урахуванням статевого фактору вказує на наявність статистично значущих відмінностей за усіма типами установок. Так, націоналістичні установки притаманні більшою мірою хлопцям (14,8%), аніж дівчатам (2,5%). Це пов'язано з тим, що хлопці сприймають себе як майбутніх захисників вітчизни, що особливо актуально з контексті соціально-політичної нестабільності та ведення воєнних дій на сході України. Ці процеси сприяють пробудженню архаїчних уявлень щодо поділу соціуму на категорії «своє» та «чуже», що в сучасних умовах характеризується жорсткістю і призводить до чіткого визначення особистістю свого місця в цій структурі. «Чужий» сприймається як «ворог», при цьому відповідний образ набуває характерного архетипічного забарвлення, об'єднуючись з образом «тіні», що спрямований на боротьбу з ворогом, його знищення. Разом з тим, відбувається актуалізація уявлень, включених до етнічної свідомості та самосвідомості, що дозволяє сприймати себе як «героя», який бореться зі злом.

Патріотичні установки також притаманні більшою мірою хлопцям (24,6%) у порівнянні з дівчатами (14,2%). Це пов'язано з тим, що історично саме чоловіче населення захищало землю від завойовників та дбало про цілісність країни, що зумовлює підсвідомо закладений потяг до категоризації соціуму, відстоювання інтересів інгрупи, сприйняття себе перш за все як представника певного етносу. Отже, етнічна приналежність залишається однією з домінуючих категорій, що відображена в самосвідомості, та спонукає хлопців

до боротьби за збереження цілісності нації. Натомість жінка історично відіграла роль «берегині», дбала про родину, затишок, сімейне благополуччя, що сприяло витісненню категорії етнічної приналежності на периферію самосвідомості.

Нейтральні установки домінують в дівчат (70,5%) у порівнянні з хлопцями (53%), що пов'язано з їх більшою аполітичністю, небажанням занурюватися в усвідомлення соціально-економічних проблем, певною дистанційованістю від політичного життя суспільства та зосередженістю на побудові близьких стосунків, майбутньої сім'ї, вихованні дітей тощо. Їм притаманне індиферентне ставлення до своєї національної приналежності, прагнення вийти в процесі самопізнання за межі етнічного контексту.

Негативістські установки більшою мірою притаманні дівчатам (12,8%), аніж хлопцям (7,5%). Дівчата в цілому демонструють більше прагнення до збереження миру, їм не властиві войовничі тенденції, світосприйняття будується на гуманістичних засадах, у відповідності з якими приниження та цькування інших людей, що пояснюється їх несхожістю на більшість, є недопустимим. Життєве кредо таких респондентів – «мир у всьому світі».

Порівняння показників з врахуванням того, чи є члени сімей опитуваних учасниками АТО, вказує на наявність статистично значущих відмінностей за всіма шкалами. Так, націоналістичні установки переважають в респондентів, родичі яких є учасниками бойових дій (27,4%), тоді як в другій підгрупі цей показник значно нижчий – 5,2%. Це пояснюється тим, що члени першої підгрупи оцінюють політичну ситуацію, що склалася в країні, через призму своєї включеності в ці процеси. Активованій архетип «тіні» зумовлює пробудження інстинктів виживання, природної агресії, спрямованої на «ворога», «чужого», що супроводжується загостреним сприйняттям власної етнічної ідентичності.

У представників першої підгрупи домінуючими є патріотичні установки (58,7%), що є актуалізованими, оскільки члени їхньої родини борються за збереження цілісності України, прагнуть захистити її від руйнування. Таким

чином, якщо представники другої підгрупи сприймають політичну ситуацію, що склалася в країні, збоку, глибоко не включаючись в події, що відбуваються, то респонденти, родичі яких є учасниками АТО, пропускають цю ситуацію через себе, усвідомлюючи її значущість. Патріотизм, з яким члени їх сімей захищають Україну, передається і їм, як одна з найвищих цінностей, що і зумовлює формування відповідної установки.

Нейтральні установки притаманні більшою мірою респондентам, що складають другу підгрупу (65,5%). Їх ставлення до представників свого етносу та себе, як члена українського народу, характеризується амбівалентністю та невизначеністю. На емоційному рівні також домінуючим є нейтральний емоційний фон. Особистість не відчуває гордості за свій народ, любові до батьківщини, однак і не відчуває сорому за власну націю.

Негативістські установки також є більш вираженими в представників другої підгрупи (16,6%), які виступають проти війни та не приймають концепцію поділу соціуму на раси, етноси, народності. Глибоко засуджується також націоналізм, шовінізм, расизм, відкриті прояви ксенофобії. Етнічна ідентичність характеризується невизначеністю, а сама необхідність такого диференціювання викликає в респондентів обурення.

Аналіз отриманих даних з врахуванням того, чи є в респондентів родичі серед представників інших етнічних груп, дозволив встановити статистично значущі відмінності за шкалами національних, нейтральних та негативістських установок.

Націоналістичні установки більшою мірою властиві членам другої підгрупи (13,3%), в яких немає родичів серед представників інших етносів. Гомогенність найближчого оточення респондента за критерієм етнічної приналежності робить його чутливим до впливу стереотипів, установок та стигм, що функціонують на рівні суспільної свідомості та зумовлюють викривлене, неадекватне сприйняття «інших». Оскільки, відповідно до цих уявлень, представники «чужих» груп наділяється негативними характеристиками, їх легко ненавидіти, що пробуджує прагнення до їх



знищення, «очищення» від них української землі. Натомість, представники першої підгрупи, що мають досвід близького спілкування з членами інших етнічних груп, оцінюють їх не у відповідності зі стереотипними уявленнями, а на основі набутого досвіду такої взаємодії, що розширює горизонти свідомості, дозволяє побачити в «іншому» особистість, пізнати особливості його культури та традицій.

При порівнянні вираженості патріотичних установок у представників двох підгруп не було виявлено статистично значущих відмінностей. Однак вони були помічені за шкалою нейтральних установок, які проявляються більшою мірою в осіб, що мають родичів серед іноземців (62%). Таким чином, гетерогенність родини за національним складом сприяє зниженню активності концептів етнічної самосвідомості, агресивності сприйняття «чужого», і ксенофобних реакцій щодо нього. Натомість, в структурі самосвідомості домінуючими є інші складові, що і зумовлюють категоризацію соціуму, що дозволяє виділяти в нього аут- та інгрупи.

Негативістські установки властиві більшою мірою представникам першої підгрупи (11,6%), яким притаманна внутрішня дистанційованість щодо прийняття власної етнічної приналежності, оцінка себе за цим критерієм. Респондентам притаманне антинаціоналістичне бачення суспільного устрою та світу в цілому, неприйняття необхідності поділу людей на певні категорії, у відповідності з їх кольором шкіри, релігійною спрямованістю тощо.

При подальшому проведенні дослідження був використаний експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова). Отримані результати подано в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

**Рівень толерантності (за опитувальником Г. Солдатової,  
О. Кравцової, О. Хухласва, Л. Шайгерової) (%)**

Толерантність Респонденти	Етнічна			Соціальна			Толерантність як риса особистості		
	в	с	н	В	с	н	в	с	н
вся вибірка	21,4	59	19,6	24,6	61,2	14,2	23	60	17
хлопці	12,2	55,6	32,2	17,8	64	18,2	15	59,8	25,2
дівчата	27,3	61	11,7	38,7	54	7,3	33	57,5	9,5
$\chi^2$	32,27*			32,63*			31,47*		
УАТО	5,4	59,2	35,4	19,8	63	17,2	12,6	61	26,4
НУАТО	26,5	61,2	12,3	25,7	62	12,3	26	61,7	12,3
$\chi^2$	97,59*			3,17			22,68*		
РІЕ	45,4	47	7,6	25,2	61,2	13,6	35,4	54	10,6
РСЕ	11,2	70,4	18,4	20,4	62,8	16,8	15,8	66,6	17,6
$\chi^2$	52,76*			1,71			18,41*		

*Примітка:* в – високий рівень, с – середній рівень, н – низький рівень; УАТО – члени сімей респондентів є учасниками АТО; НУАТО – члени сімей респондентів не є учасниками АТО; РІЕ – серед близьких родичів респондента є представники інших етнічних груп; РСЕ – серед близьких родичів респондента немає представників інших етнічних груп; \* – наявність статистично значущих відмінностей між показниками ( $\chi^2$  при  $\chi^2_{кр}=5,99$ ,  $p < 0,05$ ).

Аналізуючи результати всієї вибірки помітно, що більшості респондентів притаманний середній рівень етнічної толерантності (59%), що передбачає незначну психологічну дистанцію щодо представників інших народностей. Такі обстежувані демонструють прийняття більшості інших груп, особливо близьких їм за культурними та релігійними особливостями. Однак щодо членів аутгрупи, яка відрізняється від особистості, що здійснює оцінку, за суб'єктивно значущими характеристиками – кольором шкіри, релігійною приналежністю – часто демонструється інтолерантність.

Високий рівень етнічної толерантності притаманний 21,4% респондентів, що демонструють прийняття представників інших рас та народів. Вони не схильні до відмежування від іноземців, сприймають їх не у відповідності зі стереотипами, що панують на рівні суспільної свідомості, а за рахунок пізнання їх індивідуальних особливостей. Такі респонденти не відчують дискомфорту чи тривоги при побудові взаємодії з «іншими», не стикаються з проблемою комунікативних бар'єрів при підтриманні таких контактів, готові прийняти іноземця не тільки як ділового партнера, а також як друга, відкриті для контактів з ним.

Етнічна толерантність на низькому рівні проявляється в 19,6% обстежуваних, які сприймають іноземця через призму культурних, релігійних, зовнішніх та інших відмінностей, за якими неможливо роздивитися людину як особистість. Концентруючись на несхожих рисах респондент не помічає безлічі характеристик, що об'єднують представників різних етнічних груп, що зумовлює сприйняття аутгрупи як ворожої. Від її представників очікуються войовничі тенденції, прояви агресії, захват робочих місць тощо. Все це змушує обстежуваного сприймати таких осіб як чужинців, або ж як ворогів, з якими необхідно боротися, що зумовлює прояви ксенофобії.

Високий рівень соціальної толерантності притаманний 24,6% респондентів та відображує позитивне ставлення до різних категорій осіб, що відносяться до «інших» та «чужих». Такі обстежувані не схильні до психологічного дистанціювання з соціальними меншинами, не відчують при взаємодії з ними дискомфорту, здатні до сприймання їх як повноцінних членів соціуму. Толерантність проявляється у адекватному сприйманні, що ґрунтується на індивідуальних особливостях особистості; емоційному реагуванні, що базується не на стигмах, поширених в соціумі щодо тієї чи іншої соціальної категорії, а на власному досвіді такої взаємодії; демонстрації доброзичливості та готовності до підтримання контактів.

Середній рівень соціальної толерантності властивий 61,2% обстежуваним, яким притаманне вибіркоче прийняття окремих соціальних

меншин, що в найменшій мірі різняться від основного складу соціуму. Такі респонденти не схильні до відкритого прояву інтолерантності, однак надають перевагу уникненню контакту з «інакшими» членами суспільства, оскільки необхідність підтримання такої взаємодії викликає тривогу, особистість почуває себе невпевнено.

У 14,2% опитуваних спостерігається низький рівень соціальної толерантності, що проявляється в значній ізольованості від представників меншин, небажанні підтримувати з ними будь-які контакти, або ж у відкритому прояві ворожості та неприйняття, що реалізуються у формі образ, приниження та цькування. Такі респонденти сприймають членів соціальних меншин як людей «нижчого ґатунку», підкреслюючи свою перевагу над ними, що є проявом обмеженості свідомості та свідчить про нездатність індивіда прийняти особистість, яка за певними ознаками відрізняється від нього.

Високий рівень толерантності як особистісної риси притаманний 23% обстежуваних, що характеризуються емпатійністю, здатністю до співчуття та співпереживання, переважанням в системі цінностей гуманістичних орієнтацій. Такі респонденти не схильні до відмежування себе від інших категорій осіб, демонструють щодо «чужого» повагу та прийняття, готові встановлювати з ним близькі міжособистісні контакти. Їх свідомість не характеризується стереотипізованістю та наповненістю стигмами, оскільки такі обстежувані схильні будувати образ оточуючого світу не на основі усталених уявлень, а за рахунок його пізнання та розуміння.

Середній рівень особистісної толерантності властивий 60% респондентів, які також схильні до прийняття «чужого», однак в меншій мірі демонструють готовність до близької взаємодії з ним, та прагнуть підтримувати такі контакти на офіційному рівні. При цьому стосовно іншої особистості демонструється повага, однак прагнення краще її пізнати відсутнє, а контакти носять формальний характер.

Низький рівень толерантності як риси характеру спостерігається в 17% обстежуваних, які відчувають до «іншого» ворожість. Їм властива ригідність

переконань, безкомпромісність, схильність до неадекватної, упередженої оцінки образу «чужого», нездатність прийняти та зрозуміти внутрішній світ іншої людини, її думки, наміри та переживання. Таке сприйняття оточуючих зумовлює прояви щодо «інакших» жорстокості та агресії, оскільки особистість переконана у своєму домінуванні над ними.

Порівняння результатів з урахуванням фактору статі вказує на наявність статистично значущих відмінностей за усіма шкалами. Так, дівчатам притаманний вищий рівень етнічної толерантності (27,3%), порівняно з хлопцями (12,2%). Це свідчить про здатність сприймати представників інших народностей нівелюючи релігійні та соціальні відмінності, що надає можливість пізнати їх образ життя за рахунок культурного занурення. Дівчата також демонструють вищу толерантність при сприйнятті представників іншої раси, оскільки на емоційному рівні можливість такої взаємодії викликає цікавість, на противагу страху та ворожості. Дівчатам також властивий вищий рівень соціальної толерантності, що супроводжується виникненням співчуття щодо представників соціальних меншин, що лежить в основі ініціювання контактів з ними, підтримання взаємодії з метою надання допомоги, психологічної підтримки.

Вищий рівень толерантності як особистісної риси також притаманний дівчатам (33%) порівняно з хлопцями (15%). Вони є більш чутливими до інших людей, краще розуміють їх емоційні переживання, задумуються над тим, яку емоційну реакцію викличе та чи інша дія, бояться образити іншу особистість, прагнуть до збереження позитивних міжособистісних контактів.

Аналіз отриманих даних з урахуванням того, чи є члени сім'ї респондента учасниками АТО, вказує на наявність статистично значущих відмінностей за шкалою етнічної та особистісної толерантності. Найяскравіші відмінності спостерігаються за шкалою етнічної толерантності. Опитувані в родині яких є учасники АТО демонструють низький рівень терпимості щодо членів інших етнічних спільнот, що пов'язано з жорстким поділом соціуму на категорії «своє» і «чуже» та негативним ставленням до останньої, що асоціюється з

образом «ворога». Такі респонденти проявляють нездатність прийняти позицію чи точку зору, яка відрізняється від їх власної, навіть якщо вона є добре обґрунтованою, проявляють вузькість світосприйняття, що зумовлює оцінювання оточуючих та подій в контексті «чорного» та «білого», тоді як усередненої позиції, компромісної точки зору для особистості не існує. Така тенденція переймається респондентом від родичів, що брали участь у військових діях, оскільки на війні немає місця компромісам і яскраво проявляється ефект дегуманізації жертви, що дозволяє виконувати накази та сприймати противника не як особистість, а як ворога, що заслуговує на знищення. Таким чином індивід захищає себе від усвідомлення травматичних моментів, зберігає віру у правильність власних вчинків.

У респондентів, члени сімей яких є учасниками АТО, також спостерігається нижчий рівень особистісної толерантності, що проявляється в схильності до прояву нетерпимості в різних контекстах міжособистісної взаємодії. Це супроводжується консерватизмом, неприйняттям всього нового, незвичного, схильністю сприймати світ на основі стереотипних уявлень про нього, що зумовлює упередженість до різних соціальних категорій.

При порівнянні показників респондентів з урахуванням того, чи мають вони родичів серед представників інших народностей, були виявлені статистично значущі відмінності за шкалою етнічної та особистісної толерантності. Найбільші відмінності спостерігались при встановленні рівня етнічної толерантності, що є значно вищим в осіб, серед родичів яких є іноземці. Це пов'язано з тим, що для таких респондентів «чужий» стає «своїм», оскільки входить до складу родини, що нівелює ті відмінності, які існують між аут- та інгрупою, згладжує культурні, релігійні та інші протиріччя. Таким чином, образ іноземця починає оцінюватись не через призму стереотипів, що функціонують на рівні суспільної свідомості, а на основі безпосередніх контактів з ним, а оскільки він включається до найближчого оточення респондента, то щодо нього починає діяти механізм інгрупового фаворитизму, що зумовлює його прийняття та позитивне оцінювання. Досвід конструктивної

взаємодії з представником іншої етнічної групи призводить також до руйнування упереджень до іноземців в цілому, що дозволяє більш адекватно оцінювати представників не лише того народу, до якого належить тепер вже «свій» іноземець, але й інших етнічних груп, за рахунок руйнування установок щодо їх сприйняття.

Особистісна толерантність також більшою мірою притаманна респондентам, родичі яких є представниками інших етнічних груп. Це зумовлено тим, що досвід міжетнічної взаємодії сприяє розширенню горизонтів свідомості особистості, руйнуванню стереотипів щодо представників того чи іншого народу, адекватному сприйняттю оточуючої реальності. Образ іншої людини перестає оцінюватись упереджено, виникає здатність до конструктивної взаємодії з нею, не зважаючи на культурні та інші відмінності, що існують між представниками етнічних груп. Таким респондентам притаманне прагнення зрозуміти іншого, вислухати його позицію, спробувати безконфліктно владнати протиріччя, що можуть виникати в контексті полікультурної взаємодії.

На наступному етапі емпіричного дослідження використовувався 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла, що застосовувався з метою визначення характеристик, притаманних особистості з різним ступенем прояву ксенофобних реакцій. Ми прагнули побудувати психологічний профіль особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії, із середнім рівнем схильності до ксенофобії та високим рівнем схильності до ксенофобії. З цією метою на основі попереднього експериментального дослідження вибірка була розділена на відповідні три групи.

При здійсненні такого розподілу обраховувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (додаток М). Так, встановлено, що високий рівень схильності до ксенофобії, виявлений за методикою О. Юрасової, корелює з вираженими ксенофобними установками, що визначались за опитувальником О. Гуріної. Коефіцієнт кореляції складає  $r = 0,720$  ( $p \leq 0,05$ ). Таким чином підтверджено, що негативні установки щодо представників інших етнічних та соціальних груп

провокують прояви ворожої поведінки щодо них, які можуть включати акти вербальної та фізичної агресії. Тобто, наявність ксенофобних установок та упереджень на когнітивному рівні призводить до їх демонстрації на рівні конативному.

Також вираховувався коефіцієнт кореляції між схильністю до ксенофобії (за методикою О. Юрасової) та типом домінуючих етнонаціональних установок особистості (за шкалою О. Хухлаєва, І. Кузнецова, Н. Ткаченко). Встановлено, що висока схильність до ксенофобії корелює з переважанням у свідомості респондента націоналістичних установок ( $r = 0,843$  при  $p \leq 0,05$ ), тоді як середній ступінь схильності до ксенофобних реакцій пов'язаний з актуалізацією патріотичних установок ( $r = 0,634$  при  $p \leq 0,05$ ), а низький – нейтральних ( $r = 0,815$  при  $p \leq 0,05$ ) та негативістськими установками ( $r = -0,870$  при  $p \leq 0,05$ ).

Було також встановлено, що висока схильність до ксенофобії (за методикою О. Юрасової) пов'язана зі найбільшим ступенем соціальної дистанції (за шкалою Богардуса), що проявляється на рівні ксенофобії ( $r = 0,852$  при  $p \leq 0,05$ ); середній рівень схильності до ксенофобії корелює з соціальною дистанційованістю на рівні національної ізолюваності ( $r = 0,593$  при  $p \leq 0,05$ ) та національної відособленості ( $r = 0,561$  при  $p \leq 0,05$ ); низька схильність до ксенофобії пов'язана з мінімальною величиною соціальної дистанції, що проявляється на рівні відкритості ( $r = 0,795$  при  $p \leq 0,05$ ).

Встановлення кореляційного зв'язку між рівнем схильності до ксенофобії (за методикою О. Юрасової) та ступенем толерантності (за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової) дозволило виявити, що високий рівень схильності до ксенофобії пов'язаний з низьким рівнем етнічної ( $r = - 0,804$  при  $p \leq 0,05$ ), соціальної ( $r = - 0,770$  при  $p \leq 0,05$ ) та особистісної ( $r = - 0,822$  при  $p \leq 0,05$ ) толерантності.

Таким чином, на основі узагальнення емпіричних даних та даних, отриманих за допомогою кореляційного аналізу, виділено три групи респондентів з різним ступенем прояву ознак ксенофобії.



Першу групу обстежуваних (32 особи), яким притаманний низький рівень схильності до ксенофобії, утворили респонденти з домінуванням позитивних ксенофобних установок, низьким рівнем схильності до ксенофобії, домінуванням нейтральних чи негативістських етнонаціональних установок, високим рівнем етнічної, соціальної та особистісної толерантності.

Другу групу досліджуваних (90 осіб), якій притаманний середній рівень схильності до ксенофобії, склали опитувані, яким властиве сполучення позитивних і негативних установок, середній рівень схильності до ксенофобії, патріотичні етнонаціональні установки, середній рівень етнічної, особистісної та соціальної толерантності.

В третю групу досліджуваних (38 осіб), з вираженими ознаками ксенофобії, увійшли респонденти, яким властиве домінування негативних установок, високий рівень схильності до ксенофобії, домінування націоналістичних етнонаціональних установок, низький рівень етнічної, соціальної та особистісної толерантності.

Після здійснення розподілу вибірки на підгрупи, визначалася факторна структура, яка слугувала відображенням особистісних рис особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії (див. табл. 2.14). При аналізі даних було встановлено, що фактори, отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 83,34 % загальної дисперсії.

*Таблиця 2.14.*

**Факторна структура особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії**

Шкали	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7	Фактор 8
<b>MD</b>	-,790	-		-	-	-,671	-	-
<b>A</b>	-	-	,744	-	-	-	-	-
<b>B</b>	-	-	-,794	-	-	-,680	-	-
<b>C</b>	-	-	-	-	,605	-	,713	-
<b>E</b>	-	-	-	-	,613	-	-,826	-

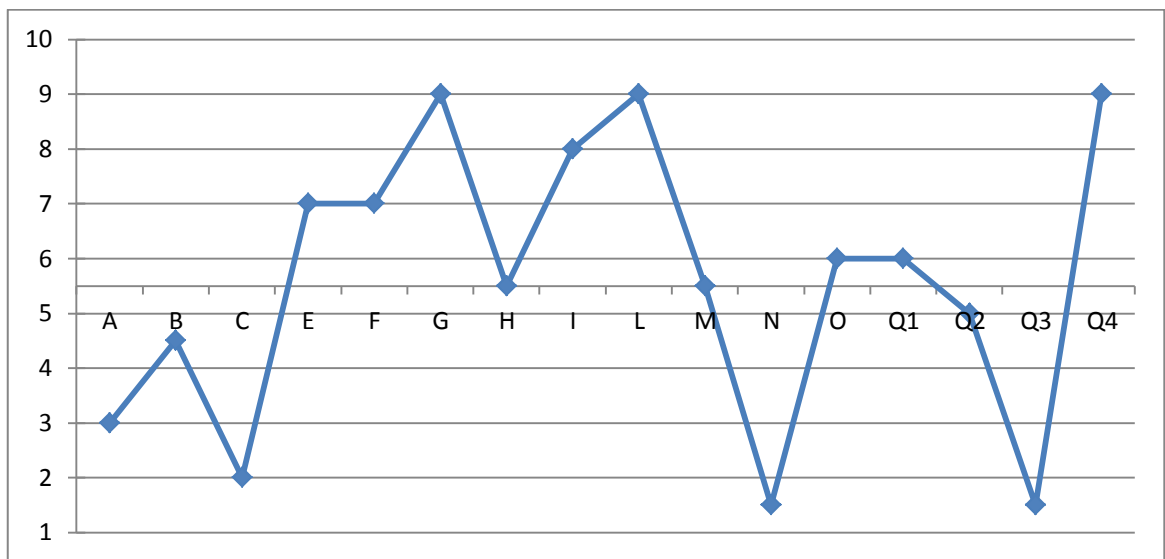
Продовження табл. 2.14

<b>F</b>	-	,858	-	-	-	,648	-	-
<b>G</b>	-	-	-	-	-	-	-	,950
<b>H</b>	-,719	-	,685	-	-	-	-	,629
<b>I</b>	-	-,624	-	,626	-	-	-,633	-
<b>L</b>	,682	-	-	-	-	-,619	-	-
<b>M</b>	-	-,868	-	-	-	-	-	-
<b>N</b>	,709	-	-	-	-	-	-	,636
<b>O</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Q1</b>	-	-	-	,899	-	-	-	-
<b>Q2</b>	,620	-	,699	,665	,649	-	-	-
<b>Q3</b>	-	-	-	-	,913	-	-	-
<b>Q4</b>	-	,400	-,665	-	,697	-	-	-

Як видно з таблиці, фактор 1 має найбільші факторні навантаження за шкалами сміливість, прямолінійність, підозрілість, нонконформізм, тому ми назвали цей фактор як «нонконформізм». Фактор 2 – «експресивність» має найбільші навантаження за змінними експресивність, практичність, напружений і жорсткий. Фактор 3 представлений такими змінними із найбільшими навантаженнями: стриманість, інтелект, напруженість, тому ми назвали його «інтелектуальність». Фактор 4 має найбільші факторні навантаження за змінними жорсткість і радикальність, тому ми назвали його як «радикальність». Фактор 5 отримав назву «домінантність», оскільки представлений шкалами низького самоконтролю, напруженістю, емоційною нестійкістю та доміантністю. Фактор 6 отримав назву «підозрілість», оскільки представлений найбільшими навантаженнями за змінними підозрілість та стриманість. Фактор 7 представлений змінними емоційної нестійкості та доміантності, тому названий «емоційна нестійкість». Останній фактор отримав назву «низька нормативність», оскільки представлений змінними: низька нормативність поведінки, сміливість, прямолінійність.

Таким чином, факторна структура особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії вирізняється особливостями когнітивної (високий інтелект), емоційної (емоційна нестійкість) та поведінкової (прямолинійність, сміливість, нонконформізм, низька нормативність поведінки, підозрілість, радикальність) сфер. Таким чином, можна вважати, що саме ці особистісні риси слугують індивідуальними детермінантами ксенофобії у студентів.

Графічне зображення факторної структури особистості студента із високим рівнем схильності до ксенофобії подано на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Факторна структура особистості студента із високим рівнем схильності до ксенофобії (в стенах)**

*Примітки:* А – замкнутість (-), комунікабельність (+); В – конкретне мислення (-), абстрактне мислення (+); С – емоційна нестабільність (-), емоційна стабільність (+); Е – підпорядкованість (-), доміантність (+); F – стриманість (-), експресивність (+); G – низька нормативність поведінки (-), висока нормативність поведінки (+); H – несміливість (-), сміливість (+); I – жорсткість (-), чутливість (+); L – довірливість (-), підозрілість (+); M – практичність (-), мрійливість (+); N – прямолинійність (-), дипломатичність (+); O – спокій (-), тривожність (+); Q1 – консерватизм (-), радикалізм (+); Q2 – конформізм (-), нонконформізм (+); Q3 – низький самоконтроль (-), високий самоконтроль (+); Q4 – розслабленість (-), напруженість (+).

Домінуючими в структурі особистості ксенофоба є такі якості, як низька нормативність поведінки, підозрілість, напруженість, низький самоконтроль, прямолінійність, емоційна нестабільність, жорстокість. Значну роль відіграють також такі характеристики, як замкнутість, експресивність та домінантність.

Низька нормативність поведінки створює умови для реалізації особистістю своїх імпульсивних дій безвідносно до етичних норм, що пропагандують толерантне і гуманне ставлення до інших людей. Індивід не вважає за потрібне стримувати «природні» прагнення, одним з яких є «очищення» країни від членів інших етнічних спільнот, які сприймаються як завойовники, або ж конкуренти.

Підозрілість є в основі сприйняття будь-якого «іншого» як «чужого», що потенційно несе загрозу, прагне розколоти країну, нав'язати свої релігійні чи культурні традиції. Це зумовлює появу негативної емоційної реакції у відповідь на зіткнення з представником іншої етнічної чи соціальної групи, демонстрацію стосовно нього деструктивних форм поведінки.

Напруженість та емоційна нестабільність викликають домінування негативних емоцій як при змальовуванні картини світу в цілому, так і при сприйнятті іноземця. Це створює умови для оцінювання його в якості «ворога», що викликає відповідну поведінкову реакцію, внаслідок чого «чужий» піддається цькуванню та приниженню.

Така характеристика як низький самоконтроль не дозволяє особистості регулювати свій емоційний фон та поведінку, і призводить до необдуманих дій та вчинків, що часто не узгоджуються з позицією моралі. Індивід здатен до проявів насильства, оскільки діє імпульсивно, під впливом пробуджених архаїчних тенденцій, що зумовлюють прояви агресивності як боротьби за виживання, збереження цілісності своєї групи.

Прямолінійність як полярна характеристика дипломатичності свідчить про те, що особистість не переймається тим, що її висловлювання чи дії можуть образити співрозмовника, а часто навпаки, прагне до цього, демонструючи безкомпромісність поглядів та суджень і нездатність прийняти точку зору

іншого. Оскільки мислення ксенофоба сповнене стереотипів та упереджень, він відкрито висловлює їх представникам відповідної групи, підкреслюючи, що його позиція є єдино правильною, а висновки – беззаперечно вірними, що породжує міжгрупові конфлікти та сутички.

Однією з домінуючих характеристик ксенофоба є жорстокість, що проявляється на рівні вербальної чи фізичної агресії, ворожості, образ та цькування представників інших етнічних та соціальних груп. Демонструючи жорстокість особистість переконана у правильності та доречності своїх дій, не відчуває докорів сумління, оскільки сприймає себе як героя, що бореться проти захватчиків, прагне захистити свою землю від руйнівних культурних чи релігійних нашествувань.

Замкнутість особистості зумовлюється небажанням бути членом груп, що мають особливості, які індивідом не приймаються. Часто така категоризація відбувається в жорсткій формі, що призводить до обмеження кола спілкування людини. Тенденція до неприйняття усього нового також сприяє розвитку цієї характеристики, оскільки особистість з острахом та недовірою сприймає нові соціальні чи політичні рухи тощо.

Експресивність зумовлює імпульсивність поведінки, нездатність стримувати та регулювати свої емоції, що у поєднанні з низькою нормативністю зумовлює схильність до девіантних чи делінквентних дій, які проявляються у формі екстремізму та агресії, спрямованої на «чужого» чи аутгрупу. Домінантність проявляється в почутті зверхності до представників інших спільнот, нав'язуванні своєї позиції як єдино вірної, демонстрації поведінки «хазяїна» при взаємодії з приїжджими. Така тенденція часто поєднується з силовими проявами, пропагандуванням своєї сукупності правил, за якими мають жити представники інших етнічних груп, мешкаючи в країні «володаря».

Факторна структура особистості, якій притаманний низький рівень схильності до ксенофобії, представлено у таблиці 2.15. При аналізі даних було

встановлено, що фактори, отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 76,38% загальної дисперсії.

Таблиця 2.15

**Факторна структура особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії**

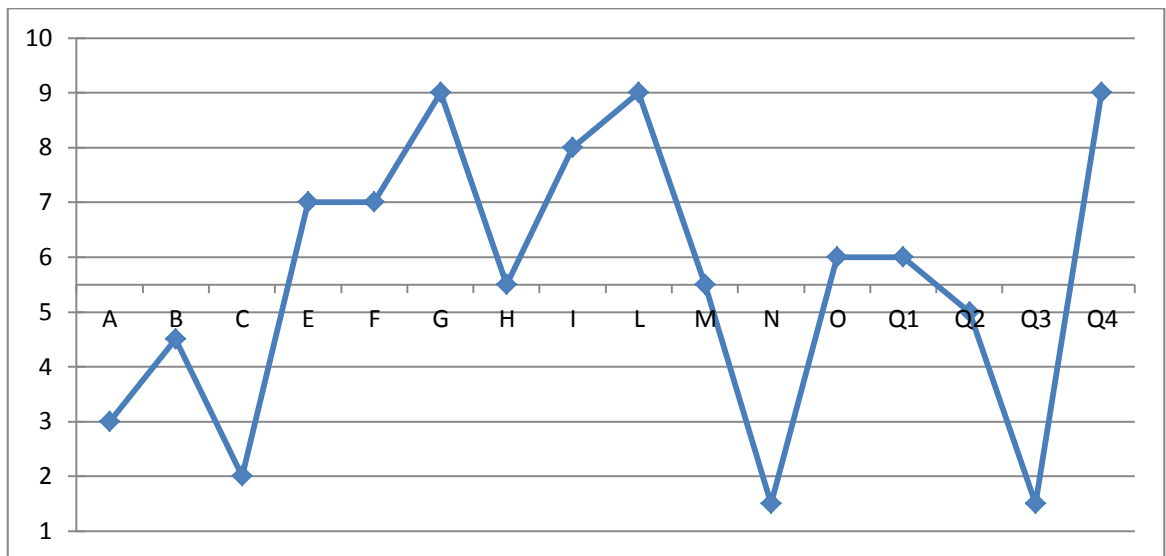
Шкали	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор4	Фактор5	Фактор6	Фактор7	Фактор 8
<b>MD</b>	-	-	,768	-	,636	-	-	,615
<b>A</b>	,633	-	-	-	,644	-	-	,642
<b>B</b>	-	-	-	-	-	,650	-	,691
<b>C</b>	,878	-	-	-	-	-	,649	-
<b>E</b>	-	,898	-	-	-	-	-	-
<b>F</b>	-	-	-	,673	-	-	-	-
<b>G</b>	-	,634	-	-	-	-	-	-
<b>H</b>	-	,638	-	-	-	-	-	-
<b>I</b>	-	-	-	-	-	-	,909	-
<b>L</b>	-	-	-	-	,881	-	-	-
<b>M</b>	-	-	,700	-	-	-	-	-
<b>N</b>	-	-	-	-	-	,826	-	-
<b>O</b>	,858	-	-	-	-	-	-	-
<b>Q1</b>	,652	-	-	-	-	-	-,663	-
<b>Q2</b>	-	-	-	-	-	-	-	,815
<b>Q3</b>	-	-	-	-	,683	-	-	-
<b>Q4</b>	-	-	-	,754	-	-	-	-

Як видно з таблиці, фактор 1 має найбільші факторні навантаження за шкалами впевненість у собі, консерватизм, тому ми назвали цей фактор як «впевненість». Фактор 2 – «нормативність» має найбільші навантаження за змінними підкореність, висока нормативність поведінки. Фактор 3 представлений такими змінними із найбільшими навантаженнями:

практичність, адекватність самооцінки, тому ми назвали його «практичність». Фактор 4 має найбільші факторні навантаження за змінними довірливість і стриманість, тому ми назвали його як «довірливість». Фактор 5 отримав назву «комунікабельність», оскільки представлений шкалами комунікабельності і високого самоконтролю, розслабленістю. Фактор 6 отримав назву «дипломатичність», оскільки представлений найбільшими навантаженнями за змінними дипломатичність та стриманість. Фактор 7 представлений змінними емоційної стійкості та спокою, тому ми назвали його «емоційна стійкість». Останній фактор отримав назву «конформізм», оскільки представлений змінними: конформізм, інтелект та комунікабельність.

Таким чином, факторна структура особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії вирізняється особливостями когнітивної (високий інтелект), емоційної (емоційна стійкість, чутливість) та поведінкової (дипломатичність, комунікабельність, консерватизм, конформність, висока нормативність поведінки, підкореність, довірливість) сфер. Таким чином, можна вважати, що саме ці особистісні риси слугують індивідуальними детермінантами відсутності ксенофобії у студентів.

Таким чином, домінуючими характеристиками, що притаманні особистості, якій не властиві ознаки ксенофобії, є емоційна стабільність, дипломатичність, стриманість, довірливість, комунікабельність (рис.2.2.). Значущими якостями у психологічному портреті такої людини виступають чутливість, висока нормативність поведінки, високий самоконтроль, емоційна стійкість.



**Рис. 2.2. Факторна структура особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії (в стінах)**

*Примітки:* А – замкнутість (-), комунікабельність (+); В – конкретне мислення (-), абстрактне мислення (+); С – емоційна нестабільність (-), емоційна стабільність (+); Е – підпорядкованість (-), доміантність (+); F – стриманість (-), експресивність (+); G – низька нормативність поведінки (-), висока нормативність поведінки (+); Н – несміливість (-), сміливість (+); І – жорсткість (-), чутливість (+); L – довірливість (-), підозрілість (+); М – практичність (-), мрійливість (+); N – прямолінійність (-), дипломатичність (+); О – спокій (-), тривожність (+); Q1 – консерватизм (-), радикалізм (+); Q2 – конформізм (-), нонконформізм (+); Q3 – низький самоконтроль (-), високий самоконтроль (+); Q4 – розслабленість (-), напруженість (+).

Такі якості, як емоційна стабільність, стриманість та дипломатичність забезпечують конструктивне реагування у ситуації зіткнення з «чужим», що дозволяє уникнути сприйняття її як напруженої, що, в свою чергу, не допускає актуалізації почуттів страху та тривоги. Це стає основою блокування ксенофобних реакцій, навіть якщо на когнітивному рівні в свідомості особистості наявні упередження та деструктивні установки. Таким чином, індивід демонструє до представника іншої спільноти інтерес та зацікавленість,



прагне підтримати з ним взаємодію, схильний до прийняття його як партнера по спілкуванню.

Дипломатичність пов'язана з високим ступенем толерантності, що дозволяє особистості бути відкритою до інших точок зору, світоглядних позицій тощо. При цьому, навіть якщо позиція індивіда не узгоджується з переконаннями представника іншої спільноти, він не використовує форму нав'язування своїх переконань, оскільки приймає думку, що інша особистість має право на власні погляди. Ця риса характеру пов'язана також із розвинутою емпатійністю, що дозволяє особистості оцінювати те, який емоційний ефект викличе у співрозмовника її фраза, коментар чи висловлювання. Побоюючись викликати в партнера по спілкуванню негативні емоції, особистість схильна до обмірковування своїх слів та вчинків, що сприяє налагодженню продуктивних контактів з іншою людиною. Така характеристика, як довірливість сприяє зняттю психологічних бар'єрів між представниками різних етнічних та соціальних груп, оскільки особистість не відчуває напруги при спілкуванні, загрози з боку «іншого», не очікує прояву ворожості, що дозволяє вільно контактувати та будувати близькі міжособистісні контакти.

Висока нормативність поведінки та розвинута здатність до самоконтролю дозволяють особистості стримувати та пригнічувати негативні імпульси, якщо вони виникають в контексті взаємодії з представником іншої етнічної групи. Це дає змогу без прояву ворожості прийняти іншу точку зору, ознайомитись з особливостями культури та традицій опонента, його картиною світу. Тобто, навіть якщо на когнітивному рівні в індивіда домінують негативні установки щодо представника іншої спільноти, які знаходять відгук на емоційному рівні, достатній ступінь самоконтролю та схильність дотримуватись норм етики і моралі забезпечує пригнічення деструктивних тенденцій, що не знаходять свого вияву на конативному рівні. Чутливість, як риса характеру, дозволяє індивіду глибоко відчувати нюанси міжособистісної взаємодії, зміну настрою партнера по спілкуванню, спрямованість його поведінки. Це сприяє швидкій адаптації до

таких змін та відповідному реагуванню, що дозволяє попередити виникнення конфлікту, перехід взаємодії у деструктивне русло.

Розслабленість і спокій є характеристиками, що знаходиться на іншому емоційному полюсі фобічних проявів, а отже перешкоджає розвитку ксенофобії. Оскільки основними змінами, що відбуваються на психічному рівні при виникненні ксенофобних тенденцій, є страх та напруга, що переростають в агресію і ворожість, розслабленість є тією базовою особливістю індивіда, що не дозволяє цим реакціям виникнути та закріпитись в свідомості.

У процесі дослідження визначено факторну структуру особистості, якій властивий середній рівень схильності до ксенофобії. При аналізі даних було встановлено, що фактори, отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 70,95% загальної дисперсії.

Таблиця 2.16

**Факторна структура особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії**

Шкали	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
<b>MD</b>	-	-		-	-	-
<b>A</b>	-	-	-,737	-	-	-
<b>B</b>	-	-	-	-	-,624	,680
<b>C</b>	-	-	-	,798	,602	,580
<b>E</b>	-	-	-	-	,777	-
<b>F</b>	-	-	-	-	-	-
<b>G</b>	-	-	,743	-	-	-
<b>H</b>	-	-,682	-	-	-	-
<b>I</b>	-	-	-	-	-	,676
<b>L</b>	-	-,723	-	-	-	-
<b>M</b>	-	-	,700	,641	-	-
<b>N</b>	-	-	-	,567	,784	-
<b>O</b>	,634	-	-	-	-	-

Продовження табл. 2.16.

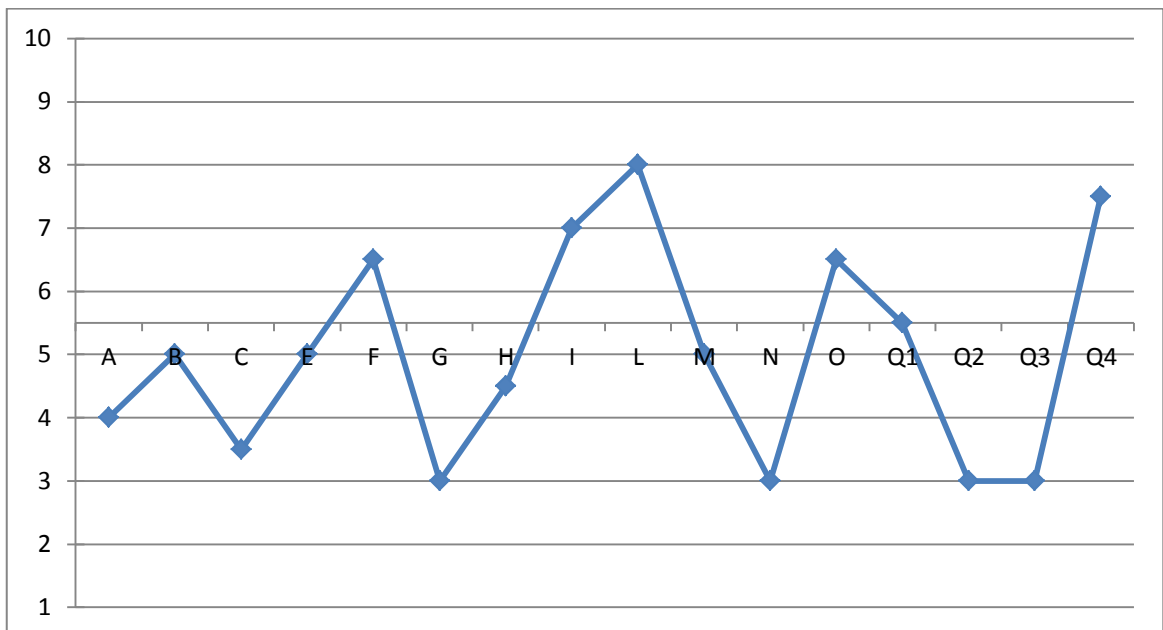
<b>Q1</b>	-	-	-	-	-	,757
<b>Q2</b>	,958	-	-	-	-	-
<b>Q3</b>	-	-	-	-,698	-	-
<b>Q4</b>	,958	-	-	-	-	-

Як видно з таблиці, фактор 1 має найбільші факторні навантаження за шкалами нонконформізм і напруженість, тому ми назвали цей фактор як «напруженість». Фактор 2 – «підозрілість» має найбільші навантаження за змінними підозрілість, боязкість, низька нормативність поведінки. Фактор 3 представлений такими змінними із найбільшими навантаженнями: розвинена уява, непрактичність, підданість почуттям, тому ми назвали його «непрактичність». Фактор 4 має найбільші факторні навантаження за змінними низький самоконтроль і прямолінійність, тому ми назвали його як «прямолінійність». Фактор 5 отримав назву «домінантність», оскільки представлений шкалами доміантності і низького самоконтролю, розслабленістю. Фактор 6 отримав назву «емоційна нестійкість», оскільки представлений найбільшими навантаженнями за змінними емоційної нестійкості, жорстокості і радикалізму.

Таким чином, факторна структура особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії вирізняється особливостями когнітивної (розвинена уява), емоційної (емоційна нестійкість, чутливість, напруженість) та поведінкової (прямолінійність, радикальність, непрактичність, низький самокотроль, низька нормативність поведінки, підозрілість) сфер. Таким чином, можна вважати, що саме ці особистісні риси слугують індивідуальними детермінантами прояву середнього рівня схильності до ксенофобії у студентів.

Таким чином, домінуючими характеристиками, що притаманні особистості, якій властива середня схильність до ксенофобії, є емоційна нестабільність, прямолінійність, напруженість і радикальність. Значущими якостями у психологічному портреті такої людини виступають жорстокість,

низька нормативність поведінки, низький самоконтроль, емоційна нестійкість. У процесі дослідження побудовано також графічне представлення структури особистості, якій властивий середній рівень схильності до ксенофобії (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Факторна структура особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії (в стенах)**

Особистості, в якій спостерігаються середній рівень схильності до ксенофобії, властиві такі характеристики: підозрілість, напруженість, низька нормативність поведінки, прямолінійність, низький самоконтроль, конформізм. В структурі психологічного профілю важливі також такі риси, як жорстокість, тривожність, експресивність, емоційна нестабільність.

Підозрілість зумовлює сприйняття оточуючих з насторогою, що є особливо актуальним щодо представників «чужих» груп, оскільки їх образ на рівні суспільної свідомості сприймається як загрозливий. Така тенденція викликає прагнення відмежуватися від «інакших», обмежити та звести до мінімуму контакти з ними, або ж взагалі відмовитись від такої взаємодії. Особистість очікує від оточуючих підступу, обману, не здатна проявити довіру.

Напруженість породжує конфліктну взаємодію, оскільки особистість стає чутливою до різних аспектів контактів і навіть нейтральне висловлювання здатна сприйняти як прояв ворожості. Таким чином контакти з представниками

інших етнічних чи соціальних груп мають негативну емоційну насиченість та можуть призвести до розгортання деструктивних поведінкових реакцій.

Така характеристика, як низька нормативність поведінки спонукає особистість до реалізації упередженого ставлення до представників інших спільнот на конативному рівні, оскільки етичні заборони, що перешкоджали б цьому, індивідом не приймаються та нівелюються, що робить його схильним до девіантних проявів.

Прямолінійність, на протигагу дипломатичності, спонукає особистість до пропагандування ідеї суспільної нерівності, у відповідність з якою титульна нація чи групова більшість «диктує правила», яким мають підкорятися інші. Така модель поведінки спрямована на підвищення самооцінки носія цієї характеристики, оскільки принижуючи інших він звеличується на їх фоні, відчуваючи власну могутність та підтримку з боку однодумців, що дозволяє стати частиною інгрупи, що, в свою чергу, створює відчуття підсилення власної значущості.

Низький самоконтроль створює перешкоди для адекватної регуляції свого психічного стану, не дозволяє особистості раціонально підійти до вирішення певного питання через актуалізацію негативних емоцій, порушує об'єктивність рішень за рахунок нездатності до конструктивного аналізу ситуації.

Конформізм зумовлює піддатливість особистості тиску групи. Таким чином, якщо в референтній групі домінують ксенофобні тенденції, індивід не здатен їм опиратися і починає сам демонструвати прояви неприйняття, ізоляціонізму чи ворожості щодо представника іншої спільноти.

Жорстокість проявляється у відповідь на ситуацію зіткнення з «чужим» в нестабільних умовах, в яких особистість відчуває загрозу своєму благополуччю, очікує руйнування системи цінностей, що є для неї значущими. В цьому випадку жорстокість розглядається індивідом як прояв стратегії самозахисту, оскільки образ «чужого» провокує появу страху.

Тривожність є проявом власне фобічного компонента, оскільки зіткнення з представником іншої етнічної чи соціальної групи провокує різку зміну

емоційного фону, зумовлює появу відчуття загрози. Це змушує особистість уникати таких контактів, використовуючи стратегію ізоляціонізму, що спрямована на захист психіки від травматичних переживань та неприємних думок, які виникають в процесі такої взаємодії.

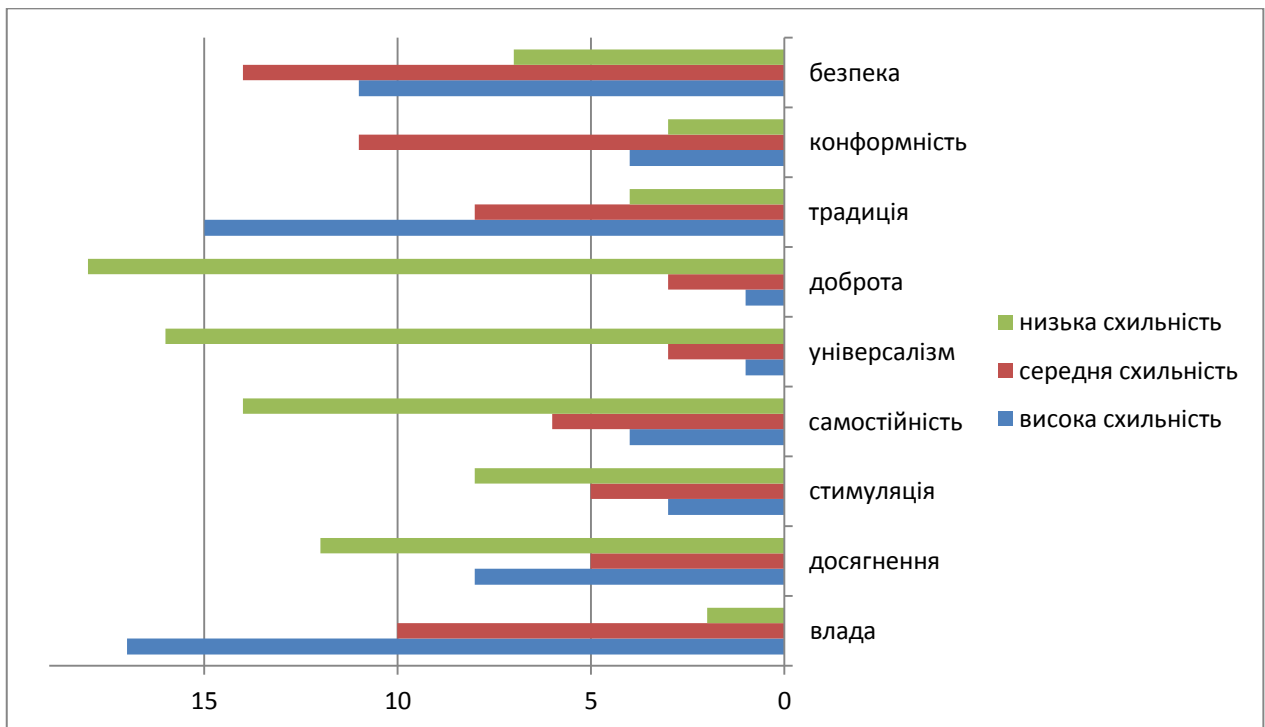
Експресивність зумовлює схильність особистості до імпульсивних реакцій, бурхливого емоційного реагування на незначні стимули, яскраве вираження своїх емоцій. Таким чином, процес сприймання «чужого» призводить до активації стереотипів та стигм, які містяться в свідомості, що провокує виникнення емоцій, які, у відповідність з модальністю установок мають негативне забарвлення, а оскільки поведінка індивіда є імпульсивною – вони знаходять своє вираження в поведінкових актах, що мають деструктивне спрямування та реалізуються у формі образ чи інших проявів вербальної агресії стосовно представників інших спільнот.

Емоційна нестабільність також є важливою характеристикою особистості схильної до ксенофобних реакцій, оскільки зумовлює швидку зміну модальності емоцій, безпричинне коливання емоційного фону. Таким чином, навіть незначний імпульс з боку представника «чужої» групи здатен вивести особистість з рівноваги, призвести до активації страху, тривоги чи агресії.

На наступному етапі емпіричного дослідження ми прагнули дослідити відмінності ціннісно-сміслової сфери респондентів залежно від розвинутості в них схильності до ксенофобії. З цією метою використовувався ціннісний опитувальник Ш. Шварца. Отримані результати представлено на рисунку 2.4.

Отримані результати вказують на те, що в структурі ціннісних орієнтацій особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії домінують влада, традиція та безпека.

Прагнення до влади зумовлене потребою у домінуванні, яка часто не знаходить задоволення у контексті безпосередньої взаємодії індивіда, де його не сприймають як більш значущого та наділеного якостями, які дозволили б займати позицію лідера.



**Рис. 2.4. Ціннісні орієнтації на рівні індивідуальних пріоритетів (за методикою Ш. Шварца, в балах)**

Це спонукає особистість до пошуку інших груп, де вона могла б проявити своє домінування, і часто з цією метою обирається група етнічних чи соціальних меншин, де індивід виступає в якості «володаря», представника титульної нації, самостверджуючись за рахунок приниження та цькування інших. Разом з тим, виступаючи за «чистоту» соціуму, він відчуває себе борцем за справедливість, що ще більше підвищує його самооцінку, створює ілюзію наділення владою.

Така цінність як «традиція» є в основі боротьби індивіда з культурними нашаруваннями, привнесеними представниками інших етнічних груп, що активно засуджується індивідом та спонукає його до боротьби, в процесі якої використовуються насильницькі, агресивні засоби «очищення» країни від «іноземного бруду». Таким чином, замість того, щоб просувати традиції власного народу ксенофоб займається знищенням елементів культури інших спільнот, демонструючи при цьому щодо них крайній ступінь ворожості та неприйняття.

Безпека, як ціннісна орієнтація, також набуває викривленого вигляду в системі світосприйняття ксенофоба, який сприймає будь-якого «іншого» чи «чужого» як загрозу, завойовника, навіть за умови його цілковитої миролюбності та конструктивності його поведінки. Таким чином, незалежно від того, демонструє представник іншої спільноти ворожість чи прагнення до співпраці, в індивіда виникає бажання «знищити» його, ізолювати за межами власної країни, покарати за «втручання» в життя України.

Отже, навіть такі цінності, як «безпека» та «традиція» через викривлене їх сприйняття в свідомості ксенофоба призводять до актуалізації деструктивних тенденцій та спонукають особистість до прояву екстреміських, войовничих дій, спрямованих на представників іншої спільноти. Аналіз ціннісних орієнтацій, що домінують в особистості якій властиві ксенофобні тенденції, вказує на значущість таких з них, як безпека, конформність, влада, традиція. Тобто, окрім проаналізованих цінностей, що притаманні ксенофобу, виділяється ще одна цінність – конформність. Вона розглядається як тенденція підкорятись точці зору групи, навіть якщо вона не узгоджується з власною позицією індивіда. Таким чином, домінування в суспільстві негативних стереотипів та установок щодо представників інших етнічних та соціальних груп спонукає індивіда до розділення такої позиції, навіть якщо його особистий досвід взаємодії з членами цих груп був конструктивним. Тобто, прагнення до об'єднання з групою, боязнь санкцій, які вона може накласти при демонстрації особистістю нонконформізму, спонукає її демонструвати ксенофобні реакції, навіть якщо це викликає внутрішній супротив та відчуття недоречності таких жорстких оцінок та деструктивних проявів поведінки. В цьому випадку особистість не відчуває неприязні до «чужого», але демонструє його тому, що так роблять члени референтної для неї групи.

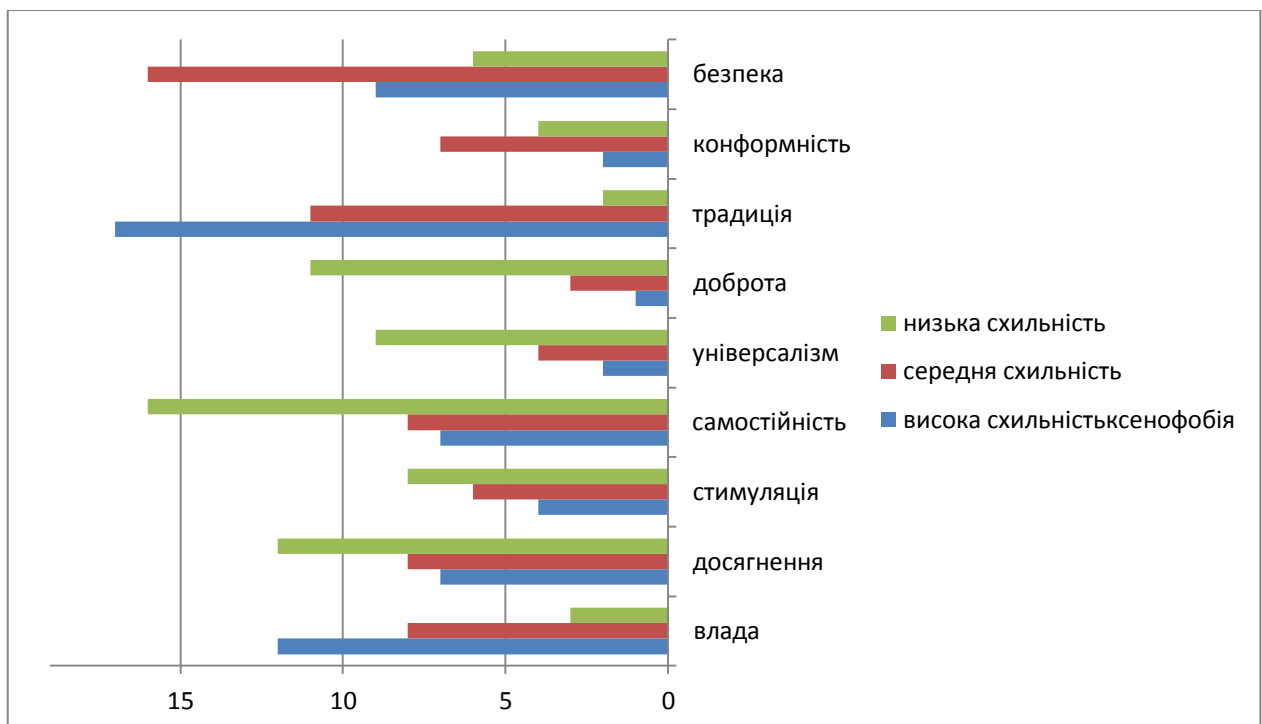
У системі цінностей особистості, якій не властиві ознаки ксенофобії, домінують такі цінності: універсалізм, доброта, самостійність. Універсалізм розглядається як терплячість, прагнення зрозуміти оточуючих незалежно від їх етнічної, соціальної чи іншої приналежності, тенденція до єднання з природою.



Домінування цієї цінності зумовлює прояв толерантності, любові до ближнього, альтруїстичних тенденцій, функціонування особистості на засадах гуманізму. Все це виступає антиподом ксенофобії та дозволяє оцінювати оточуючий світ неупереджено.

Така цінність як доброта також дозволяє індивіду проявляти повагу та співпереживання стосовно представників інших етнічних та соціальних груп, демонструвати емпатійне ставлення, що створює основу для налагодження гармонійних стосунків, в яких немає місця прояву ворожнечі та агресії. Самостійність, як цінність особистості, створює передумови для побудови картини світу та соціального устрою безвідносно до пануючих на рівні суспільної свідомості стереотипів, що дозволяє сприймати представників інших спільнот неупереджено. Особистість схильна чинити протидію тиску групової більшості, якій притаманні ксенофобні тенденції, зберігаючи почуття поваги до представників меншин.

Дані, що характеризують ціннісні орієнтації на рівні нормативних ідеалів подано на рисунку 2.5.



**Рис. 2.5. Ціннісні орієнтації на рівні нормативних ідеалів (за методикою Ш. Шварца, в балах)**

У респондентів із вираженими ознаками ксенофобії на рівні нормативних ідеалів домінують такі цінності, як «традиція», «влада» і «безпека», тоді як найнижчі рейтингові місця посідають такі цінності, як «доброта», «комформність», «універсалізм». Тобто, зберігається тенденція, виявлена на рівні індивідуальних пріоритетів. Такі особи прагнуть бачити соціум, що існує чітко дотримуючись традицій, які склалися історично, без урахування змін, що постійно відбуваються в сучасному суспільстві та вимагають пристосування до нових реалій. Владна структура сприймається як така, що повинна володіти авторитаризмом, тоді як прояви демократичності чи ліберальних стратегій є для зазначеної групи респондентів є неприпустимими та неприйнятними. Безпека, з їх позиції, повинна передбачати жорстку силову структуру, наявність діючої армії тощо.

При аналізі показників респондентів, яким притаманна середня схильність до ксенофобних проявів, було виявлено, що домінуюче місце в системі цінностей на рівні нормативних ідеалів посідають «безпека» та «традиція», тоді як «доброта» знаходиться на останньому місці у рейтингу. Це вказує на гостру потребу відчувати себе захищено, зокрема стосовно національних меншин, що сприймаються як загарбники. Нівелювання цінності «доброта» зумовлює сприйняття утиску зазначених категорій як прийнятної стратегії як на рівні держави, так і на рівні окремих соціальних спільнот. В осіб, яким не властиві ксенофобні тенденції, домінують такі цінності, як «самостійність», «досягнення» і «доброта». Такі респонденти прагнуть бачити соціум таким, в якому створені умови для самореалізації кожної особистості, вільного прояву індивідуальності, атмосфера взаємодопомоги та підтримки, домінування гуманістичних ідеалів.

### 2.3. Психологічні профілі особистості із різними рівнями схильності до ксенофобії

Проаналізувавши різноманітні погляди на тлумачення ксенофобії, у відповідності з якими вона розглядається як нав'язливий страх (В. Бакальчук, О. Горбачова); хворобливий стан (S. Spyrou); ненависть та ворожість до чужинців (D. Hook, G. Eagle); презирство до осіб іншої віри, культури, національності (L.R. Tropp); форма упередження стосовно мігрантів (О. Yakushko); негативні установки не лише стосовно представників іншої культури, але й незнайомих осіб своєї культурної групи (K. Wahl); породження індивідуальної (J. Degner, P. Noack, F.A. White, H. Diaz, J. Rasiah, A. Wilkinso ) та групової свідомості (J. Schaafsma, K.D. Williams); прояв інстинктивної (Е. Аронсон, М. Zembylas, С. G. Yung, S. Spyrou) та культурно закріпленої поведінки (В. Бакальчук, І. Гора, І. Данилюк), ми трактуємо її як деструктивний стан, що виникає при сприйнятті представника іншої етнічної чи соціальної спільноти, та характеризується домінуванням у когнітивній сфері стереотипів, упереджень і стигм, а в емоційній сфері – страху і ворожості, що призводить до демонстрації на конативному рівні ізоляціонізму чи вербальної і фізичної агресії.

Визначення детермінант ксенофобії вказує на їх поділ на такі групи: індивідуальні – етнічна упередженість (Т. Адорно, Н. Санфорд, К. Брунsvік, Д. Левінсон), расизм (Т. Адорно), інтолерантність (А. Асмолов, С. Березин, Л. Гудков), низький рівень освіти (М. Нікішина), проживання в сільській місцевості (М. Нікішина), зрілий та похилий вік (М. Нікішина), чоловіча стать (М. Амаатов); соціально-психологічні – орієнтація на соціальне домінування (О. Маланцева), переживання соціальної ізоляції (О. Маланцева), відчуття власної переваги над іншими, що втілюється в надцінній ідеї титулованої нації (Л. Казміренко), етноцентризм (І. Кон), суб'єктивне відчуття несправедливості (Д. Зеркін), негативна компліментарність (Л. Гумілев); суспільні – групова ідеологія (М. Кроз, Н. Ратінова), економічна і соціальна нестабільність

(О. Маланцева), недієва політика держави щодо попередження ксенофобії (В. Явір).

Ми ж вважаємо, що в контексті розгляду проблеми профілактики ксенофобії доцільніше аналізувати індивідуальні і соціально-психологічні детермінанти, що можуть бути скориговані в процесі корекційно-розвивальної роботи.

Окрім названих характеристик в процесі власного емпіричного дослідження було виокремлено такі особистісні детермінанти ксенофобії, як конформізм, емоційна нестабільність, низький самоконтроль, оскільки вони займають вагоме місце в профілі особистості, якій властиві ксенофобні тенденції, а отже, є джерелом переростання цих тенденцій у виражені прояви ксенофобії, що супроводжується змінами особистості. Конформізм розглядається як одна з передумов розвитку ксенофобії, оскільки робить індивіда чутливим до впливу оточуючих, а оскільки на рівні суспільної свідомості домінують негативні установки, упередження та стигми стосовно представників інших етнічних та соціальних груп, така позиція навіюється особистості, яка починає сприймати оточуючий світ через призму цих упереджень. Страх піти проти групової більшості, продемонструвати поведінку, що не властива іншим членам інгрупи спонукає індивіда до демонстрації ксенофобних реакцій, навіть якщо він усвідомлює недоречність такої позиції. Емоційна нестабільність також розглядається нами як особистісна детермінанта ксенофобії, оскільки зумовлює підвищену чутливість до різноманітних впливів, в тому числі і до взаємодії з «чужим», яка навіть за її нейтрального характеру може сприйматися як загрозна, пробуджуючи комплекс емоційних реакцій, характерний для ксенофобного реагування – тривогу, страх, неприйняття, ворожість. Низький самоконтроль зумовлює імпульсивність та ірраціональність поведінки, не дозволяє особистості обдумати наслідки, до яких може призвести та чи інша дія, вчасно стримати розгортання негативних емоційних реакцій, що стає передумовою прояву відкритих форм ксенофобії.

Разом з тим, такі характеристики, як етнічна упередженість та расизм ми відносимо не до особистісних рис, а до наслідків впливу суспільної свідомості, в якій представник іншої етнічної та соціальної групи відноситься не до категорії «свої», а сприймається як «чужий», чи «ворог», що втілюється у формі етноцентризму.

Також ми не погоджуємось з віднесенням суб'єктивного почуття несправедливості до соціально-психологічних детермінант ксенофобії, оскільки воно не є специфічним для аналізу піднятої проблеми та може породжувати окрім ксенофобії низьку самооцінку, невпевненість в собі, депресивні стани, прагнення до самоізоляції тощо, що не дозволяє виділити його як чинник міжетнічної напруженості. Окрім того, такий чинник, як домінування ідеї титулованої нації був віднесений нами не до групи соціально-психологічних, а до суспільних детермінант, оскільки він породжений не стільки впливом групи членства, скільки специфікою масової чи суспільної свідомості, що функціонує на більш широкому рівні та охоплює всіх представників певного народу, діючи як на свідомому, так і на підсвідомому рівні у формі міфів. Результати власних емпіричних досліджень [34; 35; 39] дали змогу виявити вплив різних детермінант розвитку ксенофобії в особистості (табл. 2.17). Розгляд механізмів, що пояснюють процес виникнення та поширення ксенофобії, дозволив виділити такі з них: зараження (С. Коен), навіювання (І. Ясавеев), міфологізація (О. Волкогонова, І. Татаренко), ідеалізація «своїх» (О. Шестопад), ефект дегуманізації жертви (Л. Берковиц), феномен внутрігрупового фаворитизму (В. Агеев), ідентифікація (С. Московічі), інтелектуалізація (С. Носов).

*Таблиця 2.17*

**Індивідуальні і соціально-психологічні детермінанти високого рівня схильності ксенофобії в особистості**

<b>Індивідуальні детермінанти</b>	<b>Соціально-психологічні детермінанти</b>	<b>Поведінкові прояви</b>
Когнітивні детермінанти (високий інтелект,	Цінності влади, традиції та безпеки	Прямолінійність, сміливість, нонконформізм,

схильність до абстрактного мислення), емоційні детермінанти (емоційна нестійкість, напруженість)		низька нормативність поведінки, підозрілість, радикальність
--	--	---

Сутнісні особливості зазначених механізмів дозволили розділити їх дві категорії – соціально-психологічні та механізми психологічного захисту. Крім того, ми окремо не виділяли механізм ідеалізації «своїх», оскільки за своїм психологічним наповненням він збігається з феноменом внутрігрупового фаворитизму, що дозволяє розглядати його як частину останнього. Також ми включили до зазначеного переліку механізм проєкції, відстоюючи його роль в процесі виникнення ксенофобії, оскільки він дозволяє перенести неусвідомлювані негативні характеристики власної соціальної чи етнічної групи на інший об'єкт – «чужу» спільноту, що позбавляє особистість від необхідності їх усвідомлення та пропрацювання. Аналіз результатів власного емпіричного дослідження [37; 41; 42] дозволив проаналізувати роль різних видів проєкції в процесі виникнення ксенофобії.

На нашу думку, саме поєднання впливу детермінант ксенофобії та її механізмів призводить до виникнення в свідомості особистості специфічного утворення – образу «чужого», що змушує сприймати представника іншої етнічної чи соціальної групи не просто як «іншого» чи «інакшого», що передбачає незначну ступінь психологічної дистанції, а як індивіда, що не може бути включений до групи «своїх», та вимагає здійснення поведінкових актів, спрямованих на його ізоляцію чи «усунення». Таким чином «чужий» перетворюється на об'єкт протиставлення, що має мало спільного з особою, яка здійснює оцінку, що запускає відповідну емоційну реакцію та породжує тривогу, страх, неприйняття. Разом з тим, за дії негативних соціально-психологічних та соціальних факторів, а також за наявності відповідних особистісних передумов, «чужий» може набувати образу «ворога», що зумовлює прояв щодо нього більш виражених ксенофобних реакцій,

спрямованих на його «знищення», що визначає перехід від ксенофобних тенденцій до становлення ксенофобії як яскравої характеристики особистості. При побудові психологічної моделі ксенофобії передбачається, що її профілактика, за умови збереження її найбільшої ефективності, повинна здійснюватись на трьох рівнях: первинному, вторинному та третинному. Репертуар прояву індивідуально-психологічних детермінант ксенофобії в особистості в результаті емпіричного дослідження був розширений, а його складові наповнені конкретним змістом (рис. 2.7).

При проведенні подальшого дослідження ми прагнули розробити психологічний профіль особистості у сукупності детермінант і механізмів із високим, середнім і високим рівнями схильності до ксенофобії, для чого був використаний метод факторного аналізу із залученням змінних – показників цінностей та механізмів психологічного захисту.



**Рис. 2.7. Індивідуально-психологічні детермінанти ксенофобії**

При цьому побудовано матрицю, яка містила шкали методик, які використовувались в процесі емпіричного дослідження: опитувальник для

виявлення ступеня вираження ксенофобних установок (О. Гуріна); методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова); шкала соціальної дистанції Богардуса (в адаптації Н. Паніної) для визначення поведінкових проявів ксенофобії; шкала етнонаціональних установок (О. Хухлаєв, І. Кузнецов, Н. Ткаченко) для вивчення когнітивних проявів ксенофобії; експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова) для визначення толерантності як стійкої особистісної риси; ціннісний опитувальник Ш. Шварца і методика «Діагностика типологій психологічного захисту» (Р.Плутчик та ін.) для визначення індивідуальних і соціально-психологічних механізмів розвитку ксенофобії у студентів.

Для проведення аналізу були відібрані респонденти із високою, середньою та низькою схильністю до ксенофобії.

При аналізі даних було встановлено, що фактори, отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 70,2% загальної дисперсії. При цьому виділено 4 фактора, що відображають відповідно: 29,52%, 17,21%, 15,61%, 7,82% загальної дисперсії. (Додаток Н). В матриці відображено лише ті шкали, коефіцієнт за якими був більше 0,6, тобто показники яких можна вважати значущими. Отримані дані наведені в таблиці 2.18.

Таблиця 2.18

**Психологічний профіль особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії**

Особистісні характеристики	Фактори			
	1	2	3	4
дистанційованість на рівні ксенофобії	,846			
етнічна толерантність	-,772			
соціальна толерантність	-,753			
особистісна толерантність	,679			
цінність «влада»		,819		
цінність «традиція»		,746		
цінність «безпека»		,718		
ксенофобні установки				,864



Продовження табл. 2.18.

націоналістичні установки				,837
інтелектуалізація			,712	
проекція			,702	

Перший фактор відображує складові конативної сфери. Найбільше факторне навантаження мають шкали, що свідчать про поведінкові реакції особистості при зіткненні з представником етнічної чи соціальної аутгрупи, що характеризуються високою дистанційованістю від інших, які оцінюються через призму образу «ворога». Дещо менше факторне навантаження мають характеристики, що вказують на демонстрацію інтолерантних дій, при цьому важливими є всі види інтолерантності (етнічна, соціальна, особистісна), які можна розглядати як передумову проявів ксенофобії.

Другий фактор містив характеристики ціннісно-сислової сфери. Найбільше навантаження має цінність «влада», що пояснює бажання індивіда самоствердитись за рахунок приниження членів меншин. Вагомою є також цінність «традиція», що зумовлює спрямування ворожих тенденцій саме на представників інших етнічних спільнот, оскільки вони розглядаються як такі, що «розмивають» чи руйнують традиції титульної нації. Дещо менше факторне навантаження має цінність «безпека», що змушує особу із високою схильністю до ксенофобії сприймати представника іншої етнічної етнічної групи чи його діяльність як загрозу.

Третій фактор включає характеристики психологічного захисту у вигляді інтелектуалізації і проекції. Таким чином, особистість із високою схильністю до ксенофобії приписує іншим риси домінантності, напруженості, які властиві особі із розвиненою ксенофобією. Також проявляється механізм інтелектуалізації, який дає змогу виправдати домінантну поведінку стосовно представників інших спільнот.

Четвертий фактор включає когнітивні конструкти, серед яких домінуючу роль мають ксенофобні та націоналістичні установки, що змушують сприймати

«іншого» як ворога, тоді як підозрілість не є визначальною характеристикою в контексті провокування проявів ворожості щодо «чужого».

Таким чином, в структурі особистості із високою схильністю до ксенофобії

домінуючим є конативний фактор, який зумовлює виражену деструктивну реакцію на зіткнення з «чужим», що доповнюється ціннісно-смысловими характеристиками. Це дозволяє узгодити прояви жорстокості та агресії до представника іншої спільноти з системою світобачення індивіда. Ці конструкти набувають емоційного насичення та підтримуються негативними установками та переконаннями стосовно образу «чужого».

Визначено також психологічний профіль особистості із середньою схильністю до ксенофобії (табл. 2.19). Фактори отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 68,3% загальної дисперсії. При цьому виділено 4 фактора, що відображають відповідно: 24,10%, 17,45%, 17,07%, 9,66% загальної дисперсії. (див. Додаток О).

Таблиця 2.19

**Психологічний профіль особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії**

Особистісні характеристики	Фактори			
	1	2	3	4
Компенсація (ідентифікація)	,871			
інтелектуалізація	,763			
ксенофобні установки		,835		
патріотичні установки		,708		
підозрілість		,659		
цінність «безпека»			,794	
цінність «конформність»			,743	
цінність «влада»			,727	
цінність «традиції»			,669	
дистанційованість на рівні ізолюваності				,856
дистанційованість на рівні відособленості				,847
етнічна толерантність				-,732

Перший фактор відображує індивідуальні механізми ксенофобії у вигляді психологічних захистів ідентифікації і інтелектуалізації. На противагу від проєкції, ідентифікація призводить до знаходження недоліку, який рагне віднайти особа в іншому. Менше факторне навантаження має інтелектуалізація як знаходження раціональних пояснень власній упередженій поведінці.

Другий фактор містить характеристики, що відображують сутність когнітивної сфери індивіда, серед яких особливу роль відіграють ксенофобні установки, що запускають процес викривлення образу «чужого». Менше факторне навантаження мають патріотичні установки, зважаючи на їх легку трансформацію в націоналістичні та етноцентричні ідеали.

Третій фактор відображує сутнісні особливості ціннісно-сміслової сфери індивіда та вказує на домінування таких цінностей як «безпека», «конформність» та «влада», що набувають викривленого характеру за рахунок обраного способу їх реалізації, що передбачає демонстрацію ворожості і неприйняття представників інших спільнот. Цінність «традиції» має менше факторне навантаження, а отже відіграє додаткову роль при побудові індивідом картини світу.

Четвертий фактор включає характеристики конативної сфери, домінуючими серед яких є національна дистанційованість на рівні ізолюваності, що створює передумови для переходу ксенофобних тенденцій у виражені форми ксенофобії. Така особливість, як етнічна інтолерантність слугує додатковою змінною.

При виявленні психологічного профілю особистості, якій притаманна низька схильність до ксенофобії, також був використаний метод факторного аналізу. Фактори, отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 67,7% загальної дисперсії (табл. 2.16). При цьому виділено 4 фактора, що відображають відповідно: 22,68%, 16,77%, 16,69%, 11,61% загальної дисперсії. (див. Додаток О).

Таблиця 2.20

**Психологічний профіль особистості із низькою схильністю до ксенофобії**

Особистісні характеристики	Фактори			
	1	2	3	4
цінність «універсалізм»	,852			
цінність «доброта»	,838			
цінність «самостійність»	,742			
ксенофобні установки		-,857		
негативістські етнонаціональні установки		,852		
нейтральні етнонаціональні установки		,834		
дистанційованість на рівні відкритості				,785
етнічна толерантність				,778
соціальна толерантність				,727
особистісна толерантність				,704
заперечення			,781	
інтелектуалізація			,719	

Перший фактор відображує особливості ціннісно-сислової сфери та вказує на домінування таких цінностей як «універсалізм» та «доброта», що передбачає гуманістичну орієнтацію особистості, прагнення до рівноправ'я з представниками інших груп, тенденцію до їх прийняття. Така цінність як «самостійність» має менше факторне навантаження та свідчить про непадвладність індивіда впливу стигм та упереджень, що функціонують на рівні суспільної свідомості щодо представників інших етнічних та соціальних груп.

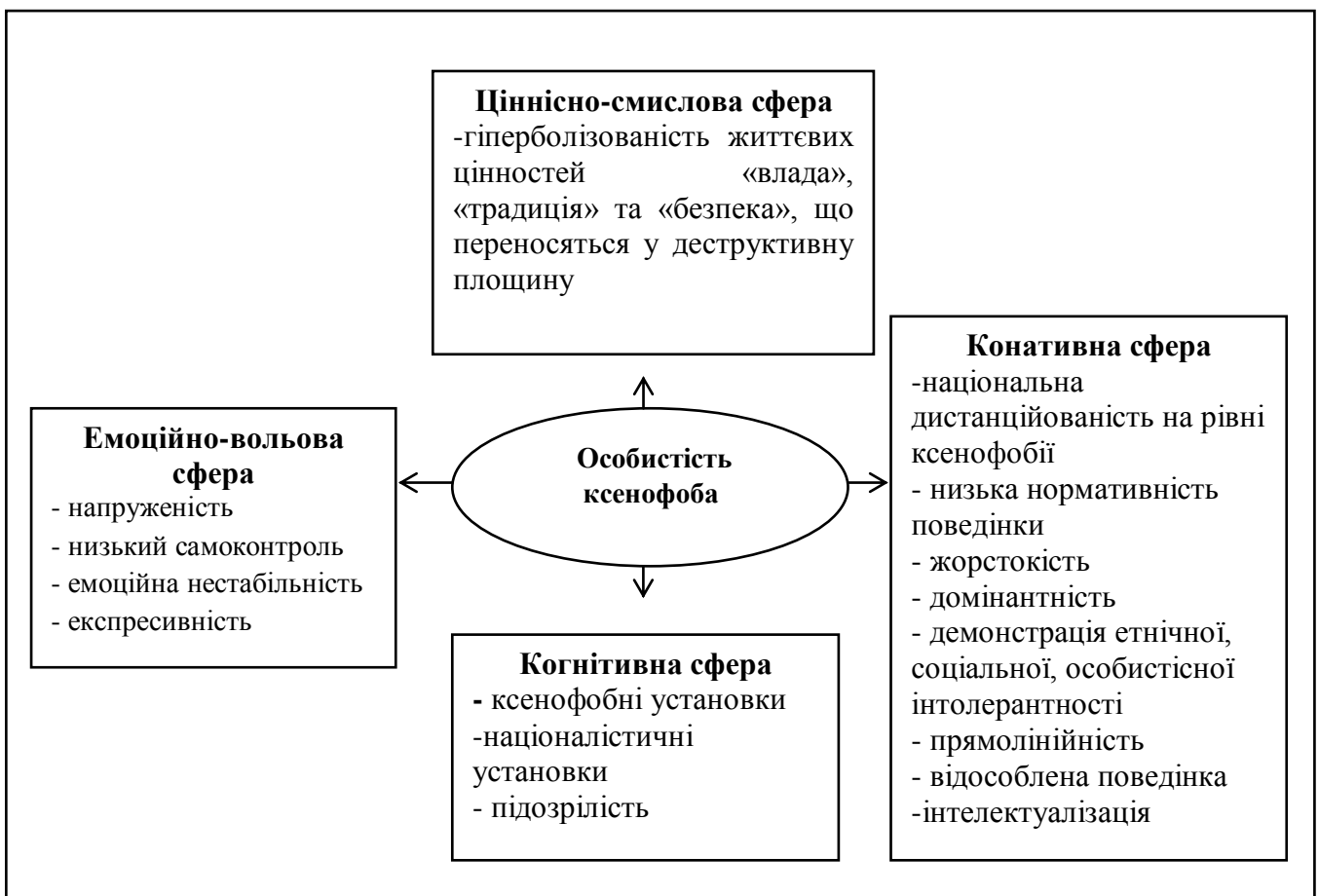
Другий фактор дозволяє охарактеризувати когнітивну сферу особистості та вказує на відсутність ксенофобних установок, а також домінування негативістських етнонаціональних установок, що передбачають заперечення необхідності поділу соціуму на підгрупи, відстоюють визнання рівності усіх народів. У свідомості індивіда наявні також нейтральні етнонаціональні установки, що зумовлюють індиферентне сприйняття категорії етнічної приналежності.

Третій фактор відображує механізми психологічного захисту, які виражені запереченням та інтелектуалізацією, що вирізняє цих осіб з-поміж

інших схильністю до неприйняття певних суперечностей та уникання їх навіть, якщо вони існують.

Четвертий фактор включає характеристики конативної сфери, найбільше навантаження з яких мають національна дистанційованість на рівні відкритості, етнічна, соціальна та особистісна толерантність.

За результатами проведеного факторного аналізу і визначення факторної структури і психологічного профілю особистості було сконструйовано моделі особистості із різними рівнями схильності до ксенофобії, що є важливим для побудови подальшої профілактичної роботи (рис. 2.9).



**Рис. 2.9. Модель особистості з високим рівнем схильності до ксенофобії**

Аналіз результатів факторного аналізу дозволив встановити, що при характеристиці особистості із високою схильністю до ксенофобії конативна складова є домінуючою, оскільки саме поведінкові прояви крайнього ступеню неприйняття, агресивності та ворожості щодо представників іншої етнічної чи соціальної групи є провідною особливістю, що відрізняють

такого індивіда. Специфічною характеристикою, яка ще не сформована на середньому рівні схильності до ксенофобії, однак притаманна ксенофобу, є домінантність, що проявляється у зверхньому ставленні до членів інших спільнот, відчутті суттєвої переваги над ними, що слугує основою демонстрації проявів ксенофобії на рівні націоналізму, етноцентризму та расизму.

Специфіка ціннісних орієнтацій також відіграє значну роль у виникненні виражених ознак ксенофобії, на що вказує входження цих конструктів до другого фактору. Ціннісно-сміслово сфера ксенофоба характеризується викривленою спрямованістю на досягнення влади, підтримання традицій та безпеки. Прагнення до влади узгоджується з демонстрацією домінантності, що є конструктом конативної сфери особистості, та свідчить про вибір деструктивних шляхів для задоволення своїх потреб, зважаючи на те, що реалізуються вони за рахунок проявів насильства щодо представників інших спільнот.

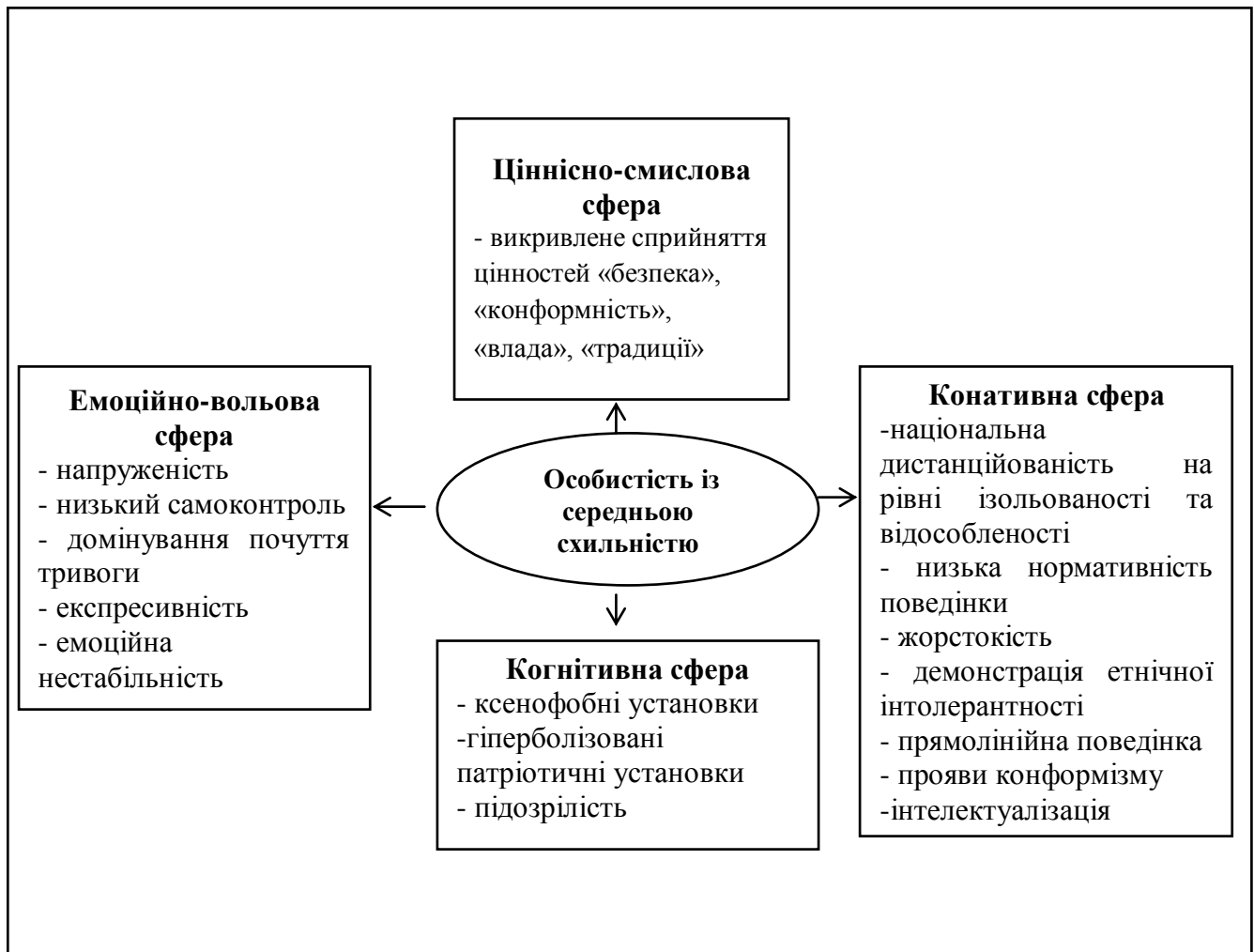
Особливості емоційно-вольової сфери, відображені у третьому факторі, вказують на емоційну нестабільність ксенофоба та порушення здатності до самоконтролю, що створює передумови для демонстрації деструктивних тенденцій.

До четвертого фактору були включені конструкти когнітивної сфери, що характеризуються значною насиченістю стереотипами, стигмами та упередженнями, про що свідчать націоналістичні установки, у відповідності з якими «інший» сприймається лише як «ворог».

У процесі дослідження розроблено також модель психологічного профілю особистості із середньою схильністю до ксенофобії (рис. 2.10).

Якщо в моделі особистості ксенофоба домінуючими були характеристики конативної та ціннісно-сміслової сфери, то при описі індивіда із середньою схильністю на передній план виходять конструкти включені до емоційно-вольової та когнітивної сфери. Специфічною в цьому контексті є тривожність, що не притаманна ксенофобу, однак є важливою рисою особистості зі

схильністю до розвитку цього стану. Висока тривожність підвищує загальний рівень психічної напруги, змушує сприймати оточуючий світ як загрозовий, що зумовлює особливу недовіру до представників інших спільнот, підвищує схильність до появи виражених ознак ксенофобії.

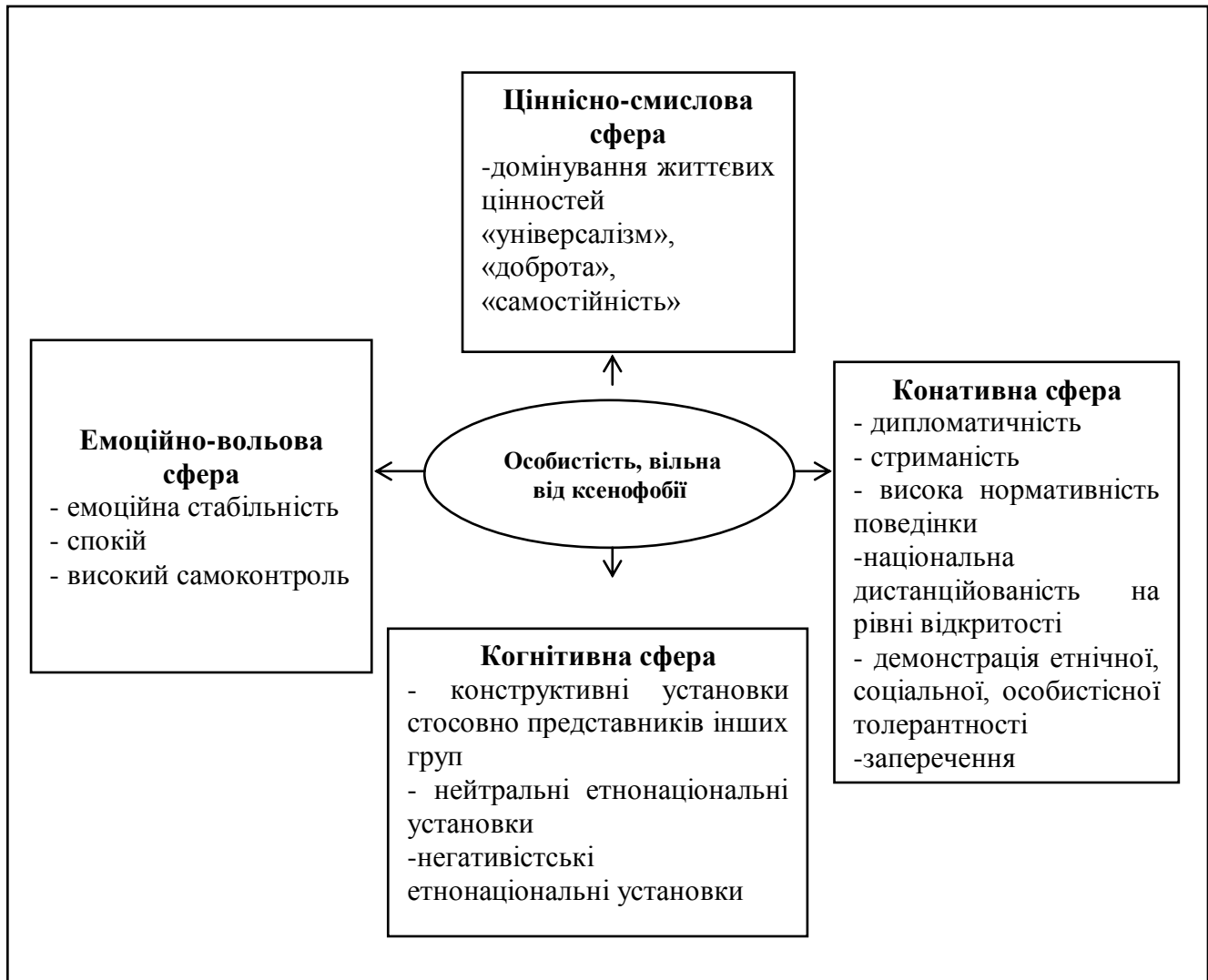


**Рис. 2.10. Модель особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії**

Специфічною характеристикою особистості, якій властивий середній рівень ксенофобії, є конформність, що проявляється як на рівні ціннісно-смилової сфери, виступаючи однією з базових цінностей, на які орієнтується особистість, так і на рівні конативної сфери, характеризуючи її підвладність впливу групи. Таким чином, функціонування стереотипних уявлень про представника іншої етнічної чи соціальної групи та рівні суспільної свідомості, а також прояви ксенофобії в контексті діяльності референтної для індивіда

групи, змушують його переймати таку модель поведінки через страх осуду, що призводить до поглиблення ксенофобних тенденцій.

У процесі роботи побудовано також модель особистості, якій ознаки ксенофобії не притаманні (рис. 2.11).



**Рис. 2.11. Модель особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії**

У структурі особистості, в якій відсутні ознаки ксенофобії, за даними факторного аналізу, домінуючу позицію займають конструкти ціннісно-смилової сфери, що включають такі цінності, як «універсалізм», «доброта», «самостійність», що створює основу для конструктивного сприйняття представників інших спільнот і побудови з ними гармонійних стосунків, основаних на повазі до «іншого», незалежно від того, наскільки він відрізняється від особистості, що здійснює оцінку, за расовими, етнічними, релігійними, культурними чи іншими особливостями.



Особливістю когнітивних конструктів індивіда, вільного від ознак ксенофобії, є відсутність установок, що створюють передумови для виникнення упередженого ставлення до представників інших спільнот. У свідомості домінують уявлення про рівність всіх народів.

Емоційно-вольова сфера характеризується стабільністю та високою здатністю до самоконтролю, а провідною ознакою конативної сфери є демонстрація як етнічної, так і соціальної толерантності, що передбачає використання конструктивних стратегій поведінки при взаємодії з членами іншої спільноти.

### **Висновки до розділу 2**

Дослідницький пошук дозволив сформуванню психодіагностичний комплекс, який включав методики, спрямовані на виявлення індивідуальних і соціально-психологічних детермінант і механізмів розвитку ксенофобії в особистості. Так, в процесі емпіричного дослідження вивчався ступінь схильності до ксенофобії, міра вираженості ксенофобних установок, ступінь дистанційованості особистості від представників інших етнічних та соціальних груп, специфіка етнонаціональних установок. Крім того, визначались особистісні властивості, притаманні особам із високим, середнім і низьким рівнями схильності до ксенофобії. Визначалась також специфіка системи ціннісних орієнтацій та психологічних захистів, яким в різній мірі властиві прояви ксенофобії.

У процесі емпіричного дослідження встановлено, що більшості респондентів притаманний середній рівень вираженості ксенофобних установок, що передбачає наявність у свідомості стереотипів, негативних установок та стигм щодо представника іншої етнічної чи соціальної групи, що в свою чергу є передумовою прояву ксенофобних реакцій. Ксенофобні установки більшою мірою притаманні респондентам, родичі яких є учасниками АТО, що пов'язано зі сприйняттям члена іншої етнічної групи через призму образу «ворога», що викликає стійку готовність до деструктивної взаємодії з ним,

передбачає прояв агресії та ворожості. Натомість респонденти, серед членів сім'ї яких є представники інших народностей, демонструють меншу схильність до девіантної поведінки відносно «чужих», їх образ є менш стереотипізованим, проявляється готовність до взаємодії та підтримання формальних і неформальних контактів.

Для більшої частини досліджуваних характерний середній рівень схильності до ксенофобії, що визначається не лише негативними установками щодо «чужого», які функціонують на когнітивному рівні, але й готовністю до їх демонстрації на рівні конативних реакцій. Схильність до деструктивних дій при взаємодії з представником іншої етнічної чи соціальної групи притаманна більшою мірою хлопцям, що зумовлено очікуванням від них поведінки «захисника», що передбачає застосування сили та реалізується у відкритій формі ксенофобії, при якій «чужий» піддається гонінню, страждає від проявів ворожості та агресії. Схильність до ксенофобії притаманна більшою мірою респондентам, серед членів сімей яких є учасники АТО, оскільки міжетнічна боротьба сприймається ними не на узагальненому рівні ідей та соціально-політичних процесів, що відбуваються в країні, а зачіпає базові структури особистості, зважаючи на те, що «чужий» загрожує життю і здоров'ю їх рідних, що активує ефект дегуманізації жертви та зумовлює сприйняття «чужого» не як іншої людини, а як ворога, що заслуговує на зниження.

Протилежна тенденція спостерігається в респондентів, серед родичів яких є представники інших етнічних спільнот, що зумовлює розмивання образу «чужого», його реконструкцію в образ «іншого» чи «свого». Це призводить до підвищення рівня толерантності цієї групи обстежуваних, формування в них готовності до підтримання тісних контактів з представниками інших народностей.

Виявлено також значний рівень соціальної дистанції щодо мешканців Криму, сходу України та російськомовних українців, що в контексті напруженої соціально-політичної ситуації оцінюються як «зрадники» та «сепаратисти». Натомість толерантне ставлення демонструється щодо

білорусів, поляків, румунів та євреїв, зважаючи на незначні культурні відмінності. Виявлено статеві відмінності у проявах соціальної дистанції щодо представників інших спільнот. Так, дівчата демонструють менший ступінь неприйняття росіян, афроамериканців та мешканців Криму, однак їм властивий вищий рівень демонстрації ксенофобних реакцій щодо циган.

Статистично підтверджено, що високий рівень схильності до ксенофобії корелює з вираженими ксенофобними установками, переважанням у свідомості респондента націоналістичних установок, з найбільшим ступенем соціальної дистанції, низьким рівнем толерантності. У факторній структурі особистості із високою схильністю до ксенофобії домінують такі характеристики, як низька нормативність поведінки, підозрілість, напруженість, низький самоконтроль, прямолінійність, емоційна нестабільність, жорстокість. Факторна структура особистості із середньою схильністю до ксенофобії включає такі характеристики: підозрілість, напруженість, низька нормативність поведінки, прямолінійність, низький самоконтроль, конформізм. В системі ціннісно-сислової сфери особистості, якій властивий низький рівень схильності до ксенофобії, домінують конструкти «універсалізм», «доброта», «самостійність».

За допомогою факторного аналізу побудовано психологічні профілі особистості із різними рівнями схильності до ксенофобії. Встановлено, що в профілі особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії ціннісно-сислова сфера характеризується гіперболізованістю життєвих цінностей «влада», «традиція» та «безпека», що переносяться у деструктивну площину. Когнітивна сфера включає ксенофобні та націоналістичні установки, а також підозрілість. Емоційно-вольова сфера характеризується домінуванням таких якостей, як напруженість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність, експресивність. Конативна складова включає такі особливості поведінки, як національна дистанційованість на рівні ксенофобії; низька нормативність поведінки; жорстокість; домінантність; демонстрація етнічної, соціальної, особистісної інтолерантності; прямолінійність; відособлена поведінка. Серед психологічних захистів переважають інтелектуалізація і проєкція.

У психологічному профілі особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії ціннісно-сміслова сфера включає окрім названих характеристик таку цінність, як «конформність», що проявляється і на конативному рівні. Специфічною ознакою емоційно-вольової сфери є домінування почуття тривоги, а когнітивної – гіперболізовані патріотичні установки, зважаючи на їх легкий перехід в націоналістичні уявлення. Серед психологічних захистів домінують інтелектуалізація і ідентифікація. Ціннісно-сміслова сфера особистості, якій не властиві ознаки ксенофобії, характеризується домінуванням таких конструктів, як «універсалізм», «доброта», «самостійність». Емоційно-вольова сфера відрізняється емоційною стійкістю, високим самоконтролем, домінуванням почуття спокою. Когнітивна сфера містить конструктивні установки стосовно представників інших груп, нейтральні та негативістські етнонаціональні установки. Основною особливістю конативної сфери є прояв етнічної, соціальної та особистісної толерантності, а також дипломатичності, стриманості, відкритості, високої нормативності поведінки. Серед психологічних захистів переважає інтелектуалізація і заперечення.

Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу: [33; 34; 38; 39; 41]

## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОЯВІВ КСЕНФОБІЇ У СТУДЕНТІВ

#### **3.1. Теоретико-методологічні засади психопрофілактики ксенофобії в студентів**

У процесі впровадження заходів щодо первенції розвитку ксенофобії в студентському середовищі здійснено первинну, вторинну і третинну профілактику. При цьому первинна профілактика розглядалась як така, що дозволяє попередити появу порушень у розвитку чи поведінці; вторинна – передбачала роботу з особами, в яких спостерігаються незначні порушення, з метою недопущення їх поглиблення; третинна – застосування системи заходів, спрямованих на гармонізацію особистості, що має значні порушення [126; 143; 148]. Таким чином, первинна профілактика передбачала роботу з респондентами, яким ознаки ксенофобії не властиві; вторинна – з опитуваними, в яких спостерігаються ксенофобні тенденції; третинна – з особами, яким притаманні виражені прояви ксенофобії.

В основу психопрофілактичної роботи нами були покладені принципи гуманістичного підходу, що передбачав сприйняття особистості як найвищої цінної, неповторної індивідуальності. При цьому ми спиралися на положення клієнт-центрованого підходу К. Роджерса [201], у відповідності з яким метою роботи було пробудження власних внутрішніх ресурсів особистості, спрямування її до саморозвитку та самоактуалізації за рахунок подолання деструктивних поведінкових тенденцій, що ускладнюють міжособистісну взаємодію. На основі самопізнання індивід отримує можливість переоцінити власні дії та вчинки, реконструювати систему ціннісних орієнтацій у відповідності з етичними та моральними нормами існування суспільства.

Під час психопрофілактичної роботи реалізовувались принципи запропоновані К. Роджерсом: конгруентність, безумовне прийняття та

емпатійність [201], що є особливо актуальним при роботі з індивідами, яким властиві ознаки ксенофобії, оскільки вони часто стикаються з неприйняттям з боку толерантної частини соціуму, що осуджує їх дії. При здійсненні психопрофілактики психолог не підтримує дії ксенофоба, однак і не засуджує їх, намагається створити умови, при яких він сам усвідомить хибність своєї позиції, що, разом з тим, знижує супротив клієнта, який виник би у випадку, коли його життєва позиція піддавалася б безпосередній оцінці з боку психолога.

Також у процесі здійснення психопрофілактики застосовувався метод активного слухання, що є елементом роботи в межах клієнт-центрованого підходу, а саме: вербалізація, мовчання консультанта, в якому особистість відчуває прийняття та акцентування емоцій клієнта [201].

За нашими спостереженнями прийом акцентування емоцій є особливо дієвим при роботі з особистістю, якій властиві ознаки ксенофобії, оскільки він сприяє розвитку рефлексії, дозволяє усвідомити внутрішнє джерело неприязні до чужинців, визначити, чому образ «чужого» викликає яскраві ворожі тенденції. Оскільки ксенофобу притаманні порушення емоційно-вольової сфери, зосередження на своїх психічних станах та аналіз причин появи негативних емоцій дозволяє виявити джерело проблеми та виробити стратегію її подолання. Рефлексія емоційних станів сприяє усвідомленню специфічних переживань, властивих ксенофобу, переводу їх на новий рівень, де вони можуть бути досліджені нівелюючи дію механізмів психологічного захисту. Вербалізація емоцій також сприяє їх кращому осмисленню, переходу на рівень свідомості, що створює умови для підвищення здатності особистості до саморегуляції та самоконтролю.

Центральним елементом програми психопрофілактики ксенофобії в студентському середовищі був соціально-психологічний тренінг. При розробці тренінгових програм ми спиралась на здобутки дослідників, що розглядають цей метод психопрофілактики та психокорекції як один з найбільш дієвих при роботі з групою (В. Большаков [30], С. Харін [241], С. Макшанов [161]). При

цьому враховувалось, що тренінг є найбільш сприятливим методом щодо саморозкриття членів групи та створення умов для вибору ними стратегії вирішення проблеми, саморозвитку чи самовдосконалення [8; 118; 127; 163; 183; 184].

Оскільки програма профілактики була побудована на гуманістичних засадах, в процесі тренінгової роботи використовувались вправи спрямовані на покращення процесу самопізнання та саморозуміння, що дозволили б особистості віднайти джерело проблем та внутрішніх конфліктів, наслідком яких є прояв ворожості та агресії стосовно людей, які відрізняються від них за певною ознакою. Визначались механізми психологічного захисту, що у викривленій формі спонукають особистість до демонстрації ксенофобних тенденцій, вироблялась стратегія оптимізація поведінки за рахунок недопущення делінквентних чи девіантних проявів.

При розробці тренінгових програм враховувалась позиція В. Большакова, у відповідності з якою головне завдання гуманістично-орієнтованої тренінгової роботи – усвідомлення індивідом цінності власного існування, прийняття відповідальності за скоєні вчинки, вирішення проблеми аутентичності [30].

На наш погляд, прийняття відповідальності за власні вчинки є необхідною умовою усвідомлення ксенофобом деструктивності своїх дій, що здійснюється за рахунок розвитку емпатії, здатності поставити себе на місце людини, що постраждала від вчинків ксенофоба, що дозволяє оцінити ситуацію не лише з боку агресора, але й з боку жертви.

Надання переваги тренінговій формі роботі здійснювалось з урахуванням її універсальності та мультизадачності, оскільки приймаючи участь в тренінгу особистість отримує змогу в комфортних умовах набути нового досвіду взаємодії; апробувати моделі поведінки, які не властиві їй в реальному житті; отримати зворотній зв'язок від інших членів групи, обговорити свої проблеми з людьми, які страждають від впливу таких самих деструктивних тенденцій та обмінятись досвідом їх вирішення; розвинути власну особистість, набувши якостей, що зроблять життя більш гармонійним тощо. Крім того тренінг

передбачає прояв активності з боку кожного учасника, а дотримання правил групової роботи сприяє створенню атмосфери захищеності, що створює передумови для зняття психологічних бар'єрів та виникнення атмосфери довіри між членами групи.

Дослідниками [3; 12; 14; 19; 26; 47; 49; 50; 56; 258; 259] підкреслюється, що тренінг чинить значний розвивальний ефект, що дозволяє використовувати його як для оптимізації функцій пізнавальних процесів, так і для корекції особистісних властивостей, що перешкоджають адаптації особистості в соціумі, чи створюють відчуття незадоволеності собою, власним життям, а оскільки ксенофоб страждає від порушень емоційно-вольової сфери та наявності характеристик, що ускладнюють процес підтримання конструктивної взаємодії з соціумом, ми вважаємо використання тренінгового методу обґрунтованим та доцільним.

Оскільки, як зазначалось, програма профілактики ксенофобії ґрунтувалась на засадах гуманістичного підходу, до ведучого висувались такі вимоги, як конгруентність, емпатія та безумовне прийняття. В процесі подолання ксенофобії дотримання цих вимог є особливо актуальним, оскільки сприяє створенню атмосфери довіри та відкритості, що дозволяє учасникам вільно говорити про свої проблеми без виникнення внутрішнього супротиву.

Близькою до засад роботи в контексті гуманістичного підходу є позиція Г. Колеснікової [101; 128; 129], яка підкреслює необхідність дотримання таких принципів, як близькість, конгруентність, відповідальність та підтримка, що повинні відображатись як в роботі тренера, так і в діяльності учасників групи.

При проведенні тренінгової роботи враховувались принципи, виділені С. Макшановим, а саме: організаційні (комплектування тренінгової групи, закритості, просторово-часової організації); створення середовища тренінгу (реалістичності, системної детермінації та надмірності); поведінки учасників (активності, відвертості, довіри, творчої позиції, усвідомленості поведінки, моделювання, «тут і тепер»); етичні (конфіденційність, не нанесення шкоди, відповідність цілей тренінгу його змісту) [100; 147; 211; 240; 257].



Принцип комплектування тренінгових груп був реалізований на основі врахування даних, отриманих на етапі емпіричного аналізу піднятої проблеми. Оскільки психопрофілактика здійснювалась на трьох рівнях, то для утворення першої групи були відібрані респонденти, яким не притаманні ознаки ксенофобії, при формуванні другої – опитувані, яким властиві ксенофобні тенденції, третьої – респонденти з вираженими ознаками ксенофобії. Усі три групи були практично однорідними за ознакою віку, оскільки включали студентську молодь. Членами тренінгових груп стали як хлопці так і дівчата.

Дотримання принципу закритості забезпечувалось постійним складом тренінгових груп, оскільки перед початком занять з учасниками було погоджено, що для ефективної роботи необхідна їх присутність на кожному занятті.

Принцип просторово-часової організації був дотриманий за рахунок постійного місця проведення занять, відносно постійного часу зустрічей та приблизно однакової тривалості занять, оскільки вправи, що несли основне змістовне навантаження, не мали чіткого регламенту, що дозволяло учасникам більш глибоко пропрацювати проблему, в яку вони занурювались.

Принцип реалістичності забезпечував приближеність соціальних та психологічних процесів, що відбувалися в групі, до реальності, що сприяло переносу учасниками здобутих навичок та моделей поведінки в поле безпосередньої міжособистісної взаємодії за межами тренінгової групи.

Принцип системної детермінації реалізовувався за рахунок сприйняття тренінгової групи як мікросоціуму, в якому відображуються процеси, що відбуваються на рівні суспільства, та спонукають особистість до тих чи інших реакцій. Відповідно, в тренінговій групі створювались умови для розвитку толерантності, емпатійності та підвищення емоційної стабільності, що дозволяло учасникам виробити нові стратегії поведінки, що можуть бути перенесені на більш широкий рівень взаємодії.

Дотримання принципу надмірності забезпечувалось за рахунок розробки альтернативних вправ та засобів впливу на учасників групи з боку ведучого, за неефективності чи значної емоційної насиченості певних занять [107].

Ведучий в ході всієї діяльності групи стежив за дотриманням правил роботи, що сприяло створенню атмосфери довіри та розкнутості, вільному висловлюванню учасниками своїх думок та переживань, саморозкриттю при обговоренні проблеми ксенофобії.

Реалізація принципу поступовості створювала умови для ведення послідовної роботи з урахуванням готовності учасників групи до усвідомлення проблеми та її пропрацювання. З цією метою перший блок програми містив вправи спрямовані на знайомство учасників, виникнення атмосфери довіри, появи відчуття групової згуртованості. Наступний блок включав вправи, що мають основне змістовне навантаження, та спрямовані на подолання ксенофобних проявів. Крім того використовувались техніки, що передбачають рефлексію переживань, що виникли в процесі роботи [103; 106].

Отже, при проведенні заходів з первинної профілактики, основним засобом роботи був соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток толерантності. При здійсненні вторинної профілактики використовувався тренінг, що має на меті особистісний розвиток, який сприятиме виробленню оптимальних моделей самосприйняття та побудови міжособистісної взаємодії. Крім проведення соціально-психологічного тренінгу здійснювалась консультативна робота з особами, яким властиві ксенофобні тенденції. Підбір технік відбувався з врахуванням психологічного профілю особистості, якій притаманні ознаки ксенофобії, а також детермінант її появи.

Використані техніки були умовно поділені на емоційні, когнітивні та рефлексивні. Серед емоційних технік найбільше смислове навантаження мали: техніка вибуху [167], вербалізації емоцій [178], переходу в нейтральний стан [182], цілеспрямоване уявлення емоціогенних ситуацій [204], емоційне відреагування [237], емоційна трансформація [188].

Техніка вибуху сприяла прийняттю та усвідомленню індивідом негативних емоцій щодо «чужого» за рахунок емоційного занурення в ситуацію, яка сприймалась ним як провокуюча. При цьому виробляли навички опанування своїм емоційним станом та перенаправлення емоційної напруги в русло прийнятне для її прояву. Сутність техніки полягала в зануренні особистості в емоційно напружену ситуацію без можливості переключитися на щось інше чи вийти з неї, аж до моменту природного зниження напруги, що на підсвідомому рівні сприяло зменшенню неприйняття «чужого» та більш об'єктивному сприйняттю ситуації, яка цю напругу викликала.

Техніка вербалізації емоцій, як одна з основних технік, що використовується в межах гуманістичного підходу, дозволяла особистості усвідомити свої емоційні переживання, зрозуміти джерело їх виникнення, піддати процесу рефлексії сутність внутрішнього конфлікту, який спровокував неприйняття особистістю іншої етнічної чи соціальної спільноти, що сприяло зниженню напруги, і, відповідно, ксенофобних тенденцій.

Техніка переходу в нейтральний стан сприяла виробленню емоційної стабільності та здатності до самоконтролю як в ситуаціях, що суб'єктивно сприймались індивідом як провокуючі щодо демонстрації ксенофобних реакцій, так і на рівні особистості в цілому, визначаючи її індивідуальні особливості. Застосування цієї техніки дозволяло перевести індивіда в стан спокою, сприяло оптимізації процесів саморегуляції.

Застосування техніки цілеспрямованого уявлення емоціогенних ситуацій сприяло постановці «якоря», як елемента нейролінгвістичного програмування, що дозволяє утворити внутрішній ресурс особистості, до якого вона може звертатися в ситуаціях, які сприймає як провокуючі щодо демонстрації ксенофобних реакцій. Занурення в стан розслаблення та спокою, за рахунок актуалізації образу позитивно насиченої емоціогенної ситуації, дозволяє подолати деструктивні імпульси та зберегти самовладання.

Техніка емоційного відреагування використовувалась для пропрацювання внутрішніх конфліктів та глибоких психологічних проблем індивіда, що

сприяло гармонізації особистості в цілому і подоланню ксенофобних тенденцій зокрема. Вона містила елементи гештальттерапії, оскільки дозволяла завершити ситуацію, яка вимагала значної кількості психічної енергії на своє протікання. Після успішного проживання цієї ситуації особистість відчувала катарсичні переживання, що дозволяло її «відпустити» та завершити гештальт. Це позитивно позначалося на психічному стані індивіда, сприяло зміні ставлення до себе та оточуючих.

Техніка емоційної трансформації дозволяє змінити полюси емоційного реагування, ракурс сприйняття ситуації, по новому її оцінити. В контексті подолання ксенофобних тенденцій використання цієї техніки дає змогу побачити в образі «чужого» перш за все особистість, що заслуговує на повагу та прийняття, що зумовлює розпад стигм та інших конструктів, які викликають упереджене ставлення до іншої людини.

Під час консультативної роботи з особистістю, якій властиві ксенофобні тенденції, використовувалась також сукупність когнітивних технік: техніка позитивної переоцінки ситуації [189], альтернативної інтерпретації ситуації [236], перемикання [9], дисоціації [23].

Техніка позитивної переоцінки ситуації забезпечувала зміну когнітивних конструктів, які лежать в основі побудови особистістю картини світу, і у випадку ксенофобії мають деструктивний характер, змушуючи її сприймати оточуючих як носіїв загрози та небезпеки. Її застосування сприяло розширенню свідомості індивіда, нівелювало тенденцію до оцінки подій, що відбуваються, в контексті дихотомічної шкали, що зумовлює сприйняття реальності лише в чорному чи білому тонах.

Техніка альтернативної інтерпретації ситуації спрямована на розширення світосприйняття за рахунок розвитку здатності до глибинного аналізу ситуації, що проживається людиною, що в свою чергу дозволяє виділити різні її аспекти і, відповідно, сформулювати об'єктивне ставлення до неї. Це сприяло більш широкому баченню соціально-політичних процесів, що відбуваються в країні, прийняття не лише тієї позиції, що пропагандується засобами масової

інформації, але й позиції, що замовчується, оскільки невідгідно характеризую «свою» групу.

Техніка перемикання використовувалась з метою усвідомлення особистістю різних нюансів ситуації, що сприяло більш адекватній її оцінці, а також перешкоджало перетворенню ідеї меншовартості «чужої» групи в надцінну, шляхом зміни ракурсу мисленнєвих процесів та зменшення емоційної напруги.

Техніка дисоціації володіє значним зцілюючим потенціалом, оскільки дозволяє особистості подивитися на себе збоку, оцінити свої вчинки та дії, а у випадку ксенофобії усвідомити деструктивність та необ'єктивність оцінки представника іншої етнічної чи соціальної групи, стереотипізованість сприйняття та упередженість свого ставлення до нього.

У процесі роботи використовувались також рефлексивні техніки, а саме, техніка рефлексивної вербалізації [24], рефлексивне слухання [52], рефлексивне малювання [25].

Техніка рефлексивної вербалізації використовувалась в контексті застосування гуманістично орієнтованого підходу та передбачала усвідомлення своїх переживань і емоційних станів, що дозволяло пропрацювати приховані психологічні проблеми та створювало умови для набуття особистістю нового досвіду взаємодії з оточуючим світом в цілому та з представниками інших етнічних і соціальних спільнот зокрема.

Рефлексивне слухання, що також є важливим засобом роботи в межах гуманістичного підходу, передбачало отримання зворотного зв'язку з боку інших учасників групи, які в ході роботи пропускали через себе проблеми та переживання кожної особистості, що сприяло розвитку емпатії і рефлексії та дозволяло індивіду подивитися на свою проблему зі сторони, побачити альтернативні шляхи її вирішення.

Рефлексивне малювання сприяло виявленню членами групи своїх емоцій та переживань, усвідомлення внутрішніх конфліктів, а також використовувалось як засіб зняття напруги після вправ, що несли основне

змістовне навантаження, що сприяло нормалізації емоційного фону учасників і створювало умови для продуктивного продовження роботи в групі.

При здійсненні третинної профілактики, що передбачала роботу з особами, яким властиві виражені ознаки ксенофобії, метод психологічного консультування був провідним. У процесі роботи використовувались трансформаційні техніки, що передбачали реконструкцію системи світосприйняття особистості та її ціннісних орієнтацій («зменшення тягара психологічних проблем» [50, с. 80-81], «розкриття нового ракурсу бачення проблеми» [55, с. 80-81], «реконструкція втраченого сенсу» [57, с. 10], «розширення горизонтів бачення світу» [50, с. 83-84]), а також допоміжні техніки, що полегшували процес основної роботи («рефлексивне дзеркало» [71], «конкретизація очікуваного результату» [80], «насичені паузи» [89], «парафраз» [96], «уточнення» [57], «емоційної підтримки» [97], «узагальнення» [100]).

Використання техніки «зменшення тягара психологічних проблем» передбачало усвідомлення того, що саме психологічна дисгармонія провокує прояви ксенофобії та яскраве неприйняття «чужого». Відповідно, вирішення внутрішніх конфліктів особистості поступово призведе до нівелювання деструктивних тенденцій щодо представників іншої етнічної чи соціальної групи, сприятиме гармонізації емоційної сфери індивіда.

Техніка «розкриття нового ракурсу бачення проблеми» застосовувалась з метою розширення можливостей об'єктивної оцінки ситуації, пошуку нових внутрішніх ресурсів для здійснення самозмін та саморозвитку, шляхів позбавлення деструктивних особистісних і поведінкових тенденцій.

Техніка «реконструкція втраченого сенсу» була базовою при роботі з ксенофобами та передбачала перебудову їх системи ціннісних орієнтацій, включення до неї конструктивних гуманістичної направленості, що передбачає прийняття іншої людини, повагу до неї, прояв розуміння та емпатії.

Використання техніки «розширення горизонтів бачення світу» сприяло суб'єктивному наповненню життя особистості сенсом, зміні світоглядних

позицій, що передбачало реконструкцію ставлення до оточуючих людей, руйнування системи стереотипів та стигм, у відповідності з якою оцінювались члени інших спільнот, вироблення здатності демонструвати прийняття іншої людини, незважаючи на її несхожість з груповою більшістю.

Техніка «рефлексивне дзеркало», що відображує принципи гуманістичного підходу, дозволяє особистості оцінити себе та свої дії, дивлячись на них ніби з боку, що сприяє кращому усвідомленню різних аспектів власної поведінки, дає змогу виявити хибні тенденції та мотиви, і на основі цього розробити стратегію самовдосконалення.

Техніка «конкретизація очікуваного результату» використовувалась на початку роботи з метою узгодження процедури психологічного консультування з тими цілями, яких особистість хоче досягти по її завершенню. Також вона застосовувалась в процесі роботи для порівняння здобутків індивіда, яких вдалося досягти, з кінцевою метою надання психологічної допомоги.

Техніка «насичені паузи» дозволяла звернути увагу особистості на ключові моменти роботи, підкреслити особливо значущі емоційні переживання, що мали катартичний характер, спонукали індивіда до активації процесу рефлексії при пропрацюванні внутрішніх конфліктів та глибинних проблем, що покращувало ефективність роботи.

Використання техніки «парафраз» дозволяло акцентувати увагу особистості на найбільш значущих моментах психоконсультативної роботи, а також давало змогу краще зрозуміти її висловлювання та сутність проблеми, з якою зіткнувся індивід, з метою її подальшого поглибленого аналізу та вирішення.

Техніка «уточнення» дозволяла психологу та клієнту знайти спільну мову, прийти до однакового бачення проблеми та шляхів її вирішення, конкретизувати окремі моменти психоконсультативної бесіди.

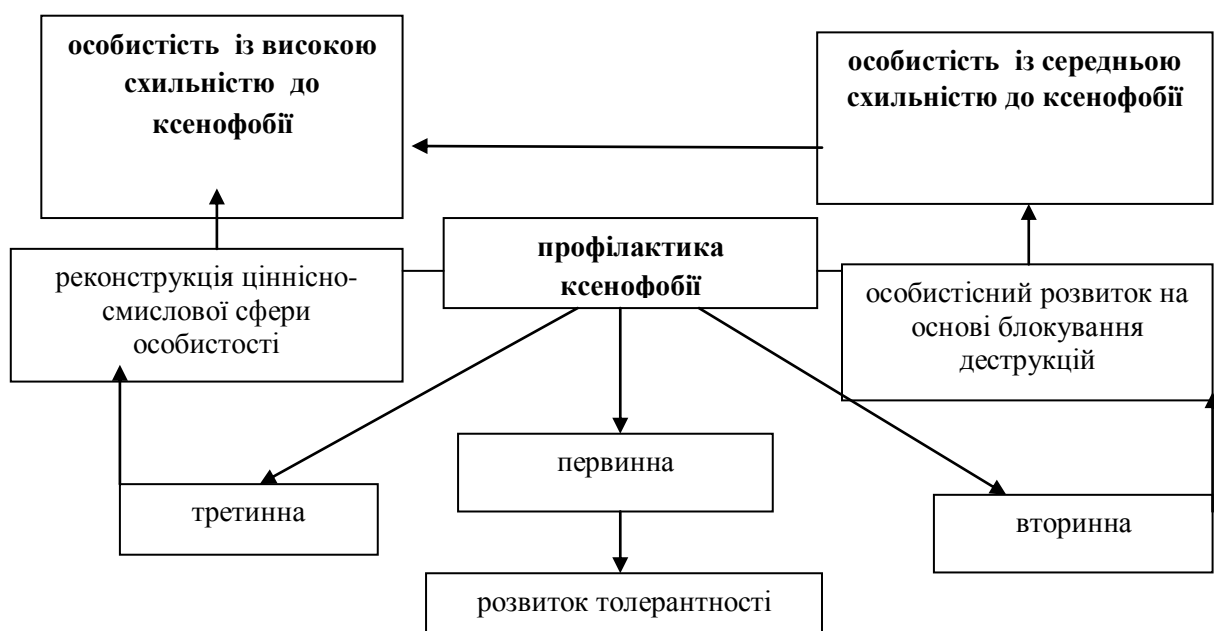
Техніка «емоційної підтримки» застосовувалась на всіх етапах роботи та сприяла виникненню атмосфери довіри та безпеки, дозволяла клієнту відчувати прийняття та безоціночне ставлення з боку психолога, підтримати особистість

при обговоренні глибинних проблем, що стали джерелом виникнення ксенофобії, дозволила надавати підтримку під час усього процесу подолання проявів ксенофобії та гармонізації особистості.

Використання техніки «узагальнення» набуло особливої значущості на завершальному етапі роботи, що дозволило особистості усвідомити зміни, які відбулися з нею в процесі психоконсультативної діяльності та сприяло виробленню системи заходів щодо підтримки нової життєвої стратегії в подальшому.

### 3.2. Система засобів психопрофілактики ксенофобії

У процесі теоретичного вивчення феномену ксенофобії досліджено її різноманітні аспекти, такі як види, структура, механізми, детермінанти та прояви. Аналіз теоретичних джерел, здійснений в п. 1.1-1.3., а також результати власних емпіричних досліджень (п. 2.2), дали змогу розробити систему психологічної профілактики деструктивних властивостей особистості із ксенофобією (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Система профілактики деструктивних особистісних рис і властивостей**



Програма психопрофілактики ксенофобії передбачає роботу на трьох рівнях, залежно від ступеню вираженості її ознак. Так, первинна психопрофілактика проводилась з респондентами, яким прояви ксенофобії не властиві, та була спрямована на недопущення появи деструкцій, які могли б призвести до їх розвитку. Основним методом роботи був соціально-психологічний тренінг (дод. А), а завданням – розвиток толерантності, оскільки на попередньому етапі було встановлено, що високий рівень етнічної, соціальної та особистісної толерантності є тією особливістю, що відрізняє особистість, якій ознаки ксенофобії не притаманні від ксенофоба, для якого характерний значний ступінь інтолерантності.

Вторинна психопрофілактика передбачала роботу з респондентами, яким властивий середній рівень схильності до ксенофобії. В процесі превентивної діяльності був застосований соціально-психологічний тренінг, спрямований на подолання ксенофобних тенденцій (дод. Б), метою якого було особистісне зростання, оскільки при проведенні емпіричного дослідження було встановлено, що особистість людини схильної до ксенофобії характеризується дисгармонійністю. Таким чином, подолання тривожності, високої конформності, емоційної нестабільності, низької здатності до самоконтролю, жорстокості та недостатньої нормативності поведінки сприятиме оптимізації розвитку особистості в цілому та призведе до зникнення деструктивних форм взаємодії індивіда з представниками інших етнічних чи соціальних груп.

Окрім соціально-психологічного тренінгу при здійсненні вторинної профілактики використовувалась консультативна форма роботи. Психологічне консультування проводилось паралельно з тренінговою роботою, носило індивідуальний характер та передбачало пропрацювання внутрішніх конфліктів та психологічних проблем, що лягли в основу виникнення ксенофобних тенденцій.

Третинна профілактика проводилась з респондентами, яким властивий високий рівень схильності до ксенофобії, та передбачала використання соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання ксенофобії

(дод. В), метою якого була оптимізація ціннісно-сміслової сфери особистості. Окрім тренінгу проводилось індивідуальне психологічне консультування, що передбачало використання трансформаційних технік з метою поглиблення та закріплення розвивального ефекту тренінгу. Консультативний процес був тривалішим, порівняно з вторинною профілактикою, та передбачав глибше саморозкриття особистості з метою подолання деструктивних тенденцій самосприйняття та побудови картини оточуючої дійсності.

Структура програми психопрофілактики ксенофобії в студентському середовищі представлена в таблиці 3.1, 3.2 та 3.3.

Таблиця 3.1

**Програма первинної психопрофілактики ксенофобії**

<b>Етапи</b>	<b>Завдання</b>	<b>Засоби</b>	<b>Очікуваний результат</b>
Підготовчий	-привернення уваги до проблеми ксенофобії -встановлення контакту з суб'єктами впливу, вироблення атмосфери довіри	-соціально-психологічний тренінг розвитку толерантності студентської молоді	-мотивація до отримання інформації про проблему ксенофобії -мотивація до самовдосконалення -мотивація до участі в тренінгу
Інформаційний	-надання інформації про особливості тренінгової роботи -надання інформації про очікувані результати тренінгової роботи		-формування готовності до участі в тренінгу
Моделюючий	-розвиток толерантності як риси, що перешкоджає появі ксенофобних тенденцій		-підвищення рівня етнічної, соціальної та особистісної толерантності
Заключний	-закріплення набутих навичок -формування стратегії подальшого самовдосконалення		-виникнення готовності до перенесення набутих на тренінгу навичок в реальне життя

Первинний рівень профілактики передбачає роботу з особами, яким прояви ксенофобії не властиві, а ворожі тенденції при взаємодії з представниками інших соціальних та етнічних груп відсутні. Основним напрямком такої діяльності є розвиток толерантності, як характеристики, що перешкоджає появі деструктивних тенденцій при встановленні контактів з членами інших спільнот, оскільки результати власних експериментальних досліджень [33; 43; 45] підтверджують значний потенціал такої стратегії.

Таблиця 3.2

### Програма вторинної психопрофілактики ксенофобії

Етапи	Завдання	Засоби	Очікуваний результат
Підготовчий	-створення мотивації до участі у психопрофілактичній роботі -налагодження взаємодії	-соціально-психологічний тренінг, спрямований на подолання ксенофобних тенденцій студентської молоді -психологічне консультування з	-виникнення внутрішньої мотивації до змін -виникнення готовності до участі в тренінгу - виникнення готовності до участі в психоконсультативній роботі
Інформаційний	-інформування про деструктивні наслідки ксенофобії -ознайомлення з особливостями тренінгової роботи -ознайомлення зі специфікою психоконсультативної діяльності -інформування про очікуваний результат профілактичної роботи	використанням емоційних (вибуху, вербалізації емоцій, переходу в нейтральний стан, цілеспрямованого уявлення емоціогенних ситуацій, емоційного відреагування, емоційної трансформації);	-усвідомлення розвивального ефекту тренінгової роботи -усвідомлення конструктивних можливостей психопрофілактичних впливів
Моделюючий	-корекція деструктивних	когнітивних	-руйнування стереотипних

## Продовження табл. 3.2.

	установок щодо сприйняття представника іншої етнічної чи соціальної групи - розвиток емоційної стабільності - розвиток здатності до самоконтролю - зниження рівня конформізму	(позитивної переоцінки ситуації, альтернативної інтерпретації ситуації, перемикання, дисоціації); рефлексивних	уявлень про представників іншої етнічної чи соціальної групи -формування здатності до регулювання власних емоційних станів -покращення здатності до самовладання в конфліктних ситуаціях
Моделюючий	- зниження рівня тривожності -розвиток толерантності	(рефлексивної вербалізації, рефлексивного слухання, рефлексивного малювання) технік	-формування системи світосприйняття на основі конструктивної життєвої позиції -особистісний розвиток
Заклучний	-закріплення конструктивних установок та моделей поведінки щодо представників інших етнічних та соціальних груп -перенесення вироблених конструктивних моделей поведінки в повсякденне життя		-закріплення змін, що відбулися під час психопрофілактичної роботи

Вторинна профілактика спрямована на роботу з особами, яким властивий середній рівень схильності до ксенофобії, та передбачає особистісний розвиток на основі блокування деструкцій. Корекційно-розвивальні впливи в цьому випадку спрямовані на гармонізацію особистості за рахунок зміни тих характеристик, що є в основі розвитку ксенофобії (емоційна нестабільність,

низький самоконтроль, високий конформізм тощо), що не тільки дає змогу подолати деструктивні тенденції, що проявляються при взаємодії індивіда з представниками інших спільнот, але й сприятиме особистісному зростанню в цілому.

Таблиця 3.3

### Програма третинної психопрофілактики ксенофобії

Етапи	Завдання	Засоби	Очікуваний результат
Інформаційний	-інформування про деструктивні наслідки ксенофобії -ознайомлення з особливостями тренінгової роботи -ознайомлення зі специфікою психоконсультативної діяльності	«розширення горизонтів бачення світу») та допоміжних («рефлексивне дзеркало», «конкретизація очікуваного результату», «насичені паузи», «парафраз», «уточнення», «емоційної підтримки», «узагальнення») технік	-усвідомлення розвивального ефекту тренінгової роботи -усвідомлення конструктивних можливостей психопрофілактичних впливів
	-інформування про очікуваний результат профілактичної роботи		
Моделюючий	-реконструкція ціннісно-сислової системи особистості		-вироблення системи світогляду, основаної на гуманістичних принципах -руйнування ксенофобних установок -зниження рівня жорстокості -підвищення рівня толерантності
Заключний	-закріплення конструктивних установок та моделей поведінки щодо представників інших етнічних та соціальних груп		-закріплення змін, що відбулися під час психопрофілактичної роботи

Третинна профілактика передбачає роботу з особами, яким притаманний високий рівень ксенофобії, та спрямована на подолання агресивних і ворожих тенденцій щодо представників інших етнічних та соціальних груп, розширення свідомості, зміну деструктивних установок та стереотипів. В основі такої діяльності є реконструкція ціннісно-сислової сфери особистості, що дозволяє змінити агресивні тенденції за рахунок розвитку гуманізму, усвідомлення цінності людського життя.

Соціально-психологічний тренінг розвитку толерантності, що застосовувався на рівні первинної профілактики, складався з 15 занять, які проводились два рази на тиждень. Кожне заняття тривало близько двох годин. Тренінг складався з двох блоків. Перший блок містив вправи, спрямовані на розкріпачення учасників, створення атмосфери довіри, виникнення групової згуртованості. Другий блок включав вправи, що несли основне змістовне навантаження та мав на меті розвиток толерантності.

Метою тренінгової роботи є розвиток етнічної, соціальної та особистісної толерантності як умови недопущення появи ксенофобних тенденцій.

На підготовчому етапі вирішувались такі завдання:

- ознайомлення з процедурою роботи тренінгової групи;
- формування мотивації до участі в роботі;
- формування мотивації до самовдосконалення;
- ознайомлення з розвивальними можливостями тренінгу;
- інформування про очікуваний результат роботи;
- ознайомлення з проблемою інтолерантності.

Перший блок тренінгу був спрямований на вирішення таких завдань:

- ознайомлення з правилами роботи тренінгової групи;
- створення атмосфери довіри і розкнутості;
- формування групової згуртованості;
- налаштування на основну роботу.

Другий блок передбачав виконання таких завдань:

- усвідомлення взаємозв'язку інтолерантності та ксенофобії, расизму, шовінізму;
- усвідомлення деструктивного впливу інтолерантності на процес побудови міжособистісних стосунків;
- розвиток етнічної толерантності;
- розвиток соціальної толерантності;
- розвиток особистісної толерантності;
- розвиток емпатійності;
- розвиток сенситивності в контексті міжособистісної взаємодії.

Опишемо структуру тренінгу.

Перші п'ять занять передбачали підготовку учасників до основної частини роботи та були спрямовані на створення передумов, які сприятимуть ефективному протіканню процесі особистісного розвитку.

Перше заняття було орієнтоване на знайомство учасників групи, налагодження стосунків між ними. Відбувалось прийняття та обговорення правил роботи групи, первинна самопрезентація учасників. Створювались умови, що сприяли зняттю психологічного напруження, яке було викликане незвичністю для членів групи такої форми роботи, необхідністю проявляти активність, перебуванням у незнайомому колективі. Використовувались вправи, спрямовані на розкріпачення учасників, подолання комунікативних бар'єрів.

Друге заняття мало на меті подальше знайомство учасників тренінгу, закріплення мотивації для спільної роботи. Використовувались вправи, спрямовані на створення сприятливої атмосфери для ефективної роботи групи, кращого пізнання учасниками один одного, саморозкриття. До програми тренінгу були включені вправи, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, як умови підвищення толерантності. Застосовувались також завдання, що передбачали розвиток відкритості у спілкуванні, здатності виражати свої почуття, не соромитися їх. Значна увага приділялась вправам, що передбачали отримання зворотного зв'язку, кращого розуміння учасниками

того, як їх сприймають оточуючі, рефлексію на цій основі власної поведінки. Використовувались також вправи спрямовані на розвиток уміння регулювати і оптимізувати свій емоційний стан, підвищення емоційної стабільності.

Метою третього заняття було формування групової згуртованості, як умови ефективної роботи групи, підвищення готовності до особистісних змін. Відбувалось подальше знайомство учасників, при цьому особлива увага приділялась вправам, що забезпечували розвиток здатності долати негативні емоційні стани, підвищення стресостійкості. Застосовувались завдання, спрямовані на самопізнання учасників, розвиток здатності до рефлексії, краще розуміння своїх почуттів та емоційних станів.

Четверте заняття передбачало використання вправ, що мають на меті розвиток групової динаміки, створення атмосфери сприятливої для саморозкриття. Використовувались завдання спрямовані на розвиток емпатії, доброзичливого ставлення один до одного, здатності до співпереживання та співчуття. Відбувався також розвиток спонтанності, кращого пізнання особистістю себе, формування адекватного самоствавлення та «Я-образу».

На п'ятому занятті відбувалось остаточне усвідомлення необхідності особистісних змін, налаштування на основну роботу, що передбачала безпосередній розвиток толерантності. Використовувались вправи, спрямовані на краще усвідомлення невербальних сигналів, що сприймаються та передаються особистістю, та є компонентом прояву комунікативної толерантності чи інтолерантності. Застосовувались також релаксаційні вправи та завдання орієнтовані на опосередковане пізнання себе, з використанням проєктивних технік та медитацій-візуалізацій.

Шосте заняття передбачало створення умов для підвищення рівня толерантності та включало проведення міні-лекції, що мала інформативний характер та розкривала особливості толерантної поведінки і толерантності як риси характеру, що дозволило учасникам на когнітивному рівні виділити базові конструкти, які необхідно розвинути в процесі роботи. Крім того продовжувався процес підвищення групової згуртованості, що дозволяло зняти



психологічні бар'єри та забезпечувало вільне висловлювання учасниками своїх думок, емоцій та переживань.

На сьомому занятті відбувалось поглиблене усвідомлення учасниками сутності толерантності, ознак толерантної та інтолерантної поведінки, при цьому використовувались методи візуалізації, техніки доповнення, рефлексивного проживання ситуацій, що передбачають застосування однієї з названих поведінкових моделей.

Метою восьмого заняття був розвиток толерантності як особистісної риси. Для цього використовувались техніки виділення толерантних і не толерантних висловлювань; усвідомлення характеристик толерантної та інтолерантної людини; особистісного зростання за рахунок рефлексії інтолерантних поведінкових проявів, що були притаманні в минулому; закріплення нового світосприйняття, ґрунтованого на гуманістичних ідеях.

Дев'яте заняття мало на меті подальший розвиток толерантності та передбачало краще самопізнання, усвідомлення причин, що штовхають особистість до прояву інтолерантності в цілому, чи демонстрації неприйняття щодо представників окремих етнічних чи соціальних груп. Використовувались вправи спрямовані на розвиток емоційної стабільності та самоконтролю, що є умовою процесу ефективної саморегуляції, а отже і засобами, що забезпечують здатність людини долати деструктивні потяги в момент їх виникнення.

Десяте заняття було спрямоване на закріплення уявлень щодо недопустимості демонстрації проявів інтолерантності до представників будь-яких груп, незалежно від контексту їх сприйняття, що забезпечується домінуванням в свідомості системи загальнолюдських цінностей, передбачає прояв поваги до оточуючих, гуманне ставлення до них.

Метою одинадцятого заняття було формування стійкої мотивації до подальшого розвитку толерантності, що забезпечувалось шляхом виникнення поваги до думки іншого, здатності вислухати його позицію за умови її розбіжності з власними поглядами, усвідомлення різноманітності проявів

особистості кожного учасника, навчання шляхам конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, не вдаючись до образ та приниження іншого.

Дванадцяте заняття було спрямоване на подальше особистісне зростання за рахунок розвитку толерантності, кращого самопізнання та зміни світобачення, при якому домінуючої ролі при оцінці представників інших спільнот набувають не стереотипи та стигми, а бачення людини як особистості, наділеної неповторними особливостями.

Тринадцяте заняття передбачало закріплення толерантної життєвої позиції за рахунок усвідомлення багатогранності прояву людської індивідуальності, аналізу детермінант неприйняття представників інших спільнот, розвитку культурної толерантності, поваги до інших. Така світоглядна позиція забезпечувала руйнування образу «чужого» та «ворога», сприяла розпаду стереотипів, що не дозволяли особистості адекватно оцінити членів аутгруп, розширенню свідомості в цілому.

Метою чотирнадцятого заняття було підведення підсумків роботи тренінгової групи, підвищення здатності до переносу нової світоглядної позиції в реальне життя, формування мотивації до її подальшого закріплення. Аналізувались труднощі, які можуть виникнути в процесі екстраполяції системи світосприйняття, в якій поняття «інший» і «ворог» не ототожнюються, визначались шляхи переборення цих труднощів.

П'ятнадцяте заняття було підсумковим та передбачало усвідомлення правильності вибору способу життя без ворожості та неприязні щодо інших; конструктивності нової життєвої позиції; аналіз змін, що відбулися з учасниками під час роботи тренінгової групи; аналіз результатів роботи групи; визначення того, що опинилося для особистості під заборонаю після того, як вона усвідомила необхідність демонстрації толерантної поведінки; усвідомлення успіхів, яких досягли учасники під час тренінгу.

Таким чином, розроблений тренінг сприяв процесу особистісного зростання за рахунок розвитку толерантності як риси, що дозволяє

неупереджено оцінити представника іншої групи, вислухати та зрозуміти протилежну точку зору, продемонструвати повагу та прийняття оточуючих.

У межах здійснення заходів вторинної профілактики основним методом роботи також виступав соціально-психологічний тренінг, який був спрямований на подолання ксенофобних тенденцій студентської молоді. Окрім тренінгової роботи з особами, яким властиві тенденції до розвитку ксенофобії, проводилось психологічне консультування, організоване на засадах гуманістичної психології, що передбачало аналіз внутрішніх детермінант, які спонукають особистість до самоствердження за рахунок приниження чи неприйняття представників інших спільнот.

Соціально-психологічний тренінг включав 15 занять та складався з двох блоків. Перший блок передбачав підготовку учасників до основної частини роботи, створення атмосфери, сприятливої для саморозкриття учасників, умов, що забезпечують зміну ставлення до представників інших етнічних чи соціальних груп. Другий блок містив вправи що несуть основне смислове навантаження та передбачав виконання таких завдань:

- розвиток толерантності;
- зниження рівня тривожності;
- зниження рівня конформності;
- розвиток емоційної стабільності;
- нормалізація емоційного фону;
- розвиток здатності до самоконтролю;
- руйнування ксенофобних установок за рахунок розширення світосприйняття;
- збільшення нормативності поведінки.

Таким чином, завдання тренінгової роботи висувались з врахуванням основних структурних елементів особистості, якій властиві ксенофобні тенденції, та передбачали вплив на характеристики, що розглядались нами як детермінанти їх виникнення.

На першому занятті відбувалось знайомство учасників, первинне саморозкриття, налагодження взаємодії, створення умов для виникнення атмосфери довіри та співпраці. Учасники знайомились з правилами роботи групи та один з одним, при цьому використовувались техніки вдосконалення перцептивних навичок сприйняття, формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на вербальному та невербальному рівні.

Друге заняття мало на меті подальше знайомство учасників; створення атмосфери довіри; розвиток здатності об'єктивно розуміти оточуючих людей, їх переваги і недоліки; презентацію та саморозкриття учасників групи. Використовувались також вправи спрямовані на вироблення навичок саморегуляції емоційних станів, що розглядалось як умова гармонізації особистості в цілому.

Метою третього заняття було налагодження взаємодії в групі, що сприяло її ефективній діяльності в подальшому та передбачало виникнення атмосфери, сприятливої для особистісних змін. Застосовувались вправи спрямовані на вироблення навичок саморегуляції психічного стану, створення позитивного емоційного фону, розкріпачення членів тренінгової групи, пробудження рефлексії, формування здатності до збереження емоційної рівноваги.

Четверте заняття передбачало подальше налагодження взаємодії в групі, краще самопізнання учасників. Відбувалось формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів, створення позитивних емоційних установок на відкрите спілкування. Використовувались вправи, що передбачали розвиток рефлексії, поглиблення здатності до саморозуміння та об'єктивного сприйняття оточуючої реальності, створення адекватного образу партнера по спілкуванню, або ж члена іншої групи, з яким безпосередні контакти не встановлюються, а його оцінка має опосередкований характер.

У межах п'ятого заняття відбувалось налаштування на основну частину роботи, закріплення установки на прийняття іншого, що здійснювалась під час подання інформаційного блоку, що був спрямований на підкреслення різноманітності оточуючої дійсності та руйнування установки – «інше означає

погане». Використовувались вправи спрямовані на подолання страхів та тривоги як емоційної передумови виникнення ксенофобних реакцій, що з'являється у відповідь на почуття суб'єктивної загрози з боку іншого. Значна роль відводилась технікам, що передбачають зняття нервової напруги і позбавлення від негативних емоцій.

На шостому занятті відбувався аналіз набутого на первинному етапі роботи досвіду, визначення готовності до глибинних внутрішніх змін. Використовувались вправи, призначені для вироблення навичок пропрацювання ситуацій, що викликають тривогу, оскільки підвищена тривожність є однією зі специфічних ознак, притаманних особистості з ксенофобними тенденціями. Також застосовувались техніки, що мають на меті позбавлення від деструктивних психологічних захистів особистості, прийняття відповідальності на себе за свою долю, а отже розширення інтернального локусу контролю, що дозволяє усвідомити, що джерело проблем людини не в «чужих» чи «інших», а у її власних особливостях поведінки чи специфіці світосприйняття. Значна увага приділялась також вправам, спрямованим на розвиток рефлексії, аналіз власних емоційних станів.

Сьоме заняття мало на меті розвиток навичок емпатії, як умови формування толерантності, та подальшу роботу над зниженням рівня тривожності, що сприяло гармонізації особистості в цілому та дозволяло зменшити психічну напругу, яка викликає при зіткненні з «чужим», через стабілізацію емоційного фону особистості, перегляд системи її установок щодо представників інших спільнот. Зниження тривожності відбувалось також за рахунок формування філософського ставлення до життєвих невдач, вироблення вміння глибоко не занурюватися в конфліктні ситуації, що відбуваються навколо, зберігати внутрішній спокій.

Метою восьмого заняття було зменшення рівня конформності, як передумови виникнення ксенофобних реакцій. Відбувався розвиток навичок відстоювання власної думки, формування незалежності від деструктивного впливу групової більшості, здатності протистояти впливу негативних установок

щодо «іншого», що нав'язуються групою та не відповідають реальному стану речей.

Дев'яте заняття мало на меті подолання деструктивних форм поведінки, що проявляються в межах демонстрації ксенофобних тенденцій. Передбачалось визначення впливу стереотипів на життєдіяльність особистості та їх руйнування завдяки усвідомленості їх обмеженості та необ'єктивності. Використовувались вправи спрямовані на те, щоб допомогти учасникам визначити шляхи самовдосконалення, опрацювати ситуації, що провокують прояви ксенофобії. Значна увага приділялась використанню вправ, спрямованих на зняття емоційного напруження, оволодіння технікою саморегуляції психічних станів.

У межах десятого заняття відбувалось закріплення внутрішніх умов, необхідних для подолання ксенофобії. Значна роль відводилась вправам, що забезпечують підвищення терпимості до думки іншої людини, розвиток здатності бачити одну і ту ж ситуацію під різними кутами зору, що є одним з елементів толерантного ставлення.

Одинадцятье заняття передбачало подальшу роботу над подоланням ксенофобних тенденцій, що включала руйнування упереджень та стереотипів, закріплення нової світоглядної позиції, що дозволяє адекватно оцінити іншу людину, не вдаючись до стереотипізованих уявлень про неї як про представника певної групи, нації, раси тощо.

На дванадцятому занятті відбувалась робота над руйнуванням стереотипів, стигм та упереджень щодо представників інших соціальних чи етнічних груп, оскільки ці утворення розглядаються як основні складові когнітивного компоненту ксенофобії.

Тринадцятье заняття мало на меті закріплення толерантних форм поведінки за рахунок дослідження впливу «ярликів» на самосприйняття, уявлення про себе та зовнішній світ, усвідомлення їхньої обмеженості та необ'єктивності. Використовувались вправи, спрямовані на акцентування

уявлень про унікальність кожної особистості, які передбачали переборення страху перед «іншим», як основного елементу емоційної складової ксенофобії.

Чотирнадцяте заняття передбачало закріплення стратегії конструктивної взаємодії з представниками інших спільнот. Застосовувались техніки, спрямовані на включення нових конструктів в життєві ситуації особистості, розширення світогляду, розвиток здатності використовувати здобуті на тренінгу знання на практиці.

П'ятнадцяте заняття мало підсумковий характер та передбачало завершення роботи тренінгової групи. Відбувалась актуалізація набутого досвіду, конкретизація нових уявлень про представників інших спільнот, закріплення конструктивних стратегій щодо взаємодії з ними.

Отже, розроблений соціально-психологічний тренінг передбачав корекцію ксенофобних тенденцій за рахунок розвитку толерантності, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, а також зниження рівня тривожності та конформності.

Третинна психопрофілактика передбачала роботу з особами, яким властиві виражені прояви ксенофобії та включала здійснення психологічного консультування, спрямованого на реконструкцію ціннісно-сислової сфери особистості за рахунок включення в неї конструктів гуманістичної орієнтації. Допоміжним методом роботи був соціально-психологічний тренінг, спрямований на подолання ксенофобії в студентському середовищі. Тренінг, як і попередні, містив 15 занять та складався з двох блоків, перший з яких був спрямований на створення атмосфери, сприятливої для здійснення відповідних змін, а другий передбачав безпосередню роботу, спрямовану на гармонізацію особистості.

Другий блок тренінгу передбачав виконання таких завдань:

- подолання жорстокості;
- скерування домінантних тенденцій в соціально прийнятне русло;
- подолання інтолерантності;
- руйнування ксенофобних і націоналістичних установок;

- включення до системи ціннісних орієнтацій гуманістично орієнтованих конструктів;

- розвиток емоційної стабільності;
- розвиток здатності до саморегуляції;
- оптимізація емоційного фону.

Перше заняття мало на меті знайомство учасників, їх самопрезентацію, встановлення зв'язку, налагодження міжособистісної взаємодії як між самими учасниками, так і між тренером та членами групи. Відбувалось ознайомлення з правилами роботи групи.

Друге заняття було спрямоване на створення атмосфери довіри, що сприяє вільному самовираженню учасників, висловлюванню своїх думок та почуттів без боязні негативної чи критичної оцінки з боку тренера чи інших членів групи. Відбувалось вироблення здатності до саморозкриття перед іншими з використанням ігрових вправ, що дозволяли створити невимушену атмосферу, сприяли налаштуванню на подальшу роботу. Для зняття напруги та подолання комунікативних бар'єрів використовувались релаксаційні техніки, що дали змогу учасникам опанувати свій емоційний стан.

Метою третього заняття було налагодження спільної взаємодії, що створює передумови для подальшої ефективної роботи. Використовувались вправи спрямовані на опосередковане самопізнання, розуміння членами групи один одного, виділення яскравих характеристик власної особистості.

На четвертому занятті відбувалось подальше саморозкриття учасників групи, формування групової згуртованості. Застосовувались техніки спрямовані на усвідомлення впливу стресогенних чинників на поведінку особистості, що передбачали підвищення ступеня саморегуляції та самоконтролю, розвитку стресостійкості та підвищенню адаптаційного потенціалу.

П'яте заняття передбачало налаштування на основну частину роботи та включало вправи спрямовані на розширення світогляду особистості, вироблення здатності розпізнати характер ситуації, діяти відповідно до умов,



об'єктивно відображувати оточуючу реальність не вдаючись до стереотипних уявлень та установок.

Метою шостого заняття було закріплення мотивації до подолання ксенофобії. Основна увага приділялась технікам спрямованим на руйнування негативних установок щодо «іншого». Відбувалась актуалізація поняття «чужий», аналіз причин, що викликають неприйняття «інших», актуалізовувались і пропрацьовувались почуття, які виникають в учасників під час зустрічі з несхожими на них людьми.

Сьоме заняття мало на меті руйнування психологічних бар'єрів щодо «іншого», створення умов, які сприяли б його прийняттю та прояву поваги до нього. Використовувались техніки спрямовані на зменшення психологічної дистанції з представниками інших спільнот, сприймання їх не через призму установок та стереотипів, а через розуміння їх права на прояв власної індивідуальності та культурних особливостей. Застосовувались також вправи орієнтовані на підвищення готовності учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих перспектив, усвідомлення згубності обраної життєвої стратегії, в основі якої лежить страх і агресія стосовно представників інших спільнот.

На восьмому занятті створювались умови для реконструкції системи ціннісних орієнтацій особистості. Застосовувались вправи спрямовані на усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей, де домінуючими будуть влада та самоствердження за рахунок приниження інших, або ж отримання визнання серед інших шляхом саморозвитку та самовдосконалення. Було виявлено та проранжовано ціннісні орієнтації, якими особистість керується в житті.

Дев'яте заняття мало на меті реконструкцію системи ціннісних орієнтацій за рахунок включення конструктивів, що мають гуманістичну спрямованість та передбачають повагу до інших людей, їх прийняття, незважаючи на наявні відмінності. На цьому етапі роботи відбувалась також зміна ставлення до життєвих умов, переосмислення важливих моментів життя, що сприяли

закріпленню деструктивних установок, які призвели до виникнення ксенофобії. Також використовувались техніки, що дозволяють виявити джерело негативних переживань особистості, що дозволяє пропрацювати відповідні проблеми та оптимізувати емоційний фон індивіда, змінити систему його суджень про себе та оточуючий світ.

Метою десятого заняття було закріплення в системі ціннісних орієнтацій гуманістично орієнтованих цінностей, що сприяло переоцінці життєвої стратегії, дозволяло особистості осмислити наслідки, до яких призвела її деструктивна поведінка щодо представників інших спільнот. Використовувались вправи спрямовані на усвідомлення цінності життя іншої людини, її самоповаги, індивідуальності.

Одинадцяте заняття передбачало пропрацювання внутрішніх конфліктів, що призвели до виникнення ксенофобії. Застосовувались техніки, що дозволяють змінити ставлення до ситуації, яка вперше викликала ксенофобію, і таким чином зруйнувати першооснови виникнення образу «чужого» та «ворога», що дозволяє оцінити іншу людину не у відповідність зі стереотипними уявленнями про неї, а побачити в ній перш за все особистість, що має право на демонстрацію своїх індивідуальних характеристик.

Дванадцяте заняття мало на меті закріплення моделей конструктивної поведінки щодо представників інших спільнот. Використовувались вправи, орієнтовані на усвідомлення переваги різноманітності в суспільстві, неповторності та індивідуальності кожної людини, що сприяло подоланню психологічних бар'єрів щодо членів інших етнічних чи соціальних груп.

На тринадцятому занятті відбувалося подальше закріплення нової лінії поведінки стосовно представників інших спільнот. Застосовувались техніки, спрямовані на формування образу бажаного майбутнього, вільного від ксенофобії, відбувалось закріплення толерантних форм поведінки за допомогою вправ, що дають змогу учасникам глибоко, аж до м'язового рівня, відчути і усвідомити, що таке толерантність.

Чотирнадцяте заняття було спрямоване на усвідомлення змін, що відбулися під час тренінгу. Відбувалось дослідження особистістю своїх ресурсів у минулому теперішньому і майбутньому, аналіз змін, що відбулися під час тренінгової роботи, перспектив подальшого розвитку та самовдосконалення.

На п'ятнадцятому занятті відбувалось підведення підсумків роботи, актуалізація уявлень про особистісне зростання членів групи під час тренінгу, закріплення набутого досвіду.

Отже, тренінг передбачав корекцію ксенофобії шляхом реконструкції системи цінностей індивіда та запуску процесу його особистісного зростання, спрямованого на розвиток толерантності, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, а також подолання жорстокості, надмірної домінантності, руйнування ксенофобних установок. Всі тренінгові програми передбачали включення вправ, спрямованих на розігрів групи, що використовувались з метою налаштування учасників та роботи; технік, що несли основне змістовне навантаження, після застосування яких обов'язково відбувався процес рефлексії; технік, спрямованих на зняття психологічного напруження з використанням релаксаційних засобів чи медитацій-візуалізацій, що забезпечувало високу ефективність роботи.

### **3.3. Апробація та результативність програми психопрофілактики проявів ксенофобії в студентів**

Первинна профілактика, що передбачала роботу з респондентами, яким притаманний низький рівень схильності до ксенофобії, проводилась зі студентами першого курсу та охопила 24 особи, що були включені в дві тренінгові підгрупи, по 12 учасників кожна. Перевірка ефективності психопрофілактичної роботи здійснювалась через півроку після її завершення. При цьому була утворена також контрольна група, з членами якої соціально-психологічний тренінг не проводився. Ідентичність контрольної та

експериментальної групи перевірялась за допомогою  $\varphi^*$  критерію Фішера ( $\varphi^*=0,16$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ). Для перевірки ефективності програми первинної профілактики ксенофобії використовувалась методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова) та опитувальник для виявлення ступеня вираженості ксенофобних установок (О. Гуріна). Отримані результати подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Перевірка ефективності програми первинної профілактики ксенофобії (%)**

Група	Етапи	Показники					
		Схильність до ксенофобії			Ксенофобні установки		
		в	с	н	н*	нп	п
Контрольна	ДЕ	0,0	0,0	100	0,0	6,2	93,8
	ПЕ	1	8,7	88,8	4,6	12,8	82,6
	$\varphi^*$	0,94	1,89*	2,16*	1,37	1,67*	1,74*
Експериментальна	ДЕ	0,0	0,0	100	0,0	4,7	95,3
	ПЕ	0,0	0,0	100	0,0	0,4	99,6
	$\varphi^*$	0,0	0,0	0,0	0,0	1,60	0,98

*Примітка:* ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту; в – високий рівень; с – середній рівень; н – низький рівень; н\* – негативні когнітивні установки – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p<0,05$ ; нп – сполучення негативних і позитивних установок, п – позитивні когнітивні установки; \* – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p<0,05$ .

Отримані результати вказують на те, що в експериментальній групі, з якою проводився соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток толерантності, зберігаються низькі показники схильності до ксенофобії та переважання позитивних когнітивних установок, тоді як в контрольній групі, з якою робота не проводилась, спостерігається зростання схильності до демонстрації жорстокості та агресії щодо представників інших спільнот. Такі зрушення пояснюються загостренням соціально-економічних умов, нестабільною політичною ситуацією в країні, впливом засобів масової інформації, де пропагандуються ксенофобні прояви, що призводить до

підвищення рівня міжетнічної ворожнечі. Це підкреслює необхідність проведення психопрофілактичної роботи в молодіжному середовищі та засвідчує ефективність розробленого соціально-психологічного тренінгу. Оскільки програма первинної профілактики ксенофобії мала на меті розвиток толерантності, як передумови закріплення конструктивних тенденцій щодо взаємодії з представниками інших спільнот, для перевірки її ефективності використовувався також експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова). Отримані результати подано в таблиці 3.3. В експериментальній групі простежується збільшення рівня етнічної, соціальної та особистісної толерантності, що підтверджено методами математичної статистики. Це вказує на те, що в учасників тренінгової групи сформувався вищий рівень прийняття членів аутгруп, схильність проявляти до них терпимість та повагу. Натомість в контрольній групі спостерігається незначне зниження рівня толерантності, що підтверджує необхідність проведення корекційної роботи.

Таблиця 3.3

**Рівень толерантності після застосування програми первинної профілактики (за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової) (%)**

Група	Етапи	Толерантність								
		Етнічна			Соціальна			Особистісна		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
Контрольна	ДЕ	23,2	62,2	14,6	28,5	61	10,5	25,4	64,4	10,2
	ПЕ	20,5	62,7	16,8	26,4	62,4	11,2	23,4	64	12,6
	$\varphi^*$	0,21	0,03	0,19	0,15	0,09	0,07	0,15	0,03	0,24
Експериментальна	ДЕ	25,6	57,2	17,2	30,4	57,4	12,2	27,7	60,8	11,5
	ПЕ	42,8	54,8	2,4	63,6	34,4	2	52,5	43,3	4,2
	$\varphi^*$	1,75*	0,15	1,72*	2,14*	1,48	1,36	1,66*	1,11	0,88

*Примітка:* ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту; в – високий рівень; с – середній рівень; н – низький рівень; \* – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p < 0,05$ .

Перевірялась також ефективність засобів вторинної профілактики, а саме, соціально-психологічного тренінгу та психоконсультативних процедур, спрямованих на подолання ксенофобних тенденцій студентської молоді. Експериментальну групу утворило 36 учасників, що були розділені на три підгрупи для проведення тренінгу. В групу увійшли респонденти з середнім рівнем схильності до ксенофобії та ксенофобних установок. Утворено також контрольну групу. Ідентичність контрольної та експериментальної групи перевірялась за допомогою  $\varphi^*$  критерію Фішера ( $\varphi^*=0,11$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ). Для перевірки ефективності програми вторинної профілактики ксенофобії використовувалась методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова), опитувальник для виявлення ступеня вираженості ксенофобних установок (О. Гуріна) (див.табл. 3. 4).

Таблиця 3.4

**Перевірка ефективності програми вторинної профілактики ксенофобії (%)**

Група	Етапи	Показники					
		Схильність до ксенофобії			Ксенофобні установки		
		в	с	н	н*	нп	п
Контрольна	ДЕ	0,0	100,0	0,0	0,0	6,2	93,8
	ПЕ	5,5	91,7	2,8	2,9	94,4	2,7
	$\varphi^*$	0,87	1,92*	2,42*	1,17	1,73*	1,68*
Експериментальна	ДЕ	0,0	100,0	0,0	0,0	94,4	5,6
	ПЕ	0,0	2,1	97,9	0,0	38,9	61,1
	$\varphi^*$	0,0	0,0	2,11*	0,0	1,43	2,12*

*Примітка:* ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту; в – високий рівень; с – середній рівень; н – низький рівень; н\* – негативні когнітивні установки – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p<0,05$ ; нп – сполучення негативних і позитивних установок, п – позитивні когнітивні установки.

Аналіз результатів, отриманих в експериментальній групі, вказує на значне зниження схильності до ксенофобії ( $\varphi^*=2,11$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ,  $p < 0,05$ ). В респондентів спостерігається підвищення готовності до взаємодії з представниками інших етнічних чи соціальних груп, зникнення тенденції до ізоляціонізму, як захисної реакції на зіткнення з «іншим», збільшення здатності до встановлення конструктивних міжособистісних стосунків, готовність до взаємодії з представниками інших спільнот не лише на офіційному, а й на неформальному рівні.

Спостерігається також руйнування негативних ксенофобних установок ( $\varphi^*=2,12$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ,  $p < 0,05$ ), що змушували сприймати «іншого» як «ворога». Розширилась здатність оцінювати іншу людину не через призму стереотипів та негативних установок, а за рахунок усвідомлення та прийняття її індивідуальних якостей та властивостей. Особистості вдалося зрозуміти обмеженість та необ'єктивність стереотипних уявлень про представників певної етнічної чи соціальної групи, що дозволило відмовитись від них, та створило передумови для більш адекватної оцінки оточуючого світу в цілому. Також для оцінки ефективності програми вторинної профілактики використовувався експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова). Отримані результати подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Рівень толерантності після застосування програми вторинної профілактики (за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової) (%)**

Група	Етапи	Толерантність								
		Етнічна			Соціальна			Особистісна		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Контрольна	ДЕ	16,6	66,8	16,6	28,5	61	10,5	13,9	66,7	19,4
	ПЕ	13,9	69,5	16,6	26,4	62,4	11,2	13,9	66,7	19,4
	$\varphi^*$	0,21	0,03	0,19	0,15	0,09	0,07	0,15	0,03	0,24

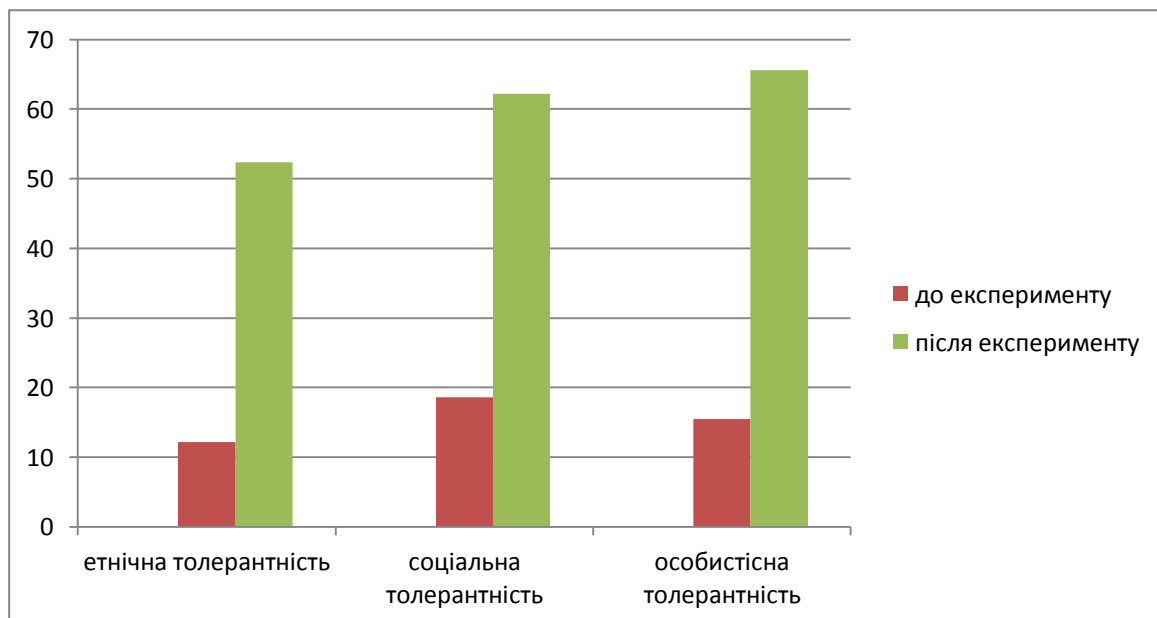
## Продовження табл. 3.4.

Експериментальна	ДЕ	25,6	57,2	17,2	30,4	57,2	12,2	27,7	60,8	11,5
	ПЕ	54,8	42,8	2,4	54,4	44,4	1,4	50,0	43,3	6,7
	$\varphi^*$	3,01*	0,11	1,77*	2,73*	1,11	1,16	2,75*	1,02	0,73

*Примітка:* ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту; в – високий рівень; с – середній рівень; н – низький рівень; \* – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p < 0,05$ .

Графічно динаміка показників різних видів толерантності після програми вторинної профілактики зображена на рис. 3.1.

У респондентів збільшився рівень етнічної толерантності ( $\varphi^* = 3,01$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$ ,  $p < 0,05$ ), що вказує на їх здатність встановлювати конструктивну взаємодію з представниками інших етнічних груп, неупереджено їх оцінювати, бачити в іншому швидше друга, ніж ворога. В учасників розвинулась здатність ставитись до представників інших національностей з повагою, демонструвати по щодо них прийняття. Зникли ознаки інтолерантної поведінки, що передбачає зневагу, осуд, прояви ворожості та агресії.



**Рис. 3.1. Перевірка ефективності програми вторинної профілактики ксенофобії**



Збільшився також рівень соціальної толерантності ( $\phi^*=2,87$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$ ,  $p < 0,05$ ), що проявляється в здатності адекватно оцінювати представників аутгруп, таких як люди з обмеженими функціональними можливостями, хворі на СНІД, особи що мають психічні розлади тощо. Замість остраху та ізоляційних тенденцій в респондентів з'явилося співчуття та співпереживання відносно цих категорій осіб, що відбувалось за рахунок розвитку емпатії. Підвищилась здатність до побудови взаємодії з ними, однак, зберігалась схильність до формалізації таких контактів.

Рівень особистісної толерантності також зріс ( $\phi^*=2,75$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$ ,  $p < 0,05$ ), що проявляється в підвищенні здатності до встановлення гармонійних стосунків з оточуючими, будувати об'єктивний образ оточуючої реальності, протистояти впливу засобів масової інформації, де образ «чужого» ототожнюється з образом «ворога». Учасники демонструють терпимість щодо інших людей, готові ставитись до них з повагою та розумінням.

Аналіз результатів отриманих в контрольній групі вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між показниками першого та другого діагностичного зрізу. Це свідчить про те, що зміни, які відбулися в експериментальній групі, викликані саме впливом програми психопрофілактики, а не процесами природного розвитку групи, що дозволяє рекомендувати розроблену програму вторинної профілактики ксенофобії для подальшого застосування.

У процесі роботи перевірялась також ефективність програми третинної психопрофілактики, що передбачала застосування психоконсультативних технік, спрямованих на реконструкцію ціннісно-сислової сфери особистості. Допоміжним методом був соціально-психологічного тренінг, що має на меті подолання ксенофобії. В експериментальну групу увійшло 20 осіб, яким притаманні виражені ознаки ксенофобії, що для участі в тренінгу були розділені на дві підгрупи по 10 чоловік. Була сформована також контрольна група, ідентична експериментальній за основними параметрами ( $\phi^*=0,25$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$ ,  $p < 0,05$ ) (див. табл. 3.6). В процесі перевірки ефективності програми

третинної профілактики ксенофобії використовувались такі методики: методика виявлення схильності до ксенофобії (О. Юрасова), опитувальник для виявлення ступеня вираженості ксенофобних установок (О. Гуріна), експрес опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова).

Таблиця 3.6

**Перевірка ефективності програми третинної профілактики ксенофобії (%)**

Група	Етапи	Показники					
		Схильність до ксенофобії			Ксенофобні установки		
		в	с	н	н*	нп	п
Контрольна	ДЕ	0,0	100,0	0,0	0,0	6,2	93,8
	ПЕ	5,5	91,7	2,8	2,9	94,4	2,7
	$\varphi^*$	0,87	1,92*	2,42*	1,17	1,73*	1,68*
Експериментальна	ДЕ	100,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0
	ПЕ	10,0	40,0	50,0	10,0	40,0	50,0
	$\varphi^*$	4,25*	0,0	2,99*	3,74*	3,72*	3,74*

*Примітка:* ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту; в – високий рівень; с – середній рівень; н – низький рівень; н\* – негативні когнітивні установки – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p < 0,05$ ; нп – сполучення негативних і позитивних установок, п – позитивні когнітивні установки.

Після проведення психопрофілактичної роботи в учасників спостерігалось виражене зниження схильності до ксенофобії ( $\varphi^*=4,22$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ,  $p < 0,05$ ), що супроводжувалось зміною поведінкових реакцій на зіткнення з «чужим». Якщо раніше респонденти демонстрували в таких випадках агресію та жорстокість, то після проведення роботи зросла їх здатність до підтримання з представниками інших етнічних чи соціальних груп конструктивних стосунків. У деяких випадках спостерігався перехід від відкритого вираження агресії до демонстрації ізоляціонізму, як більш м'якої

форми ксенофобії, що однак, також свідчить про позитивну динаміку ставлення до «іншого», хоча і не забезпечує його безумовне прийняття.

Зменшилась також вираженість негативних ксенофобних установок ( $\varphi^*=3,74$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ,  $p < 0,05$ ), що вказує на руйнування стереотипів та стигм, у відповідності з якими оцінювались представники інших спільнот. Це дозволяє особистості формувати об'єктивний образ партнера по спілкуванню, що ґрунтується на досвіді взаємодії з ним, а не на уявленнях, що існують на рівні суспільної свідомості. Звільнення від негативних установок розглядалось як важлива передумова подолання ксенофобії на когнітивному рівні, оскільки об'єктивна оцінка іншої людини дозволяє побудувати конструктивну стратегію співпраці з нею, ґрунтовану на демонстрації поваги.

Таблиця 3.7

**Рівень толерантності після застосування програми вторинної профілактики (за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової) (%)**

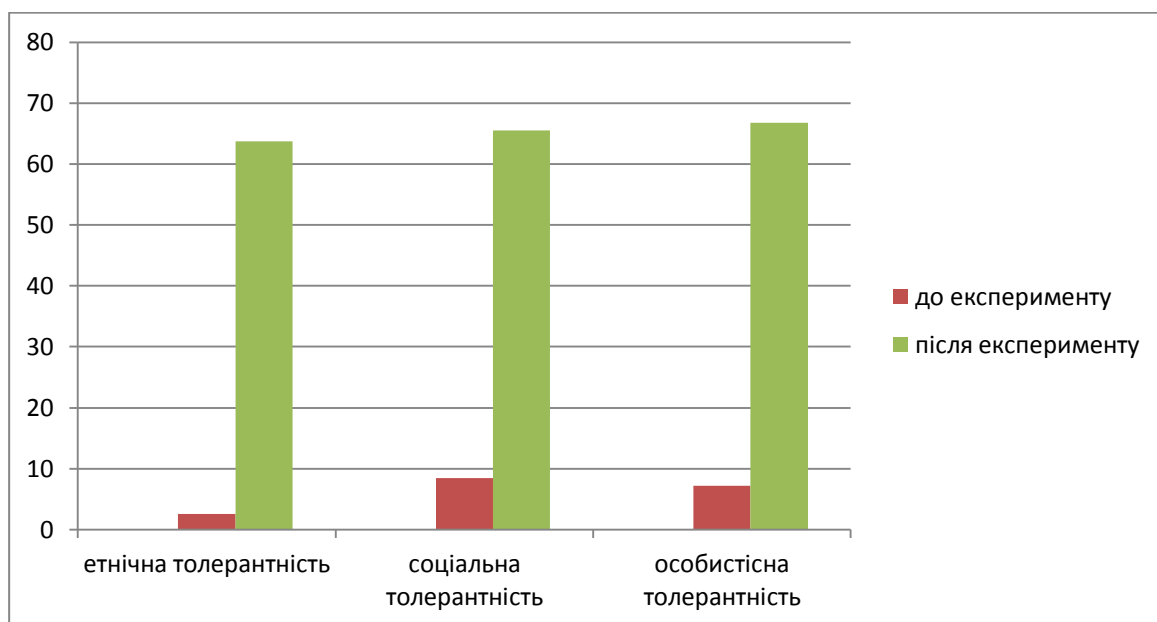
Група	Етапи	Толерантність								
		Етнічна			Соціальна			Особистісна		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
Контрольна	ДЕ	10,0	80,0	10,0	20,0	65,0	15,0	10,0	75,0	15,0
	ПЕ	15,0	75,0	10,0	25,0	65,0	10,0	10,0	65,0	25,0
	$\varphi^*$	0,24	0,12	0,17	0,13	0,05	0,11	0,15	0,21	0,11
Експериментальна	ДЕ	10,0	40,0	50,0	30,0	60,0	10,0	20,0	50,0	30,0
	ПЕ	20,0	65,0	15	60,0	35,0	5,0	40,0	40,0	20,0
	$\varphi^*$	3,74*	0,21	1,77*	2,98*	2,71*	2,16*	2,27*	1,22	1,73

*Примітка:* ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту; в – високий рівень; с – середній рівень; н – низький рівень; \* – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p < 0,05$ .

Графічно динаміка показників різних видів толерантності після програми третинної профілактики зображена на рис. 3.3.

Значно збільшився рівень етнічної толерантності ( $\varphi^*=3,74$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ,  $p<0,05$ ), що вказує на підвищення готовності учасників до взаємодії з представниками інших народів. Змінилось ставлення до членів етнічних меншин, учасники розвинули здатність сприймати їх більш об'єктивно, демонструвати щодо них прийняття та дружелюбність, ступінь яких відрізняються, в залежності від того, які стереотипи були сформовані до початку роботи.

Рівень соціальної толерантності також збільшився ( $\varphi^*=2,98$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ,  $p<0,05$ ), що свідчить про розширення меж свідомості учасників, їх здатність сприймати оточуючих поза межами стереотипних уявлень. Значно зросла емпатійність членів експериментальної групи, збільшився рівень розвитку рефлексії, що сприяло кращому усвідомленню переживань, які викликає образ «іншого», дозволяло пояснити власні ворожі тенденції щодо представників аутгруп.

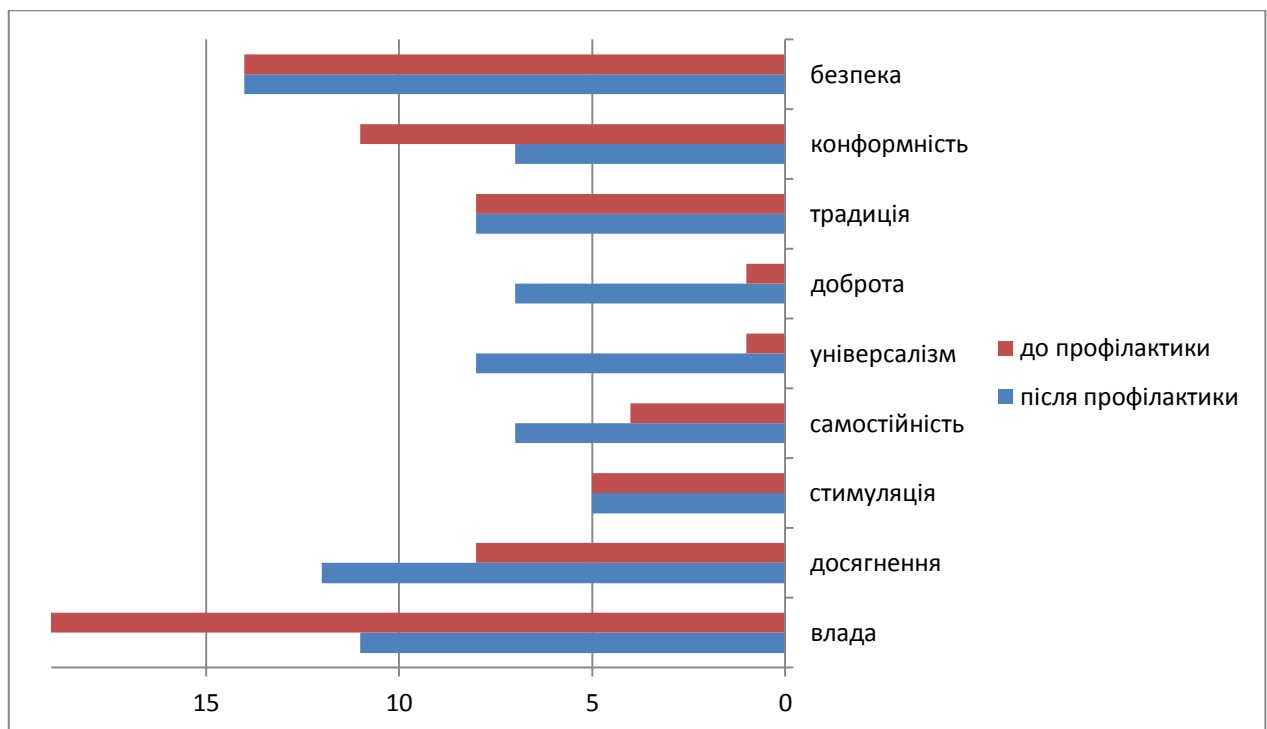


**Рис. 3.3. Перевірка ефективності програми третинної профілактики ксенофобії (%)**

Зріс рівень особистісної толерантності ( $\varphi^*=2,27$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ,  $p<0,05$ ), що вказує на збільшення відкритості учасників до встановлення нових контактів, відсутність страху та тривоги при взаємодії з людьми, які

відрізняються від них за однією зі значущих ознак, що свідчить про пропрацювання ксенофобії на емоційному рівні та є базою для подальшого особистісного зростання і самовдосконалення членів експериментальної групи.

Оскільки одним із базових завдань третинної психопрофілактики була реконструкція системи цінностей ксенофоба, при перевірці ефективності розробленої програми використовувався ціннісний опитувальник Ш. Шварца. Отримані результати представлено на рисунку 3.4.



**Рис. 3.4. Ціннісні орієнтації до та після психопрофілактики  
(за методикою Ш. Шварца, в балах)**

Порівняння отриманих даних вказує на те, що в процесі роботи зменшилась суб'єктивна значущість цінності «влада», яка у випадку ксенофобії була реалізована за рахунок самоствердження та демонстрації зверхнього ставлення до представників інших етнічних чи соціальних груп. Таким чином, принижуючи інших, індивід підвищував свою самооцінку, демонстрував зверхню позицію. При проведенні профілактичної роботи відбувалось скеровування шляхів реалізації цієї цінності в соціально прийнятне русло, за рахунок демонстрації успіхів в навчанні, спорті тощо. За рахунок включення до системи ціннісних орієнтацій гуманістично орієнтованих цінностей учасники

усвідомили недопустимість прояву ворожості та агресії до іншої людини лише на основі того, що вона відрізняється від групової більшості, та скорегували свою поведінку.

Збільшилась також значущість цінності «досягнення», що також набула соціально прийнятної спрямованості. Замість того, щоб реалізовувати її шляхом «боротьби за очищення країни від чужинців» особистість отримала змогу відкрити для себе нові сфери самореалізації, що дозволяють не принижуючи інших людей підтвердити свою значущість як члена суспільства.

Зросла значущість цінності «самостійність», що дозволило особистості будувати картину оточуючого світу не на основі інформації, що подається засобами масової інформації, чи нав'язується членами референтної групи, а на основі власного аналізу, співставлення фактів та вигадок.

Значно збільшилась значущість цінності «універсалізм», що передбачає демонстрацію толерантності щодо оточуючих, включаючи і членів аутгруп, прояв розуміння та поваги щодо них, сприйняття як повноцінних членів соціуму.

Спостерігалась зміна місця в ієрархії цінностей конструкту «добродота», що в процесі роботи підтвердив свою значущість та став сприйматися як важлива якість, яка дозволяє зберегти цілісність соціуму, створити в ньому умови, сприятливі для функціонування всіх його членів. Ця цінність розглядалась як одна з гуманістично орієнтованих, що робило її включення в систему ціннісних орієнтацій учасників вагомим завданням.

У процесі роботи зменшилась значущість цінності «конформність», що сприяло руйнуванню стереотипів та дозволяло особистості розвинути здатність протистояти деструктивному впливу референтної групи. Це дало змогу індивіду самостійно робити висновки щодо обґрунтованості установок стосовно членів тієї чи іншої аутгрупи і на основі цього формувати ставлення до них.

Показники отримані в контрольній групі практично не змінилися, що підтверджує те, що конструктивні зміни, які відбулися в системі ціннісних

орієнтацій членів експериментальної групи, та зумовили значне зниження рівня ксенофобії, викликані саме впливом процедур, включених в систему заходів третинної профілактики ксенофобії.

Отже, поєднання засобів первинної, вторинної та третинної профілактики дозволяють подолати прояви ксенофобії на різних рівнях її розвитку, або ж не допустити її появи взагалі.

### **Висновки до розділу 3**

Система подолання ксенофобії передбачає застосування засобів первинної, вторинної та третинної профілактики. Завданням первинної профілактики є недопущення формування ксенофобії шляхом розвитку толерантності особистості, що забезпечує прийняття та повагу членів аутгруп. Засобом такої роботи обрано соціально-психологічний тренінг, зважаючи на його значні розвивальні та корекційні можливості, активність усіх учасників групи, атмосферу довіри та розкнутості, що створює передумови для саморозкриття і особистісного зростання. Засоби вторинної психопрофілактики дозволяють скорегувати ксенофобні тенденції в осіб із середнім рівнем схильності до ксенофобії шляхом участі в тренінговій роботі, а також за рахунок проведення індивідуальних психологічних консультацій, спрямованих на особистісний розвиток та пропрацювання проблем, що лягають в основу деструктивних поведінкових проявів індивіда. Основним завданням третинної профілактики є реконструкція системи ціннісних орієнтацій осіб із високим рівнем схильності до ксенофобії, що спрямована на включення в її структуру гуманістично орієнтованих конструктів. Провідним засобом такої роботи є психологічне консультування учасників з метою виявлення глибинних внутрішніх конфліктів та проблем, що призвели до деструкції особистості.

Було розроблено три соціально-психологічних тренінги: на розвиток толерантності, як риси, що перешкоджає появі ксенофобних тенденцій; на особистісне зростання з метою пропрацювання характерологічних передумов розвитку ксенофобії; на реконструкцію ціннісно-сислової сфери, з метою

включення до системи ціннісних орієнтацій гуманістично орієнтованих конструктів. Психологічне консультування є основою третинної та допоміжним методом вторинної профілактики. При здійсненні вторинної профілактики акцент робиться на емоційних, когнітивних та рефлексивних техніках, що забезпечує комплексний вплив на особистість, якій властиві ксенофобні тенденції. При проведенні третинної профілактики домінуючими були трансформаційні техніки, оскільки передбачались значні особистісні зміни.

Проведення психопрофілактичної роботи проходило в декілька етапів. Підготовчий етап передбачав привернення уваги до проблеми ксенофобії, встановлення контакту з суб'єктами впливу, вироблення атмосфери довіри. На інформаційному етапі здійснювалось надання відомостей про особливості тренінгової роботи, очікувані результати участі в тренінгу, ознайомлення зі специфікою психоконсультативної діяльності, формування готовності до таких видів роботи. Моделюючий етап був спрямований на розвиток толерантності; корекцію деструктивних установок щодо сприйняття представника іншої етнічної чи соціальної групи; розвиток емоційної стабільності та здатності до самоконтролю; реконструкцію ціннісно-сислової системи особистості. На заключному етапі відбувалось закріплення конструктивних установок та моделей поведінки щодо представників інших етнічних та соціальних груп, перенесення вироблених конструктивних моделей поведінки в повсякденне життя.

Програма психопрофілактики підтвердила свою ефективність на всіх рівнях, що дозволяє використовувати її з метою недопущення появи ксенофобії в студентської молоді із низькою схильністю до ксенофобії, корегування ксенофобних тенденцій в осіб із середньою схильністю до ксенофобії та подолання виражених ознак ксенофобії в осіб із високою схильністю до ксенофобії.

Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу: [33; 34; 43]



## ВИСНОВКИ

У дисертації узагальнено наукові доробки щодо психологічних особливостей розвитку ксенофобії особистості й запропоновано нове вирішення проблеми профілактики її проявів у студентському середовищі. Отримані в ході дослідження результати дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Визначення методологічних, теоретико-концептуальних та динамічних засад розвитку ксенофобії особистості як базису відображення її закономірних феноменологічних ознак, психологічних механізмів і детермінант дає змогу розглядати її як деструктивний стан, що виникає при сприйнятті представника іншої етнічної чи соціальної спільноти, й характеризується домінуванням у когнітивній сфері стереотипів, упереджень і стигм, в емоційній – страху і ворожості, що призводить до демонстрації на конативному рівні ізоляціонізму чи вербальної і/або фізичної агресії. Окреслено концептуальні межі споріднених із ксенофобією понять: неофобія, дискримінація, расизм, етноцентризм, етнічна маргінальність; здійснено класифікацію ксенофобії за критерієм об'єкта, на який вона направлена, генези, спрямування, вираження ксенофобних проявів, керованості ксенофобних настроїв, способу поширення тощо.

Зазначено, що особливу небезпеку становить розповсюдження ксенофобних настроїв у студентському середовищі, оскільки молодь є особливо чутливою до різноманітних соціально-економічних змін та впливу засобів масової інформації, зокрема інтернет-ресурсів, де, враховуючи нестабільну політичну ситуацію, розкол України на схід і захід, домінують екстреміські тенденції. Важливими віковими особливостями розвитку ксенофобії у юнаків є прагнення до автономії, становлення особистісної і соціальної ідентичності, що за домінування певних особистісних рис може зумовлювати прояви ксенофобії. Узагальнено психологічну структуру ксенофобної особистості у сукупності характеристик когнітивної, емоційної та поведінкової сфер.

2. Визначено детермінанти розвитку ксенофобії як сукупність індивідуальних і соціально-психологічних чинників та механізми ксенофобії як індивідуальні і соціально-психологічні принципи функціонування ксенофобії на рівні особистості. До індивідуальних чинників віднесено інтолерантність, високу ворожість до інших, конформність, емоційну нестабільність, низький самоконтроль. До соціально-психологічних чинників належать орієнтація на домінування, відчуття соціальної ізоляції, негативна компліментарність, домінування ідеї титулованої нації, етнічна упередженість, етноцентризм, соціально-економічна нестабільність та високий рівень міграції. В якості механізмів ксенофобії розглянуто індивідуальні деструктивні механізми психологічного захисту (ідентифікація, проекція, інтелектуалізація) та соціально-психологічні сугестивні механізми (навіювання, зараження, міфологізація, внутрішньогруповий фаворитизм, ефект дегуманізації жертви).

3. Емпіричним шляхом встановлено особливості прояву ксенофобії у студентів відповідно до статі, міри причетності до військових дій на сході України й наявності в родині представників інших етнічних груп та національностей. Статистично підтверджено, що високий рівень схильності до ксенофобії корелює з вираженими ксенофобними тенденціями, переважанням у свідомості респондента націоналістичних установок, з найбільшим ступенем соціальної дистанції й низьким рівнем толерантності.

На основі емпіричного аналізу побудовано факторні структури та психологічні профілі особистості із низьким, середнім та високим рівнями схильності до ксенофобії. Психологічний профіль особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії містить такі компоненти: ціннісно-смісловий (викривлене сприйняття цінностей «безпека», «конформність», «влада», «традиції»), когнітивний (ксенофобні установки, гіперболізовані патріотичні установки, підозрілість), емоційно-вольовий (напруженість, низький самоконтроль, домінування почуття тривоги, експресивність, емоційна нестабільність), конативний (національна дистанційованість на рівні ізолюваності та відособленості, низька нормативність поведінки, жорстокість,

демонстрація етнічної інтолерантності, прямолінійна поведінка, прояви конформізму, психологічні захисти інтелектуалізації та ідентифікації). Психологічний профіль особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії включає характеристики таких сфер: ціннісно-сислової (гіперболізованість життєвих цінностей «влада», «традиція» та «безпека», що переносяться у деструктивну площину), когнітивної (ксенофобні та націоналістичні установки, підозрілість), емоційно-вольової (напруженість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність, експресивність), конативної (національна дистанційованість на рівні ксенофобії; низька нормативність поведінки; жорстокість; домінантність; демонстрація етнічної, соціальної, особистісної інтолерантності; прямолінійність; відособлена поведінка, психологічні захисти інтелектуалізації і проекції). Психологічний профіль особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії містить конструкти ціннісно-сислової сфери «універсалізм», «доброта», «самостійність», етнічну та соціальну толерантність, що створює основу для конструктивного сприйняття представників інших спільнот і побудови з ними гармонійних стосунків.

4. Розроблено програму запобігання розвитку ксенофобії та подолання її проявів, яка включає первинну, вторинну і третинну психопрофілактику. Первинна профілактика передбачає використання пропедевтичних засобів, зокрема проведення соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток толерантності як умови недопущення появи ксенофобних тенденцій в осіб із низьким рівнем схильності до ксенофобії. Вторинна профілактика спрямована на подолання ксенофобних тенденцій внаслідок особистісного розвитку на основі блокування деструкцій в осіб із середнім рівнем схильності до ксенофобії. Засобами роботи є тренінг та психологічне консультування, що передбачає застосування емоційних, когнітивних та рефлексивних технік. Третинна профілактика орієнтована на подолання виражених ознак ксенофобії в осіб із високим рівнем схильності до неї внаслідок реконструкції ціннісно-сислової сфери та включення в систему ціннісних орієнтацій гуманістично орієнтованих конструктів. Засобами роботи є психологічне консультування, в

якому домінують трансформаційні техніки, а також соціально-психологічний тренінг, що виступає як допоміжний засіб психокорекційної роботи.

Перевірка ефективності упровадження розвивально-корекційної програми за допомогою кутового перетворення Фішера ( $\varphi^*$ ) показала статистично значущі зміни в експериментальних групах порівняно з контрольними за такими показниками: зменшення схильності до ксенофобії та проявів ксенофобних реакцій; зростання рівня етнічної, соціальної та особистісної толерантності; зміну ціннісно-смыслових установок щодо готовності до конструктивної взаємодії з представниками різних етнічних та соціальних спільнот, що підтверджує її ефективність на всіх рівнях: недопущення появи ксенофобії в студентській молоді із низькою схильністю до ксенофобії, корегування ксенофобних тенденцій в осіб із середньою схильністю до ксенофобії та подолання виражених ознак ксенофобії в осіб із високою схильністю до ксенофобії.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективним напрямом досліджень залишається поглиблений аналіз впливу особистісних, соціально-психологічних та суспільних факторів на розвиток ксенофобії індивіда, що перебуває на різних етапах особистісного розвитку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абдулатипов Р. Этнополитические конфликты в СНГ: Наднациональные механизмы разрешения / Р. Абдулатипов. – Москва: Славянский диалог, 1996. – 456 с.
2. Аверина В. А. Психология личности: учебное пособие / В. А. Аверина. – СПб., 1999. – 89 с.
3. Авижич М. П. Снятие эмоциональной напряженности. Создание положительного эмоционального фона: Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / М. П. Авижич – Режим доступа:  
<http://referatdb.ru/psihologiya/22101/index.html>
4. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы / В. С. Агеев – Москва: МГУ, 1990. – 422 с.
5. Агеев В. С. Психология межгрупповых отношений / В. С. Агеев. – М., 1983. – 267 с.
6. Адорно Теодор В. Проблемы философии морали: Пер.с нем / Теодор В. Адорно. – Москва: Республика, 2000. – 230 с.
7. Аксельрод А. Мир различий. Сборник упражнений для учащихся общеобразовательных школ / А. Аксельрод, Е. Любарская. – Уфа: Фонд гуманитарных проектов и технологий: Толерантность, 2004. – 244 с.
8. Александрова Ю. Сплочение: Тренинг [Электронный ресурс] / Ю. Александрова. – Режим доступа: <http://trepsy.net/world/?stat=2161>
9. Алексеев Н. Г. Направления изучения рефлексии / Н. Г. Алексеев, И. С. Ладепко // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. – Новосибирск, 1987. – С. 3–13.
10. Амаатов М. И. Становление толерантного сознания личности в процессе совместной деятельности : На примере КВН-движения: дисс. канд. психолог. наук: 19.00.01. – Краснодар, 2006. – 191 с.

11. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы, – Л.: ЛГУ, 1974. – Вып. 2. – С. 3–15.
12. Анофрикова А. В. Тренинг коммуникативных умений [Электронный ресурс] / А. В. Анофрикова – Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/trening-kommunikativnykh-umenii>
13. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Э. Аронсон ; [пер. с англ.]. – 7-е изд. – Москва: Аспект Пресс, 1998. – 517 с.
14. Артамонова А. Г. Социализация учащихся профессионально-технических учебных заведений из числа детей-сирот и детей, лишенных родительского попечения, в современном обществе : Методические рекомендации семинара-практикума / А. Г. Артамонова, Э. А. Титова. – Симферополь, 2013. – 41с.
15. Арутюнян Ю. Этносоциология / Ю. Арутюнян, Л. Дробижина, А. Сусоколов. – Москва: Аспект Пресс, 1998. – 452 с.
16. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования / А. Г. Асмолов. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 104 с.
17. Асмолов А. Г. Психология обыкновенного фанатизма / А. Г. Асмолов // Век толерантности: научно-публицистический вестник. – Москва, 2002. – 234с.
18. Асмолов А. Формирование установок толерантного сознания как теоретическая и практическая задача [Электронный ресурс] / А. Асмолов / Толерантность. – Режим доступа: [http://www.tolerance.ru/biblio/dzyalosh-1/multi/1\\_asmolov.html](http://www.tolerance.ru/biblio/dzyalosh-1/multi/1_asmolov.html)
19. Астанкова Н. В. Тренинговые упражнения для итогового занятия [Электронный ресурс] / Н. В. Астанкова – Режим доступа:  
<http://www.openclass.ru/node/33284>
20. Ахиезер А. Культурные основы этнических конфликтов / А. Ахиезер // Общественные науки и современность. – 1994. – №4. – С. 115-125.

21. Бабинцев В. П. Экстримизм и ксенофобия в молодежной среде: проблемы диагностики и противодействия / В. П. Бабинцев // Университетские научные записи. – 2008. – № 4 (28). – С. 447-452.
22. Бакальчук В. О. Міжетнічна нетерпимість у молодіжному середовищі в Україні / В. О. Бакальчук // Стратегічні пріоритети. – 2009. – №2(11). – С.117-123.
23. Байярд Д. Ваш беспокойный подросток / Д. Байярд, К. Байярд. – Москва: Педагогика, 1991. – 208 с.
24. Баннов Р. Пост-тренинг: методика закрепления тренинговых эффектов [Электронный ресурс] / Р. Баннов. – Режим доступа:  
<http://www.colloquium.ru/article/posttraining/posttraining.php>
25. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2002. – 177 с.
26. Березин С. В. Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков / С. В. Березин. – Самара, 1995. – 205 с.
27. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л., 1988. – 534 с.
28. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 510 с.
29. Битянова М. Четыре стихии: Сценарий игрового проекта / М. Битянова, Т. Беглова // Школьный психолог. – 2005. – №9. – С. 7-9.
30. Большаков В. Ю. Психологический тренинг / В. Ю. Большаков. – СПб., 1996. – 346 с.
31. Борейчук І. О. Комунікативна толерантність як умова профілактики ксенофобії в студентському середовищі / І. Борейчук, М. Нечидюк // Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 6 – Рівне: РДГУ, 2016. – С. 38–41
32. Борейчук І. О. Образ «чужого» в психічних структурах «Я» / І. О. Борейчук // Науковий вісник Чернівецького національного університету: зб.

наук. праць – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – Вип. 700: Педагогіка та психологія – С. 33–39.

33. Борейчук І.О. Система психопрофілактики ксенофобії в студентському середовищі / І.О. Борейчук // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, V (59). – 2017. – issue 134. – С.61-64.

34. Борейчук І. О. Соціальна дистанція як складник механізму ксенофобії / І. О. Борейчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017. – Вип. 3. – С. 39–44.

35. Борейчук І. О. Соціально-психологічні детермінанти явища ксенофобії: історико-теоретичний аспект / І. О. Борейчук // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави: зб. наук. праць / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, за заг. ред. М.М.Слюсаревського; упоряд. Л.А. Найдьонова, Г.В.Мироненко. – К.: Міленіум, 2009. Вип.9. – С. 236-245.

36. Борейчук І. О. Соціальні стереотипи як фактори ксенофобних тенденцій в студентському середовищі / І. О. Борейчук // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: збірник наукових праць. Вип.2:, – Переяслав-Хмельницький:, 2012. – С.271-280.

37. Борейчук І. О. Структура образу чужого в студентському середовищі / І. О. Борейчук // Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 2 – Рівне: РДГУ, 2013 – С.40-43.

38. Борейчук І. О. Студент з особливими потребами як об'єкт ксенофобних реакцій / І. О. Борейчук // Проблеми розвитку соціально-економічних систем: підприємництво, глобалізація, економічне зростання. – Дубно:, 2010. – №1. – С. 267–269.

39. Борейчук І. О. Психологічна напруга як фактор проявів ксенофобії / І. О. Борейчук // «Актуальні проблеми практичної психології» збірник наукових праць. – Херсон:, 2010. – С.62-65.



41. Борейчук І. О. Психологічні передумови ксенофобних реакцій / І. О. Борейчук // «Освіта регіону» український науковий журнал. Вип.1. – Київ., 2010. – С.136-141.
42. Борейчук І. О. Теоретичний аналіз психологічних аспектів явища ксенофобії / І. О. Борейчук // «Освіта регіону» український науковий журнал. Вип.3. – Київ., 2011. – С.371-380.
43. Борейчук І. О. Толерантність як компонент полікультурності педагога / І. О. Борейчук, М. М. Гон. // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави: зб. наук. праць / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, за заг. ред. М.М.Слюсаревського; упоряд. Л.А. Найдьонова, Г.В.Мироненко. – К.: Міленіум, 2010. Вип.10. – С. 123-129.
44. Борейчук І. О. «Чужий» у світосприйнятті сучасної студентської молоді: проблема толерантності / І. О. Борейчук, М. М. Гон. // Наукові записки. Серія «Культурологія» - Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія». – 2011. – №7. – С. 112–117.
45. Борейчук І. О. Фототерапія як спосіб прийняття чужого досвіду / І. О. Борейчук // Простір арт-терапії: палітра емоцій: матеріали XIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції / [за наук. ред. А.П.Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Золоті ворота. – 2016. – С. 11–12.
46. Борусьяк Л. Ф. Патриотизм как ксенофобия (результаты опроса молодых москвичей) / Л. Ф. Борусьяк // Вестник общественного мнения: Данные. Анализ. Дискуссии. – 2004. – № 6 (74). – С. 58-70.
47. Браун Р. Межгрупповые отношения / Р. Браун // Перспективы социальной психологии. – М.: Эксмо, 2001. – С. 548-579.
48. Бромлей Ю. К характеристике понятия «этнос» / Ю. Бромлей // Расы и народы. – 1971. – № 1. – С. 26-27.

49. Бузыкина Н. Н. Учимся взаимопониманию: Тренинговое занятие для учащихся средних классов [Электронный ресурс] / Н. Н. Бузыкина. – Режим доступа: [metodisty.ru/download\\_file/27103.doc](http://metodisty.ru/download_file/27103.doc)

50. Бука Т. Л. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 142 с.

51. Бызова В. М. Психология этнических различий (Проблемы менталитета, отношений, понимания): дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / В. М. Бызова. – СПб., 1998. – 332 с.

52. Валовая Л. Тренинговые модули по профилактике синдрома «профессионального выгорания» сотрудников общественных организаций, работающих в сфере ВИЧ/СПИД : Методические рекомендации / Л. Валовая. – К., 2007. – 146 с.

53. Варех Н. В. Ксенофобський дискурс у мас-медіа: форми й прояви / Н. В. Варех // Держава та регіони Серія: Соціальні комунікації. – 2013. – № 1 (13). – С. 49-53

54. Васильева И. А. Антиконтликтный потенциал этнического сознания как фактор социального управления: автореф. дис. канд. социол. наук: 22.00.08 / И. А. Васильева. – Пятигорск, 2007. – 28 с.

55. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 256 с.

56. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2007. – 416 с.

57. Вачков И. В. Приемы создания тренинговых техник / И. В. Вачков // Школьный психолог. – 2006. – №6. – С. 9-11.

58. Визначення рівня ксенофобії в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.socialindicators.org.ua/business.html#4>

59. Водак Р. Взаимосвязь «дискурс – общество»: когнитивный подход к критическому дискурс-анализу / Р. Водак, Э. В. Будаев, А. П. Чудинов // Современная политическая лингвистика. – Екатеринбург, 2006. – С. 123-136.

60. Волик И. Г. Оптимизация взаимодействия с родителями: Семинар-практикум с элементами тренинга для педагогов [Электронный ресурс] / И. Г. Волик – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/585463/>

61. Головкина О. Канадский мультикультурализм как основа национальной самобытности Канады [Электронный ресурс] / Институт США и Канады Российской Академии наук. - Режим доступа:

<http://www.niworld.ru/referat/doklad/Golov.htm>

62. Гонцовский В. К. Этническая ксенофобия в среде молодежи Южного Федерального округа: автореф. дис. канд. соц. наук: 22.00.04 / В. К. Гонцовский. – Ростов-на-Дону, 2014. – 28 с.

63. Выготский Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – Москва, 1983. – Т. 3. – С. 641.

64. Горбачова О. В. Протидія проявам ксенофобії органами внутрішніх справ України: соціально-технологічний аспект [Текст]: автореф. дис. канд. соціол. наук: 22.00.04 / О. В. Горбачова; Харк. нац. ун-т внутр. справ. – Х., 2012. – 20 с.

65. Горбачова О. В. Феномен ксенофобії крізь призму соціологічних теорій та пояснень / О. В. Горбачова // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. – 2008. – Вип. 14. – С. 273-276.

66. Горбунова В. В. Психологічні чинники формування етнічної свідомості у юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2003. – 214 с.

67. Гора І. Ю. Проблеми протидії ксенофобії в сучасній Україні / І. Ю. Гора // Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. – 2014. – № 2. – С. 283-291.

68. Гавреев С. А. Социально-психологические характеристики этнофобии: автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.05 / С. А. Гавреев; [Место защиты: Гос. ун-т упр.] – М., 2008. – 28 с.
69. Гобино Ж. А. Опыт о неравенстве человеческих рас / Ж. А. Гобино. – Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. – 765 с.
70. Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Е. И. Головаха, Н. В. Панина. – Киев.: Политиздат, 1989. – 211 с.
71. Губанов А. Школа личностного роста [Электронный ресурс] / А. Губанов. – Режим доступа: <http://maria-psy.ru/?q=shkola-lichnostnogo-rosta-5>
72. Гудков Л. Идеологема «врага»: «Враги как массовый синдром и механизм социокультурной интеграции» / Л. Гудков // Образ врага. – Москва: ОГИ, 2005. – С. 7-80.
73. Гудков Л. Д. Негативная идентичность / Л. Д. Гудков. – Москва: Изд-во Новое литературное обозрение, 2004. – 816с.
74. Гудков Л. Д. Почему мы не любим приезжих / Лев Гудков // Мир России. – 2007. – № 2. – С. 48-82.
75. Гульбинский Н. «Краткий курс» для эффективных политиков / Н. Гульбинский, Е. Сорокина. – Москва: АВАНТИ, 1999. – 248 с.
76. Гумилев Л. Этногенез и биосфера Земли / Л. Гумилев. – Москва: Айрис-Пресс. – 1994. – 240 с.
77. Гумилев Л. Этносфера: История людей и история природы / Л. Гумилев. – Москва, 1993. – 316с.
78. Гуревич П. С. Политическая психология: Учебник для бакалавров / П.С. Гуревич. – Москва: Юрайт, 2013. – 565 с.
79. Гурина О. Д. Ксенофобские установки и личностные особенности подростков с девиантным поведением / О. Д. Гурина // Психология и право, 2016. – №1. – С. 39-57.
80. Гурьянычева Н. Солнце дружбы / Н. Гурьянычева, О. Дюпина // Школьный психолог. – 2010. – № 23. – С. 8-11.

81. Гусельцева М. С. Методологические предпосылки развития культурно-исторической психологии: автореф. дис. канд. соц. наук: 19.00.01 / М. С. Гусельцева. – Москва, 2003. – 29 с.
82. Гуткина Н. И. Личностная рефлексия в подростковом возрасте: автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.01 / Н. И. Гуткина; Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 1983. – 28 с.
83. Давыдов С. В. Авто- и гетеростереотипы русских и немецких студентов: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / С. В. Давыдов. - Санкт-Петербург, 2009. – 29 с.
84. Данилюк І. В. Становлення етнічної психології як галузі наукового знання: історико-теоретичний вимір: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / І. В. Данилюк ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. – К., 2010. – 36 с.
85. Декларація принципів толерантності: затв. резолюцією 5.61 Ген. конфер. ЮНЕСКО від 16 листоп. 1995 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://subject.com.ua/political/dict/389.html>.
86. Деркач А. А. Политическая психология: Учебник для бакалавров / А. А. Деркач, Л. Г. Лаптев. – Москва: Юрайт, 2013. – 122 с.
87. Дзялошинский И. Кому выгодно тиражирование нетерпимости? / И. Дзялошинский // Язык мой... Проблема этнической и религиозной нетерпимости в российских СМИ. – Москва, 2002. – С. 104.
88. Дзялошинский И. М. Культура, журналистика, толерантность / И. М. Дзялошинский // Роль СМИ в достижении социальной толерантности и общественного согласия. – Екатеринбург, 2002. – 178 с.
89. Довбах А. Сильные Мы: Мобилизация и развитие потенциала сообществ, уязвимых к ВИЧ. Методологическое тренинговое пособие / А. Довбах – Киев: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2012. – 235 с.

90. Дольник В. Р. Homo militaris [Электронный ресурс] / В. Р. Дольник // Знание-Сила. – 1994. – № 1–3. – Режим доступа: [http://www.znanie-sila.ru/projects/intro\\_7.html](http://www.znanie-sila.ru/projects/intro_7.html).
91. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – [2-е изд., доп.]. – Киев: Политиздат Украины, 1989. – 175 с.
92. Доповідь Європейської комісії проти расизму та нетерпимості по Україні (четвертий цикл моніторингу) / Council of Europe. – Strasbourg Cedex, 2012. – 52 с.
93. Дробижева Л. М. Этнические конфликты / Л. М. Дробижева // Социальные конфликты в меняющемся российском обществе (детерминация, развитие, разрешение) // Полис. – 1994. – №2. – С.109.
94. Дубов И. Г. Восприятие личности политического деятеля / И. Г. Дубов, С. Р. Пантелеев // Психологический журнал, 1992. – № 6. – Т.13. – С.24-26.
95. Евгеньева Т. В. Образ «врага» как фактор формирования национальной идентичности современной российской молодежи / Т. В. Евгеньева, А. В. Селезнева // Полития. – 2007. – № 3. – С. 83-92.
96. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
97. Елфимова Ю. В. Развитие навыков коммуникативности. Тренинг уверенного поведения в форме игры [Электронный ресурс] / Ю. В. Елфимова – Режим доступа: [http://sb-lip.ru/nauchno\\_metodicheskaya\\_rabota/](http://sb-lip.ru/nauchno_metodicheskaya_rabota/)
98. Етнічна складова розвитку особистості в процесі формування національної ідентичності / [О. В. Горецька, В. В. Назаревич, І. О. Борейчук та ін.] // Розвиток особистості в сучасному освітньому просторі. – Донецьк: ЛАНДОН-XXI, 2013. – С. 272–283.
99. Євтух В. Етнополітика в Україні: правничий та культурологічний аспекти / В. Євтух. – К.: УАННП «Фенікс», 1997. – 214 с.
100. Елифанова Н. Р. Кто Я? Какой Я? Звезда самоуважения : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / Н. Р. Елифанова – Режим доступа:

<http://www.openclass.ru/node/178418>

101. Жеманова Е. В. Сохранение и укрепление психологического здоровья участников образовательного процесса: Методическая разработка [Электронный ресурс] / Е. В. Жеманова. – Режим доступа:

[www.web-4-u.ru/schoolvolg81/userfiles/file/trening.doc](http://www.web-4-u.ru/schoolvolg81/userfiles/file/trening.doc)

102. Зазыкин В. Г. Психологические характеристики эффективного политического имиджа / В. Г. Зазыкин, И. Э. Белоусова. – Москва, 1999. – 211 с.

103. Зак А. З. Проблемы психологического изучения рефлексии / А. З. Зак // Исследование речи-мысли и рефлексии. Психология. – Вып. 10. – Алма-Ата, 1979. – С. 519.

104. Засєкін С. В. Психолінгвістична діагностика ксенофобії в газетних текстах / С. В. Засєкін // Психолінгвістика. – 2008. – Вип. 2. – С. 103-112.

105. Засєкіна Л. Психологічні орієнтири реформування вищої школи в Україні / Л. Засєкіна // Соціальна психологія. – 2008. – № 3. – С. 152-161.

106. Заянчковская О. И. Скажи алкоголю «нет»: Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / О. И. Заянчковская, Н. Я. Шулейко. – Режим доступа: <http://by.zavantag.com/docs/101/index-55249.html>

107. Знаков В. В. Понимание как проблема психологического человеческого бытия / В. В. Знаков // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 12-15.

108. Зеркин Д. П. Основы конфликтологии : [курс лекций] / Д. П. Зеркин. – Ростов н/Д : Феникс, 1998. – 480 с.

109. Знаков В. В. Образ врага как психологическое основание понимания мусульманских террористов россиянами / В. В. Знаков // Вопросы психологии. – 2012. – № 2. – С. 23-34.

110. Иванова А. А. Маска мифов и метафор: Тренинг [Электронный ресурс] / А. А. Иванова, Н. Н. Богданова. – Режим доступа: <http://trepsy.net/training/stat.php?stat=5605>

111. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. – Москва: МГУ, 1980. – 346 с.

112. Иссерс О. С. Языковые маркеры этнической ксенофобии (на материале российской прессы) / О. С. Иссерс, М. Х. Рахимбергенова // Политическая лингвистика. – 2007. – Вып. 3 (23). – С. 90-96.

113. Каган В. Homo Xenophobicus: психология «своего и чужого» [Электронный ресурс] / В. Каган. – Режим доступа: <http://www.lebed.com/art2121.htm>

114. Калмикова О. С. Міжнародно-правове співробітництво в системі Ради Європи у боротьбі з ксенофобією і расизмом [Текст] : автореф. дис. канд. юрид. наук: 12.00.11 / О. С. Калмикова; Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. – Харків, 2015. – 20 с.

115. Караваєв В. Конструювання національної ідентичності в контексті концепції деліберативної політики / В. Караваєв // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер.: Культурологія. – 2011. – Вип. 7. – С. 4-7. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoakl\\_2011\\_7\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoakl_2011_7_3)

116. Картунов О. Вступ до етнополітології: науково-навчальний посібник / О. Картунов. – Київ: Ін-т економіки та права «КРОК», 1999. – 300 с.

117. Кельберг А. А. Ксенофобія як соціально-психологічний феномен / А. А. Кельберг // Вісник СПбГУ. – 1996. – Вип. 2 (№13). – С. 49.

118. Кипнис М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.

119. Кириченко И. Ксенофобия: испытание чужим [Электронный ресурс] / И. Кириченко. - Режим доступу:

<http://demoscope.ru/weekly/2005/0215/gazeta09.php>.

120. Кихтюк О. В. Психологічні особливості формування етнічної толерантності у студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Кихтюк; Волин. нац. ун-т ім. Л.Українки. – Луцьк, 2010. – 20 с.

121. Кіссе А. Етнічний конфлікт: теорія і практика управління. Політологічний аналіз: Монографія / А. Кіссе. – Київ: Логос, 2006. – 380 с.



122. Кіссе А. І. Політико-правові засади управління етнічним конфліктом: автореф. дис. д-ра політ. наук: 23.00.05 / А. І. Кіссе; НАН України. Ін-т держави і права ім. В.М.Корецького. – К., 2006. – 32 с.

123. Кобзін Д. О. Ксенофобія в контексті поліетнічності українського суспільства: Результати соціологічного дослідження / Д. О. Кобзін, Р. В. Шейко, О. А. Мартиненко, Ю. Л. Белоусов. – Харків, 2008. – 43 с.

124. Кобзева С. В. Анализ международных конфликтов в глобальной медиасистеме: дис. канд. полит. наук: 23.00.04 / С. В. Кобзева. – Москва, 2009. – 204 с.

125. Коваленко Б. В. Политическая конфликтология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б. В. Коваленко, А. И. Пирогов, О. А. Рыжов. – Москва: Ижица, 2002. – 254 с.

126. Козлова Ю. В. Межэтническая толерантность в системе психологической подготовки курсантов вузов МЧС России: дис. канд. психол. наук: 05.26.03 / Ю. В. Козлова. – СПб., 2011. – 29 с.

127. Козулина Ю. Г. Программа тренинга развития творческого мышления для студентов III-V курсов педагогического ВУЗа [Электронный ресурс] / Ю. Г. Козулина – Режим доступа:

[www.kspu.ru/.../G.\\_Kozulina\\_Programma\\_treninga\\_razvitija\\_tvorchesk](http://www.kspu.ru/.../G._Kozulina_Programma_treninga_razvitija_tvorchesk)

128. Колесникова Г. И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г. И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 185 с.

129. Колесникова Г. И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование / Г. И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 350 с.

130. Котигоренко В. Етнічні протиріччя і конфлікти в сучасній Україні / В. Котигоренко. – Київ: Світогляд, 2004. – 722 с.

131. Котигоренко В. О. Етнічні протиріччя і конфлікти в сучасній Україні: політологічний концепт: автореф. дис. д-ра політ. наук: 23.00.05 / В. О. Котигоренко; НАН України. Ін-т держави і права ім. В.М.Корецького. – Київ, 2005. – 39 с.

132. Кресіна І. Українська національна свідомість і сучасні політичні процеси / І. Кресіна. – Київ: Вища школа, 1998. – 185с.
133. Кримінальний кодекс України: Науково-практичний коментар / Ю. В. Баулін, В. І. Борисов, С. Б. Гаврик та ін.; За заг. ред. В. В. Сташиса, В. Я. Тація. – Київ, 2003.
134. Кроз М. В. Соціально-психологічні та правові аспекти ксенофобії / М. В. Кроз, Н. А. Ратінова. – М., 2005. – 40 с.
135. Кон И. С. Ксенофобия / И. С. Кон // Кругосвет [Електронний ресурс] / И. Кон. – Режим доступу: <http://www.fcenter.ru>
136. Кон И. Психология предрассудка / И. Кон // Новый мир. – 1966. – № 9. – С. 187-205.
137. Казміренко Л. І. Юридична психологія : [підруч.] / за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсеєва. – К.: КНТ, 2007. – 360 с.
138. Ксенофобия – вирус экстремизма и терроризма: VIII Международный антитеррористический форум [Текст] / [науч. ред.: И. И. Бондаренко, А. Н. Лаврентьев, А. В. Сазиков; пер. С. В. Востриковой]. – Москва: Европ. центр, 2014. – 287 с.
139. Ксенофобия в молодежной среде: Доклад по результатам мониторинга / [А. Козлов и др.]. – Москва: Московская Хельсинкская группа, 2009. – 114 с.
140. Кузнецова Е. Д. Ксенофобия в СМИ: виды, особенности противостояние [Электронный ресурс] / Е. Д. Кузнецова. – Режим доступа: <http://jf.spbu.ru/conference/1205/1213-gr2.html>
141. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. – Л.: Лениздат, 1970. – 178 с.
142. Ларченко М. Л. Міжетнічний конфлікт як соціально-політичне явище: теоретичний аналіз: автореф. дис. канд. політ. наук: 23.00.01 / М. Л. Ларченко; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. – Л., 2008. – 18 с.
143. Лебедева Н. М. Социально-психологические факторы этнической толерантности и стратегии межгруппового взаимодействия в поликультурных

регионах России / Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – №5. – С. 31-45.

144. Леви-Стросс К. Первобытное мышление / К. Леви-Стросс. – Москва: Республика, 1994. – 178 с.

145. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.

146. Леонтьев М. Г. Особенности культуры как фактор разрешения межличностного конфликта: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / М. Г. Леонтьев. – Москва, 2009. – 31 с.

147. Лисова С. В. Образ «Я»: Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / С. В. Лисова. – Режим доступа:

<http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/treningovoe-zanyatie-obraz-ya>

148. Литвинова В. Л. Социально-психологические условия формирования межэтнической толерантности российской молодежи: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / В. Л. Литвинова. – Москва, 2007. – 214 с.

149. Лосев А. Ф. Философия. Мифология. Культура / А. Ф. Лосев. – Москва, 1991. – 266 с.

150. Лоренц К. Обратная сторона зеркала / К. Лоренц; под ред. А. В. Гладкого; пер. с нем. А. И. Федорова, Г. Ф. Швейника. – Москва: Республика, 1998. – 393 с.

151. Лоуэн А. Биоэнергетический анализ: теория и практика / А. Лоуэн. – Москва: Институт Общегуманитарных исследований, 2011. – 278 с.

152. Лурье С. В. Историческая этнология / С. В. Лурье. – Москва, 1997. – 211 с.

153. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. – СПб., 1996. – 684 с.

154. Маланцева О. Д. Современные направления исследования ксенофобии среди подростков / О. Д. Маланцева // Современная зарубежная психология. – 2012. – №3. – С.14-25.

155. Малишева К. Г. Національна толерантність, національний ізоляціонізм та ксенофобія в Україні. Роз'яснення законів – протидія ксенофобії та расизму. Київське районне управління юстиції м. Донецьк [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

[http://lawhelp.dli.donetsk.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=734:zakon22&catid=77:protidijarasizmu&Itemid=248](http://lawhelp.dli.donetsk.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=734:zakon22&catid=77:protidijarasizmu&Itemid=248)

156. Мацьшина И. В. Тероризм, экстремизм и ксенофобия / И. В. Мацьшина // Вісник Дніпропетровського університету. – 2015. – № 4. – С. 31-37.

157. Міжнародна конвенція про ліквідацію всіх форм расової дискримінації від 4 лют. 1994 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995\\_105](http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_105)

158. Мірошник О. Л. Можливості впливу телевізійних ЗМІ на формування світогляду студента / О. Л. Мірошник // Освіта регіону. – 2016. – №2. – С. 38.

159. Мелетинский Е. М. Поэтика мифа / Е. М. Мелетинский. – Москва, 1995. – 178 с.

160. Мешкова Н. В. Психологические источники межгрупповой предубежденности / Н. В. Мешкова // Психология человека в современном мире. – 2009. – Т. 5. – С. 285-287.

161. Москаль И. В. Программа психологического тренинга для педагогов по формированию навыков снятия эффекта эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / И. В. Москаль – Режим доступа:

<http://festival.1september.ru/articles/506946/>

162. Муравьев А. Ксенофобия: от инстинкта к идее / А. Муравьев // Отечественные записки. – 2004. – № 4 (18). – С. 279–287.

163. Мэй Ролло. Искусство психологического консультирования. – Москва: Апрель-пресс, 2010. – 277 с.

164. Нагорная О. В. Теоретические аспекты ксенофобии и межнациональных конфликтов / О. В. Нагорная. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://credonew.ru/content/view/251/26>

165. Науменко Л. Ю. Виховна робота по запобіганню ізоляціонізму та ксенофобії серед студентів дніпропетровської державної медичної академії / Л. Ю. Науменко, Т. В. Святенко // Медичні перспективи. – 2009. – Т. XIV / 4. – С. 12-16.

166. Нікішина М. В. Ставлення до іммігрантів в українському суспільстві: вплив держави на вирішення проблем [Електронний ресурс] / М. В. Нікішина. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/DeVu/2008/07.pdf>

167. Никорчук Н. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности: Тренинг [Электронный ресурс] / Н. В. Никорчук. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/410399/>

168. Носов С. С. Особенности механизмов психологических защит у мальчиков-подростков, склонных к проявлению ксенофобии / С. С. Носов // Психологическая наука и образование. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru)

169. Образ врага / сост. Л. Гудков; ред. Н. Кондратова. – М. : ОГИ, 2005. – 334 с.

170. Олпорт Г. Основные положения психологии личности / Пер. Л. Трубицыной, Д. Леонтьева / Становление личности. Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – С. 166-216.

171. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт. – М., 2002. – 211 с.

172. Онищенко І. Г. Етнополітична парадигма українського націогенезу : автореф. дис. д-ра політ. наук / Ін-т держави і права НАН України / І. Г. Оніщенко. – К., 1998. – 36 с.

173. Орбан-Лембрик Л. До питання про міжгрупові конфлікти й упередження / Л. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія. – 2007. – № 3. – С. 22-26.

174. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2-х кн. Кн.2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Київ: Либідь, 2006. – 560 с.
175. Павленко В. Общая и прикладная этнопсихология / В. Павленко, С. Таглин. – М.: ТПО Интерфейс, 2005. – 483 с.
176. Павлова В. О. Ксенофобія як фактор віктимності мігрантів / В. О. Павлова // Актуальні проблеми політики. – 2014. – Вип. 52. – С.193-205.
177. Паніна Н. Тенденції розвитку українського суспільства (1994-1998 рр.): Соціологічні показники / Н. Паніна, І. Головаха. – К.: НАНУ. – 1999. – 86 с.
178. Павлюкевич О. И. Общение в жизни человека: Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / О. И. Павлюкевич. – Режим доступа: <http://psychology.area7.ru/?m=329>
179. Панина Н. В. Социологический мониторинг. Украинское общество 1994-2005: год перелома / Н. В. Панина. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.socioline.ru/\\_seminar/library/misc/panina.zip](http://www.socioline.ru/_seminar/library/misc/panina.zip)
180. Передера О. Деякі з соціально-психологічних передумов формування ідентичності студента в сучасному ВНЗ / О. Передера // Вища освіта України. – 2008. – №3. – С. 84-88.
181. Перепелиця Г. Конфлікти у посткомуністичній Європі / Г. Перепелиця. – Київ: НІСД, 2003. – 432 с.
182. Пережогин Л. О. Профилактика наркомании у детей и подростков: тренинг [Электронный ресурс] / Л. О. Пережогин, С. В. Крюковский. – Режим доступа: <http://www.otrok.ru/medbook/listpsy/trening.htm>
183. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания / В. Ф. Петренко. – М., 1988. – 167 с.
184. Петрушин С. В. Мастерская психологического консультирования / С. В. Петрушин. – СПб.: Речь, 2006 – 184 с.
185. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник / М. І. Пірен. – К.: МАУП, 2003. – 360 с.

186. Платонов Ю. П. Этнопсихология: Учеб. для студ. ВУЗов / Ю. П. Платонов. – М.: Академия, 2014. – 240 с.
187. Платонов Ю. П. Этническая экспансия / Ю. П. Платонов. – СПб.: Речь, 2010. – 600 с.
188. Погодина О. П. Познай себя : Программа по снижению тревожности у подростков [Электронный ресурс] / О. П. Погодина. – Режим доступа: [www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=1941&d\\_no=154001](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=1941&d_no=154001)
189. Позднякова О. Л. Приглашение в хорошее самочувствие: Тренинговое занятие по профилактике эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / О. Л. Позднякова. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/522658/>
190. Попова Д. Полікультурна освіта в контексті соціальної профілактики екстремізму та ксенофобії / Д. Попова // Освітологія. – 2014. – Вип. 3. – С.130-135.
191. Попова И. В. Социально-психологические особенности проявления ксенофобии в избирательных кампаниях современной: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / И. В. Попова. – М., 2008. – 26 с.
192. Поршнев Б. Ф. Социальная психология и история. – 2-е изд. / Б. Ф. Поршнев. – М.: Наука, 1979. – 232 с.
193. Потенциал личности // Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/articles/view/potencial\\_lichnosti](http://www.psychologos.ru/articles/view/potencial_lichnosti)
266. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы / Л. Г. Почебут. – СПб.: Речь, 2004. – 240 с.
194. Почепцов Г. Г. Теорія комунікації / Г. Г. Почепцов. – К.: КНУ, 1999. – 308 с.
195. Проник О. Ю. Адміністративно-правова протидія ксенофобії в Україні [Текст]: автореф. дис. канд. юрид. наук: 12.00.07 / О. Ю. Проник; Відкрит. міжнар. ун-т розвитку людини «Україна». – К., 2014. – 16 с.

196. Проник О. Ю. Система суб'єктів протидії ксенофобії / О. Ю. Проник // *Право і суспільство*. – 2012. – №1. – С. 212-215.
197. Психолінгвістическа експертиза ксенофобии в средствах массовой информации: метод. рек. для работников правоохранительных органов / А. А. Леонтьев и др. ; под ред. Т. П. Толстовой. – М. : Смысл, 2003. – 85 с.
198. Психология национальной нетерпимости: [хрестом.] / сост. Ю. В. Чернявская. – Минск : Харвест, 1998. – 560 с.
199. Рахимбергенова М. Х. Лингвокогнитивные стратегии отражения образа этнически «чужого» в российской прессе: автореф. дис. канд. филол. наук: 10.02.01 / М. Х. Рахимбергенова. – Екатеринбург, 2008. – 29 с.
200. Реуцкий М. В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения [Электронный ресурс] / М. В. Реуцкий. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>
201. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М., 1994. – 367 с.
202. Ростомова В. М. Психолого-педагогічні та правові аспекти попередження ксенофобії у молодіжному середовищі / В. М. Ростомова // *Педагогічний альманах*. – 2011. – № 12. – Ч. 1. – С. 275.
203. Рудик М. В. Віртуальна ксенофобія: міф чи реальність? / М. В. Рудик // *Право і суспільство*. – 2011. – №3. – С. 172-175.
204. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / К. Рудестам. – СПб. : Питер Ком., 1990. – 367 с.
205. Рябчук М. Від Малоросії до України: парадокси запізнілого націєтворення / М. Рябчук. – К.: Критика, 2000. – 304 с.
206. Рябчук М. Розщеплений світ: до проблеми «кресової» ксенофобії [Електронний ресурс] / М. Рябчук. – Режим доступу: <http://www.geocities.com/ukreplibris/riabchuk/r02.html>
207. Савельев А. Я. Технологии обучения и их роль в реформе высшего образования / А. Я. Савельев // *Высшее образование в России*. – 1994. – №2. – С. 23-25.



208. Сенюшкіна Т. О. Державні механізми управління етнічними конфліктами: автореф. дис. д-ра наук з держ. упр.: 25.00.02 / Т. О. Сенюшкіна; Нац. акад. держ. упр. при Президентіві України. – К., 2007. – 36 с.

209. Сирцов В. К. Роль куратора в профілактиці та корекції проявів ксенофобії серед студентів вищих навчальних закладів / В. К. Сирцов, Л. В. Макеева, О. Г. Алієва, І. В. Сидорова, О. В. Федосєєва // Світ медицини та біології. – 2014. – № 4(47). – С. 225-228.

210. Свирковская С. В. Ксенофобический дискурс: Лингвопрагматический аспект: автореф. дис. канд. филол. наук: 10.02.19 / С. В. Свирковская. – Краснояр, 2005. – 28 с.

211. Сирота Н. А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – М.: Радуга, 2004. – 192 с.

212. Скулкина Е. Н. Индивидуально-психологические детерминанты формирования социальных установок ксенофобии у подростков / Е. Н. Скулкина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 1(60). – С. 58-60.

213. Смолина Т. Л. Особенности этнического самосознания молодежи в зависимости от опыта проживания в инокультурной среде: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Т. Л. Смолина. – СПб., 2006. – 28 с.

214. Солдатова Г. У. Кросскультурный анализ формирования психологической альтернативы «Мы-Они» у детей разных возрастов / Г. У. Солдатова, А. В. Макачук, И. А. Семенова // Мигранты из дальнего зарубежья: информационно-аналитический бюллетень. – М., 2004. – №15. – С. 12-15.

215. Солдатова Г. Может ли «другой» стать другом? Тренинг по профилактике ксенофобии / Г. Солдатова, А. Макачук. – М., Генезис, 2006. – 67 с.

216. Солдатова Г. Мониторинг толерантности, социального доверия и ксенофобии / Г. Солдатова, А. Кричевец, Е. Филилеева // Бюллетень №1. – М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2004. – 122 с.

217. Солдатова Г. У. Практическая психология толерантности или как сделать так, чтобы зазвучали лучшие струны человеческой души / Г. У. Солдатова // Век толерантности: научно-публицистический вестник. – М.: МГУ, 2003. – Вып. 6. – С. 16-19.

218. Солдатова Г. У. Психологические механизмы ксенофобии / Г. У. Солдатова // Психологический журнал. – 2006. – №6. – С. 5-17.

219. Солдатова Г. У. Психология межэтнической напряженности / Г. У. Солдатова. – М.: Смысл, 1998. – 386с.

220. Солдатова Г. У. Толерантность и интолерантность – две грани межэтнического взаимодействия / Г. У. Солдатова // Век толерантности: научно-публицистический вестник. – 2001. – №3. – С. 22-25.

221. Солдатова Г. У. Психология межэтнических отношений в ситуации социальной нестабильности: автореф. дис. д. психол. наук: 19.00.05 / Г. У. Солдатова. – М., 2001. – 34 с.

222. Социология межэтнической толерантности / Отв. ред. Л. М. Дробижева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2003. – 222 с.

223. Соловей А. Ксенофобія в сучасній Україні (політико-культурологічний аналіз) / А. Соловей // Вісник Прикарпатського університету. – 2011. – № 4-5. – С. 147-153.

224. Скулкіна К. М. Генезис ксенофобії / К. М. Скулкіна // Юридична психологія. – 2015. – №1. – С. 165-178.

225. Скулкіна К. М. Ксенофобія як психолого-правова проблема / К. М. Скулкіна, Т. Ю. Ваврик // Юридична психологія та педагогіка. – 2013. – №1. – С. 47-54.

226. Скулкіна К. М. Психологічні детермінанти ксенофобії неповнолітніх / К. М. Скулкіна // Юридична психологія та педагогіка. – 2014. – № 1. – С.193-205.

227. Ставицький О. О. Психологія проявів гандикапізму та їх регуляція : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / О. О. Ставицький; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. – К., 2014. – 34 с.

228. Ставицький О. О. Психокорекція проявів гандикапізму та ксенофобій / О. О. Ставицький, В. В. Назаревич, О. Г. Ставицька, І. О. Борейчук. – Рівне: Принт Хаус, 2013. – 260 с.

229. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология / Т. Г. Стефаненко. – М., 2000. – 206 с.

230. Сухарев А. В. Введение в этнофункциональную психологию и психотерапию / А. В. Сухарев. – М., Гаск, 2002. – 144 с.

231. Ткаченко Н. В. Особенности влияния этнонациональных установок на этнические предубеждения в раннем юношеском возрасте: автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 / Н. В. Ткаченко. – М.: МГППУ, 2009. – 25 с.

232. Трофимова Е. Л. Особенности потенциалов межэтнической конфликтности в юношеском возрасте и их коррекция: автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 / Е. Л. Трофимова. – М.: МГППУ, 2009. – 25 с.

233. Узнадзе Д. Н. Общая психология / Пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; Под ред. И. В. Имедадзе. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. – 413 с.

234. Фельдман О. Б. Ксенофобія та досвід її трансформації у сучасних інтеркультурних контекстах [Текст]: дис. канд. філос. наук: 09.00.04 / О. Б. Фельдман; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2009. – 218 с.

235. Фет А. И. Инстинкт и социальное поведение / А. И. Фет. – Новосибирск: Сова, 2005. – 650 с.

236. Формування культури толерантності у суспільстві: Соціально-психологічний тренінг [Електронний ресурс] / Н. Величко, А. Солодовник, М. Касянчук, Є. Лещинський. – Режим доступу:

[http://www.gay.org.ua/publications/training\\_manual2011.pdf](http://www.gay.org.ua/publications/training_manual2011.pdf)

237. Фопель К. Групповая сплоченность – игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2010. – 134 с.

238. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» / Под ред. Н.А. Столляр. – М.: Современные проблемы, 1926. – 233 с.
239. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М., 1999. – 267 с.
240. Фурман Б. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение / Б. Фурман, Т. Ахола. – СПб.: Речь, 2001. – 160 с.
241. Харин С. С. Искусство психотренинга: Заверши свой гештальт / С. С. Харин. – Минск, 1998. – 256 с.
242. Хотинец Ю. В. Формирование этнического самосознания студентов-удмуртов / Ю. В. Хотинец // Вопросы психологии. – 1998. – №5. – С. 23-27.
243. Хухлаев О. Е. Этнонациональные установки и ценности современной молодежи (на материале исследования студенчества нескольких регионов России) / О. Е. Хухлаев, А. А. Бучек, Р. И. Зинурова и др. // Культурно историческая психология. – 2011. – №4. – С.12-16.
244. Швачко О. С. Соціальна психологія / О. С. Швачко. – К.: Вища школа, 2002. – 111 с.
245. Швагер Ю. І. До питання про стан та тенденції поширення ксенофобії в Україні / Ю. І. Швагер // Боротьба з організованою злочинністю та корупцією (теорія і практика). – 2012. – №2. – С. 250-256.
246. Шевченко О. М. Ксенофобия: сущность и виды в эпохи домодерна, модерна, позднего модерна: дис. д. филос. наук: 09.00.11 / О. М. Шевченко; [Место защиты: ГНУ «Южный федеральный университет»]. – Ростов-на-Дону, 2014. – 410 с.
247. Шейгал Е. И. Семиотика политического дискурса / Е. И. Шейгал. – М.: Гнозис, 2004. – 326 с.
248. Шефер Б. Восприятие чужого как фактор возникновени яамбивалентных чувств/ Б. Шефер М. Скарабис, Б. Шледер // Психология. – 2004. – №1. – С. 24-51

249. Шефер Б. Социально-психологическая модель восприятия чужого: идентичность, знание, амбивалентность / Б. Шефер М. Скарабис, Б. Шледер // Психология. – 2004. – Т. 1. – № 1. – С. 22-26.

250. Шостром Е. Человек-манипулятор / Е. Шостром. – М.: Апрель-Прес, Изд-во Института психотерапии, 2004. – 211 с.

251. Шютц А. Смысловая структура повседневного мира / А. Шютц. – М., 2003. – 177 с.

252. Эмоциональные преграды во взаимопонимании культурных общностей (заметки историка о межгрупповой враждебности) // ОНС. – 1994. – № 4. – С. 104-125.

253. Юрасова Е. Н. Психологические особенности лиц, склонных к экстремизму, терроризму и ксенофобии / Е. Н. Юрасова // Юридическая психология. – 2008. – №4. – С.12-16.

254. Явір В. Спалах історичної ксенофобії в Україні: від політики до суспільного протистояння / В. Явір // Сучасна українська політика: політика і політологи про неї. – К., 2008. – Вип. 14. – С. 383-384.

255. Явір В. А. Суспільно-політичний вимір та правові механізми протидії ксенофобії в Україні: дис. канд. політ. наук: 23.00.05. / В. А. Явір. – К., 2008. – 234 с.

256. Ядов В. А. Социальная идентификация личности / В. А. Ядов. – М., 1994. – 277 с.

257. Ялом И. Групповая психотерапия / И. Ялом. – СПб., 2000. – 256 с.

258. Ясавеев И. Г. Традиционные социологические подходы к социальным проблемам / И. Г. Ясавеев // Конструирование социальных проблем средствами массовой коммуникации. - Казань: Издательство Казанского университета, 2004. - С. 8-32.

259. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб / Т. С. Яценко – К.: Вища школа, 2004. – 679 с.

260. Adorno T. W. *The Authoritarian Personality* / T. W. Adorno, E. Frenkel-Brunswik, D. J. Levinson, R. N. Sanford. – N. Y.: Harper and Row, 1950. – 211 p.

261. Baron A.S. The development of implicit attitudes. Evidence of race evaluation from ages 6 and 10 and adulthood / A.S. Baron, M.R. Banaji // *Psychological Science*. – 2006. – Vol. 17, № 1. – P. 53—58.

262. Bobad E. The effects of social factors on emotional reactions / E. Bobad, H. Wollbott // *Experiencing emotions: a cross-cultural study*. – Cambridge: Cambridge University Press, 1986. – 211 p.

263. Bock Ph. K. (Ed.). *Culture Shock. A Reader in Modern Cultural Anthropology* / Ph. K. Bock. – N.Y., 1970. – 210 p.

264. Brown C. S. American elementary school children's attitudes about immigrants, immigration, and being an American / C. S. Brown // *Journal of Applied Developmental Psychology*. – 2011. – Vol. 32, № 3. – P. 109-117.

265. Choma B. L. Intergroup disgust sensitivity as a predictor of islamophobia: The modulating effect of fear / B. L. Choma, G. Hodson, K. Costello // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 2012. – Vol. 48, № 2. – P. 499-506.

266. Degner J. Hostility Related Prejudice Against Turks in Adolescents: Masked Affective Priming Allows for a Differentiation of Automatic Prejudice / J. Degner, D. Wentura, B. Gniewosz, P. Noack // *Basic and Applied Psychology*. – 2007. – Vol. 29, № 3. – P. 245-256.

267. Elias N. *The Established and the Outsiders: A Sociological Enquiry into Community Problems* / N. Elias, J. Scotson. – London: SAGE, 1994. – 266 p.

268. Evidence for SDO as a causal predictor of prejudice and discrimination against ethnic and racial outgroups // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 2011. – Vol. 47, № 1. – P. 208-214.

269. Fiore I. The psychological dynamics that make people xenophobic / I. Fiore // *Rivista di psicologia clinica: Teoria e metodi dell'intervento*. – 2008. – Vol. 3. – P. 251-274.

270. Hook D. Xenophobia: A new pathology for a new Africa? / D. Hook, G. Eagle // *Psychopathology and Social Prejudice*. Cape Town: UCT Press, 2002. – P. 169-181.

271. Jaspers K. *Der philosophische Glaube angesichts der Offenbarung*. – Munch, 1962. – P. 157-158.

272. Jones E. E. *Social Stigma: The Psychology of Marked Relationships* / E. E. Jones, A. Farina, A. N. Hastorf, H. Marcus. – N. Y.: W. N. Freeman, 1984. – 188 p.

273. Moscovici S. Notes towards a description of social representations / S. Moscovici // *Europ. j. of social psychology*. – Chichester, 1988. – Vol. 18. – № 3. – P. 211–250.

274. Navarrete C. D. Disease avoidance and ethnocentrism: The effects of disease vulnerability and disgust sensitivity on intergroup attitudes / C. D. Navarrete, D.M.T. Fessler // *Evolution and Human Behavior*. – 2006. – Vol. 27, № 4. – P. 270-282.

275. Tajfel H. *Social Stereotypes and Social Groups* / H. Tajfel // *Intergroup behavior*. – Oxford, 1982. – 261 p.

276. Tropp L. R. The psychological impact of prejudice: Implications for intergroup contact / L. R. Tropp // *Group Processes and Intergroup Relations*. – 2003. – Vol. 6, №2. – P. 131-146.

277. Triandis H. C. *The Analysis of Subjective Culture* / H. C. Triandis. – New York, Wiley: Interscience, 1972. – 278 p.

278. Wahl K. Development of Xenophobia and Aggression / K. Wahl // *International Journal and Applied Criminal Justice*. – 2002. – Vol. 26, № 2. – P. 247-256.

279. White F. A. Adolescent racial prejudice development: The role of friendship quality and interracial contact / F. A. White, B. Wootton, J. Man, H. Diaz, J. Rasiah, E. Swift, A. Wilkinson // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2009. – Vol. 33, № 6. – P. 524-534.

280. Yakushko O. Xenophobia. Understanding the Roots and Consequences of Negative Attitudes Toward Immigrants. *The Counseling Psychologist*. – 2009. – Vol. 37, № 1. – P. 36-66.

281. Yung C. G. *The Fight with the Shadow* / C. G. Yung // *Civilization in Transition. The collected works. Bollingen Series XX*. Princeton University Press, 1977. – V. 10. – P. 122-126.

282. Ziebertz H. G. Displeasure at plurality and fear of strangers? An empirical study among youth in Germany and the Netherlands / H. G. Ziebertz, L. Tuin // *Intercultural Education*. – 2008. – Vol. 19, № 1. – P. 53-65.



## ДОДАТКИ

## Соціально-психологічний тренінг розвитку толерантності в студентському середовищі

### Заняття 1

**Мета:** знайомство учасників групи, налагодження стосунків між ними.

Прийняття правил роботи [237]

Ведучий оголошує правила роботи і пояснює їх значення:

1. Конфіденційність.
2. Відвертість.
3. Активність.
4. Принцип «Тут і тепер».
5. «Я» висловлювання.

#### Вправа 1. «Знайомство» [56]

**Мета:** знайомство учасників.

На фліпчарті пишемо для учасників (можна в усній формі):

«1. Моє ім'я... 2. Мені подобається ... « – будь-які варіанти, що відповідають на питання "Хто Я?". Учасники по черзі дають свої відповіді.

Оцінка рівня інформованості

Ведучий просить групу відповісти на питання:

1. Наскільки важливою є проблема ксенофобії в нашому суспільстві?
2. Чи вплинула ксенофобія на вас?
3. Що ви відчули, коли стикнулися з цією проблемою?
4. Наскільки небезпечна проблема ксенофобії серед молоді?
5. Як ксенофобія може вплинути на ваше майбутнє?

#### Вправа 2. «Самий-самий мій плакат» [3]

**Мета:** знайомство, створення атмосфери довіри.

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу плакат, що складається з декількох розділів: 1. Ім'я. 2. Вік. 3. Вага. 4. Зріст. 5. Мій улюблений колір.

Намалювати: чим я люблю займатися; мої друзі; так я виглядаю коли щасливий (автопортрет); моя родина; якщо б у мене було одне бажання, я б загадав, щоб ...; моє улюблене місце.

Ці плакати прикріплюються на груди, і учасники у довільному порядку ходять кімнатою, знайомлячись один з одним протягом 15 хвилин.

### **Вправа 3. «Асоціація із зустріччю» [12]**

**Мета:** створення ігрової атмосфери, що сприяє зняттю напруження.

Учасникам пропонується висловити свої асоціації із зустріччю. Наприклад: «Якщо б наша зустріч була твариною, то це була б ... собака».

### **Вправа 4. «Інтерв'ю» [96]**

**Мета:** краще знайомство учасників.

Учасники розбиваються на пари і протягом 10-15 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. По закінченню – кожен презентує свого партнера. Учасники також задають будь-які запитання.

### **Вправа 5. «Емоційна діагностика» [101]**

**Мета:** простежити динаміку змін емоційного стану членів групи.

Ми знаємо, що кожен колір несе в собі якийсь стан, настрій. Закрийте очі, відчуйте свої кольори, якого кольору зараз ваша голова, тіло, руки, ноги, запам'ятаєте ці кольори. Зараз я роздам вам намальованих чоловічків і набір олівців, а ви розфарбуєте цього чоловічка, у відповідності з тими кольорами, які відчували в собі.

Необхідний матеріал: малюнки чоловічка, набори олівців або фломастерів відповідно до люшерівських кольорів.

### **Вправа 6. «Ми схожі?» [189]**

**Мета:** знайомство учасників один з одним, підвищення довіри один до одного.

Спочатку учасники ходять кімнатою і говорять кожному хто їм зустрічається по 2 фрази, що починаються зі слів:

– Ти схожий на мене тим, що...

– Я відрізняюся від тебе тим, що...

По закінченні проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко і що було важко робити, які були відкриття. У підсумку робиться висновок про те, що всі ми схожі і в той же час різні, але ми маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас примусити бути іншими.

### **Вправа 7. «Подарунок» [52]**

**Мета:** зняття психологічного напруження після заняття.

Інструкція: «Зараз ми будемо робити подарунки один одному. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачка, гирю, квітку тощо)».

## **Заняття 2.**

**Мета:** подальше знайомство учасників тренінгу, створення мотивації для спільної роботи.

### **Вправа 1. «Конкретний комплімент» [89]**

**Мета:** налагодження доброзичливих міжособистісних зв'язків, розвиток комунікативної компетенції.

«Комплімент – одна з найпопулярніших комунікативних технік. Висловлюючи позитивну думку про зовнішність іншої людини, її манери тощо, ми робимо їй приємне і при цьому сподіваємося на те, що вона зробить нам щось приємне у відповідь.

Однак комплімент далеко не завжди спрацьовує так, як хочеться його автору. Справа в тому, що комплімент – це всього лише слова, і життєвий досвід більшості людей підказує їм, що легше всього за слова відплатити

словами. Тому часто у відповідь на «Ти так чудово виглядаєш!» можна почути щось на зразок «Дякую. Ти теж чудово!»

Уникнути такого роду «пінг-понгу» можна за допомогою конкретних компліментів. Конкретний комплімент – похвала на адресу чогось конкретного, що стосується партнера по спілкуванню: деталі одягу або інтер'єру, професійного чи особистого досягнення, обставин або навіть манери поведінки.

Для хорошого конкретного компліменту найважливіше – спостережливість стосовно іншої людини.

Отже, вам потрібно зробити конкретний комплімент сусіду зліва.

### **Вправа 2. «Змішані почуття» [147]**

**Мета:** розвиток відкритості у спілкуванні, здатності виражати свої почуття, не соромитися їх.

«Бувають комунікативні ситуації, до яких належить більшість ділових, в яких прояв почуттів є недоречним. Якщо, наприклад, одну людину дуже сильно дратує колега: його манера розмовляти, поведінкові особливості, характер, то було б дуже непрофесійно в діловій взаємодії з ним проявляти це роздратування. Можуть бути і протилежні ситуації: коли, наприклад, людина закохується у свою колегу, у даному випадку також прояв почуттів в робочий час – в більшості випадків – буде зайвим і заважатиме роботі. Однак для дружнього, товариського спілкування прояв почуттів це навіть не стільки можливість, скільки життєва необхідність. Одній людині дуже складно зрозуміти іншу без розуміння її емоцій, почуттів. Саме в емоціях і почуттях виявляється характер людини, її інтереси і схильності, і навіть образ думок. Без «емоційного обміну» не може бути дружби або навіть просто товариських відносин.

У багатьох людей немає ніяких проблем із виразом власних почуттів. Деколи спостерігається навіть протилежна проблема: людина занадто «фонтанує» своїми емоціями. Це теж не дуже добре, хоча б тому, що тим самим емоції і почуття людини з часом знецінюються в очах оточуючих.

Ця вправа орієнтована в першу чергу на людей, які мають проблеми у спілкуванні, схильні до почуття самотності. Однак, для більш розкутих учасників вправа теж підійде, хоча б за рахунок того, що вони навчаться краще контролювати комунікативні ситуації, рефлексувати, коли вони проявляють в спілкуванні емоції і почуття, а коли ні».

Ведучий разом з учасниками згадує, які взагалі існують емоції і почуття. Кожна емоція чи почуття виписується на невелику картку з цупкого паперу або картону (картки слід приготувати заздалегідь у кількості 30-50 штук). Заповнені картки опускаються в непрозору коробку. Закінчивши складати список емоцій і почуттів (не слід надовго затягувати цей процес), ведучий пояснює, що далі у випадковому порядку він буде витягувати по дві картки з коробки. Зачитавши групі обидві картки, ведучий просить учасників згадати: чи була колись у їхньому житті ситуація, в якій вони відчували одночасно обидві ці емоції. Саму вправу ведучий подає як експеримент, який показує, що часом протилежні почуття одночасно можуть бути присутніми в людини.

Насправді завдання вправи – показати учасникам, що говорити про свої емоції та почуття зовсім не складно, навіть навпаки – просто і приємно. Дуже важливо також донести думку, що емоції і почуття це не вчинки. Своїми вчинками можна нажити друзів і ворогів, можна стати героєм або бути покараним законом.

Закінчивши з черговими двома картками, ведучий кладе їх назад в коробку і перемішує з іншими. Вправа проводиться до тих пір, поки вона проходить жваво, викликає інтерес. Якщо стосовно чергової пари карток в учасників не виникає прикладу, ведучий дає навідні запитання: «Може не у вас були такі змішані почуття, у вашого знайомого? У персонажа книги?», «В яких ситуаціях могли б виникнути подібні змішані почуття?»

Наприкінці проводиться обговорення:

- Чому все ж так буває, що одночасно можуть бути протилежні почуття?
- Чи легко говорити про свої емоції та почуття?

– Мабуть, хтось в процесі вправи згадав якийсь «особисто своє», незвичайне почуття?

### **Вправа 3. «За колом» [165]**

**Мета:** допомогти зрозуміти глибинні причини негативного ставлення оточуючих.

Спочатку відбувається безладний рух кімнатою; по команді учасникам потрібно розбитися на пари. Всі, у кого знайшлася пара, об'єднуються в коло; один виявляється за колом.

*Інструкція:* учасникам в колі потрібно не пустити всередину того, хто за колом; відповідно, останньому потрібно у будь-який спосіб проникнути усередину; той, хто пропустить, буде вигнаний за коло.

По закінченню учасники діляться своїми почуттями, і розмова переводиться на тему дискримінацій. Далі пропонується пригадати ситуацію, коли учасники піддавалися яким-небудь утискам.

Цим досвідом вони діляться в парах або розповідають кілька ситуацій в загальному колі. Звертається увага на те, як ми реагуємо, спостерігаючи ситуацію дискримінації, які почуття заважають нам бути більш справедливими і як ми платимо згодом за допущене свавілля (почуття провини, жалю, гіркоти, сорому тощо).

Дискримінація, як обмеження прав меншості, досить широко поширена в нашому суспільстві. Важливо зрозуміти, що, порушуючи права меншості (наприклад, намагаючись вирішити проблему ксенофобії тільки каральними методами), ми найчастіше лише підсилюємо напруженість, відчуження, що ще більше ускладнюють ситуацію. До речі, ця вправа може продемонструвати і протилежний приклад: як, керуючись природними людськими почуттями, учасники групи надають допомогу тим, хто опинився за колом.

### **Вправа 4. «Аукціон» [189]**

**Мета:** розвиток уміння регулювати і змінювати свій емоційний стан.

За типом аукціону пропонується назвати якомога більше способів, що допомагають впоратися з поганим настроєм. Всі способи, прийняті ведучим,

фіксуються на дошці. Людину, яка назвала найбільшу кількість способів, учасники групи вітають оплесками.

Обговорюються почуття, що виникли в процесі вправи.

### **Вправа 5. «Остання зустріч» [215]**

**Мета:** рефлексія зворотного зв'язку.

Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, але чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б дізнатися? Чи ви хочете подякувати комусь? Зробіть це «тут і тепер».

### **Заняття 3.**

**Мета:** формування групової згуртованості.

#### **Вправа 1. «Листівки» [56]**

**Мета:** подальше знайомство учасників.

Тренер пропонує учасникам вибрати по одній листівці. Листівку вибирають узгоджуючи з темою «Я в житті», вона може бути асоціацією, візуальною підтримкою або прикладом.

Учасники по черзі демонструють обрану листівку і розповідають про себе.

#### **Вправа 2. «Таблиця» [3]**

**Мета:** розвиток здатності долати негативні емоційні стани.

«Не ситуація, а те, як ми на неї реагуємо, визначає якість вашого життя. Поки ми переконані, що наше життя зумовлено оточенням або удачею, ми залишаємося безсилями. Ключ до відчуття особистої сили – знати, що якщо ви і не можете контролювати ситуацію, то у ваших руках абсолютний контроль над своєю реакцією на неї.

Кожен раз, коли у нас виникає конфліктна ситуація, ми діємо в ній відповідно до власного досвіду, темпераменту.

Вам пропонується заповнити таблицю. У першій графі запишіть ситуації, які викликають у вас стресову реакцію; у другій графі – ваші почуття в цей



момент (роздратування, безвихідь, злість, провина, безпорадність, безсилля, страх, некомпетентність); у третій – як ви зазвичай виходите з подібної ситуації».

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Невидимий зв'язок» [50]**

**Мета:** згуртування групи.

Учасники встають у коло на відстані витягнутих рук і закривають очі. Сам ведучий заходить всередину кола і розказує вступну історію.

«Багато років тому на землі жив мудрець, який довгі роки провів спочатку в подорожах дивними містами і селами, а потім присвятив роки роздумам про сутність людського життя. І сплів мудрець довгу тонку нитку. Задумав він обійти добрих серцем людей і пов'язати їх цієї чудесною найтоншою ниткою».

Ведучий розповідає історію і обходить учасників, вкладаючи кожному в руки нитку. На останньому учаснику ведучий відрізає нитку і зав'язує кінці. Таким чином, нитка утворює замкнуте коло.

«Воістину, нитка була унікальна. Гладка, тонка, вона була зовсім непомітна для людини, але, незважаючи на це, впливала на її взаємини з іншими людьми. Ті, кому мудрець передав чудесну нитку, стали добрішими, спокійнішими, терплячішими. Вони почали більш уважно ставитися один до одного, прагнули зрозуміти думки й почуття ближнього. Іноді вони сперечалися, але, на диво, нитка натягалася, але не рвалася. Іноді вони сварилися, і нитка розривалася, але при примиренні обірвані кінці нитки зв'язувалися знову. Тільки вузлик нагадував про сварку. Що зробили люди з подарунком мудреця? Хтось дбайливо беріг, передаючи її з покоління в покоління. Хтось, не відчуваючи присутності нитки, залишав на ній безліч вузликів, та й характер його поступово ставав «вузлуватим». Але, головне, у кожного з'явилася здатність протягувати нитки до тих, кого він вважав близькими і друзями, соратниками і партнерами.

Зараз ви відчуваєте у своїх руках чудесну нитку, подарунок мудреця. Давайте перевіримо, що може статися, якщо кожен потягне її на себе. Вона натягнеться, і буде різати руки. Такі відносини називаються натягнутими.

А якщо хтось потягне нитку на себе, а хтось не стане це робити. Рівновага кола порушиться. Про такі ситуації кажуть: він тягне ковдру на себе.

Різні експерименти можна проводити з цією ниткою. Багато людей навіть присвячують цьому ціле життя. Натягнуть, розірвуть, зав'яжуть вузол, або взагалі відпустять.

Давайте зараз знайдемо таке положення і натяжіння нитки, яке для всіх нас буде найбільш зручним. І запам'ятаємо цей стан кожною клітинкою свого тіла».

Питання для обговорення:

1. Якими були ваші враження від зіткнення з чудовою ниткою, подарунком мудреця?
2. Що було легко, що важко в цій грі?
3. Чому ця гра може навчити групу?

#### **Вправа 4. «Хто я?» [215]**

**Мета:** саморозкриття учасників тренінгу.

Кожному члену групи даються олівець і папір. Учасники отримують таку інструкцію: «Напишіть у стовпчик цифри від 1 до 10 і десять разів дайте відповідь на питання: «Хто я?» Використовуйте характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, починаючи кожне речення із займенника («Я -...»).

Після того як закінчите складати цей перелік, приколить аркуш паперу на грудях. Потім починайте повільно ходити кімнатою, підходите до інших членів групи і уважно читайте те, що написано на аркуші у кожного. Не соромтеся коментувати списки інших учасників».

#### **Вправа 5. «Я – в іншому образі» [237]**

**Мета:** розвиток здатності до рефлексії, подальше самопізнання та саморозкриття.

1 етап: кожен вибирає собі роль тварини.

2 етап: описує в словах свою тварину, наприклад, «Що я за кішка?».

3 етап: учасники по черзі зображають свою тварину.

Ведучий і учасники дивляться на можливі відмінності між самоописом (самооцінкою) і реальною поведінкою учасника.

### **Вправа 6. «Веселка» [12]**

**Мета:** зняття психологічного напруження, розвиток здатності до подолання негативних емоцій.

«Колір у нашому житті відіграє величезне значення. Він впливає на емоційну сферу людини. Відомо, що холодні тони заспокоюють, розширюють простір, а теплі збуджують, стимулюють активність, наповнюють форми, предмети і явища новим змістом. Отже, для корекції настрою або з метою впорядкування думок та гармонізації почуттів, можна використовувати кольорову гаму веселки або вибрати тони на свій розсуд. У реальному житті ця вправа допоможе викликати бажаний емоційний стан, якщо використовувати одяг і аксесуари відповідного кольору. Навчитися цьому легко, якщо протягом дня надавати перевагу одному обраному кольору.

Я роздам кружечки з кольорового паперу. Кожен з нас переживе сім станів душі, передаючи листки по колу в ліву сторону від мене. Відчуйте відповідність вашого душевного стану із запропонованим кольором. У цьому випадку він не декодується і не аналізується – це не більше ніж ваше індивідуальне кольоровідчуття.

Приклад: блакитний – лірика, відпочинок, лень, мрії, плани, спогади, відокремленість. Тобто спокій і духовність. Помаранчевий – кураж, фарс, гра, тобто активність й інтрига. Зелений – прояв глибоких почуттів, самоаналіз тощо.

Спробуйте знайти відповідність вашого світовідчуття запропонованому вам кольору. Ця нескладна кольорогімнастика допоможе навести лад у думках і серці, відчутти стан гармонії».

Відбувається рефлексія, обговорення відчуття образів, що відповідають кольорам. Дається завдання знайти застосування навичкам корекції психічного стану за допомогою кольору в реальному житті.

#### **Заняття 4**

**Мета:** розвиток групової динаміки, створення атмосфери сприятливої для саморозкриття.

##### **Вправа 1. «Групове малювання по колу» [189]**

**Мета:** розвиток емпатії, доброзичливого ставлення один до одного.

На аркуші паперу необхідно намалювати картинку або просто кольорові плями, а потім передати естафету наступному учаснику для продовження малюнка. У кінці малюнок повертається до свого першого автора. Після виконання цього завдання обговорюється початковий задум. Учасники розповідають про свої почуття. Колективні малюнки можна прикріпити до стіни: створюється своєрідна виставка, яка буде нагадувати групі про роботу.

##### **Вправа 2. «За спиною» [60]**

**Мета:** рефлексія того, як людину оцінюють інші члени групи.

Один з учасників сідає спиною до групи. Група говорить про те, як вона його сприймає.

##### **Вправа 3. «Монолог із двійником» [60]**

**Мета:** розвиток спонтанності, краще пізнання особистістю себе.

Когось викликають першим встати в центр групи і вимовити монолог.

«Починайте говорити про свої думки, емоційні переживання, почуття. Висловлюйте вголос свої думки. Можете вільно рухатися кімнатою. Уявіть, що ви один у кімнаті.

Через кілька хвилин інший член групи за своєю ініціативою підходить і встає позаду того, хто вимовляє монолог, приймаючи його позу і повторюючи його рухи, не перериваючи дії. Спробуйте уявити почуття і думки людини, що вимовляє монолог. Не заважайте її промові. Ви можете почати повторювати кожну фразу безпосередньо після того, як її почуєте, а потім поступово

інтуїтивно осягнете невисловлені думки і почуття. Обов'язково копіюйте невербальну поведінку того, хто вимовляє монолог. Через кілька хвилин нехай вас замінить на сцені інший учасник». (Кожен член групи повинен мати можливість хоча б один раз попрацювати двійником).

#### **Вправа 4. «Джунглі» [101]**

**Мета:** формування групової згуртованості, зняття психологічної напруги.

Ведучий до зворотної сторони стільця прикріплює аркуші з написаними на них назвами тварин, наприклад: мавпа, крокодил, верблюд, бегемот. Назви тварин повинні повторюватися в такій кількості, щоб на їх основі можна було розділити групу на потрібне число мікрогруп по 3-4 людини.

Після інструкції ведучого учасники відсувають свої стільці, звільняючи простір для руху, і знаходять аркуші з назвами тварин. Не обговорюючи з іншими учасниками зміст картки, за командою всі починають рухатися, зображуючи свою тварину. Завдання, що стоїть перед учасниками, – зібратися в групи всім «бегемотам», «мавпам», «крокодилам» і «верблюдам».

### **Заняття 5**

**Мета:** усвідомлення необхідності особистісних змін.

#### **Вправа 1. «Пошук засобів передачі інформації» [215]**

**Мета:** розминка, розвиток вміння аналізувати невербальні сигнали.

Учасники сідають в коло.

«У мене в руках кілька карток. На них написані назви різних предметів, станів, понять. Наприклад, лампа, сон, світло, веселощі тощо. Я приколю картку на спину одному з вас, припустимо, Олегу, але зроблю це так, щоб він не бачив, що на ній написано. Потім Олег буде підходити до різних учасників групи (за своїм вибором), і ті, до кого він підійшов, невербально будуть показувати йому, що написано у нього на картці. Завдання Олега – зрозуміти, що написано на картці».

У процесі вправи тренер спонукає учасників продовжувати її до того моменту, поки учасник точно не встановить, що ж написано на картці, після чого картку отримує наступний учасник.

### **Вправа 2. «Ми – одна команда» [12]**

**Мета:** формування групової згуртованості, краще розуміння учасниками тренінгу один одного.

Учасники групи діляться на 3 підгрупи, кожна з яких придумує назву своїй команді і девіз. Потім учасники беруть аркуш ватману і малюють «Портрет нашої підгрупи». Від підгрупи вибирається одна або кілька людей, які демонструють групову творчість. Після цього члени групи склеюють разом портрети трьох підгруп, придумують назву для картини, пишуть заголовок і вивішують на стіну.

### **Вправа 3. «Емоційна гімнастика» [237]**

**Мета:** розкріпачення членів групи, розвиток навичок невербального спілкування.

Кожний учасник вибирає з торбинки картку із завданням та по черзі демонструє його, наприклад: «Радість. Посміхнутися, як радісна дитина». Решта учасників мають вгадати емоцію.

Учасники розповідають про ситуації, в яких вони відчують найбільші труднощі у подоланні негативних емоцій, і описують, які почуття вони при цьому відчують. На основі запропонованих прикладів розігруються відповідні ситуації з демонстрацією різних варіантів поведінки, спрямованих на подолання негативних емоційних станів.

### **Вправа 4. «Розмова з деревом» [96]**

**Мета:** релаксація, опосередковане пізнання себе, формування впевненості в собі.

«Я хочу вам запропонувати подорож у царство дерев... Сядьте зручніше і закрийте очі. Кілька разів глибоко вдихніть... Уявіть собі ліс, яким ви йдете. Це прекрасний весняний день. Небо блакитне, сонце світить яскраво. Ви йдете дуже великим лісом. Тут стоять самі різні дерева: хвойні, листяні, великі і

маленькі. Десь в цьому лісі є одне особливе дерево – це дерево буде з вами розмовляти. Це дерево хотіло б стати вашим другом. Озирніться навколо і знайдіть кожен своє дерево. Підійдіть до нього зовсім близько і прикладіть вухо до стовбура. Чуєте, як сік тече по кільцях дерева вгору?

Прислухайтесь дуже уважно до голосу дерева. Як звучить його голос? Як тихий шепіт? Як світлий дзвіночок? Як шум струмка? Цей голос веселий, або серйозний, як голос літньої людини?

Якщо ви впізнали голос дерева, то можете уважно його вислухати. Ви чудово це зробите! Зосередьтеся. Шшшш... дерево хоче щось сказати. Не пропустіть жодного слова, яке воно говорить...

Може воно хоче попросити, щоб ви для нього щось зробили. Може зрадіє тому, що саме ви його провідали. Можливо, ваше дерево скаже кожному з вас, що одного разу ви станете такими великими і сильними, як воно. Можливо, дерево хотіло б допомогти вирішити ваші сьогоднішні проблеми... (15 секунд).

Коли почуєте, що хотіло вам сказати дерево – підніміть руку.

Запам'ятайте те, що повідомило дерево. Запам'ятайте також, що дерево – таке ж живе, як і ви. А тепер попрощайтесь з ним... Повертайтеся назад.

Візьміть аркуш паперу і намалюйте своє дерево».

Після цього учасники показують свої малюнки і розповідають про те, що їм сказало дерево.

## Заняття 6

**Мета:** створення умов для підвищення рівня толерантності.

### Вправа 1. «Угрупування» [215]

**Мета:** початок роботи групи.

Гравці вільно прогулюються приміщенням. Раптово ведучий дає сигнал і повідомляє умову. Учасники гри повинні якомога швидше сформувати групи відповідно з цією умовою.

Умови можуть бути як прості (зібратися по двоє, троє, четверо); зібратися в групи з парним числом осіб), так і складніші (зібратися в трійки, де всі однієї статі (одного зросту, з однаковим кольором волосся).

### **Вправа 2. «Метафора» [89]**

**Мета:** налаштування на роботу в групі, краще самопізнання.

Тренер пропонує створити метафору, порівняльну аналогію на тему «Я в житті» або «Я в своїй справі». Наприклад, «Я в своїй справі, як цар гори». Метафори мають бути позитивними.

Учасники можуть передати метафори по колу. «Я в своїй справі – як риба у воді» – «Ігор у своїй справі – як риба у воді, а я – як боксер на рингу» – «Ігор у своїй справі – як риба у воді, Іра – як боксер на рингу, а я – як комп'ютер на біржі» тощо.

По завершенні учасники діляться враженнями.

### **Вправа 3. Міні-лекція «Що таке толерантність» [215]**

**Мета:** формування мотивації до розвитку толерантності.

Поняття толерантності вперше почали вживати у 17 ст. Вольтер у своєму трактаті „Про віротерпимість” казав „Безумством є переконання, що люди повинні однаково сприймати певні речі”.

У наш час толерантність розуміють, як повагу і визнання рівності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки і погляди. Отже толерантність, насамперед, має на меті прийняття інших такими як вони є і взаємодію з ними на основі порозуміння.

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах і залежить від історичного досвіду народів. У англійців толерантність розуміють як готовність і здатність без протесту сприймати іншу особистість, у французів – як свободу думок людини, поведінки, політичних і релігійних поглядів. У китайців бути толерантним означає великодушно і щиросердно ставитися до інших. В арабському світі толерантність – це вміння вибачати, терпимість, співчутливість, а ми давайте визначимо що ж таке толерантність для українців.

### **Вправа 4. „Толерантність по-українськи” [228]**



**Мета:** формування уваги про толерантність.

На слайді показано переклад слова „толерантність” з інших мов. Учасники діляться на 3 групи, кожна придумас самостійно 5–6 визначень толерантності. Пишуть на папері та вивішують. Потім демонструють свої роботи.

(Tolerancia (іспан.) – здатність визнавати відмінність від власних ідей чи помислів.

Tolerance (франц.) – ставлення, під час якого людина визнає, що інші можуть думати чи діяти інакше, ніж вона сама.

Tolerance (англ.) – готовність бути терплячим.

Kuanrong (китайська) – дозволяти, приймати, бути щодо інших милосердним.

Tasamul’ (араб.) – прощення, милосердя, м’якість, терпіння.

Питання для обговорення:

- Чи схожі ваші визначення?
- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Яка з написаних дефініцій правильна?
- Чи можна дати одне визначення поняттю толерантність?

### **Вправа 5. «Жахливо-прекрасний малюнок» [56]**

**Мета:** стимулювання групового процесу, зняття напруги.

Учасникам роздають по аркушу паперу і по одному фломастеру. Пропонується намалювати "прекрасний малюнок". Після цього малюнок передається сусідові справа, він робить з отриманого малюнка протягом 30 секунд "жахливий малюнок" і передає наступному. Цей учасник робить "прекрасний малюнок". Так малюнок проходить все коло. Потім він повертається до господаря, після чого проводиться обговорення.

### **Заняття 7.**

**Мета:** усвідомлення сутності толерантності.

#### **Вправа 1. «Знайомство через малюнок» [189]**

**Мета:** самопізнання та саморозкриття учасників групи.

Слід попросити учасників скласти аркуш навпіл. На одній стороні ведучий просить намалювати «Як мене сприймають інші?» або «Хто я для оточуючих?», а на іншій – «Який я насправді?».

Далі кожен учасник пояснює свої малюнки.

### **Вправа 2. «Три якості» [147]**

**Мета:** аналіз найважливіших якостей особистості.

Кожен учасник називає три своїх якості: якість, яка мені допомагає в житті, заважає в житті, якість, яку я ціную, але не знаю, як краще її проявити.

### **Вправа 3. «Пантоміма толерантності» [50]**

**Мета:** концентрація на роботі, закріплення уявлень про толерантність.

Учасники розділяються на три підгрупи, кожна група отримує одне із визначень толерантності, завдання полягає у зображенні за допомогою пантоміми одного з формулювань толерантності, а всі інші мають здогадатися про яке саме йде мова.

Питання для обговорення:

- Яка з пантомім не викликала труднощів у відгадуванні?
- З якими труднощами ви зіткнулися у процесі підготовки пантоміми?

### **Вправа 4. «Емблема толерантності» [189]**

**Мета:** уточнення поняття толерантності.

Кожен учасник намагається самостійно намалювати емблему толерантності, яка б могла бути надрукованою на обкладинці книг чи журналів, політичних документах, національних прапорах. Потім учасники розглядають малюнки один одного. Далі пробують знайти щось спільне у картинках, об'єднуються у підгрупи. Кожен учасник самостійно приймає рішення про приєднання до певної групи. Новостворена група пояснює всім іншим, що саме спільне у їх малюнках та придумає лозунг до емблеми. Заключний етап – презентація емблеми кожної підгрупи.

Тренер: кожна людина у своєму житті здійснює як толерантні, так і не толерантні вчинки. Але здатність поводитися толерантно може стати

особистісною рисою кожного. Толерантні люди більше знають про свої недоліки та переваги, вони критично ставляться до себе і не прагнуть у всіх бідах звинуватити інших. Толерантна особистість не акцентує увагу на розбіжностях між „своїми” та „чужими”, а тому готова вислухати та зрозуміти інші точки зору, її добре ставлення до себе співіснує з позитивним і доброзичливим ставленням до інших.

### **Вправа 5. «Нехай живе позитив!» [237]**

**Мета:** закріплення позитивного досвіду взаємодії.

1. Учасники отримують аркуші паперу за кількістю членів групи.
2. Кожен пише ім'я іншого учасника і те, чим він особливо захоплюється в ньому. На наступному аркуші – ім'я іншого учасника, аж поки кожен не буде охарактеризований.
3. Потім аркуші складають, зверху надписують ім'я одержувача (підписуватися не потрібно), здають ведучому, який роздає їх адресатам.

Відбувається обговорення. Можна підкреслити важливість підтримки та позитивного зворотного зв'язку для ефективної роботи в команді.

### **Заняття 8.**

**Мета:** розвиток толерантності як особистісної риси.

#### **Вправа 1. «Комплімент» [3]**

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Учасникам пропонується зробити комплімент кожному з членів групи.

#### **Вправа 2. «Чарівний мішечок» [12]**

**Мета:** створення вільної атмосфери.

Інструкція учасникам: «Сьогодні ми пограємо в «Чарівний мішечок». Зараз у мішечку містяться не предмети, а різні геометричні фігури з картону. Ви, не дивлячись, опускаєте руку в пакет і витягуєте будь-яку фігуру. Після цього вивчаєте руками її конфігурацію – і, зрозумівши, якої форми фігура, замальовуєте її в своєму зошиті. Сам зразок потрібно на цей час покласти десь під столом так, щоб ви його не бачили. Подивитися на фігуру можна буде

тільки після того, як ви її намалюєте в зошиті. Спробуйте малювати фігури якнайточніше».

Роз'яснивши інструкцію, ведучий роздає учасникам перші фігури.

Після того, як фігурки намальовані, ведучий пропонує дістати зразки й порівняти, наскільки точно намальована фігура. Для цього зразок накладається на малюнок і обводиться олівцем.

### **Вправа 3. «Згода, незгода, оцінка» [8]**

**Мета:** виділення толерантних і не толерантних висловлювань.

Учасники поділяються на 3 групи, кожній дається картка із завданням:

- 1.Складіть перелік слів і фраз за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
- 2.Складіть перелік слів та фраз, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
- 3.Складіть перелік слів та фраз, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків інших людей. Напишіть їх на плакатах.

Відбувається демонстрація результатів роботи.

Шляхом спільного обговорення вибираються вислови, які можна використовувати під час толерантного спілкування.

Толерантні висловлення згоди:

- це не викликає заперечень...
- я готовий з цим погодитися...
- я поділяю точку зору...
- мені близькі ці думки....

Толерантні вислови незгоди:

- мені так не здається...
- я думаю по-іншому
- я дотримаюсь іншої думки...
- у мене протилежна точка зору...
- я дозволю собі не погодитися з цим...

### **Вправа 4. «Толерантність – інтолерантність» [228]**

**Мета:** усвідомлення характеристик толерантної та інтолерантної особистості.

Учасники діляться на 2 групи. Перша група пише риси характеру толерантної особистості, а друга інтолерантної (мінімум по 10 рис). Наприклад: толерантна особистість – довіряє людям, виявляє терпіння, уміє слухати, визнає рівність інших, має почуття гумору..., не толерантна особистість – нетерпляча, егоїстична, не приймає інших, агресивна...

Питання для обговорення:

- Які риси з поданих ви знайшли в себе, чи бачите в інших?
- З чим були пов'язані труднощі під час виконання вправи?
- Що сподобалося?

### **Вправа 5. «Кольорова палітра» [101]**

**Мета:** закріплення уявлення про толерантність.

Група ділиться на 3 підгрупи. Учасники мають придумати 4 слова пов'язані із темою тренінгу. Кожна група делегує представника до фліп-чарту. Тренер показує учаснику слово і він має намалювати його, не можна писати слова або цифри. Розмовляти також не можна. Можна лише подавати знак на підтвердження правильності або неправильності відповідей. Інші члени його підгрупи можуть лише виголошувати свої здогадки і не можуть задавати питань.

Питання для обговорення:

- Чи важкою була для вас ця вправа?
- Що допомогло вам успішно завершити завдання?

## **Заняття 9.**

**Мета:** подальший розвиток толерантності.

### **Вправа 1. «Будиночки шукають людей» [8]**

**Мета:** створення невимушеної атмосфери.

1. Група розділяється на трійки, двоє з учасників беруться за руки (зображуючи, таким чином, будиночок), а третій учасник стоїть між ними (ці учасники – люди).

2. «Будиночки» завжди рухаються разом у парі, не розтискаючи рук.

3. Після того, як всі сформуvalи «будиночки» і «людей», ведучий говорить «люди шукають будиночки», після чого всі «люди» повинні залишити свої будиночки і знайти собі нові, або «будиночки шукають людей», після чого «будиночки» повинні знайти собі нових жителів, тоді як «люди» залишаються на місці.

4. Якщо ведучий каже «землетрус», то рухаються і «будиночки», і «люди».

### **Вправа 2. «Продовж речення» [50]**

**Мета:** виявлення ставлення до інтолерантності.

Ведучий говорить: «Запропонуйте свій варіант речення, початок якого:

- Коли я спілкуюся з інтолерантною людиною...
- У спілкуванні з інтолерантними людьми найважче мені буває ...
- Своє ставлення до інтолерантної людини я проявляю через ...
- Коли я спостерігаю поведінку інтолерантної людини, я розумію ...
- Бути толерантним для мене означає ...
- Я розумію, що толерантність – це ...»

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Спікери» [165]**

**Мета:** виховання толерантності.

Тренер: знаючи що таке толерантність, риси толерантної особистості, вислови толерантного спілкування, вам буде необхідно написати невелику промову на 5–7 речень за наступними темами. Перша група пише як вона розуміє слова Г. Сковороди «Не все неправильне, що тобі незрозуміле». Друга група про слова Вольтера «Я не згоден з тим, що ви говорите, але віддам своє життя, захищаючи ваше право висловлювати свою думку».

Питання для обговорення:

- Як вам працювалося у групі?
- Чи легко притримуватись толерантності у спілкуванні?
- Чи згодні ви з цими висловами?

### **Вправа 4. «Внутрішня краса» [215]**

**Мета:** зняття психологічного напруження.

Ведучий говорить: «Зараз ми сформуємо велике коло, ставши плечем до плеча. Кожен з вас повинен буде зробити вибір. Вибрати одну людину, від якої ви відчували, що вона ділиться з вами своєю внутрішньою красою. Що ви розумієте під внутрішньою красою? Наскільки гарні бувають люди? Підійдіть і зупиніться перед цією людиною, дивлячись в очі, нічого не говоріть. Як це буде? Наприклад: Оля обрала Сашу. Вона підходить і стає біля Саші, дивитися йому в очі. А він вибрав іншу людину. Але Оля ходить за ним, щоб бачити очі Саші. Вам зовсім не потрібно хвилюватися з приводу того, що роблять інші. Головне дивитися на людину, яку ви вибрали. Процес буде відбуватися мовчки, ніяких розмов і дотиків.

Розійдіться і встаньте в коло. Зробіть вправу ще раз. Підійдіть до цієї людини. Зверніть увагу, що ви відчуваєте, коли дивитесь їй в очі, які почуття виникають у вас. Станьте навпроти цієї людини і скажіть: «Внутрішня краса, яку я відчуваю, – це ...» «Ділишся ти нею ...»

Якщо ви отримуєте зворотний зв'язок, то у відповідь скажіть тільки: «Дякую». Не можна говорити: «Якби ти знав мене краще, то так не сказав би» тощо».

## Заняття 10.

**Мета:** усвідомлення деструктивності інтолерантної поведінки.

### Вправа 1. «Маски тварин і рослин» [147]

**Мета:** створення позитивної атмосфери, самопізнання.

1. Кожен вибирає собі роль тварини.
2. Кожен описує свою тварину.
3. Учасники по черзі зображають свою тварину.

Інструкція: «Уявіть себе хижим птахом ... маленьким курчам ... кішкою (домашньою або дикою, як вам більше подобається) ... слоном ... знову птахом ... рибою ... метеликом ... Уявіть себе будь-яким звіром. Таким, на якого ви схожі, побудьте ним.

А тепер ви знову – люди. Темп руху – спокійний. Зробіть кілька глибоких вдихів. Вправа закінчена».

Питання для обговорення:

1. Подумайте, яку роль ви граєте в житті?
2. Зверніть увагу на те, що оточуючі сприймають вас зазвичай за цією роллю, і коли ви виходите з неї, багато хто вас не розуміє.
3. Подумайте, чи є подібність між вашою поведінкою і вибраної тварини?
4. Що нового дізналися сьогодні про себе з цієї вправи?
5. Які почуття виникали в процесі виконання вправи?

### **Вправа 2. «Асоціативний ряд» [228]**

**Мета:** закріплення уявлень про толерантність.

Учасники називають характеристики людини, котрі асоціюються з поняттям толерантності.

Т \_\_\_\_\_  
 О \_\_\_\_\_  
 Л \_\_\_\_\_  
 Е \_\_\_\_\_  
 Р \_\_\_\_\_  
 А \_\_\_\_\_  
 Н \_\_\_\_\_  
 Т \_\_\_\_\_  
 Н \_\_\_\_\_  
 І \_\_\_\_\_  
 С \_\_\_\_\_  
 Т \_\_\_\_\_  
 Ь \_\_\_\_\_

### **Вправа 3. «Риси інтолерантної людини» [228] (модифікація)**

**Мета:** виявлення змін, до яких призводить інтолерантність.

Учасникам пропонується оцінити запропоновані характеристики інтолерантної людини, погодившись чи не погодившись з ними.



- Інтолерантність – це патологічна форма розвитку особистості.
  - Інтолерантність провокує деструктивні ролі в соціумі.
  - Інтолерантній людині притаманне перебільшення значущості власної сили.
  - Притаманний зовнішній контроль поведінки, відсутність самоконтролю.
  - «Заморожені почуття», неусвідомленість своїх почуттів, неконтрольований їх прояв у поведінці.
  - Низька самооцінка.
  - Закрите, маніпулятивне спілкування.
  - Соціальна та емоційна ізоляція.
- Відбувається обговорення.

#### **Вправа 4. «Давати і отримувати» [237]**

**Мета:** зняття психологічного напруження, вироблення позитивного ставлення до оточуючих.

Інструкція: «Ми вже багато говорили про почуття. Можете ви мені назвати два дуже важливих почуття? А більше? Зараз я хочу запропонувати вам гру, в якій ви зможете один одному дарувати гарні почуття. Коли ми даруємо іншому добре почуття, то ми самі отримуємо щось. Назвіть мені, будь ласка, декілька позитивних почуттів. Так, щастя, задоволення, любов, радість, дбайливість – це все позитивні почуття. Радіти чомусь, бачити щось прекрасне – це теж дуже хороші почуття ... Чи не забули ми ще щось?»

Тепер розійдіться по двоє, станьте один навпроти одного. Зараз ми налаштуємося на добре почуття, яке називається «симпатія». Отже, сядьте і подивіться один на одного. Сядьте так, щоб стикатися колінами... А зараз закрийте очі і три рази глибоко вдихніть...

Подумайте про почуття, яке ми називаємо симпатією. Де відчуваєте ви у вашому тілі, що ви комусь подобаетесь? Це десь у животі ... в грудях ... у голові ... в руках? Уявіть собі, де у вашому тілі живе симпатія? Як вона виглядає? Має якийсь колір? А тепер уявіть собі, що з того місця, де ви її знайшли, ви її берете в руки і даєте вашому товаришеві. Просто уявіть собі, що ви це зараз робите ...

А тепер подумайте про те, що ви від свого партнера теж отримали це почуття. Він теж зараз передав його вам. Це вам подобається? Тепер партнер дає ще більше симпатії і отримує ще більше взамін. Відчуйте, яка вона ... Це гарна думка: симпатія віддається і симпатія повертається ...

Тепер глибоко вдихніть і злегка поворушіть руками й ногами. Відкрийте очі й погляньте один на одного. Якщо хочете, можете сказати своєму партнерові: «Дякую». Повертайтеся на свої місця. Давайте обговоримо, що ви відчували, віддаючи й отримуючи симпатію».

Аналіз вправи:

- Як ви відчували себе під час цієї вправи?
- Чи відчували ви, що віддаєте симпатію?
- Чи відчували ви, що отримуєте симпатію?
- Які можливості проявити свою симпатію є найкращими?
- Як ви покажете симпатію тварині ... сонцю ... дню ... своєму другу?
- Як ви помітите симпатію?
- Чому іноді доводиться чекати, поки симпатія повернеться?
- Чому іноді симпатія приходить назад звідти, звідки ви її не чекаєте?

### Заняття 11.

**Мета:** формуванні стійкої мотивації до подальшого розвитку толерантності.

#### Вправа 1. «Перевтілення» [8]

**Мета:** створення позитивної атмосфери.

Учасники сідають у коло.

Ведучий говорить: «Я роздам вам картки, на яких написана назва тварини. Назви повторюються на двох картках. Наприклад, якщо вам дістанеться картка, на якій буде написано «слон», знайте, що в когось є картка, на якій також написано «слон».

Тренер роздає картки (якщо в групі непарна кількість учасників, тренер теж бере участь у вправі).

«Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна забрати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими виразними засобами, не можна тільки нічого говорити та видавати характерні звуки «вашої тварини». Іншими словами, все, що ми будемо робити, ми будемо робити мовчки. Коли ви знайдете свою пару, залишіться поруч, але продовжуйте мовчати. Тільки, коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо що в нас вийшло».

Після того, як всі учасники групи знайшли свою пару, тренер запитує по черзі в кожній парі: «Хто ви?».

Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

### **Вправа 2. «Європейський потяг» [215]**

**Мета:** виявити межі толерантності.

Прочитайте роздані інструкції, виберіть із поданого списку трьох осіб, з якими б ви хотіли їхати в одному купе найменше і трьох осіб, з якими хотіли б подорожувати найбільше. Об'єднайтеся в групи по 4–5 чоловік, і у групах поділіться своїм особистим вибором та його причинами, порівняйте в групі свої вибори та аргументацію, зробіть спільний список людей, з якими ви б хотіли подорожувати, а якими ні.

Після цього учасники повертаються до спільного кола, виносять висновки підгрупи на загальне обговорення.

Питання для обговорення:

- На скільки реалістична для вас така ситуація?
- Чи ви були колись у такій ситуації?
- Які фактори були основними, коли ви робили свій вибір?
- Якщо групі не вдалося домовитися, то чому?
- Які стереотипи пробуджує список пасажирів?
- Чому у вас сформувались ці уявлення?
- Якими були б ваші почуття, якщо б ніхто не хотів їхати з вами в купе?

### Вправа 3. «Невидимі помічники» [101]

**Мета:** зняття психологічної напруги, розвиток здатності радіти простим речам.

Ведучий говорить: «Зовсім маленькі діти ще, як правило, зберігають здатність концентрувати свою увагу на зовсім простих речах і насолоджуватися ними. Вони роздивляються сонячні відблиски на склі та стрибають від захвату, спостерігаючи, як таємничим чином переміщуються сонячні зайчики. Почувши голоси птахів, вони здатні повністю сконцентруватися на цих звуках і насолоджуватися цими короткими миттями. Маленькі діти – природжені оптимісти, лише з роками вони поступово переймають у дорослих скепсис і песимізм. Щоб досягти великих успіхів у житті і розвинути в себе високий рівень самоповаги, нам необхідний оптимістичний погляд на життя. Це буде зробити простіше, якщо ви навчитеся концентруватися на приємних моментах життя, відзначаючи і запам'ятовуючи їх. Кожен день ми стикаємося з приємними подіями набагато частіше, ніж з неприємними. Це легко помітити, якщо уважно проаналізувати прожитий день, але песиміст концентрується на своїх неприємностях і невдачах і, відповідно, бачить весь світ у сірих тонах. У цій вправі ми пропонуємо людям сконцентруватися на тих речах, які роблять їх життя прекрасним.

Уявіть собі, що у вас є невидимий помічник, який не відстає від вас ні на крок. Усякий раз, коли ви відчуваєте щось приємне, він ніжно торкається вашого плеча й тихо говорить: «Як чудово!» Звісно, такий невидимий помічник не потрібен вам, щоб помічати приємні миті життя, які й без того впадають в очі. Але вам знадобиться допомога невидимого помічника, щоб насолоджуватися тими важливими, але невловимими речами, які щогодини і постійно відбуваються з нами і роблять життя прекрасним і дивовижним. Можна, наприклад, порадіти теплим променям сонця, отримати полегшення після глибокого й сильного подиху, почути добре слово оточуючих, побачити посмішку друга тощо. Невидимий помічник може звернути вашу увагу на всі ці маленькі радощі життя, щоб ви встигли насолодитися ними. Чим більше ви

насолоджуєтеся кожною миттю свого життя, тим щасливішими стаєте. Давайте перевіримо, наскільки ви зрозуміли мої слова. Адже це так просто, і все ж усі ці буркуни і песимісти на своєму жалюгідному прикладі показують всім нам, як необхідний в житті такий невидимий помічник, який знову і знову шепоче нам на вухо: «Як чудово!»

Станьте, будь ласка, і почніть повільно ходити по залі ... Уявіть собі, що невидимий помічник ходить поруч з вами і кожен раз кладе свою руку вам на плече, як тільки ви помічаєте щось красиве й приємне. Відчувши руку на своєму плечі, нічого не говоріть вголос, просто підійдіть до мого столу і подзвоніть у дзвоник. І знову ходіть по залу в очікуванні моменту, коли ще щось приємне приверне вашу увагу (5-10 хвилин)».

Ведучий просить учасників після цього розповісти про все, що їх порадувало.

«І нехай весь сьогоднішній день ваш невидимий помічник слідує за вами. Спробуйте помітити всі ці маленькі радощі, на які вкаже вам помічник-невидимка».

Аналіз вправи:

- Які прекрасні звуки вам вдалося почути?
- Які прекрасні образи ви змогли побачити?
- Чи вдалося вам відчутти який-небудь приємний смак?
- Чи відчули ви приємні запахи?
- Чи доторкались ви до чогось приємного на дотик?
- Чи робили ви такі рухи, які були б приємні вашому тілу?
- Чи чули ви приємні слова?

## Заняття 12.

**Мета:** подальший особистісний розвиток.

### Вправа 1. «Ти подобаєшся мені...» [60]

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери в групі.

Учасникам пропонується підійти до одного з членів групи та продовжити речення «Ти подобаєшся мені...»

Ведучий слідкує за тим, щоб кожен учасник підтримував взаємодію.

### **Вправа 2. «Стереотипні окуляри» [80]**

**Мета:** усвідомлення унікальності думки кожного.

Вибираються два учасники, між ними розташовують аркуш паперу із зображеннями цифр 6 і 9, так, що один бачить цифру 6, а інший 9. Вони розігрують діалог із приводу того, що бачать, намагаючись переконати один одного у своїй правоті.

Питання для обговорення:

- Прокоментуйте аргументацію виступаючих. Що ви почули?
- Що ви відчували слухаючи суперечку?
- Чи було щось у їх поведінці, що вас зацікавило, звернуло на себе увагу?

### **Вправа 3. «Уяви себе іншим» [96]**

**Мета:** розширення світогляду, отримання нового досвіду.

Учасники діляться на пари, кожен гравець повинен придумати історію свого життя, яка б могла статися, якби він вибрав інший життєвий шлях, приймав інші рішення в складних ситуаціях, спирався на інші риси свого характеру. Той хто розказує може змінювати все, що завгодно: соціальний статус, взаємовідносини, країну. Довго не думайте. Кожен розмовляє 7 хв., потім слухач ділиться своїми враженнями про розповідь. Спробуйте відгадати справжню біографію своїх співрозмовників. Наступний етап –розповідь справжньої життєвої історії.

### **Вправа 4. «Візуалізація» [237]**

**Мета:** зняття психологічного напруження.

Ведучий говорить: «Цю вправу краще виконувати, перебуваючи в розслабленому стані. Образи, які, здавалося б, мимовільно з'являються у вас у голові, насправді – у вашій владі. Давайте спробуємо продемонструвати це.

Закрийте очі й протягом деякого часу зосередьтеся на своєму диханні ... Уявіть великий білий екран ... Уявіть на екрані будь-яку квітку. Заберіть квітку з екрану, а замість неї помістіть на екран білу троянду ... Поміняйте білу

троянду на червону. (Якщо у вас виникли труднощі, уявіть, що ви пензликом пофарбували троянду в червоний колір, як Аліса в Країні Чудес.)

Заберіть троянду і уявіть кімнату, в якій ви перебуваєте: меблі, колір тощо. Переверніть картинку. Подивіться на кімнату зі стелі. (Якщо це важко зробити, то уявіть себе на стелі, як ви дивитесь на кімнату зверху вниз).

Тепер знову уявіть великий білий екран. Помістіть синій фільтр перед джерелом світла так, щоб весь екран став яскраво-синім. Змініть синій фільтр на червоний. Зробіть екран зеленим. Уявляйте будь-які кольори й зображення на свій розсуд».

Обговорення: «Чи вдалося вам досягти всіх ефектів, таких, як, наприклад, поворот кімнати або зміна кольорів? Тепер і без підготовки ви легко зможете побачити порожній екран, уявити квітку і атмосферу вашої кімнати. І вже це достатній доказ того, що продуковані вами образи у вашій владі, ви можете викликати або не викликати їх. Тому, якщо ви раптом виявите, що «розглядаєте» якийсь образ, що викликає у вас занепокоєння, спробуйте усвідомити, що ви самі за нього відповідаєте, ви самі його створили і самі можете змінити його на більш приємний, подібно до того як розфарбували білу троянду в червоний колір».

### **Заняття 13.**

**Мета:** закріплення толерантної життєвої позиції.

#### **Вправа 1. «Король і королева» [80]**

**Мета:** налаштування на групову роботу.

Учасники вибирають зі своєї групи двох осіб на роль короля і королеви. Вони сідають на імпровізований трон. Завдання інших учасників – підійти і привітати окремо короля і королеву. Форма вітання може бути будь-яка. «Монархи» також вітають учасників.

Аналіз: це вправа на виявлення «захистів» особистості. Кожен з учасників, виходячи з ігрової ситуації, повинен пережити деякі приниження – уклін королю; та кожен по-своєму повинен буде «захищатися» від цієї

травмуючої ситуації. Аналізується, хто і як уникав цієї ситуації підпорядкування.

### **Вправа 2. Міні–лекція «Інакшість» [228]**

**Мета:** усвідомлення багатогранності прояву людської індивідуальності.

Українському суспільстві властива полярна подвійність у міжнаціональних відносинах – відсутність масштабних міжетнічних конфліктів та відчуженість від усіх „інших”, не українців. Латентний расизм простежується у небажанні мати представників іншої національності у якості членів сім'ї, друзів, сусідів. Однак тенденція зростання національної нетерпимості існує, і вона має крайні вияви до яких тяжіють 3–5% населення. Тому вони будуть особливо активно висловлювати свою позицію щодо «чужих». Це переважно представники крайніх правих партій та радикально–деструктивних молодіжних субкультур, які не рідко бувають об'єднані. Здебільшого це групи з високим рівнем агресії та потребою самоствердження, які мають безліч комплексів та не можуть здобути визнання більш адекватними засобами. Однак представники партій мають на меті просто популяризувати свою діяльність шляхом звинувачення не українців та згуртованості титульної нації навколо ідеї загарбання «чужими», наших прав, того, що нам дано від народження як українцям. Під час криз або виборів такі партії популістськими лозунгами («За Україну!», «Геть мігрантів!», «Нація понад усе!», «Одна раса! Одна нація!») намагаються приховати відсутність продуктивної програми поліпшення життя населення.

Виникнення молодіжних субкультур зумовлене соціальними, політичними, психологічними та духовними чинниками, найголовніший з яких – неадекватність суспільного буття потребам молоді. Представники субкультур шляхом хуліганства та злочинності акумулюють агресію в певному напрямку – на африканців, в'єтнамців, ромів тощо. Облагородження злочину служінням шляхетній ідеї «спасіння білої раси українців» становить природу таких рухів в Україні. Найбільш активними в цьому напрямку є скінхеди та гопники. Ці



угруповання мають чітку лінію асоціальної поведінки та орієнтацію на застосування силових методів.

Рух «скінхедів» виник у Великобританії наприкінці 60–х рр. ХХ ст. На початку свого існування «скіни» – вихідці з робітничих районів, мали патріотичні погляди, захоплювалися реггі та футболом, не цікавились політикою. Зовнішній вигляд – коротка зачіска та мінімізація символічних речей. В середині 70–х років економічна криза в Англії болісно вдарила по молоді, породивши проблеми безробіття, відсутності перспектив. На цій соціальній хвилі розвинувся расистський рух сучасних «скінів». Їх головним ворогом стали представники небілих рас. З'явившись в Україні в 1995-1996 рр. перші скіни не виявляли значної активності, обмежуючись демонстрацією нашивок зі свастикою, прапорів. Останнім часом зосередили увагу на переслідуванні темношкірих та вихідців з країн Азії, боротьбі з іншими субкультурами. Стиль їх одягу адаптований до вуличних сутичок: чорні джинси, важкі шнуровані армійські черевики, короткі куртки – «бомбери» без коміра, бриті чи коротко стрижені голови. Значну роль у формуванні цієї субкультури відіграє музика «ой» (панк). Найвідоміша українська «ой»-група «Сокира Перуна», яка виступає під гаслом «forwhitesonly». Характерною є наявність українських текстів та орієнтація на англійський «ой».

«Це люди, які хочуть певним чином діяти. За їхніми уявленнями, вони захищають країну від засилля чужинців», – зазначив експерт Харківського інституту соціальних досліджень Денис Кобзін. У різних містах України є райони, де модно бути скінхедом, і певним чином брати участь у не толерантній діяльності, починаючи від образи людей не слов'янської зовнішності і закінчуючи побиттям і вбивствами.

Згідно із даними дослідження «Расизм і ксенофобія» в Україні, найчастіше насильство спрямоване проти іноземних студентів, шукачів притулку, біженців та іммігрантів, бізнесменів, туристів. Скінхедів об'єднує загальна ідеологія расизму та націоналізму, яка базується на принципах встановлення переваги над особами інших рас і національностей.

«Гопники» – це територіальні корпоративні самодіяльні угруповання підлітків. Створюються за територіальними ознаками («свої» та «чужі»). Зовні майже не відрізняються від звичайних підлітків. Збираються у своїх мікрорайонах, іноді нападають на «неформалів» – молодь, яка потрапляє на їх територію. Властива інтелектуальна нерозвиненість, агресивність.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Причини нетерпимості» [228]**

**Мета:** аналіз детермінант неприйняття представників інших спільнот.

Тренер: Як ви вважаєте, які причини національної нетерпимості молоді? Хто бажає висловитися? Розділіться на 2 підгрупи і напишіть по десять причин нетерпимого ставлення до інших. Наприклад: потреба в друзях, конфлікти вдома, протест, пошук сенсу існування, бажання вирішувати долю інших, модно, економічна криза тощо.

Кожна група потім розповідає свою думку.

### **Вправа 4. «У чужій країні (пригоди лисеняти)» [215]**

**Мета:** розвиток культурної толерантності, поваги до інших.

В одній країні ніколи не було лисиць. І ось одного разу там поселилася одна лисина сім'я. Я вам розповім про пригоди їх сина. Була дуже спекотна погода. Лисеня відкрило очі і побачило велику волохату голову невідомого йому звіра. „Ось це так!” – Подумало лисеня і простягнуло лапу, щоб привітатися із незнайомцем. Той у відповідь грізно загарчав:

– Ти хто такий? Як ти опинився в нашій країні? Р–р–р–в–ав!

Лисеня потягнулось, адже воно тільки що прокинулось, і сказало:

– Я це я, а ти хто?

– А, ти ще і нахаба, чужинець! – Грізно загарчав невідомий звір. – Ну дивися, потрапиш в біду! – Він розвернувся і побіг геть.

Лисеня піднялося і озирнулося. Все навколо було йому незнайоме, і від цього ставало трохи страшно. Пробігали зовсім несхожі на нього звірі, хтось із них раптом побачив лисеня і закричав:

– Дивіться, який смішний!

Усі звірі повернулися до нього. Вони сміялися і показували на нього своїми лапами:

– Який він страшний і некрасивий!

Лисеня побачило, що всі вони були одного кольору. Їх світле хутро було зовсім не таким як у нього.

– Іди звідси, чужинець! – Кричали йому. – Ми не будемо з тобою гратися.

Незабаром на галявині нікого не залишилося. Лисеня сіло на траву, потерло лапами очі (раптом йому це сниться), але це не допомогло, і воно заплакало „Мене ніхто не любить! Я не схожий на них! Я інший!„

І він, сумний, пішов до своїх батьків. Але тато з мамою не могли йому допомогти, адже вони теж були чужі в цій країні. Тоді лисеня вирішило бути злим і всім, хто зустрічався на його шляху, замість „Здрастуйте” говорив: „Р–р–р”.

І ось одного разу в лісі була повінь. Лисеня гуляло і побачило широку річку, що текла посередині лісу. На її березі стояли сумні ведмеді – їхній будинок опинився на іншому березі, і вони не могли туди потрапити. А наше лисеня дуже добре уміло стрибати. Воно подумало: „От боягузи, я зараз вам покажу!” – І ... перестрибнуло річку. Маленький лис повернувся і хотів посміятися над ведмедями, але побачив, що по щоці одного ведмежати тече сльоза, а найменший кричить мамі, що хоче їсти.

– Я вам допоможу, – прошепотіло лисеня. Воно перестрибнуло назад і швидко навчило ведмедів стрибати через річку. Виявилось, треба було тільки побільше розбігтися і все. А маленьких він переніс на своїх плечах.

– А ми думали, що ти злий і поганий, – сказав ведмідь. – Прости нас, ми ніколи не бачили таких, як ти, з таким хутром. Думали, що ти гірший за нас.

– Розкажи про своїх маму й тата, – попросив маленький ведмедик, – у що ви граєте, що їсте?

– Побігли, – закричало лисеня, і вони разом пішли до нього додому.

Звірі цієї країни стали часто приходити в гості до лисиної сім'ї, щоб спробувати незвичайну їжу, послухати про їх інше життя і дізнатися щось нове.

Обговорення.

### **Вправа 5. «Асоціації» [215]**

**Мета:** визначення сутності понять протилежних інтолерантності.

Для гри необхідні ручки й аркуші паперу.

Дається завдання: «Назвіть і напишіть 2-3 слова, які приходять вам на думку, коли ви чуєте слова «повага», «терпимість», «прийняття».

Після цього учасники по колу говорять асоціації, а ведучий записує їх так, щоб варіанти не повторювалися. У результаті обговорення ведучий підсумовує запропоновані асоціації.

### **Заняття 14.**

**Мета:** підведення підсумків роботи.

### **Вправа 1. «Побажання» [237]**

**Мета:** створення сприятливої для роботи атмосфери в групі.

Членам групи потрібно підійти до кожного з учасників та по черзі зробити йому побажання на цей день.

### **Вправа 2. «Хто я?» [12]**

**Мета:** виявлення особистісних змін.

Учасники пишуть свої характеристики. Після цього ведучий роздає списки характеристик членів групи, які вони робили на початку тренінгової

роботи. Відбувається порівняння та обговорення. Увага звертається на ті зміни, що відбулися з учасниками.

### **Вправа 3. «Незнайомий світ» [165]**

**Мета:** виховання довіри до себе та до інших.

«Розійдіться всі по кімнаті. Я хочу вам запропонувати невеликий експеримент, який зможе змінити ваше ставлення до будь-кого в групі. Закрийте очі. Витягніть руки, щоб ви могли відчувати приближення до столу чи стільця (для безпеки). Починайте ходити кімнатою із закритими очима, повільно, спробуйте визначити, що відбувається навкруги: чи наближаєтесь до стіни, чи до учасника. Ходіть обережно, повільно. Тепер відкрийте очі і визначте, чи відповідає ваше реальне місцеперебування тому, що ви уявляли із закритими очима.

Це було тренування, а зараз станьте в коло, закрийте очі і поставте руки перед собою (захисна поза). Завдання полягає в тому, щоб всі одночасно спробували досягти протилежної сторони кола. Спробуйте ще раз, намагайтеся пройти через натовп не наступивши нікому на ноги і ні з ким не зіткнутися. Досягнувши іншої сторони кола, поверніться і відкрийте очі.

Коли завдання виконається його можна повторити, вправа вважається виконаною, якщо всі учасники дісталися протилежної сторони без сильних зіткнень.

### **Вправа 4. «Мій життєвий шлях» [96]**

**Мета:** усвідомлення правильності вибору способу життя без ворожості та неприязні щодо інших.

Ведучий говорить: «Подорожній йшов дорогою, яка називалася «Життя». Дорога привела його до перехрестя. Подорожній зупинився, оглянувся і задумався. Яким шляхом йти далі?

Уявіть себе на місці цього подорожнього... Про що ви думаєте, що відчуваєте?

Перед вами чистий аркуш паперу. Візьміть олівець і зобразіть на листку свій життєвий шлях: минуле, своє положення в цей момент і варіанти майбутнього життя (дорогу й перехрестя). Яким був ваш життєвий шлях до перехрестя: рівним, звивистим, з горами й обривами? Куди ви хочете прийти? Яким ви уявляєте свій шлях після перехрестя? З чим зустрінетесь на своєму шляху? Чого вам доведеться навчитися?»

Відбувається обговорення: Які шляхи ви обрали? В якій частині свого життєвого шляху подорожній найщасливіший, переживає радість? Що цьому сприяє? Важливо звертати увагу на зв'язок минулого, сьогодення і майбутнього? Що спільного між ними? Яка мета цього шляху? Як ви дізнаєтеся, що ваша мета досягнута? Що вам необхідно для того, щоб виконати поставлену мету? Які умови, засоби, можливості?

## **Заняття 15.**

**Мета:** завершення роботи групи.

### **Вправа 1. «Привітання» [3]**

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери.

Учасникам пропонується сказати щось приємне сусіду зліва, розпочавши фразу словами «Я радий, що міг спілкуватися з тобою, оскільки...»

### **Вправа 2. «До та після тренінгу» [12]**

**Мета:** усвідомлення змін, що відбулися з учасниками під час роботи тренінгової групи.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві частини, в одній написати «До», в іншій «Після». У колонці «До» описуються характеристики людини та особливості її поведінки до участі в тренінгу, в другій колонці – після нього.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Автобусна зупинка» [52]**

**Мета:** аналіз результатів роботи тренінгової групи.

На чотирьох стінах кімнати ведучий вішає листи фліпчарта, вгорі яких написані незакінчені речення. Наприклад:

«З цієї хвилини я буду ...»

«Дякую за те...»

«Цей тренінг для мене ...»

«Найважливіше – це ...»

«Сьогодні я зробив відкриття, що ...» тощо.

Всі учасники діляться на чотири групи і відправляються в подорож цими зупинками. По 2-3 хвилини знаходяться на кожній і пишуть продовження речення. Потім їм дається ще пару хвилин, щоб подивитися на всі аркуші.

### **Вправа 4. «Не буду!» [96]**

**Мета:** визначення того, що опинилося для особистості під заборонаю після того, як вона усвідомила необхідність прояву толерантної поведінки.

Кожному з учасників пропонується визначити 10 варіантів закінчення речення «Не буду...», звертаючи увагу на особливо важливі прояви.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 5. «Мої досягнення» [165]**

**Мета:** усвідомлення успіхів, яких досягли учасники під час тренінгу.

Для цієї вправи може бути використаний м'яч або інший предмет. Той, у кого він у руках, розповідає про те, що йому вдалося під час тренінгової роботи. Те, чого він прагнув і досягнув.

**Вправа 6. «Прощання» [189]**

**Мета:** завершення роботи тренінгової групи.

Учасникам пропонується в довільній формі попрощатися з іншими членами групи.



## ДОДАТОК Б

**Соціально-психологічний тренінг, спрямований на подолання  
ксенофобних тенденцій студентської молоді****Заняття 1.**

**Мета:** знайомство членів групи.

**Вправа 1.****Вправа 1. «Знайомство» [8]**

**Мета:** знайомство з групою.

Ведучий розповідає про цілі тренінгу.

Інструкція: «Нас чекає спільна робота, а тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. У тренінгу нам надається чудова можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, – вибрати собі ім'я. Адже часто буває: комусь не дуже подобається ім'я, що дали йому батьки; когось не влаштовує форма звернення, звична для оточуючих. Є люди, які мали в дитинстві цікаве прізвище і були б не проти, щоб і зараз у неформальній атмосфері до них зверталися саме так. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати собі ігрове ім'я, і написати його на бейджику. Всі інші члени групи – і ведучий теж – протягом всього тренінгу звертатимуться до вас тільки на це ім'я».

**Вправа 2. «Візуальне відчуття» [3]**

**Мета:** вдосконалення перцептивних навичок сприйняття один одного.

Всі сідають у коло. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників, і через 2-3 хвилини всі повинні закрити очі і спробувати уявити собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями і повторює вправу. Кожен з учасників повинен намагатися відтворити в пам'яті якомога більше партнерів.

### **Вправа 3. «Через скло» [12]**

**Мета:** формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Один з учасників загадує текст, записуючи його на папері, але передає його ніби через скло, тобто мімікою і жестами: інші розповідають як це зрозуміли.

Ступінь збігу переданого і записаного тексту свідчить про уміння встановлювати контакт.

### **Вправа 4. «Хвилина на розмову» [56]**

**Мета:** знайомство учасників групи.

Учасники тренінгу діляться на дві команди, утворюють два кола (внутрішнє залишається нерухомим). Члени зовнішнього кола, виконавши завдання-бесіду, пересідають до наступних учасників для продовження розмови.

## **Заняття 2.**

**Мета:** створення атмосфери довіри.

### **Вправа 1. «Привіт!» [3]**

**Мета:** налаштування на групову взаємодію.

Кожному з учасників пропонується обрати свій спосіб привітання, який він демонструє групі.

### **Вправа 2. «Приглушення проєкції» [12]**

**Мета:** розвиток здатності об'єктивно розуміти оточуючих людей, їх переваг і недоліків.

«Що людині найбільше заважає об'єктивно оцінити інших? Суб'єктивність. Об'єктивність – це здатність зрозуміти іншого яким він є, без упередженості, безвідносно до власних потреб і особистісних якостей. Коли ми ставимося до когось суб'єктивно, ми вважаємо, що людина володіє тими чи іншими якостями не тому, що вона насправді ними володіє, а тому, що нам так хочеться. Іноді, звичайно, суб'єктивна характеристика виявляється точною, але від цього вона не перестає бути менш суб'єктивною.

Приклади суб'єктивних оцінок:

- Одна людина схильна ображати іншу, так чи інакше знущатися над нею. Спостерігаючи цілий ряд випадків образи, вона робить висновок, що та людина дуже вразлива.
- Одна людина чекає від іншої (багатої) значної щедрості щодо себе (дорогого подарунка або навіть спадщини). Оскільки жити з мрією значно комфортніше, сама собі вона навіює що багата людина – дуже добра і турботлива.
- Студент вчиться у вузі. Йому хочеться відчутти себе причетним до чогось великого. Сам собі він навіює, що той чи інший професор – великий учений зі світовим ім'ям, хоча насправді він зайнятий лише озвучуванням змісту прочитаних книг.

Але це лише одна сторона суб'єктивності. Інша полягає в тому, що людина автоматично переносить на інших людей (проектує) якості, які притаманні їй самій.

Приклади:

- Людина сама схильна до брехні, і тому їй здається, що всі навколо брешуть їй, хитрують. Може бути і навпаки: людина любить говорити тільки правду, дуже болісно переносить брехню; і тому їй здається, що оточуючі теж схильні говорити зазвичай правду, а брешуть тільки у виняткових ситуаціях.
- Людині подобається привертати до себе позитивну увагу, тому у неї може скластися враження, що оточуючі люди живуть тільки тим, щоб «виділитися».
- Хтось схильний до алкоголізму. В навколишніх він вловлює найменші ознаки схожого пороку. Якщо хтось, наприклад, з його колег вранці погано виглядає, то йому буде дуже складно повірити в те, що це пов'язано не з алкоголізмом, а з якоюсь іншою хворобою або недосипанням.

Повністю позбавитися від проекції не можна. Зрештою, безпосередньо ми знаємо тільки свій образ думок. У чужу голову не залізеш, про образ думок іншої людини можна тільки здогадуватися. Тому так чи інакше доводиться уподібнювати чужий образ думок своєму. Але приглушити цю проекцію можна».

Учасникам групи пропонується пригадати випадки застосування проєкції та визначити її суть.

### **Вправа 3. «Особистий герб і девіз» [56]**

**Мета:** презентація та саморозкриття учасників групи.

Девіз та герб є такими символами, які надають можливість людині в лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один зі способів змусити людину сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стрижні світоглядних позицій.

Вправа починається з виконання відомої методики «Хто я?» (людина повинна відповісти на зазначене питання десятьма різними словами чи словосполученнями). Це завдання учасники групи виконують на спеціальних картках, які потім кріпляться до грудей. Учасники отримують можливість вільно рухатися кімнатою і читати картки з відповідями інших членів групи.

*Коментар:* Цей етап вправи сам собою має важливий психологічний ефект – люди знайомляться один з одним, із тими способами, які можуть бути обрані для самопрезентації, і завжди відкривають щось нове.

Відразу по завершенню процедури знайомства з картками самопрезентації учасників ведучий може переходити до наступного етапу вправи.

«Ви побачили, яке існує велике розмаїття способів відповісти на питання «Хто я?». Хтось у перших пунктах просто повідомляє про свою належність до людського роду – «Homo sapiens», «людина» тощо. Хтось пропонує свої соціальні характеристики – «студент», «лідер», «син». Хтось підкреслює найбільш цінні якості – «інтелектуал», «добра душа». Перші три відповіді, мабуть, і є відображенням зовнішнього поверхневого прошарку «Я-образу». Давайте попрацюємо поки з цим поверхневим прошарком, щоб уточнити який наш «Я-образ».

Отже, підкресліть перші три ваші відповіді на питання «Хто я?». Кожна з цих відповідей відображає якусь одну сторону вашої особистості. Я прошу вас подумати саме з позицій цієї сторони – яким міг би стати ваш девіз, адекватний

характеристиці, сформульованій в першому пункті. В якості девізу може виступити все що завгодно – відомий афоризм, прислів'я, строка з пісні або ваше власне висловлювання. Головне, щоб він якомога точніше відображав суть, закладену у вашій самохарактеристиці. Запишіть його на окремому аркуші... Тепер звернемося до другого і третього пункту, придумайте девізи до них і також запишіть їх на окремих аркушах. Наступне завдання – до кожного пункту придумати який-небудь символ, що втілює у формі знака внутрішнє значення самохарактеристики».

*Коментар:* вся ця робота з пошуку та створення девізу і символу до кожного з перших трьох пунктів самохарактеристики є підготовчою до основного етапу вправи, на якому учасники повинні будуть позначити свої головні девізи і символи в житті.

«Закінчили? Спасибі. Читати девізи і показувати свої символи поки не потрібно. Те, що я скажу далі, вам, напевно, здасться несподіваним. Чи є серед нас люди, в жилах яких тече дворянська кров стародавніх родів?»

*Коментар:* Питання справді несподіване і розраховане на те, щоб зацікавити подальшою роботою. Може виявитися, що в групі справді є нащадки дворян. Чудово! Вони зможуть допомогти в цій грі.

«Давайте трохи пофантазуємо. Уявімо, що і ми всі належимо до вельможних і древніх родів та запрошені на святковий бал у середньовічний королівський замок. Шляхетні лицарі і прекрасні дами під'їжджають до воріт замку в золочених каретах, на дверцятах яких зображені герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їх володарів. Що ж це за герби, і якими вони підкріплені девізами? Середньовічним дворянам було значно легше – хтось з їхніх предків здійснив видатне діяння, яке прославило його, і відображається в гербі і девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути в спадок і не ламали голову над тим, якими мають бути їх особисті герби і девізи. А нам доведеться самим попрацювати над створенням власних геральдичних знаків.

На великих аркушах паперу за допомогою фарб або фломастерів вам потрібно буде зобразити свій особистий герб, підкріплений девізом. Матеріал для його розробки у вас уже є. Але можливо, ви зумієте придумати щось ще цікавіше, що точніше відображає суть ваших життєвих прагнень, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, прочитавши ваш девіз, повинна чітко зрозуміти, з ким вона має справу.

Після того, як всі учасники виконали завдання відбувається презентація та обговорення.

#### **Вправа 4. «Релаксація» [52]**

**Мета:** вироблення навичок саморегуляції емоційних станів.

Більшість людей звикли до психічного і м'язового напруження, сприймають його як природний стан, не помічають його шкідливих наслідків. Освоївши релаксацію, можна навчитися цю напругу регулювати, припиняти і розслаблятися з власної волі, за своїм бажанням.

Мета вправи – повне розслаблення м'язів. Повна м'язова релаксація позитивно впливає на психіку і підвищує душевну рівновагу. Психічна саморелаксація може викликати стан «ідейної порожнечі»: тимчасової відмови від навколишнього світу, яка дає необхідний відпочинок мозку.

1. Уважно стежте за своїм диханням, за тим як повітря проходить через ніс. Спробуйте помітити, що повітря яке вдихається дещо холодніше того, що видихається. Зосередьтеся на своєму диханні кілька хвилин. Намагайтесь не думати ні про що інше.

2. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте дихання. Різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напругу у всьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази. Посидіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтесь цим приємним відчуттям.

3. Спостерігайте за звуками, що вас оточують. Намагайтесь сприймати фізичну сторону звуку: там звук, тут звук. Спробуйте не надавати звукам якогось особливого значення. Якщо поруч хтось говорить, спробуйте уявити себе

твариною, що не розуміє людської мови. Спостерігайте за своїми думкам. Спробуйте і до своїх думок поставитися як до стороннього явища.

4. Подумки «пробіжіться» по всім м'язам тіла – чи не залишилося де-небудь найменшого напруження. Якщо так, то спробуйте зняти його, оскільки розслаблення має бути повним. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і на мить напружте м'язи всього тіла: при видиху розслабте м'язи. Дихайте рівно. Ви знову знайшли віру в свої сили, здатні подолати стресову ситуацію. У вас виникає відчуття внутрішнього спокою.

5. Коли відчуєте, що ви відпочили, сповнені сил і енергії, відкрийте очі, замружте їх декілька разів, знову відкрийте і солодко потягніться як після приємного пробудження. Повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись якомога довше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

### **Заняття 3.**

**Мета:** налагодження взаємодії в групі.

#### **Вправа 1. «Привітання» [147]**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону.

Кожен з учасників намагається невербальними засобами привітатися з сусідом справа та виразити своє позитивне ставлення до нього.

#### **Вправа 2. «А я щасливий» [56]**

**Мета:** вироблення навичок саморегуляції психічного стану.

Всі сидять у колі. Один стілець вільний. Починає той, у кого вільний стілець праворуч. Він повинен пересісти на вільний стілець і сказати: «А я щасливий». Наступний, у кого праворуч виявився порожній стілець, пересідає і каже: «А я теж», третій учасник говорить: «А я вчуса у ... (Називає ім'я будь-якого учасника)». Той, чиє ім'я назвали, сідає на порожній стілець і називає спосіб підняття настрою, потім все за аналогією повторюється спочатку.

*Обговорення.* Який із запропонованих способів підняття настрою здався вам найбільш цікавим?

Виділяють наступні природні прийоми регуляції організму: сміх, посмішка, гумор; роздуми про хороше, приємне; різні рухи типу потягування,

розслаблення м'язів; спостереження за пейзажем; розглядання кімнатних квітів у приміщенні, фотографій та інших приємних або дорогих для людини речей; уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту); «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях; вдихання свіжого повітря; читання віршів; висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

### **Вправа 3. «Твір на задану тему» [96]**

**Мета:** розкріпачення тренінгової групи, пробудження рефлексії, розвиток уміння знаходити у повсякденному житті якісь загальні закономірності.

Завдання полягає в тому, що слід написати невеликий твір, кінець якого вже відомий (визначається ведучим за допомогою жереба).

Ведучий пояснює наскільки важливо вміти робити з життєвих ситуацій вірні, точні висновки.

«Іноді життєва ситуація це дійсно лише збіг обставин, а іноді це підсумок діяльності людини, її думок, ідей, вчинків, пасивності або активності, спокою або нерозсудливості. Зараз ми не будемо аналізувати якісь реальні життєві ситуації. Не будемо тому, що у всіх нас уже склалися стереотипи щодо їх аналізу. У когось ці стереотипи сильні, у когось слабші. Щоб трохи подолати цю схильність до стереотипів ми будемо писати твір із заданим закінченням. За допомогою жереба кожен отримає картку. На картці буде закінчення вашого майбутнього твору. Ці уривки взяті з творів стародавніх китайських філософів. Вам належить написати початок твору. Обсяг тексту не обмежений. Але давайте домовимося, що за 20 хвилин ми повинні встигнути закінчити свою роботу. Ну і давайте домовимося, що свій твір ви почнете з опису якоїсь реальної життєвої ситуації, в яку ви потрапляли або можете потрапити. Потім переходьте до аналізу і узагальнень. Ми не на уроці української мови чи літератури, оцінки ставити не будемо, але потім, коли будемо зачитувати свої твори, комусь, можливо, захочеться дати зворотний зв'язок. Якщо йому буде цікаво, то він скаже, що цікаво. Якщо оригінально, то оригінально. Якщо дотепно, то дотепно. І так далі. Я думаю, негативних висловлювань тут не буде, їм тут не місце».



### *Варіанти кінцівок*

«Якщо не прив'язуватися міцно до світу, то і бруд не пристане до тебе. Якщо глибоко занурюватись у справи світу, то розум глибоко увійде в тебе. Тому шляхетний чоловік в діяннях своїх над усе цінує безпосередність».

«Помисли благородного чоловіка – як блакить небес і блиск сонця: не помітити їх неможливо. Талант благородного чоловіка – як яшма в скелі і перлина в морській безодні: розгледіти його непросто».

«Влада і вигода, блиск і слава: хто не відчув їх, той воістину чистий. Але той, хто відчув, і не має на собі бруду, той чистий подвійно. Хитромудрість, кмітливість і проникливість: хто позбавлений їх, той воістину багатий. Але той, хто ними наділений, а не користується, той багатий подвійно».

«У житті часто доводиться чути неприємні нам слова і займатися тим, що не подобається. Але тільки так ми знайдемо брусок, на якому можна відточити наші чесноти. А якщо слухати лише те, що приємно чути, і думати лише про те, про що приємно думати, то все життя проживеш, немов одурманений отруйним зіллям».

«Коли дме лютий вітер і ллє проливний дощ, звірям і птахам незатишно. Коли яскраво світить сонце і віє лагідний вітерець, дерева і трави дихають бадьорістю. Але треба зрозуміти: не буває дня, щоб в житті природи не було згоди; не буває дня, щоб серце людини не наповнювалося радістю».

«Ні в кислому, ні в солоному, ні в гіркому, ні в солодкому немає справжнього смаку. Справжній смак невідчутний. Ні розум, ні разючий талант не є достоїнством справжньої людини. Переваги справжньої людини непримітні».

#### **Вправа 4. «Вода, земля, вогонь і повітря» [101]**

**Мета:** формування здатності до збереження емоційної рівноваги.

«Зрозуміло, що ми як Homo Sapiens не пішли далеко в своєму біологічному розвитку від наших предків, які вели дикий спосіб життя ще 5-10 тисяч років тому, а то й менше. Навіть нинішній сільський житель проводить на природі значну частину свого часу. А що говорити тоді про наших предків, які

24 години на добу сиділи біля вогню, продувались всіма вітрами і поливались всіма дощами.

Всього цього майже позбавлений міський житель, який існує в «рафінованому» середовищі, без звичних для організму стимулів. Має місце певна фрустрація організму в природних подразниках. Це може проявлятися в невірноваженості, нездатності до відчуття глибокого задоволення, в деякому пригніченні почуттів та емоційної сфери, емоційному вигорянні.

Ця техніка не є панацеєю від всіх перерахованих явищ, але здатна значно вирівняти і підвищити настрій.

Візьміть собі за правило щодня піддаватись дії кожної з чотирьох стихій: води, землі, вогню і повітря. Зрозуміло, що ми і так кожен день маємо справу з водою, ходимо по землі тощо. Секрет техніки в тому, щоб занурювати себе на деякий час у стан концентрованого сприйняття однієї зі стихій. Бажано всіляко урізноманітнити ці ситуації. Що ми можемо зробити в міських умовах?

*Вода.* Прийняти ванну. Викупатися в басейні. Пройтися в одній футболці під дощем. Взимку натертися снігом. Сходити на пляж влітку. Відвідати міський фонтан. Дивитися на декоративний фонтанчик. Закутатися в мокре простирадло. Пройтися по калюжі тощо ...

*Земля.* Доглядати за кімнатними рослинами. Пройтися парком. Полежати на голій землі (на дачі або ще де). Розбити клумбу у дворі тощо...

*Вогонь.* Дивитися на свічку, на вогонь у каміні. Читати книгу при свічці. Просто запалити сірник і подивитися на нього. Дивитися на вогонь газової конфорки. Поїхати на шашлики. Просто розпалити багаття там, де це можна. Можливо, ваша фантазія ще щось підкаже ...

*Повітря.* Після душу вийти на балкон. У грозу відкрити всі вікна і насолоджуватися запахом озону. Запалити ароматичні палички. Включити вентилятор. Вийти на вулицю у вітряну погоду в легкому одязі. Вийти на вулицю рано вранці, годині о 5-6, коли автомобілі ще не встигли забруднити повітря....

Важливе значення має ваша зосередженість на відчуттях. Намагайтеся всю вашу увагу зосередити на стихії. Знайдіть в ній романтичну сутність. Уявіть як стихія наповнює вас енергією. Полюбіть стихію і спробуйте подружитися з нею. Намагайтеся щодня хоча б потроху «спілкуватися» з кожною із чотирьох стихій».

#### **Заняття 4.**

**Мета:** подальше налагодження взаємодії в групі, краще самопізнання учасників.

##### **Вправа 1. «Привітання» [3]**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування.

Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово» або «Привіт, ти як завжди енергійний і веселий». Можна згадати про ту індивідуальну рису, яку сама людина виділила при першому знайомстві. Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини. Під час цієї психологічної розминки група повинна налаштуватися на довірчий стиль спілкування, продемонструвати своє позитивне ставлення один до одного.

Ведучому слід звертати увагу на манери встановлення контактів.

На вправу відводиться 10-15 хвилин.

По її закінченню ведучий розбирає типові помилки, допущені учасниками, і демонструє найбільш продуктивні способи вітань.

##### **Вправа 2. «У дитинстві я хотів бути...» [8]**

**Мета:** формування в групі довірчих відносин.

Кожному учаснику протягом трьох хвилин пропонується написати на картці, ким він хотів бути у дитинстві і чому. Потім анонімні картки здаються ведучому, який їх перемішує і знову роздає учасникам у випадковому порядку. Кожен учасник повинен «вжитися» в отриманий образ невідомого автора, зачитати написане, припустити, чи змінилося його прагнення зараз, коли він

став дорослішим. Якщо змінилося, то чому? Інші учасники уважно слухають, задають питання.

### **Вправа 3. «Sic volo» [12]**

**Мета:** розвиток волі, набуття впевненості в собі і відчуття внутрішньої свободи.

«Ця техніка допоможе розвинути волю. Воля – це не тільки і не стільки здатність «змушувати себе», скільки відчуття внутрішньої свободи. В українській мові «воля» є синонімом «свободи» (вийти на волю, я прийшов дати вам волю). Якщо ви принципово заперечуєте існування у будь-якої людини свободи волі (хоча б частково), якщо ви вважаєте, що поведінкою повністю керують інстинкти, Бог, суспільство або обставини, то ця вправа не для вас. Також врахуйте, що якісне усвідомлення своєї особистої, екзистенціальної волі загрожує багатьма неприємними переживаннями, «займанням» внутрішніх конфліктів.

Сама техніка досить проста. Головне – розумне усвідомлення і прийняття раціональних ідей. Покладіть перед собою аркуш формату А4. Розташуйте його горизонтально. Біля лівого краю випишіть стовпчиком десять справ, які ви сьогодні зробили. Бажано писати саме те, що ви зробили, а не робили. Намагайтеся писати конкретні справи. Не бійтеся писати якісь суто побутові справи – перше, що приходить в голову. Якщо упустите якусь важливу справу – тут нічого страшного немає.

Праворуч від кожної справи поставте зворотну стрілочку і напишіть навіщо ви це зробили, яку мету переслідували. Писати можна все, що завгодно. Ймовірно, що дві справи ви зробили, виходячи з однієї і тієї ж мети. Не треба другий раз писати причину. Просто від причини проведіть стрілку до другої (третьої) справи.

Тепер у вас є список причин. Але в кожній цієї причини теж може бути причина. Наприклад, у справи «поснідав» може бути причина «мені треба бути здоровим і енергійним». У цієї причини може бути причина, скажімо, «така вимога мого організму». Або, наприклад, у справи «подивилася новини по

телевізору» може бути причина «я хочу бути в курсі останніх подій у світі». У цієї причини теж може бути причина: «а раптом я пропущу щось важливе?». Ви отримаєте новий ряд причин. Постарайтеся у цих причин теж знайти свої причини. Одним словом, шукайте у причин причини, поки це можливо. Звичайно, цей процес не може тривати вічно, і рано чи пізно ви зупинитеся на першопричині своїх справ і вчинків. У вас може десь вийти замкнуте коло на зразок такого: «пішов в гості – хотілося розслабитися – я люблю розслаблятися в компанії друзів – мені потрібне спілкування – без спілкування мені складно розслаблятися – іноді треба розслабитися... У такому випадку вам треба визначитися, що є причиною чого, і позбутися від замкненого кола.

Якщо дуже хочеться, то до однієї справи або причини можна підвести дві стрілки. Таким чином у ваших справах можуть збігтися різні інтереси. Нескладно здогадатися, що більшість першопричин підпадає під одну з наступних категорій: «існують об'єктивні потреби мого організму, які я не можу ігнорувати», «це мій обов'язок», «це просто звичка, від якої я поки не готовий відмовитися», «вийшло якимось випадково, я це не збирався робити».

І ось ви закінчили малювати схему. Знайшли всі першопричини. При цьому всі першопричини абсолютно об'єктивні, і у вас навіть є почуття задоволення від того, що ви вправно розклали все по поличках. Але чи добре це?

Припустимо, що ви – філателіст. Для вас найважливіше в житті – марки. Що ви напишете в кінці? Що це потреба організму? Такий обов'язок? Звичка? Вийшло випадково? Можна написати, що таке ваше хобі, і це абсолютно вірно. Але в слові «хобі» є деяка вторинність; зазвичай під ним розуміють щось подібне до активного відпочинку.

Припустимо, що ви прихистили бездомну кішку. Доглядаєте за нею, годуйте. Яка причина цього? Можна написати, що це обов'язок. Але якщо у члена вашої сім'ї алергія на шерсть, а ви не збираєтеся відмовлятися від кішки? У вас може бути і інший обов'язок, піклуватися про ближнього, а тут... Якщо в подібних випадках ви не знаєте що вказати в якості першопричини, то напишіть

просто: «Я так хочу». Або навіть краще латинською, щоб надати ваги, фундаментальності вашим словам: «Sic volo». І це буде означати, що ви готові й надалі продовжувати подібне свавілля. Так, потім це може привести до якихось негативних наслідків. Так, потім це може призвести до чогось прекрасного. Вам і тільки вам відповідати за це свавілля. Але при цьому вам і тільки вам отримувати потім слова подяки за те, що ви колись мали сміливість сказати: «Sic volo».

#### **Вправа 4. «Сміттєвий кошик» [52]**

**Мета:** позбавлення від негативних емоцій.

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу і ручки, в центр кола ставиться сміттєвий кошик та звертається до учасників із проханням написати на папері ті негативні емоції, які в ній зараз є (кожен вказує свої емоції). Після цього папірці викидаються в сміттєвий кошик. Ведучий запитує, хто хоче поділитися і розповісти іншим учасникам зміст своєї записки. В кінці вправи кошик забирається в сторону (але на видне місце).

#### **Заняття 5.**

**Мета:** налаштування на основну частину роботи.

#### **Вправа 1. «Знайди пару» [60]**

**Мета:** розвиток прогностичних можливостей та інтуїції; формування у членів групи установки на взаєморозуміння.

Кожному учаснику за допомогою шпильки прикріплюється на спину аркуш паперу, на якому вказане ім'я казкового героя або літературного персонажу, який має свою пару. Наприклад: Крокодил Гена і Чебурашка, Ільф і Петров тощо. Кожен учасник повинен відшукати свою «другу половину», опитуючи групу. При цьому забороняється ставити прямі питання типу: «Що у мене написано на аркуші?». Відповідати на запитання можна лише словами «так» і «ні». Учасники розходяться по кімнаті і розмовляють один з одним. На вправу відводиться 10-15 хвилин.

#### **Вправа 2. Міні-лекція «Світ різний» [228]**

Ви знаєте, що світ різний. І ми живемо в полікультурному світі. Інші, не такі як ми, „чужі” викликають у нас як зацікавленість, так і страх. Історично так склалося, що всі люди остерігалися незрозумілого, незнайомого. „Чужих” зазвичай уникають, відвертаються від них, їх вважають винними у проблемах та бідах. Часто сприймають за ворогів та ненавидять. „Чужий” - це хтось не такий як ми, фізично чи культурно. Страх „чужих”, неприязнь та ворожість до них – це не що інше як ксенофобія. Ксенофобія – це емоційно насичене, негативно-іраціональне за своєю природою ставлення суб'єкта до конкретних груп або до їх окремих членів – „чужих”. Це явище виявляється передусім у результаті бачення в „інших” відхилення від певної норми, еталоном якої є „я”, традиціоналізм власної групи, її фундаментальні цінності, а також в результаті нездатності та небажання побачити в носії іншості рівноправного партнера. Ксенофобія проявляється як у світогляді суб'єкта в цілому, так і у відповідних соціальних установках, забобонах і упередженнях, соціальних стереотипах. Тому в свідомості індивіда формується і функціонує стійкий „образ ворога” чи, принаймні, того „чужого”, який є для нього джерелом небезпеки і загрози, який переважно несвідомий та важко контролюється. При цьому суб'єкт не усвідомлює іраціональної природи такого світосприйняття.

У сучасному суспільстві ксенофобія поширюється на дуже велике коло об'єктів, у відповідності з якими виділяють наступні її види:

– расові та етнічні фобії (етнофобії), які визначають упередження і дискримінацію щодо осіб іншої раси чи етнічної групи (білий/чорний расизм, антисемітизм, синофобія);

– релігійні фобії, які визначають страх і упередження стосовно прихильників різних релігій (ісламофобія, фобії до представників різних релігійних культів);

– фобії стосовно груп, які відрізняються за соціальними, культурними, матеріальними і фізичними ознаками (мігрантофобія, гандікапізм, ейджизм, сексизм та ін.).

Кількість таких упереджень збільшується під час кризових ситуацій, коли ксенофобія набуває масовості. Упередженню та дискримінації передуює процес стереотипізації. Стереотипи – це спрощена стандартна думка про предмет, соціальну групу чи представників цих груп. Стереотипи зазвичай формуються на основі контактів або уявлень, які ми отримали раніше (в школі, від батьків, ЗМІ, авторитетних друзів), які потім узагальнюються, для того щоб вмістити більше інформації. Стереотипні уявлення заважають нам думати і сприймати „інших” по новому, не дозволяють нам бачити у кожному індивіді неповторність.

Наприклад, антисеміт може послатися на той факт, що багато представників єврейської національності є торговцями, адвокатами і бізнесменами як доказ того, що „євреї думають тільки про гроші”, або що жінки не мають права посідати керівні посади, бо вони надто емоційні, невірніважені і часто плачуть, не можуть виконувати відповідальну роботу.

Упередження та стереотипи є тими схемами, які допомагають нам розуміти реальність навколо нас. Коли реальність не співпадає з нашими упередженнями, то мозку легше змінити інтерпретацію реальності, ніж змінити упередження. Ми засвоюємо упередження та стереотипи про інші культурні групи, майже підсвідомо. Що це нам дає? Це перш за все допомагає оцінити нашу власну культуру, описати інші культури та способи їх життя, обумовити відносини між „нами” та „іншими” та виправдати, у разі необхідності, ставлення та дискримінацію до представників інших культур.

### **Вправа 3. «Формування впевненості» [237]**

**Мета:** розвиток впевненості в собі і почуття власної гідності, подолання страхів, тривоги, сумнівів у собі.

«Використовуючи цю техніку, ви можете позбутися страхів і тривоги, отримати впевненість у собі, яка вам потрібна, щоб успішно зустріти майбутні випробування.

Ви можете використовувати цю техніку щоб запобігти появі якихось сумнівів у своїх силах шляхом регулярного застосування цих методів для



підтвердження того, що ви здатні зробити все, що захочете. І ось п'ять основних кроків із вироблення почуття власної гідності за допомогою цієї техніки.

1. Усвідомте свої позитивні якості, таланти і досягнення, що вигідно відрізняють вас від інших людей.
2. Виділіть якості, які ви хочете розвинути.
3. Уявіть собі, що ви процвітаюча особистість, яка досягла своїх цілей, що ваші зусилля визнані іншими людьми.
4. Уявіть себе людиною процвітаючою, щасливою, яка має все, що хоче».

#### **Вправа 4. «Внутрішня постава» [165]**

**Мета:** формування впевненості в собі.

Встаньте, розправте плечі, підніміть підборіддя. Згадайте який-небудь короткий вірш. А тепер... уявіть, що всередині вас сидить неприємний, дуже сутулий і невпевнений чоловічок. І його голосом прочитайте цей вірш.

Тепер навпаки. Скорчуйтеся мало не до самої підлоги, але уявіть, що всередині вас знаходиться красивий, впевнений чоловічок. Прочитайте вірш його голосом.

У цій вправі важливо зловити відчуття «внутрішньої постави», ті ледь вловимі інтонації, манери, які виділяють впевнену в собі людину, незалежно від того як вона виглядає і від того, чи бачать її взагалі.

#### **Вправа 5. «Позбавлення від негативних емоцій» [8]**

**Мета:** зняття нервової напруги і позбавлення від негативних емоцій.

Найчастіше ця вправа складається з декількох кроків. Закривши очі і розслабившись, можна уявити собі картину, яка повинна нагадувати реальну негативну ситуацію. Можна абстрагуватися від самого себе в цій ситуації і подивитися на свої дії ніби з боку. Далі необхідно спробувати оцінити власні дії і вчинки, дати адекватну оцінку своєму «двійнику». Прокручуючи негативну ситуацію повторно, але вже з боку, як спостерігач, а не учасник, людина може побачити те, що не бачила, переживаючи подій. Таким чином, можна подумки виправляти ситуацію так, як це хочеться самій людині. А коли все йде саме так, то і настрій буде поступово виправлятися в кращу сторону.

## Заняття 6.

**Мета:** аналіз набутого на первинному етапі роботи досвіду, визначення готовності до глибинних внутрішніх змін.

### Вправа 1. «Гарячий стілець» [237]

**Мета:** розминка, отримання особистістю уявлення про те, як її бачать інші.

Один з учасників сідає в центр кола, інші члени групи повідомляють йому, з чим (або ким) він у них асоціюється, які почуття викликає. Потім обговорюються переживання всіх учасників під час вправи.

### Вправа 2. «Перегляд стану тривожності» [215]

**Мета:** вироблення навичок пропрацювання ситуацій, що викликають тривогу.

1. Щоб здійснити перегляд свого стану тривожності, стресу, використовується техніка хронологічного зворотного переходу зі стресового в нейтральний або позитивний емоційний стан. Для цього потрібно уявити розвиток подій, як у фільмі, який прокручується в зворотному порядку, і запитати: «А що було до цього? А які кадри можна було побачити раніше? Які кадри передували цьому моменту?» У міру повернення назад до кульмінаційного кадру треба стежити за тим, щоб дихання було глибоким і повним. Для перегляду необхідно уявити, скільки буде потрібно кадрів (слайдів), скільки буде потрібно тимчасових етапів або змін місцеположення, поки Ви повертаєтеся, рухаєтеся до ядра тривожної події.
2. На другому кроці необхідно стабілізувати дисоціацію, для чого треба уявити, ніби Ви можете бачити себе ніби з боку. Подумайте, як далеко та людина від Вас? А ким є Ви, коли дивитися на неї? Чи є різниця між нею і Вами?
3. Ви повинні дивитися на «того себе» з симпатією, з прихильністю, розуміючи, що в ситуації «до події» (тривожної) ця людина робить те що може.
4. Отже, Ви вже знаєте, що з нею станеться, а вона ще ні.

Подивіться на «того себе» зі свого стану дисоційованого спостерігача і визначте, що йому потрібно, щоб успішно діяти в наступній ситуації. Опишіть

необхідні ресурси (зовнішні або внутрішні умови, які сприяють позитивному вирішенню важкої і тривожної ситуації).

Після цього Ви уявляєте себе дисоційованим і передаєте «йому» ці ресурси (переконайтеся, що він може добре бачити Вас в цьому застиглому кадрі-слайді). Ви чітко уявляєте його візуальний образ, чуєте характерні особливості його голосу і, якщо вважаєте за потрібне, можете подумки дотягнутися і доторкнутися до нього. Продовжуйте спостерігати за його змінами, поки Ви передаєте «йому» ресурси (поради, підказки, дружні посмішки, або, навпаки, енергію, зібраність, рішучість).

Ви передаєте «йому» ресурси і продовжуєте спостерігати за змінами доки не побачите, що приймаючи ресурси, він стає все більш готовий до реальної дії і, нарешті, досягає стану повної готовності діяти.

Можливі наступні варіанти передачі ресурсів (допомоги):

- а) урізноманітнити спосіб передачі ресурсів, використовуючи візуально-зорові, аудіально-звукові і кінестетично-органічні образи і відчуття;
- б) розширювати коло учасників, що передають ресурс, а також ввести іншу людину в схему дії (здійснивши дисоціацію).

5. Нарешті, досягається цільовий стан, такий, в якому «він» знаходиться у стані повної готовності діяти успішно в екстремально-стресовій ситуації. Ви дисоційовані, тобто ніби відсторонені від того, що відбуватиметься з «ним».

Дозвольте сценарію програватися кадр за кадром, і при цьому Ви продовжуєте надавати «йому» певну допомогу, передаєте ресурс, а «він», отримуючи її, досягає майже максимального ступеня готовності діяти успішно у важкій ситуації. Після цього Ви спостерігаєте як «він» здійснює успішно дію і досягає бажаного стану.

### **Вправа 3. «Уявні ігри про погане» [237]**

**Мета:** позбавлення від деструктивних психологічних захистів особистості; прийняття відповідальності на себе за свою долю.

«Особистісний ріст припускає самопрограмування, що полягає в створенні плану своїх дій, життя, розвитку якостей, мотивування себе до

реалізації планів і намірів. Неконтрольованим самопрограмуванням ми займаємося протягом всього свого життя.

Важливо розпізнати власні негативні фантазії, якими живить себе людина, і позбутися від них. Дж. Рейнуотер писав: «Наполегливо впроваджуючи у власну свідомість певні образи, людина тим чи іншим способом сприяє їх здійсненню в реальності. Енергія слідує за думкою. Думка сама собою є носієм енергії. Тому важливо те, яка ця думка – позитивна чи негативна. Якщо Ви вважаєте, що якась подія має статися, ви свідомо чи несвідомо сприяєте її здійсненню. Повторювані думки формують установку».

Чи думаєте Ви про щось негативне? Про смерть? Про власні невдачі? Про хворобу? Про погане ставлення до вас оточуючих? Розкажіть про свої негативні фантазії групі. Відмовтеся тепер від них назавжди. Поставте цю задачу на повсякденний контроль. Відмовтеся від негативних уявних ігор. Уявні ігри – це коли люди у своїх фантазіях використовують різноманітні за змістом, але структурно типові ігри, що заповнюють їх свідомість в період розслабленого стану, «розщепленої психіки», розпаду ціннісних орієнтацій або невизначеності зовнішньої ситуації».

Приклади таких ігор:

1. «Катастрофа» – любителі такої гри фантазують не тільки про автокатастрофу, але і про те, як буде жахливо, якщо їх пограбують, поб'ють тощо.
2. «Якби я...» – суть цієї гри в уявному поверненні в минуле і болісному жалі про зроблене (або незроблене).
3. «Це він винен». У цій грі ми звинувачуємо когось: він недостатньо уважний, не вміє любити, він зовсім про мене не думає, він вважає мене дурною.
4. «Який я жахливий!»
5. «Я знову зробив не так...».
6. «Що скажуть інші?».
7. «Ідеальний варіант». Якщо я це зроблю, то станеться щось погане. А якщо ні, то трапиться щось жахливе!»

Намагаючись знайти ідеальний варіант на майбутнє, ми розуміємо, що такого варіанту не існує і просто нам необхідний привід, щоб виправдати себе і взагалі нічого не робити.

Такі ігри породжують негативні почуття. На них витрачається значна кількість часу. Вони не дозволяють людині усвідомити свій теперішній стан і приковують її думки до нереального, до минулого або невизначено далекого майбутнього.

Якщо ви відчуваєте себе нещасним, спробуйте знайти «джерело» цього почуття. Часто буває, що ви «розважаєтесь» фантазіями та іграми про минуле або майбутнє. «Страх перед майбутнім і жаль про минуле – ось дві основні хмари, що приховують сонячне світло сьогодні», – писав Дж. Рейнуотер.

Розкажіть про свої уявні ігри групі. Відмовтеся від подібних ігор назавжди.

Рефлексія.

#### **Вправа 4. «Прекрасний сад» [3]**

**Мета:** розвиток рефлексії, аналіз власних емоційних станів.

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує спокійно посидіти, можна закрити очі, і уявити себе квіткою. Яким би ти був? Яке листя, стебло, а може шипи? Високий чи низький? Яскравий чи не дуже? А тепер, після того, як всі уявили це – намалуйте свою квітку.

Всім роздається папір, фломастери, крейда. Далі учасникам пропонується вирізати свою квітку. Потім всі сідають в коло. Ведучий розстеляє всередині кола полотно будь-якої тканини, бажано однотонної, роздає кожному учаснику по шпильці. Тканина оголошується галявиною саду, яку потрібно засадити квітами. Всі учасники по черзі виходять і прикріплюють свою квітку.

*Обговорення:* Пропонується помилуватися на «прекрасний сад», закарбувати цю картинку в пам'яті, щоб вона поділилася своєю позитивною енергією. Зауважити, що хоч і багато квітів, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє, те, яке вибрав сам. «Подивіться, в оточенні яких різних,

несхожих квітів росте ваша. Але є і спільне – у когось забарвлення, у когось розмір або форма листя. І всім без винятку квітам потрібне сонце і увага».

### **Заняття 7.**

**Мета:** зниження рівня тривожності.

#### **Вправа 1. «Передай емоцію» [237]**

**Мета:** розвиток навичок емпатії та рефлексії.

Учасники групи стають у ряд, спинною до ведучого, який повертає найближчого до себе учасника. Тихо називає емоцію чи почуття, яке потрібно передати наступному учаснику за допомогою міміки і жестів. Останній учасник групи озвучує ту емоцію що дійшла до нього. Після цього члени команди міняються місцями. Обговорюються почуття і переживання від зробленого.

#### **Вправа 2. «Що мені подобається в собі» [280]**

**Мета:** підвищення самооцінки, розвиток рефлексії.

Виконується малюнок на задану тему на чистому аркуші, чи робляться написи на бланках (наприклад, на аркуші намальовані порожні кульки, зірочки тощо, які треба заповнити інформацією про себе). За бажанням можна показати малюнок групі і розповісти про нього.

#### **Вправа 3. «Подолання тривожності» [237]**

**Мета:** розвиток навичок подолання тривожності.

«Закрийте очі і уявіть, що ви перебуваєте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза – все говорить про невпевненість. Ви чуєте, як несміливо й тихо ви вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно говорить: «Я гірше всіх!» Спробуйте абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчувати повне занурення в болото невпевненості. З кожним вдихом і видихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, недовірливості. А потім повільно «вийдіть» із дзеркала і відзначте, як цей образ стає все більш тьмяним і, нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього.

Повільно поверніться і вдивіться в своє відображення в іншому дзеркалі. Ви – впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я впевнений в собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим вдихом і видихом наближається до стоградусної позначки. Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості та оточіть нею своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Спробуйте побачити символи, образ вашої впевненості та злитися з ним. Уявіть напис позолоченими літерами на базальті: «Я впевнений в собі!». Уявіть собі величезний зал. Ви стоїте на сцені, і вам аплодують десятки тисяч людей. Під кінець глибоко вдихніть і відкрийте очі».

Рефлексія.

#### **Вправа 4. «Притча про чарівне кільце» [12]**

**Мета:** формування філософського ставлення до життєвих невдач.

«Ця притча про одного могутнього царя, володаря земель. Якось одного разу відчув себе цар засмученим. Тоді скликав він усіх своїх мудреців і звернувся до них: «з невідомої мені причини, щось велить мені шукати особливе кільце, яке зможе заспокоїти мою душу. І це кільце має бути таке, щоб в нещасті воно радувало мене і піднімало мені настрій, а в радості, коли б я не кидав на нього свій погляд, засмучувало». І стали мудреці радитися, і глибоко замислилися. Зрештою, через деякий час вони зрозуміли, яке кільце хотів мати їх володар.

Вам пропонується побувати в ролі мудреців і вирішити, яке ж кільце хотів мати цар. (Обговорення). І принесли вони кільце цареві своєму. І сявав на ньому напис: «І це пройде».

#### **Заняття 8.**

**Мета:** зменшення рівня конформності.

### Вправа 1. «Нове і хороше» [3]

**Мета:** створення позитивної атмосфери.

Кожен говорить про те, що було нового і хорошого з ним на тижні.

### Вправа 2. «Вертушка першого враження» [8]

**Мета:** розвиток рефлексії та здатності бачити себе збоку.

У ситуації тренінгу учасники можуть використовувати унікальну можливість отримати інформацію про те враження, яке вони справляють на людей при первинному контакті. Отримання про себе зворотної інформації організується таким чином, що кожен учасник зустрічається з іншим у мовчазній взаємодії. При зустрічі в парах учасники обмінюються блокнотами. В блокноті партнера учасники пишуть своє враження про нього. Після того, як блокноти повернулися до своїх господарів, учасники взаємодіють із новими партнерами та алгоритм повторюється.

Керівник організує перехід учасників від партнера до партнера і контролює чітке виконання завдання. Команди, які подає керівник, можуть звучати так:

- Обмінюйтеся зошитами і починайте писати ...
- Отримайте назад свої зошити.
- Перехід, раунд № \_\_\_\_

*Інструкція:* «Кожен з Вас зустрінеється з іншим учасником у парній взаємодії. При зустрічі за мою команду Ви будете виконувати наступні дії:

- 1) обмінюєтесь робочими зошитами;
- 2) в зошиті партнера в таблиці напишете (коротко, одне-два слова) Ваше враження про нього за наступними позиціями: а) «ресурс» – що, на Ваш погляд, є його сильною стороною; б) «точка» – за рахунок яких його якостей Ви могли б керувати ним в переговорному процесі («точка тиску», «кнопка управління»);
- 3) знову обмінюєтесь робочими зошитами;
- 4) зустріньтесь з наступним партнером.

Таким чином у зошити Ви зберете скарбничку думок про себе.



Вправа виконується мовчки. Не потрібно писати багато (це не нарис і не характеристика). Не варто також довго замислюватися над словами. По-перше, Ваші враження анонімні, а по-друге – і це більш важливо – перше враження про людину формується протягом 10 секунд, і нам важливе саме воно. Зробіть один одному такий подарунок. Він для багатьох може бути несподіваним, але від цього ще більш цінним. Ми побачимо, що різні люди бачать нас по різному. І це потрібно завжди враховувати. Це – основний підсумок нашої роботи в цій вправі.

Є два правила, які я прошу виконувати:

- 1) утримайтеся, будь ласка, від перегляду записів у своїх зошитах до кінця вправи (щоб не переключати увагу);
- 2) виконуйте передачу зошитів і переходи тільки за командою тренера (щоб вправа проходила чітко і швидко)».

### **Вправа 3. «Як сказати "ні"» [52]**

**Мета:** зниження рівня конформності.

«Проблема полягає в тому, що формули самонавіювання, що містять заперечення дуже погано засвоюються. Тому головне завдання в тому, щоб замість «ні» завжди говорити «так». Таким чином, всі Ваші наміри повинні бути переформульовані з негативних на позитивні.

Прийміть зручну позу. Увійдіть в стан розслаблення. Подумки повторюйте наступні формули:

- Так, я спокійний, агресія поступово зникає.
- Так, я відчуваю повагу до інших людей.
- Так, я можу прийняти іншу людину, навіть якщо вона не схожа на мене.
- Так, я задоволений і вільний.
- Голова абсолютно ясна.
- Прояв толерантності приносить мені радість.
- Так, я позбувся від усіх турбот, неприємностей і тривоги.
- Так, я дивлюся на життя новими очима, спокійно і радісно.
- Агресія – отрута для мене. Позбавлення від неї робить мене вільним.

- Так, я спокійний і впевнений у собі та своїх силах.
- Так, я впевнено досягну поставленої мети.
- Так, я впораюся із агресією.

Через деякий час Ви зможете самі скласти формули навіювання, які Вам допомагають краще всього. Але пам'ятайте, щоб сказати «ні», потрібно сказати «так».

#### **Вправа 4. «Дар переконання» [96]**

**Мета:** розвиток навичок відстоювання власної думки.

Викликають двох учасників. Кожному з них ведучий дає сірникову коробку, в одній з яких лежить кольоровий папірець. Після того, як обидва учасники з'ясували, в кого з них у коробці лежить папірець, кожен починає доводити «публіці» те, що саме в нього знаходиться папірець. Завдання публіки вирішити шляхом консенсусу, у кого ж саме папірець.

Під час обговорення важливо проаналізувати ті випадки, коли «публіка» змінила свою думку – які вербальні та невербальні компоненти змусили її повірити в брехню.

#### **Вправа 5. «Саморегуляція» [101]**

**Мета:** розвиток навичок саморегуляції.

Інструкція ведучого: «Займіть зручне положення і спробуйте абстрагуватися від сторонніх думок і відчуттів. Для цього ви можете використовувати наступні формули:

- Я приготувався до відпочинку.
- Я заспокоююсь.
- Відволікаюся від усього.
- Сторонні звуки не заважають мені.
- Зникають всі турботи, хвилювання, тривоги.
- Думки течуть плавно, уповільнено.
- Я відпочиваю.
- Я абсолютно спокійний.

Як ви пам'ятаєте, глибокому відпочинку сприяє розслаблення всіх м'язів і тіла, що суб'єктивно оцінюється нами як відчуття важкості. Ви, напевно, відчували це відчуття важкості в м'язах, коли відпочивали після того, як зробили певну фізичну роботу. Але тоді це відчуття виникало мимоволі, а зараз потрібно повернутися до нього свідомо.

Передусім, ви повинні навчитися розслабляти праву руку. Для цього можна використовувати формулу:

– Моя права рука важка.

Це потрібно уявити дуже чітко. Ось розслабляються м'язи руки – пальці, кисть, вся рука стала важкою, як свинець. Вона розслаблена і безсило лежить, як батіг. Немає сил, не хочеться рухати нею.

Запропоновану формулу повільно повторюйте 6-8 разів, намагаючись чіткіше запам'ятати викликані відчуття. Бажано, щоб відчуття розслабленості не було неприємним. Якщо ж це станеться, спробуйте замінити у формулі слово «тяжкість» словом «розслабленість».

Після того, як ви навчитеся розслаблювати праву руку рефлекторно – з першої спроби, спробуйте розслабити й інші м'язи. Як правило, це відбувається набагато легше:

– У правій руці з'являється приємне відчуття важкості.

– Руки важчають.

– Руки важчають все більше і більше.

– Руки приємно поважчали.

– Руки розслаблені і важкі.

– Я абсолютно спокійний.

– Спокій дає відпочити організму.

– Тяжчають ноги.

– Важчає права нога.

– Тяжчає ліва нога.

– Ноги наливаються вагою.

– Ноги приємно поважчали.

- Руки, ноги розслаблені і важкі.
- Важчає тулуб.
- Всі м'язи розслаблені і відпочивають.
- Все тіло стало приємно важким.
- Після занять відчуття важкості пройде.
- Я абсолютно спокійний.

Після заняття у тих випадках, коли вам необхідно зайнятися активною діяльністю, потрібно використовувати спеціальний прийом виходу з аутогенного занурення. Для цього застосовуються формули, зворотні формулам занурення. Наприклад:

- Мої руки легкі, енергійні.
- Відчуваю приємну напругу в руках.
- Дихаю глибоко, ритмічно.
- Відчуваю легкість, бадьорість, комфорт.

Після цього ви відкриваєте очі, встаєте й робите кілька енергійних фізичних вправ. Намагайтеся після кожного заняття проаналізувати досягнуте відчуття і записати його в щоденник, який необхідно мати кожному. У щоденник, крім того, заносяться формули, що використовувались, серед яких ви відбираєте найбільш дієві й впливові.

Наприклад, для розслаблення: «1» – нездатність розслабитися; «2» – незначне розслаблення; «3» – середнє розслаблення; «4» – сильне розслаблення; «5» – повне розслаблення».

### **Заняття 9.**

**Мета:** подолання деструктивних форм поведінки.

#### **Вправа 1. «Почуття» [3]**

**Мета:** налаштування групи на спільну взаємодію.

М'яч перекидається в колі (довільно) і кожен учасник, у якого в руках м'яч називає почуття. Той, кому м'яч дістався знову, називає почуття – протилежне названому попереднім учасником.

## Вправа 2. «Зоряний час» [8]

**Мета:** визначення впливу стереотипів на життєдіяльність особистості.

Учасники розбиваються на групи по 3-5 чоловік (мікрокоманди). Визначаються найбільш цікаві стереотипи відповідно до числа ігрових мікрокоманд. Кожна група бере для розгляду якийсь один стереотип. Необхідно приблизно за 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для цього стереотипу позитивних характеристик (заради чого представники даної нації, професії або соціальної групи взагалі живуть, що для них найголовніше в житті...). Бажано, виписати все це і визначити людину, яка змогла б коротко розповісти про те, до чого прийшла мікрогрупа. Далі по черзі представники мікрогруп виступають і після кожного виступу організується невелике обговорення. Хтось задає уточнюючі питання, хтось висловлює свою думку.

## Вправа 3. «Я-реальне» та «Я-ідеальне» [12]

**Мета:** допомогти учасникам визначити шляхи самовдосконалення.

Учасникам роздають по 2 аркуші паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в «двох іпостасях»: «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обговорення:

- Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне або реальне «Я»?
- Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

## Вправа 4. «Ланцюжок ситуацій» [56] (модифікація)

**Мета:** опрацювання ситуацій, що провокують прояви ксенофобії.

Інструкція ведучого: «Візьміть чистий аркуш паперу і спробуйте згадати не менше 20-25 ситуацій, пов'язаних із проявом ксенофобії, які викликають у вас тривогу, дискомфорт або страх. Пишіть все, що приходить на думку.

Тепер на іншому аркуші паперу розташуйте ці ситуації в порядку зростання їхньої тривожності й значущості для вас. Доведеться потренувати власну пам'ять тому, що цей ланцюжок ситуацій необхідно вивчити саме в такій послідовності.

Давайте вигадємо шкалу тривожності, що складається зі 100 балів, де 0 відповідає стану повного розслаблення, а 100 – стану максимальної

тривожності й напруженості. Ви вже знаєте, що ці стани виражаються в м'язових відчуттях, частоті пульсу та дихання.

Тепер увійдіть у стан повного розслаблення.

Подумки уявляйте собі кожну ситуацію, починаючи з найменш тривожної, і закінчуючи тією, що викликає найбільшу тривогу. Увійдіть у неї, як у фільм на екрані. Спробуйте не тільки побачити її, а й відчути всім тілом, почути всі звуки, зберігаючи при цьому стан повного розслаблення.

Якщо ваш організм дає сигнал тривожності й напруженості, негайно вимкніть цю ситуацію, як екран телевізора. Натисніть на невидиму кнопку вказівним пальцем правої руки.

Поверніться в стан повного м'язового розслаблення і почніть перегляд всього ланцюжка ситуацій із самого початку.

У разі, коли одна і та ж ситуація є нездоланною, спробуйте змінити фільм за своїм бажанням, не виходячи зі стану розслаблення.

Якщо рівень тривожності не знижується, вийдіть із стану розслаблення і спробуйте записати на папері можливі виходи з ситуації, що склалася. Подивіться фільм із зміненим сценарієм.

Кожного разу починайте прокрутку ланцюжка ситуацій з самого початку.

Ви здивуєтеся, але якщо таким чином ви навчитеся перекручувати весь ланцюжок ситуацій від початку до кінця, не виходячи зі стану розслаблення, то ви вже вмієте говорити собі «ні». Адже ці ситуації більше не турбують вас, отже, вони вже не є для вас важливими і стресовими. Ви вмієте справлятися з ними».

### **Вправа 5. «Нове місце» [147]**

**Мета:** зняття емоційного напруження, оволодіння технікою саморегуляції психічних станів.

1. Зручно сядьте і зробіть два-три глибоких вдихи. Надайте Вашим очам можливість спокійно розглядати навколишні предмети або поступово закриватися.

А тепер подумайте, чи хотіли б Ви пересісти в інше місце? Чи буде це місце праворуч, ліворуч, навпроти, позаду Вас? Чи буде воно вище або нижче місця, на якому Ви зараз сидите?

Якщо у Вас з'являється відчуття нового місця або відчуття руху до нього, злегка підніміть голову. Подумки переміститеся на нове місце, спробуйте уявити максимально реально відчуття того, де Ви знаходитесь, де знаходиться Ваше тіло.

Подумки перемістившись у нове положення ви здійснили дисоціацію, оскільки розірвали єдність реального положення Вашого тіла і Вашого бачення-відчуття реального положення тіла.

А тепер, уявляючи що Ви на новому місці, злегка підніміть голову, повільно відкрийте очі і відчуйте які реальні всі подразники і предмети, які Вас оточують на новому місці. Не втрачаючи нових відчуттів, потягніться, як це робить кішка. Якщо Вам вдалося це, то Ви зробили реасоціацію, тобто нову, уявну асоціацію після уявної дисоціації.

2. Щоб прискорити, закріпити і підсилити відчуття реасоціації, злегка підніміть голову так, щоб побачити і відчути фізичну дистанцію між Вашим новим місцем і фізичним тілом, на яке Ви дивитесь. Все це повинно допомогти Вам сказати про себе в третій особі: «Він сидить, скажімо, в дальньому кінці кімнати, на дивані, в трьох метрах від вікна». Після цього Ви можете подумати і сказати про себе (що сидить тепер на новому місці): «Я перед вікном, ось край столу, кругла лампа на столі».

3. Тепер із дисоційованого стану спробуйте подивитися на своє фізичне тіло і розширюйте огляд так, щоб побачити більше об'єктів у кімнаті. Кожен раз, вправляючись у цьому, намагайтеся досягати панорамного бачення, що відкриває широку перспективу того, що відбувається.

4. Тепер додайте аудіально-звукові компоненти з наступними словами: «З мого нового стану я сприймаю звуки, які можу чути», поглиблюючи реасоціацію. Ознайомившись з ідеєю і технікою дисоціації Ви можете проводити цю вправу кілька днів, поступово зменшуючи час, протягом якого

Ви здійснюєте ефективну дисоціацію. Після декількох тренувань Ви, безсумнівно, опануєте дисоціацією-реасоціацією і зможете робити її, довільно вибираючи місце дисоціації.

5. Коли Ви опануєте цими навичками, виконуйте вправу із закритими очима. Потім виконуйте вправу в русі і, нарешті, розмовляючи (спочатку з самим собою, а потім і з партнером). Високий рівень оволодіння дисоціацією дозволить Вам застосовувати її у багатьох випадках, що порушують Вашу душевну рівновагу, щоб від'єднуватися від стресових або емоційно-напружених станів. Очевидно, що дисоціація полягає в тому, що людина «виходить із себе», а асоціація дозволяє їй «прийти в себе», «повернутися до себе». Проте відмінність емоційних потенціалів станів асоціації та дисоціації може бути настільки значною, що це саме собою перетворюється в фактор, що викликає емоційні труднощі, перешкоди або навіть справжній стрес. Для прикладу, в небезпечній або критичній ситуації людина діє, перебуваючи в дисоційованому стані, ніби відмовившись від деяких емоцій. Але відразу ж після того, як реальна небезпека минула, накопичені емоції можуть захлеснути людину, проявляючись в крику, сміху, плачі, різких рухах.

Миттєвий перехід від дисоціації до асоціації може бути доцільний лише для гострих, критичних ситуацій, але в більшості інших життєвих подій ефективнішим є поступовий перехід, який може бути спеціально відпрацьованим і досить звичним ритуалом.

### **Заняття 10.**

**Мета:** створення внутрішніх умов, необхідних для подолання ксенофобії.

#### **Вправа 1. «3» [280]**

**Мета:** налаштування на роботу.

Учасникам роздають аркуші паперу з контурами людини. Під медитативну музику членам групи пропонується пригадати, коли вони відчували те чи інше почуття, свої відчуття в тілі в цей час, думки і дії, а потім



зобразити на контурі людини це почуття (бажано використовуючи різні кольори).

Вправа спрямована на розвиток уваги до власних почуттів і переживань, встановлення зв'язків між переживанням емоцій і проявом цих переживань на тілесному, інтелектуальному і поведінковому рівні.

### **Вправа 2. «Час суду» [215]**

**Мета:** підвищення терпимості до думки іншої людини, розвиток здатності бачити одну і ту ж ситуацію під різними кутами зору.

Всі ролі розподіляються в одній групі.

Головні герої визначаються залежно від ситуації (2–5 осіб). Завдання рольових гравців – намагатися вирішити ситуацію, зрозуміти, за якими ознаками, словами, виразами обличчя, жестами, інтонаціями аналітики зробили той чи інший висновок про ступінь толерантності.

Хронометражист фіксує час початку гри, переломного моменту в грі, час вирішення ситуації.

Суддя стежить за дотриманням правил гри, піднімає червону картку у випадку некоректного ведення суперечки, прояву агресії і видаляє гравців у разі грубого порушення правил гри.

Тренер зачитує ситуацію, розподіляє ролі, визначає порядок висловлювань.

Голос з несвідомого. 3–4 людини висувають версії тієї чи іншої поведінки, причини згоди чи заперечення, впертості у відстоюванні власної позиції.

Аналітики (2–3) задають питання, бажаючи розібратися в ситуації. Оцінюють ступінь толерантності в суперечці кожного рольового гравця, піднімаючи картку. Пояснюють, за якими ознаками вони визначили ступінь терпимості.

Моделі ситуацій:

1. Два сусіда. На ділянці росте яблуня, але яблука з гілок осипаються на ділянку до сусіда. Сусід не хоче віддавати опалі яблука, тому що яблуня і так

йому заважає, дає тінь на посаджену на ділянці моркву. Яблука – компенсація за незручність. Завдання гравців – вирішити конфліктну ситуацію.

2. Любовний трикутник. Двом хлопцям подобається одна дівчинка. Через це вони постійно сваряться і зачіпають один одного.

3. Вчитель і учень. Учень на уроці, вважаючи, що вчитель не чує, нецензурно висловився. Вчителька вдарила його по губах.

Прийоми гри змінюються залежно від цілей. Наприклад, в середині гри можна поміняти ролі сперечальників.

Результат гри: вирішення конфліктної ситуації з позиції іншої людини. Визначення кожним гравцем ступеня власної терпимості в суперечці, причин нетерпимості до позиції іншого.

Обговорення.

### **Вправа 3. «Чим ми схожі» [228]**

**Мета:** розвиток толерантності.

Тренер запрошує одного з учасників на основі якоїсь реальної або видуманої схожої ознаки з собою. Наприклад: .... вийди до мене, будь ласка, тому що у нас з тобою однаковий колір волосся (або ми схожі з тобою тим, що живемо на планеті Земля тощо). Той кого запросили виходить в коло і запрошує вийти іншого учасника за аналогією. Гра продовжується допоки всі члени групи не стануть в середину кола.

### **Вправа 4. «Давай домовимося» [237]**

**Мета:** розвиток поваги до інших.

Учасники групи витягують картки з написами (роль сліпої людини, глухої та людини, яка не рухається і не говорить, але бачить і чує). Карток стільки скільки учасників. Завдання для груп – домовитися про час та місце зустрічі.

Питання для обговорення:

- Чи важко було зрозуміти один одного?
- Що вам допомогло досягти мету?
- Що заважало у роботі?
- Які емоції виникли у вас від ролі?

- Скільки часу вам знадобилося для вироблення загального рішення?
- Якби ви зустріли на вулиці людину, котра не розмовляє на вашій мові, або має інший колір шкіри, і вона спробувала дізнатися у вас якусь інформацію, що б ви відчули?

### **Заняття 11.**

**Мета:** подальша робота над подоланням ксенофобних тенденцій.

#### **Вправа 1. «Карта моєї душі» [3]**

**Мета:** налаштування на роботу, створення мотивації до особистісних змін.

Учасникам дається інструкція намалювати карту своєї душі, представивши її довільним чином, наприклад у вигляді: земної кулі, материка, острова або чогось ще. Необхідно дати назви об'єктам, що знаходяться на карті. Потім малюнок показується групі, учасник розповідає про нього.

#### **Вправа 2. «Культіонарі» [228]**

**Мета:** подолання упереджень та стереотипів.

Група ділиться на 3 підгрупи. Кожна група делегує представника до фліп-чарту. Тренер показує учаснику слово і він має намалювати його, не можна писати слова або цифри. Розмовляти також не можна. Можна лише подавати знак на підтвердження правильності або не правильності відповідей. Інші члени його підгрупи можуть лише виголошувати свої здогадки і не можуть задавати питань. (всі члени мають малювати)

Слова для малювання: расизм, бідність, іммігрант, мусульманин, турист, релігія, росіянин, гомосексуаліст, іноземець, конфлікт, біженець, рівність, відмінність, європейка, африканець, скінхед.

Малюнки після закінчення необхідно розвісити в кімнаті.

Відбувається обговорення.

#### **Вправа 3. «Не суди про книжку по обкладинці» [215]**

**Мета:** подолання упереджень та стереотипів.

Тренер ділить групу на 2 підгрупи. Перша отримує дві книги у зеленій та жовтій обкладинці, вони підписані, друга – в червоній та синій обкладинці. Завдання кожної групи розказати (придумати) про що ці книги, який жанр, хто автор, для кого вони, головних героїв, чи є малюнки у них тощо. Далі учасники презентують свої твори та дивляться, що ж це насправді за книжки.

Питання для обговорення:

- Чи співпали ваші уявлення з реальністю?
- Як ви вважаєте, чи можна говорити про що ця книга, не відкривши та не прочитавши її?
- А якщо знати назву книги, чи можна сказати про що книга та чи цікава вона?

#### **Вправа 4. «Антон та Алі» [215]**

**Мета:** дослідження механізму утворення та функціонування упереджень та стереотипів.

Вибирається один учасник – спостерігач. Він має сидіти за колом та записувати створені історії. Решта разом створює історію. Тренер розпочинає: Це історія про Антона, молоду людину з Києва... кидає м'яч іншому учаснику, той продовжує. Коли всі висловляться, тренер каже: Антон знає Алі, чорношкірого хлопця з Нігерії, який також має свою історію... Після завершення історії тренер просить спостерігача прочитати занотоване під час розповіді учасників.

Питання для обговорення:

- Що було важко під час виконання вправи?
- Що вам розповіли історії про Антона та Алі?
- Чи є в них щось спільне, відмінне?
- Чи однакові слова використовувалися при розповіді?
- Як ви почували себе коли створювали історію про Алі?
- Звідки ви взяли інформацію про Алі?

#### **Вправа 5. «Храм тиші» [228]**

**Мета:** релаксація, зняття напруження.

Використовуючи цю вправу, можна визначити своє ставлення до зовнішнього світу. Вона зовсім не складна. Треба взяти аркуш паперу, олівець або ручку. Ця вправа чимось нагадує заняття йогою: знайдіть собі зручне положення, розслабтеся і закрийте очі. У такому положенні дуже зручно думати і слухати свій внутрішній голос. Можна уявити собі яскраву картину: ви знаходитесь на красивій галявині біля підніжжя гори, до вершини якої вам необхідно піднятися по вузькій, звивистій стежці. Уявіть собі, як піднімаєтеся по цій стежці на вершину гори і як з кожним кроком вам стає легше дихати.

Коли «підніметесь» на вершину гори, то відразу відчуєте кожною клітинкою чисте гірське повітря і тишу. Саме ця тиша має стати основним фоном подальшої роботи зі своєю підсвідомістю.

Якщо складно розмовляти одному (взагалі бесіди з самим собою даються не кожному), то придумайте собі співрозмовника, наприклад людину, яка вам симпатична. Можна уявити в якості співрозмовника близького друга, родича або просто незнайомця. «Мовчазна» розмова з цією людиною повинна будуватися на принципі «питання-відповідь», тобто ви самі від особи співрозмовника задаєте собі ж питання, яке вас хвилює, і самі ж відповідаєте на нього. Така вправа допомагає зрозуміти свої проблеми, не використовуючи допомогу сторонніх людей, родичів, оскільки можна задавати самому собі ті питання, які ви боїтеся почути від інших і на які чесно відповісти їм навряд чи зможете. Ставлячи собі самі делікатні питання ксенофоб може відповідати хоча б самому собі чесно. Влаштуваючи собі такі прогулянки в «храм тиші», де можна поговорити і знайти відповіді майже на всі запитання, людина пропрацює причини своєї ксенофобії.

## **Заняття 12.**

**Мета:** руйнування упереджень та стереотипів щодо представника іншої спільноти.

### **Вправа 1. «Презентація» [215]**

**Мета:** налаштування на роботу в групі.

Учасникам дається наступне пояснення: в презентації ви повинні намагатися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали ваш виступ.

### **Вправа 2. «Павутина» [237]**

**Мета:** подолання упереджень.

Групі пропонується вибрати націю, яка має відношення до території України, далі один учасник сідає в центрі. Тренер пропонує уявити, що цей учасник представник вибраного групою народу. Пропонується говорити щось про цю людину негативно, образливо, погане, якісь вислови, анекдоти про цей етнос. І з кожним поганим реченням у адресу цього народу мотузка закручується сильніше навколо учасника. До кінця вправи людина повністю обплутана мотузкою.

Тренер: а тепер давайте подумаємо і скажемо, щось хороше про цей народ. І мотузка поступово розкручується.

Питання для обговорення;

- Що ви відчували говорячи анекдоти та образи?
- Що легше вам було сказати про цей етнос – хороше чи погане?
- А що відчував сам уявний представник?
- Що б ви порадили представникам нацменшин, котрих дискримінують?

### **Вправа 3. «Хто правий» [147]**

**Мета:** розвиток толерантного ставлення до думки інших.

Тренер: Для вправи необхідно 5 бажуючих, кожен отримує картку (лев – улюблена їжа м'ясо, заєць – морква, кіт – молоко, мавпа – банан, кінь – трава). Завдання для кожного учасника обдумати свій виступ на 2 хв. та спробувати переконати інших звірів у тому, що саме його їжа найсмачніша. Решта – глядачі, спостерігатимуть та потім вирішать хто найкраще та терплячіше аргументував свою думку, також вони можуть допомагати учасникам–звірям.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 4. «Враження» [3]**

**Мета:** усвідомлення ставлення до «іншого».

Тренер пропонує групі дати закінчення реченню „Коли я бачу людину іншої національності, то...” На обдумування дається 10 хв. Після чого кожен учасник висловлює свою думку.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 5. «Стійкість нервової системи» [101]**

**Мета:** вироблення стресостійкості.

«У наш нелегкий час всім потрібно вміти протистояти стресам й іншим психологічним перевантаженням. Надмірний прояв емоцій підстерігає нас навіть в іграх. Як з цим боротися? Очевидно, потрібне налаштування на врівноваженість і стійкість своєї нервової системи. Витримка і самовладання так необхідні всім. Мати залізні нерви – мрія будь-якої людини. Але як домогтися цього? Можна скористатися самоналаштуванням на спокій і холонокровність. Для цього потрібно розслабитися і вимовити із закритими очима кілька фраз із налаштуванням на спокій, витримку, самовладання. Які слова використовувати – вам допоможе інтуїція і фантазія, але, якщо скористатися якимось уявним ідеалом, спробувати вжитися в цей образ, то Ви зможете відкрити очі і подивитися на світ вже іншим поглядом.

Якщо все ще відчувається перезбудження, втома, підвищена нервозність, потрібно розслабитися із закритими очима і подумки налаштуватися на зміцнення своєї нервової системи. Відчуйте, як збільшуються ваші енергетичні ресурси, як до Вас повертаються врівноваженість, мобілізуються необмежені резерви, нерви міцніють, ніби стають металевими. Ви зберігаєте веселий, життєрадісний настрій і прекрасне самопочуття. Зростає фізична витривалість, серце стає здоровим, богатирським. У всьому тілі нерви молоді, стійкі, міцні, спокійні. Мислення стає ясним, оригінальним».

### **Заняття 13.**

**Мета:** закріплення толерантних форм поведінки.

#### **Вправа 1. «Привітання» [96]**

**Мета:** налаштування групи на роботу.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), сьогодні чудовий день, тому що ...».

### **Вправа 2. «Ярлики» [228]**

**Мета:** дослідити вплив «ярликів» на самосприйняття, сформуванню уявлення про себе та зовнішній світ.

Учасникам тренінгу пропонується яке-небудь завдання (погратися в гру, поговорити один з одним, читати казку по черзі. Ведучий прикріплює кожному з учасників до голови стрічку, на якій зазначено певний ярлик, що відображує ставлення до представників різних національностей, при цьому важливо, щоб учасники не бачили, що зазначено на їхньому „ярлику”. З цього моменту учасники ставляться один до одного згідно з написами на стрічці на голові кожного.

Обговорення. По завершенні гри запитати у кожного учасника, що, на його думку, написано на стрічці. Як ви себе відчували? Чи вам подобалося, як до вас ставляться інші? Як стереотипи впливають на нашу поведінку, ставлення до себе й інших людей?

### **Вправа 3. «Іноземець» [215]**

**Мета:** сформуванню поваги до унікальності особистості.

Вибираються актори – один іноземець, інші 4–5 чол. місцеві, українці, решта глядачі. Іноземець прийшов в іншу країну, всі над ним сміються, він не може зрозуміти чому, йому все нове, але цікаве. Місцеві ж навпаки, вороже ставляться до нього, не можуть зрозуміти чому він до них прийшов. Глядачі спостерігають, потім по черзі описують, що вони бачили, що відчували, що думали.

Відбувається стимуляція виникнення діалогу між акторами та глядачами для виходу із даної ситуації, спостерігачі пропонують варіанти вирішення непорозуміння, актори розігрують.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 4. «Страх» [228]**

**Мета:** побороти свій страх перед «іншим».



Тренер просить учасників подумати, чого вони найбільше бояться при зіткненні з «іншим», і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги учасників. Коли виконання малюнків закінчено, учасники по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього тренер пропонує розірвати аркуш паперу з малюнком на дрібні шматочки.

#### **Заняття 14.**

**Мета:** закріплення стратегії конструктивної взаємодії з представниками інших спільнот.

##### **Вправа 1. «Привітання» [80]**

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Всі стають у коло і беруться за руки. Ведучий злегка стискає долоню свого сусіда праворуч, той, у свою чергу, передає рукостискання своєму сусідові праворуч тощо. Таким чином, рукостискання повинні пройти по колу і повернутися до ведучого від сусіда зліва.

Ведучий налаштовує учасників за роботу.

##### **Вправа 2. «Створення нарису фіксованої ролі» [60]**

**Мета:** включення нових конструктів в життєві ситуації особистості.

Отже, нові системи конструктів щодо сприйняття представника іншої спільноти створені, необхідно включити їх в життєві ситуації, конкретизувати у вигляді одиниць поведінки. Тому зараз будемо писати фіксовані ролі. Ви всі читали п'єси. Ми будемо робити щось подібне. На основі нової системи конструктів необхідно створити нові способи поведінки в різних життєвих ситуаціях (вдома, при спілкуванні з друзями та колегами). Тепер запропонуємо нариси фіксованих ролей всім учасникам тренінгу. Усі ознайомлюються зі своїми нарисами. Немає заперечень? Приймаєте? Якщо ні, обговорення відновлюється.

##### **Вправа 3. «Розбіжності» [228]**

**Мета:** усвідомлення розходження між побаченим і тим, що „уявляю, інтерпретую”, „мені здається”.

Учасники групи розбиваються на пари й сідають один навпроти одного. Кожен з учасників пари по черзі говорить одну фразу, що починається зі слів: „Я бачу...”, зміст якої стосується зовнішнього вигляду партнера. Наприклад:

Тренер: „Я бачу, що твої руки лежать на колінах”.

Учасниця: „Я бачу, що ти подивився вправо”.

Тренер: „Я бачу, що ти нахилила голову”, тощо.

Під час виконання вправи утримуватися від використання оцінних понять.

### **Заняття 15.**

**Мета:** підведення підсумків роботи групи.

#### **Вправа 1. «Комплімент» [52]**

**Мета:** створення сприятливої для роботи атмосфери.

Учасникам пропонується звернутись до кожного члена групи, розпочавши розмову зі слів «Мені було приємно з тобою працювати, тому що...»

#### **Вправа 2. «Валіза» [56]**

**Мета:** виявлення найбільш важливих особистісних рис, що сприяють підтриманню внутрішньої гармонії.

Один учасник виходить з кімнати, а інші починають «збирати йому в далеку дорогу валізу». У цю «валізу» складається те, що, на думку групи, допоможе людині протистояти детермінантам ксенофобії, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині. Але обов'язково нагадується про те, що буде заважати їй в дорозі – тобто про її негативні якості, з якими необхідно працювати, щоб її життя стало більш приємним і продуктивним.

Для проведення цієї роботи необхідно вибрати «секретаря», який на аркуші паперу буде записувати для кожного учасника (що вийшов з кімнати) усі позитивні і негативні якості, названі групою. Думка того чи іншого учасника має бути підтримана більшістю. Тільки після прямого голосування

вона вписується «секретарем» в лист учасника. За наявності заперечень, сумнівів краще утриматися від запису, але якщо хтось наполягає, можна записати названу якість, обов'язково вказавши автора особливої думки.

### **Вправа 3. «Троянда і чортополох» [12]**

**Мета:** рефлексія бачення особистості іншими людьми.

Кожен учасник бере два предмети, один буде «трояндою», тобто якістю, яка приймається в учасника, інший – «чортополохом», тобто якістю, яку бажано змінити. Один учасник підходить до іншого члена групи і говорить фразу: Я дарую тобі троянду за те, що ти... і ... чортополох за те, що ти...». Учасник, який отримав подарунки, дарує їх наступному учаснику за тією ж схемою.

**ДОДАТОК В****Соціально-психологічний тренінг, спрямований на подолання  
ксенофобії в студентському середовищі****Заняття 1.**

**Мета:** знайомство учасників.

**Вправа 1. «Правила» [8]**

**Мета:** знайомство учасників з правилами роботи в групі.

Тренер проголошує та записує на ватмані основні правила, яким мають підпорядковуватися члени групи. При необхідності відбувається обговорення.

**Вправа 2. «Ім'я – рух» [12]**

**Мета:** знайомство учасників.

Учасники по черзі виголошують свої ігрові імена та супроводжують це характерним жестом. Потім всі хором повторюють ім'я і рух.

**Вправа 3. «Створення свого герба» [3]**

**Мета:** презентація учасників групи.

«У гербі можна побачити силу і міць роду, досліджувати традиції і спадкоємність поколінь. Герб уособлює вірність дому і роду, веде вивіченим століттями шляхом творення і зміцнення державності, дарує згадку про великі звершення, застерігає від помилок і небезпек. У гербі велика сила і тримати повинні його сильні руки. Прийшов час нам придумати герби і розмістити їх на своїх щитах».

Ведучий роздає учасникам одноразові паперові тарілочки, які відіграють роль щитів, кольорові олівці, крейду і фломастери.

«Знайдіть 3 тварини, які уособлюють для вас важливі якості життя, призначення, силу роду. Зобразіть їх на щитах, зв'яжіть і прикрасьте їх різними елементами так, щоб вийшов ваш власний герб».

На створення гербів відводиться 15 хвилин. Далі ведучий пропонує учасникам вивісити свої роботи, а потім розповісти про свій герб.

«Ми тримаємо в руках могутні засоби захисту, джерела сили і натхнення – ваші герби. У них – мудрість, особистий досвід і досвід попередніх поколінь. У цих гербах відображені життєво важливі цінності».

Питання для обговорення:

1. Які ваші враження від цієї вправи?
2. Про що спонукало задуматись створення герба?
3. Що нового ви дізналися про себе та інших?
4. Як ці знання знадобляться в роботі групи?

## **Заняття 2.**

**Мета:** створення атмосфери довіри.

### **Вправа 1. «Презентація» [147]**

**Мета:** рефлексія з урахуванням того, як оточуючі сприймають особистість.

Учасник презентує себе від імені іншої людини. Наприклад, дідусь розповідає про себе від імені онука. Іван Іванович очима сусідки тощо.

### **Вправа 2. «Зашифроване ім'я» [165]**

**Мета:** подальше знайомство.

Тренер роздає чисті картки-листки. Пропонує учасникам написати в стовпчик літери свого імені (зазвичай короткий варіант) і дописати на кожну літеру свого імені прикметник, що характеризує автора.

Наприклад:

Л – легка.

Е – елегантна.

Р – раціональна.

А – активна.

### **Вправа 3. «Мій хазяїн...» [189]**

**Мета:** фіксація уваги учасників на своїх особистісних якостях, корекція сприйняття себе.

Учасникам пропонується уявити себе певним предметом, який багато знає про свого «хазяїна» і розповісти про себе від імені цього предмета. Наприклад, від імені годинника, прикрас, одягу. Розповідь потрібно починати словами «мій хазяїн...»

#### **Вправа 4. «Сліпа довіра» [228]**

**Мета:** формування здатності до саморозкриття перед іншими членами групи.

Учасники діляться на пари. Один стає «сліпим», інший – «поводирем». «Поводир» бере «сліпого» за руку, і їм пропонується погуляти 5-10 хвилин в приміщенні. Вони не повинні розмовляти або влаштовувати біг з перешкодами. «Поводир» повинен проявити максимум винахідливості, щоб дати своєму партнерові найрізноманітніші відчуття: пізнати предмети на дотик, побути трохи на самоті, почути різні звуки. Після закінчення встановленого терміну партнери міняються ролями.

Ця вправа дає можливість пережити власну безпорадність, довіру і недовіру до «поводиря», відповідальність за безпеку іншого. В обговоренні потім з'ясовується, чи доцільно будувати на перших порах взаємини з людиною, створюючи її образ не на основі своїх уявлень, а у відповідності з тим, що пропонує сам партнер, тобто прийняти людину в тій ролі, яку вона виділяє.

### **Заняття 3.**

**Мета:** налагодження спільної взаємодії.

#### **Вправа 1. «Казковий герой» [52]**

**Мета:** опосередковане самопізнання.

Кожен придумує собі ім'я казкового героя. Малює собі велику настільну візитку з ім'ям, символом, девізом і прописує головну перевагу і найбільшу проблему цього героя.

#### **Вправа 2. «Сусід праворуч» [96]**

**Мета:** пізнання членами групи один одного.

Ведучий повідомляє умови: «Кожен зараз буде відповідати за сусіда. Я можу задати будь-яке питання, або змусити зробити який-небудь рух. Але робити це буде той, хто праворуч, ваш сусід». Отримавши відповідь, ведучий дізнається в учасників, чи вірно сказав чи зробив його сусід.

### **Вправа 3. «Самоаналіз» [80]**

**Мета:** виділення яскравих характеристик власної особистості.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і ділить його на 4 частини. Дається наступна інструкція: Дайте 10 відповідей на питання: «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в тій формі, в якій вони приходять на думку. Запишіть їх у перший стовпчик. У другій стовпчик запишіть відповіді на те ж питання, але так, як би про вас відгукнулися ваші близькі (виберіть когось конкретного). В третій стовпчик запишіть відповіді на те ж питання так, як, на вашу думку, відгукнувся б про вас учасник групи, що сидить зліва. Тепер складіть листок так, щоб не було видно записів і передайте сусіду зліва. Отримавши записи, в останньому порожньому стовпчику, запишіть 10 відповідей на питання: Хто така людина, яка дала мені цей аркуш? Після цього аркуші перемішуються, по черзі зачитуються вголос характеристики з останнього стовпчика, а група повинна здогадатися про кого йдеться. Обговорюється на скільки група згідна з цим портретом. Потім листи повертаються учасникам, і вони самі порівнюють всі 4 набори відповідей, аналізуючи їх подібність та відмінність. На закінчення дається завдання: запропонувати своїм близьким дати 10 ваших характеристик і порівняти їх з вашим набором.

### **Заняття 4.**

**Мета:** подальше саморозкриття учасників групи.

#### **Вправа 1. «Корпоративний стандарт» [147]**

**Мета:** обмін інформацією між членами групи.

Тренер розбиває учасників на пари або трійки. Учасники розповідають у групі про себе. Потім кожен презентує сусіда вже для всіх учасників тренінгу за

принципом: «Багато хто знає, що він (вона)... Але мало, хто знає, що він (вона)...».

### **Вправа 2. «Телевізор» [147]**

**Мета:** формування групової згуртованості.

Група ділиться на дві команди. Від кожної команди запрошується по одному учаснику. Один грає роль телевізора, а другий роль пульта управління (перемикача каналів). Всі інші члени групи є глядачами. «Перемикач каналів» клацає і оголошує програму, наприклад, «У світі тварин». Миттєво телевізор повинен почати репортаж цієї програми. «Перемикач» знову перемикає канал і в ефірі новини. Диктор у телевізорі починає вести передачу. Через п'ять хвилин учасників гри змінить нова пара гравців. Тепер роль телевізора повинен грати представник другої команди. Імпровізований телеведучий має право залучати в свою передачу будь-яких або всіх членів групи, як зі своєї команди, так і з команди суперників. Вони зобов'язані йому підігравати. Виграє та команда, члени якої були найбільш спритні, розкріпачені і легкі в спілкуванні.

Рефлексія.

### **Вправа 3. «Арттерапія стресу» [228]**

**Мета:** усвідомлення впливу стресогенних чинників на поведінку особистості.

Учасники групи отримують аркуші паперу і кольорову крейду, сідають за круглий стіл. Керівник пропонує їм намалювати себе на цьому етапі життєвого шляху (це може бути портрет, пейзаж, жанрова сценка або абстракція – що завгодно) і чотирьох своїх провідників (родичів, предків, знайомих і незнайомих, домашніх тварин, символічні зображення хобі чи особистих якостей – «провідниками» може вважатися хто і що завгодно). Завершивши роботу, учасники групи повинні дати назву своїм малюнкам і показати їх всім із необхідними коментарями. Керівник і учасники групи можуть висловлювати свої асоціації, активовані елементами та кольоровою гамою кожного зображення.



## Заняття 5.

**Мета:** налаштування на основну частину роботи.

### Вправа 1. «На що схожий настрій?» [228]

**Мета:** розминка, самопізнання.

Вправа проводиться в колі. Учасники гри по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їх сьогоднішній настрій. Почати краще ведучому: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі». Ведучий узагальнює, який сьогодні у всієї групи настрій: сумний, веселий, злий тощо.

### Вправа 2. «Коло і Я» [3]

**Мета:** навчити вмінню розпізнати характер ситуації, діяти відповідно до умов.

Інструкція ведучого: «Для цієї вправи потрібен сміливець-доброволець, готовий почати гру. Учасники утворюють тісне коло, яке буде всіляко перешкоджати попаданню в нього нашого доблесного героя. Йому дається всього три хвилини, щоб силою переконання (умовляннями, погрозами, обіцянками), спритністю (пірнути, прослизнути, прорватися), хитрістю (обіцянки, компліменти) переконати коло й окремих його представників впустити його в центр. Наш герой відходить від кола на два-три метри. Всі учасники стоять до нього спинами, збившись у тісне й згуртоване коло, взявшись за руки ... Почали!

Дякую за сміливість. Хто наступний готовий помірятися з колом інтелектуальними та фізичними силами? На старт. Почали!»

У кінці вправи обов'язково обговорюється стратегія поведінки гравців. Як вони поводитися тут, а як – у звичайних життєвих умовах? Чи є різниця між змодельованою і реальною поведінкою? Якщо ні, то чому?

Ведучий продовжує: «А тепер знову повернемося до вправи, трохи змінивши завдання. Кожен, хто зважиться зіграти проти кола, зобов'язаний буде обрати і продемонструвати абсолютно не властиву йому стратегію поведінки. Ми ніби в театрі, ось і потрібно сором'язливому зіграти роль самовпевненого,

навіть нахабного, гордому – «бити на жалість», а тому, хто звик до агресивної поведінки, переконувати коло тихо й абсолютно інтелігентно... Спробуйте максимально вжитися в нову роль».

Обговорення вправи:

- Чи легко грати за чужим сценарієм?
- Що дає нам входження в роль, у поведінковий стереотип іншої людини?
- Що нового ви відкрили у собі, в товаришах?

### **Вправа 3. «Машина з характером» [215]**

**Мета:** формування групової згуртованості.

Вся група повинна побудувати уявну машину, її деталі – це тільки злагоджені та різноманітні рухи й вигуки учасників. При цьому кожному учаснику потрібно уважно стежити за діями інших членів команди і не можна розмовляти. Доброволець виходить у середину кола й починає виконувати різноманітні рухи (витягати руки вперед, вгору, погладжувати живіт правою рукою, стрибати на одній нозі). Можна за бажанням супроводжувати рухи вигуками. Коли перший учасник визначиться зі своїми діями, він стає першою деталлю машини.

Тепер наступний доброволець може стати другою деталлю, доповнюючи дії першого учасника. Коли рухи перших добровольців будуть достатньо скоординованими, до них може приєднатися третій учасник. Кожен учасник повинен ставати новою деталлю машини і намагатися зробити її більш цікавою і багатогранною. Коли будуть задіяні всі учасники, можна дозволити фантастичній машині працювати в обраному групою темпі. Потім швидкість дещо збільшується, потім сповільнюється.

Питання для обговорення:

- Чи змогла група створити цікаву машину?
- Чи функціонувала машина деякий час без збоїв?
- В який момент ви стали деталлю машини?
- Як ви придумали свої дії?
- Чи важко було дотримуватися єдиного ритму й темпу роботи?

– Що відбувалося, коли темп роботи прискорювався або сповільнювався?

– Чи важко було розібрати машину?

– Як впливало на роботу те, що вам не можна було розмовляти один з одним?

## **Заняття 6.**

**Мета:** закріплення мотивації до подолання ксенофобії.

### **Вправа 1. «Передати одним словом» [147]**

**Мета:** розігрів групи.

1. Ведучий роздає групі картки, на яких написані назви емоцій, і просить не показувати їх іншим учасникам.
2. Далі він просить вимовити «Алло» або «Здрастуйте!» з інтонацією, що відповідає емоції, написаній на картці.
3. Вся група відгадує, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Питання для обговорення:

1. Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію за інтонаціями?
2. У реальному житті, наскільки часто в телефонній розмові ви за інтонацією з перших слів розумієте, в якому настрої ваш співбесідник?
3. Чи було так, що, зателефонувавши комусь, ви за інтонацією з перших слів розуміли, що вам тут не раді?
4. Наскільки бездоганне ваше власне телефонне спілкування?

Список емоцій: радість, здивування, жаль, розчарування, підозрілість, сум, веселощі, холодність, байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання, ентузіазм.

### **Вправа 2. Міні–лекція «Світ різний» [228]**

**Мета:** руйнування негативних установок щодо «іншого».

Тренер: Звичайно легше знайти щось хороше чи позитивне у собі ніж в іншому. А ще важче, коли ця людина не така як ви, коли вона відрізняється, чи

фізично, чи культурно. Всі ми різні, у кожного своя власна відповідь на одне і те саме питання. А ще важче, коли людина не схожа на нас, керується у своїй поведінці якимись іншими принципами чи стандартами.

Тренер звертається до когось з учасників групи: Віка, що для тебе означає добро? А для тебе, Олю? У принципі ви сказали одне і те саме, однак іншими, словами, а може й іншою мовою, а якби це запитання задати вашим батькам, відповіді теж відрізнялися б. Неправильно це сказати не можна, бо скільки людей стільки думок. Однак для нас сьогодні з вами важливо прийти до розуміння, що Віка має право думати, говорити та робити інакше ніж Оля. І це незважаючи на те, що ви однієї національності, виростили в одній освітній системі та в однакових традиціях. Проте у рамках культур є люди, які не вписуються в загально прийняті правила, і вони стають часто жертвами нерозуміння та нетерпимості. Це можуть бути люди з особливими потребами, хворі на СНІД, літні люди, сексуальні меншини, релігійні групи, національні меншини.

Глобалізація світового простору не залишила осторонь і Україну, пошук роботи та кращого життя, навчання, міжнаціональні шлюби – вже давно змінили расову карту світу. Сучасність ставить нам нові завдання і наша мета навчитися співіснувати у полікультурній Україні. Адже нетерпимість та упередження завдає моральної та фізичної шкоди не тільки об'єкту дискримінації, але й ксенофобу. „Чужий”, „інший” викликає як зацікавленість, так і страх. Перебуваючи у такому стані людина перестає раціонально мислити, акцентуючи увагу на уявному ворогу – „чужому”. Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними. Ця постійна настороженість та відчуженість від усіх „інших” призводить до формування психологічної напруги. Індивід відчуває психологічну напругу, викликану неприйняттям „іншості”.

Причинами виникнення напруження є різні фрустрації та конфлікти у сфері соціальних відносин. Суб'єктивно психічна напруженість виявляється в переживанні загального дискомфорту, нервозності, тривожності чи страху. Психічна напруженість активізує механізми психологічного захисту.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Прояви ксенофобії» [215]**

**Мета:** актуалізація поняття «чужий».

Тренер пропонує учасникам визначити прояви ксенофобії. А сам записує на фліп-чарті. Наприклад: расизм, дискримінація, геноцид, мова ворожнечі тощо.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 4. «Кози і вовки» [215]**

**Мета:** аналіз причин, що викликають неприйняття «інших».

Потрібні шматочки паперу за кількістю учасників групи. На частині з них написано слово "козеня", на двох "коза", на двох- "вовк". Тренер просить учасників витягнути папірці і не показувати їх один одному, та нагадує учасникам казку про сімох козенят.

Правила гри: в одному кутку кімнати в тісне коло сідають "козенята" - це "будиночок". Решта учасників відходять в інший кінець кімнати. Кожен з них по черзі підходить до будиночка, і намагається переконати козенят, що він – коза. Мета козенят – вирішити, пускати чи не пускати претендента в будиночок. Якщо вони впустять вовка, він з'їдає одне козеня (учасник вибуває з гри), якщо проженуть справжню козу – одне козеня вмирає від голоду (мама не принесла молока). Мета козенят – залишитися в живих. Мета кіз і вовків – потрапити в будиночок.

Обговорення.

### **Вправа 5. «Дивна людина» [215]**

**Мета:** актуалізувати і пропрацювати почуття, які виникають в учасників під час зустрічі з несхожими на них людьми.

Сидячи в колі, тренер попросить учасників згадати випадок, коли на вулиці або в громадському місці вони побачили людину, не схожу на всіх інших (циган, таджиків, гомосексуалістів і т.д.). Нехай учасники поділяться своїми історіями з групою і розкажуть про те, як на них реагували оточуючі, слід також описати їх власні почуття.

Ведучий просить кожного з учасників придумати людину, яка буде йому повною протилежністю.

- Яка ця людина?
- Як вона виглядає? Якої вона національності?
- Скільки їй років? Яка у неї релігія?
- Чим вона займається?
- Що вона любить?
- Чого вона не любить? Де вона живе?
- Який у неї характер?

Нехай учасники намалюють придуманих людей або опишуть їх на папері, а тепер зроблять їх схожими на себе.

Відбувається обговорення.

## Заняття 7.

**Мета:** руйнування психологічних бар'єрів щодо «іншого».

### Вправа 1. «Сніданок із героєм» [3]

**Мета:** створення позитивної атмосфери.

Групі пропонується уявити, що в кожного з присутніх є можливість поспідати з відомою людиною. Це може бути знаменитість, історична постать минулого або звичайна людина. Кожен повинен вирішити для себе, з ким він хотів би зустрітися, і чому. Потрібно записати ім'я свого героя на аркуші паперу і поділитися на пари, потім треба вирішити, з ким із героїв ви будете зустрічатися. Пари об'єднуються в четвірки і роблять те ж саме, потім об'єднується вся група і вибирає одного героя.

Питання для обговорення:

1. Чому залишився саме цей герой?
2. Легко було поступатися і чому ви це зробили?
3. Що ви відчували, коли з вами не погоджувалися?
4. Що ви відчували, коли з вами погоджувалися?
5. Чи часто ви в житті потрапляєте в ситуацію вибору?

**Вправа 2. Міні-лекція «Міжгрупова взаємодія (проблема «своїх» – «чужих»)» [215]**

**Мета:** зменшення психологічної дистанції з представниками інших спільнот.

Людина істота колективна, вона постійно встановлює власні позиції у життєвих ситуаціях. Індивід приймає одні групові вимоги та заперечує інші, залежно від власних поглядів, оцінок, переконань та цінностей. Людина переважно не може жити окремо, вона завжди прагне до спілкування з собі подібними. Спільна діяльність членів групи призводить до процесу групової ідентифікації, коли переживання стають мотивами поведінки, що організовують діяльність інших членів групи. Тоді альтернативою між «Я» та «Вони» стає поняття «Ми». Ототожнення себе із групою зумовлює поступову заміну в процесі спілкування «Я» на «Ми».

У той же час феномен «Ми», є процесом поділу на «своїх» та «чужих», наших – не наших. Цей процес є обов'язковим етапом формування особистості, без якого не можливо стати власне людиною, соціальною істотою, суб'єктом життєдіяльності. Групова свідомість постійно продовжує жити в нас. Проте цей феномен з одного боку є психологічною основою багатьох проблем (тоталітаризм, міжгрупові конфлікти, тероризм, ксенофобія), з іншого – він може обмежувати розвиток індивідуальності, який у своїй найвищій формі повинен йти шляхом розвитку індивідуальних особливостей.

Основою формування почуття «Ми», як спільноти, етносу, нації є прагнення до пошуку своєї групи і подальша ідентифікація з нею. Тенденція приписування собі більш позитивних якостей, ніж представникам інших груп,

описана в етнопсихології, як явище етноцентризму. Іноді одні і ті ж властивості, риси, що є характерними для представників своїх та чужих груп видаються позитивними для своєї і водночас можуть бути негативними для іншої. Наприклад: пунктуальність, як позитивна риса для власної групи, інтерпретується, як небажаний, крайній педантизм щодо представників іншої групи.

Ми впевнені у власній позиції у світі, що наші думки, ідеї, традиції, стиль життя є правильним і єдино можливим, а інші в якійсь мірі не є нормальними. Вважаючи, що наші цінності та спосіб життя універсальні і підходять для інших, ми не бачимо нічого крім того, що хочемо бачити.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «5 кроків» [237]**

**Мета:** підвищення готовності учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих перспектив.

Процедура включає наступні етапи:

1. Ведучий пропонує групі визначити якусь важливу мету. Ця мета, так як її сформулювала група, виписується на дошці (або на папері).
2. Ведучий пропонує групі визначити, якою повинна бути людина, щоб досягти цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком учасників), матеріальне становище і соціальний статус. Це все також коротко виписується на дошці.
3. Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хвилин.
4. Далі всі діляться на мікрогрупи по 3-4 людини.
5. У кожній мікрогрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий (з урахуванням особливостей людини). У підсумку обговорення кожна група на новому аркуші



повинна виписати самі оптимальні п'ять етапів. На все це відводиться 5-7 хвилин.

6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п'ять етапів, які виділені в груповому обговоренні. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами. Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якої і виділялися п'ять етапів досягнення мети. Важливо також визначити, наскільки ці етапи (кроки) реалістичні.

### **Заняття 8.**

**Мета:** створення умов для реконструкції системи ціннісних орієнтацій особистості.

#### **Вправа 1. «Його сильна сторона» [3]**

**Мета:** розминка, вироблення вміння говорити та вислуховувати компліменти.

Почнемо сьогоднішній день зі гри. Кидаючи по черзі один одному цей м'яч, будемо говорити про безумовні переваги, сильні сторони того, кому кидаєте м'яч. Будемо уважні, щоб м'яч побував у кожного.

#### **Вправа 2. «Хто я насправді» [8]**

**Мета:** формування образу бажаного майбутнього.

Ведучий пропонує поділити сторінку на три частини. У першій потрібно вказати, яким було життя особистості до виникнення ксенофобії, в другій – яким воно стало під впливом ксенофобії, в третій – яким особистість бачить своє життя після подолання ксенофобії.

При обговоренні особлива увага приділяється аналізу бажаного майбутнього.

#### **Вправа 3. «На що витратити життя» [60]**

**Мета:** усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей.

Інструкція: «Я роздаю вам по 10 жетонів. Кожен жетон є частинкою вас самих – однією десятою часткою вашого часу, енергії, фізичних і душевних сил, засобів, інтересів, індивідуальності. На час вправи ці 10 жетонів будуть рівноцінні сумі тих якостей і можливостей, з яких складається ваша особистість і відповідно ваше життя.

Коли ми почнемо гру, перед вами постане вибір: «витратити» жетон або «заощадити». На продаж виставлятимуться відразу дві речі. Ви маєте право вибрати будь-яку з них або ніяку взагалі, але тільки не обидві відразу. Придбати кожну річ можна тільки в той момент, коли вона виставляється на продаж. Перехід до наступної пари означає, що попередня остаточно знята з «торгів». Якщо жетони закінчаться, то ви вже нічого не зможете придбати. Готові?

Відбуваються торги.

Торги закінчені, більше покупок робити не можна. Якщо ви витратили не всі жетони, вони пропадають».

Відбувається обговорення гри. Учасники дають відповіді на такі питання:

- Якою покупкою ви найбільше задоволені?
- Чи довелося вам пошкодувати про те, що ви чогось не придбали?
- Хотіли б ви щось змінити в правилах гри?

Можливі пропозиції: «Перш, ніж щось купувати, треба дізнатися, що ще буде продаватися»; «Хотілося б, щоб можна було обміняти раніше куплену річ на будь-яку іншу, оголошену пізніше»; «Потрібно, щоб перед початком гри нам видали побільше жетонів».

Ведучий говорить: «Чи вважаєте ви, що гра від цього стане цікавішою? Більшість ваших пропозицій дійсно розумні й правильні. Але проблема полягає в тому, що в житті так не буває. Не можна двічі зробити один і той самий вибір, як неможливо «скасувати» наслідки раніше прийнятого рішення. Не можна домогтися всього відразу або скористатися відразу всіма можливостями. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться вибирати в майбутньому. Завжди будуть обмежені час, сили, вибір можливостей, гроші, інтерес. За все, що ви

для себе оберете, доведеться платити якусь ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви припускали. Вибір рішення в кожній конкретній ситуації залежить саме від нас. І саме нам нести відповідальність за прийняті нами рішення. Якщо вам не вистачило коштів для чогось важливого – ви занадто багато витратили на речі, значення яких для вас не настільки велике. Якщо у вас залишилися кошти в кінці гри – подумайте, можливо, ви не до кінця використовуєте своїми можливості.

Це була всього лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, сили, можливості в реальному житті, дозволяє досить вірно судити про наші справжні цінності».

#### **Вправа 4. «Створення виразного образу Я» [80]**

**Мета:** корекція самоствавлення.

Станьте прямо, закрийте очі і зосередьте увагу на своїх тілесних відчуттях. Уявіть, що всі відчуття належать красивому молодому деревцю. Відчуйте себе цим молодим деревцем. Відчуйте, як енергія живить все ваше тіло. Цілюща сила, надходить через ноги, проходить через все тіло... І заповнює його знизу доверху. Енергія наповнює кожен клітинку організму свіжістю і бадьорістю. Відчуйте, як організм жадібно вбирає цю цілющу енергію. Весь організм оживає, пробуджується від сплячки. Груді повільно розпрямляється. Плечі самі собою опускаються. Хочеться зробити вдих на повні груди (глибокий вдих і вільний видих). Тіло повільно і плавно випрямляється. Хребет приймає ідеальне положення. Постава стає стрункою. Шия приймає зручне положення. Деревце тягнеться до сонця, тепла, радості, насиченого життя. Відчуйте цей стан пробудження і подумки скажіть: «Я – сильна, активна, цілеспрямована особистість. Я відкрита для нового, яскравого та насиченого життя. Я живу тут і зараз, кожен хвилину, кожен секунду. Я відчуваю, як цілюща енергія поширюється всім тілом. Кожен мить я відчуваю новий приплив сили та бадьорості».

Організм пробуджується від сплячки! Насолодіться цим пробудженням! Зробіть глибокий вдих, потім із видихом потягніться всім тілом вгору.

Потягніться із задоволенням! Зробіть ще один глибокий вдих і ще раз потягніться разом із видихом. Насолодіться бадьорістю і приємним відчуттям пробудження! Відкрийте очі! Подивіться на обличчя один одного. Відбулися які-небудь зміни в зовнішньому образі? Що ви відчували в процесі гри? Чи з'явилися нові відчуття?»

## Заняття 9.

**Мета:** реконструкція системи ціннісних орієнтацій.

### Вправа 1. «Привітання» [12]

**Мета:** налаштування на роботу в групі.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), мені приємно тобі сказати ...».

### Вправа 2. «Зупинись і подумай» [8]

**Мета:** осмислення важливих кроків власного життя.

Учасникам пропонується визначити ті життєві ситуації, де вони діяли нерационально, не усвідомлюючи наслідків та охарактеризувати їх вплив на життя особистості.

### Вправа 3. «Перетворення проблеми на ціль» [237]

**Мета:** зміна ставлення до життєвих умов, що сприяли виникненню ксенофобії.

Цю вправу можна використовувати для того, щоб людина позбулася від ксенофобії.

1. Першим кроком буде складання списку проблем, які з'являються або вже з'явилися в результаті дії ксенофобії.
2. Потім необхідно описати кожну проблему так, щоб іншим вона також здавалася важливою.
3. Для кожної проблеми необхідно сформулювати шлях ліквідації, тобто поставити конкретну мету. Після цього проблему слід розглядати вже не як

проблему, яка негативно впливає на людину, а як конкретну мету, якої можна досягти, доклавши деяких зусиль.

Таким чином, будь-яка проблема може стати простою метою, яка вже не приносить шкоди, а іноді навіть застосовується при подоланні ксенофобії.

#### **Вправа 4. «Розмова з болем» [56]**

**Мета:** виявлення джерела негативних переживань особистості.

«Сядьте зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до свого подиху. Дайте собі можливість вільно погойдатися на хвилях вашого дихання. Відчуйте свою праву руку, плече, лікоть, кисть. Частину спини, попереk, праву ногу, стегно, коліно, гомілку, звід стопи, окремо кожен палець, ступню, п'яту. Ліву ногу, стегно, гомілку, стопу. Відчуйте живіт, груди. Відчуйте своє серце. Побачте його. Яке воно? Підійдіть до нього, розгляньте його уважніше. В ньому є невеликі двері, через які ви, якщо захочете, можете зайти в своє серце і здійснити по ньому подорож. Повільно відкрийте двері і заходьте. Не поспішайте. Що ви бачите по сторонах? У вашому серці є кімнати, де живуть ваші радості, образи, страхи. Перед вами кімната, тут живе ваш біль. Відкрийте двері, зайдіть, спробуйте допомогти самому собі. Що ви бачите? Наблизьтеся. Розгляньте образ який виник. Запитайте, хто або що заподіює йому біль. Запитайте, як ви можете допомогти. Доторкніться до свого образу. Візьміть його до себе на коліна, обійміть і покачайте... Нехай він зігріється вашим диханням, вашою турботою. Що відбувається?... Знайдіть можливість попрощатися... Повільно вирушайте назад. Закрийте двері в серце. Відчуйте, як воно б'ється. Відчуйте своє дихання, відчуйте свої груди... (Необхідно проробити весь шлях у зворотному напрямку)... Коли будете готові, відкривайте очі».

#### **Заняття 10.**

**Мета:** закріплення в системі ціннісних орієнтацій гуманістично орієнтованих цінностей.

### **Вправа 1. «Карусель» [237]**

**Мета:** формування навичок швидкого реагування при вступі в контакт.

У вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною. Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи встають за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухливе.

Приклади ситуацій:

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але довго не бачили. Ви раді цій зустрічі.
- Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею.
- Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалась. Підійдіть до неї і заспокойте.
- Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі.

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника.

### **Вправа 2. «Цінності» [147]**

**Мета:** виявити структуру ціннісних орієнтацій.

Якщо у кожної людини є базові потреби, то достатньо задовольнити їх, і виникне внутрішня мотивація до діяльності. Крім потреб особистість має ще й цінності – це уявлення про те, що для неї найбільш значуще. Ми вже згадували про цінності на занятті, коли відвідували чарівний магазин – там ми купували наші бажання. Ось ці бажання, за які ви могли віддати щось вам дуже дороге, і були цінностями. Цінностями може бути що завгодно – річ, робота, емоції і навіть потреби. Створюється враження, що людина перебуває під впливом базових потреб, які тиснуть на неї. Людина, яка у діяльності керується лише потребами, знаходиться повністю в їхній владі і фактично є пішаком.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Трансформація системи конструктів» [60]**

**Мета:** реконструкція системи цінностей.

А тепер нам потрібно запропонувати кожній людині нову систему конструктів. У кожній із груп є по три альбоми, по три життя. Вивчіть детально кожен альбом ще раз, перегляньте життєві шляхи людей, прочитайте нариси самохарактеристики, ще раз зверніть увагу на систему цінностей. Тепер ви вже можете побачити, де чого не вистачає, яка з груп цінностей відсутня, яких занадто багато, які цінності негативні.

Наділіть ціннісну сферу новою системою конструктів, такою, що на вашу думку, була б для корисною і відповідала ідеалу внутрішньої мотивації. Працюйте спочатку з цінностями самодетермінації, потім – з компетентністю, потім – зі значущими відносинами.

За бажанням відбувається обговорення.

#### **Вправа 4. «Ідентифікація ціннісних груп» [189]**

**Мета:** проаналізувати конструкти учасників групи.

Зараз ми обмінємося своїми робочими альбомами. Будемо передавати їх по колу один одному. Коли я скажу „Стоп”, ми зупинимо конвеєр, і у кожного в руках опиниться чийсь альбом.

Тепер розділимося на трійки так, щоб до трійки не потрапили учасники, альбоми яких має трійка, а також щоб альбоми учасників кожної трійки знаходилися в трьох різних групах. Всі повинні тримати в руках чужі альбоми.

Тепер я попрошу вас подивитися на цінності (самодетермінованість (СД), компетентність (К), значущі міжособистісні відносини (ЗВ), зображені на плакаті, і на конструкти в оціночних решітках в альбомах. Ваше завдання – розсортувати конструкти людей, альбоми яких ви тримаєте в руках. Ви в трійках, тому можете всі разом працювати спочатку над альбомом однієї людини, потім другої, і потім третьої. Подивіться уважно на кожен з конструктів та поставте біля нього назву групи, до якої можна віднести (СД, К, ЗВ). Може бути так, що одна і та ж цінність відноситься до всіх груп або лише до двох або до жодної – можливо все. Так, може виявитися, що конструкт носить негативний характер (агресія, жорстокість). Тоді його можна віднести до однієї з цінностей груп, але зі знаком „-”.

Починайте, тільки пам'ятайте: у вас в руках чуже життя, так само як і ваше життя зараз в руках когось іншого.

Обговорення.

### **Вправа 5. «Руйнування панцирів» [96]**

**Мета:** розкріпачення, формування почуття впевненості.

В основу техніки покладено ідеї тілесно-орієнтованої психотерапії Вільгельма Райха. Вона включає в себе тридцять міні-вправ. Вільгельм Райх вважав, що кожне характерне ставлення людини до чогось має фізичну позу що відповідає йому. Характер особистості проявляється в її тілі у вигляді м'язової ригідності або навіть м'язового панцира. Розслаблення такого панцира розковує людину, робить її більш врівноваженою і впевненою. Розкріпачене тіло дозволяє ніби скидати в навколишнє середовище зайве емоційне напруження. Емоції стають більш контрольованими, рухи – виразними і елегантними. Основним ефектом освоєння цієї техніки є утворення міцного зв'язку між внутрішнім і зовнішнім станом.

На кожен з міні-вправ повинна відводитися приблизно хвилина. Загалом на техніку відводиться 30 хвилин.

Ми будемо працювати з м'язовими панцирами в семи областях:

1. В області очей. Захисний панцир в цій області проявляється у нерухомості лоба і невиразних малорухомих очах, які дивляться ніби через карнавальну маску. Очі можуть бути навпаки надто рухливими, «бігаючими». Очний панцир стримує прояви любові, зацікавленості, презирства, подиву і взагалі практично всіх емоцій.
2. В області рота. Цей панцир складається з м'язів підборіддя, горла і потилиці. Щелепа може бути як занадто стислою, так і неприродно розслабленою. Цей сегмент утримує емоційний вираз плачу, крику, гніву, радості, подиву.
3. В області шиї. Цей сегмент включає м'язи шиї, язика. Захисний панцир утримує в основному гнів, крик і плач, пристрасність, азарт.



4. В області грудей. Цей захисний панцир складається з широких м'язів грудей, плечей, лопаток, а також грудної клітини і руки. Панцир стримує сміх, печаль, пристрасність.

5. В області діафрагми. Включає діафрагму, сонячне сплетіння, різні органи черевної порожнини, м'язи нижніх хребців. Цей панцир утримує в основному сильний гнів і хвилювання.

6. В області живота. Цей панцир включає широкі м'язи живота і спини. Напряга поперекових м'язів пов'язана зі страхом несподіваного нападу. Захисний панцир на боках створює боязнь лоскоту і пов'язаний з придушенням злості, неприязні.

7. В області тазу. Сьомий панцир включає всі м'язи тазу і нижніх кінцівок. Тазовий панцир пригнічує збудження, гнів, задоволення, кокетство.

Перед вправами бажано зняти зайве: піджак, кофту тощо. Якщо виникають якісь неприємні відчуття, то припиніть на кілька секунд виконання вправи, після чого продовжуйте. Під час кожної вправи можна робити кілька таких пауз.

### *Вправи*

1. Сядьте. Заспокойте дихання. Скажіть собі: «Я спокійний. Я абсолютно спокійний. Я впевнено дивлюся в майбутнє. Мені подобаються нові відчуття. Я відкритий для змін». Намагайтеся домогтися такого стану спокою, який у вас буває вранці вихідного дня, коли не треба нікуди поспішати.

2. Відкрийте очі якомога ширше.

3. Рухайте очима з боку в бік: вправо-вліво, вгору-вниз, по діагоналі.

4. Обертайте очима за годинниковою стрілкою, проти годинникової.

5. Дивіться скоса на різні речі навколо себе.

6. Зобразіть сильний плач.

7. Посилайте повітряні поцілунки різним речам навколо, при цьому сильно і з напругою витягаючи губи.

8. Втягніть губи всередину, ніби у вас немає зубів.

9. Чергуючи, зображайте смоктання, посмішку, кусання і відразу.

10. Покричить якомога голосніше. Якщо кричати категорично не можна, то пошипіть як змія.
11. Сядьте навпочіпки. Висуньте якомога далі язик.
12. Штовхніть свою голову злегка пальцем. Після цього ваша голова повинна бовтатися, ніби вона легка повітряна кулька, а ваша шия ніби нитка. Повторіть кілька разів.
13. Сядьте. Зробіть глибокий вдих. При цьому спочатку роздувається живіт, а потім вже розширюється грудна клітина. Глибокий видих. Знову спочатку здувається живіт, потім вже скорочується грудна клітина.
14. Зобразіть, що ви б'єтеся за допомогою тільки рук: бийте, рвіть, дряпайте, смикайте.
15. Вдихніть і спробуйте підняти свої груди якомога вище, ніби намагаєтеся ними торкнутися стелі. Видихніть, трохи відпочиньте і повторіть.
16. Потанцюйте, активно рухаючи грудьми, плечима, руками.
17. Різко скорочуючи діафрагму, робіть короткі видихи через широко відкритий рот. Діафрагма, розслабляючись, призводить до вдиху. Вдих-видих повинен зайняти одну секунду. Приблизно одна п'ята секунди – різкий видих, чотири п'ятих – плавний вдих.
18. Дихайте животом: він повинен якомога сильніше роздутися, а потім увійти всередину і ніби прилипнути до хребта.
19. Роблячи удари животом, бийте їм різні об'єкти навколо себе.
20. Закладіть руки за голову. Своїми боками продовжуйте бити об'єкти навколо себе.
21. Попросіть кого-небудь потримати вас за талію. Відкиньтесь назад наскільки це можливо.
22. Вільний танець. Спробуйте станцювати що-небудь своє, оригінальне.

По закінченню відбувається обговорення відчуттів, що виникали.

## Заняття 11.

**Мета:** пропрацювання внутрішніх конфліктів, що призвели до виникнення ксенофобії.

### Вправа 1. «Вислуховувати до кінця» [96]

**Мета:** налаштування на спільну роботу, розвиток комунікативного потенціалу.

Ведучий починає бесіду про те, як важливо вміти вислухати до кінця і не перебивати. Учасникам наводяться приклади:

Приклад 1. Припустимо таку ситуацію. Зустрічаються двоє знайомих. Один запитує в іншого:

- Ти де вчора пропадав?
- Та був у нашій їдальні ... у нас там був корпоративний захід. Бачиш ...
- Ну що, добре повеселилися?
- Та не дуже, це похорони були.

Приклад 2. Аналогічна ситуація. Начальник викликає підлеглого:

- Для вашого відділу вирішено купити автомобіль. Це перше ...
- От здорово! Сьогодні ж запишуся на курси з водіння!
- Друге, ви звільнені. Замість вас візьмемо людину з правами.

Учасникам пропонується розбитися парами. У цих парах придумати власні подібні ситуації, в яких одна людина перебиває іншу і тим самим не встигає дізнатися головного. Завдання – не тільки придумати, але і розіграти сценку. Наприкінці проводиться обговорення, в якому підводиться загальний підсумок.

### Вправа 2. «Розділений екран» [215]

**Мета:** змінити ставлення до ситуації, що викликала ксенофобію.

«Увійдіть в стан розслаблення. Уявіть собі екран, який складається з двох половинок. На одній частині екрану Ви бачите одну з Ваших останніх ситуацій прояву ксенофобії. Вдивіться в цей фільм уважніше, ніби з боку. Що б Ви хотіли змінити, що Ви робите не так? Що заважає Вам стриматись?

- Ваша власна слабкість?

- Вплив агресивного «Я»?
- Влада, якої ксенофобія набула над Вами?

Розібралися? Побачили? Почули? Відчули? А тепер відіпхніть від себе цю частину екрану, відсуньте його подалі.

На другій половині створіть новий фільм, де Вам вдалося впоратися ксенофобними тенденціями. Як Ви це робите? Що Ви при цьому відчуваєте? Що Ви говорите? Доведіть цей фільм до досконалості.

Ви помітили, яке задоволення Ви отримали, коли не проявили ксенофобію? Зафіксуйте це задоволення, запам'ятайте його. Ви будете згадувати про нього кожен раз, коли зможете стриматись.

Подумки присуньте частину екрану до себе. Спробуйте увійти в створений Вами фільм і відчути всю ситуацію зсередини. Чи вам зручно? Чи комфортно? Може варто ще щось змінити?

А тепер знову вийдіть з фільму і поставте «якір». «Якір» – це Ваш умовний жест, який, як спусковий гачок, запускає в дію бажану поведінку. Ви «встановлюєте» в собі «кнопку», що включає самоконтроль. Це може бути просто піднятий вказівний палець лівої руки, чухання носа або будь-який інший вподобаний Вам рух. Домовтеся зі своїм «Я», що з цього моменту воно буде відповідати за процедуру відмови від деструктивної поведінки. Вийдіть зі стану розслаблення.

### **Вправа 3. «День, коли ти будеш щасливим» [147]**

**Мета:** формування образу бажаного майбутнього, життя не обтяженого ксенофобією.

Ведучий пропонує учасникам розмитися на пари та присісти, дати один одному руки, відчути їх м'якість і теплоту. Закрити очі.

«Розкажи партнеру казку про звичайний день свого життя – коли воно стане щасливим. Ти прокинешся – де ти прокинешся? У себе вдома, або це буде влітку на дачі, або десь ще? Коли ти уявиш, що ти прокидаєшся, як ти відчуєш своє тіло, що дасть тобі відчуття тілесної радості? Якщо ти привідкриєш очі – що ти побачиш навколо себе? Які стіни, яка стеля або яке небо? Як ти почнеш

свій ранок, ранок щасливого дня свого життя? Коли, о котрій годині ти вирішиш встати і як ти це зробиш? З чого ти почнеш свій бадьорий і світлий день? Розкажи про будинок, в якому ти можеш жити щасливо, – помрій! Розкажи про свій сніданок... Як ти йдеш до школи чи на роботу? Чим буде заповнений твій день? Як ти хотів би його завершити, з ким, у великій компанії, в тісному колі, або, можливо, ти хотів би завершити день, залишившись наодинці з самим собою? Можливо, ти відчуєш, що різні дні можуть бути для тебе щасливими, і захочеш пройтися по кожному з них – у тебе буде така можливість, у тебе може бути кілька оповідань про день, коли твоє життя стане щасливим. Коли ти вирішиш, що ранок почався і ти прокинувся, потиском руки запроси партнера почати ранок разом із тобою. Тоді ви разом відкриєте очі і почнете жити в ці світлі ранкові години.

Питання для роздумів: оповідачу, – чи було в тебе відчуття щастя? Чи було відчуття стабільності, впевненості, що щастя не зникне? Як сильно тобі довелося відриватися від свого реального життя? Що створювало відчуття щастя? Від чого щастя відчувалось більшою мірою – від моментів зовнішнього, нехай і уявного світу або від твого внутрішнього відношення до нього?

Питання слухачу: – почув ти щастя в оповіданні? Чи зміг ти розділити це щастя? Чи сподобалося тобі це щастя? Твоє ставлення до нього – що тебе здивувало, порадувало, засмутило?

Тепер те ж завдання, але розповідати про щасливий день свого життя буде ваш партнер, вже збагачений досвідом слухання».

Можна запропонувати учасникам додаткове завдання: спробувати бути щасливим, мінімально відриваючись від свого звичайного, реального життя. Що вийде?

*Обговорення.* Багато людей нерідко з подивом відзначають: для того щоб бути щасливим, не потрібно нічого особливого, зовнішніх подій і речей, треба просто приймати відчуття щастя. Бути уважним і не пропускати цей стан, коли він виявляється зовсім поруч.

#### **Вправа 4. «Гравітаційне поле» [129]**

**Мета:** з'ясування співвідношення понять «Я» і «Буття», аналіз того, як перше може вплинути на друге.

«Є такий фізичний парадокс. Будь-яке фізичне тіло, що має масу, впливає на гравітаційне поле навколо себе. Точніше кажучи, це фізичне тіло притягує до себе все навколишнє, що має масу. Це тіло саме притягається до інших тіл (наприклад людське тіло притягається до планети Земля), але й інші тіла теж притягуються до нього (планета Земля теж притягається до тіла людини). Зміна гравітаційного поля стосується взагалі всього Всесвіту.

Іншими словами, просто факт існування нашого тіла впливає на весь Всесвіт навколо. Якщо ми перейдемо з одного кінця кімнати в інший, то зміниться наше взаємне розташування з іншими об'єктами у Всесвіті, зміниться гравітаційне поле, наше тіло буде по іншому взаємодіяти з об'єктами Всесвіту. Тобто ми простим переходом в іншу точку впливаємо на процеси у всьому Всесвіті! Так, цей вплив дуже і дуже мізерний. Так, він поширюється не миттєво, а з деякою швидкістю (деякі фізики вважають, що зі швидкістю світла). Але ж впливаємо.

Звичайно, якщо який-небудь чоловік у Харкові пройшовся кімнатою, ніяким існуючим приладом в Києві це переміщення зафіксувати не можна: надто маленька відбулася зміна гравітаційного поля. Але, тим не менш, зміни є. І з імовірністю більше нуля ці зміни можуть вплинути на хід процесів, в тому числі і соціальних: парламент прийме закон дещо в іншому вигляді, який-небудь відомий співак скасує свої гастролі, в бухгалтерії якоїсь організації зламається комп'ютер.

У чому власне полягає справа?

1. Пройдіть в інший кінець кімнати. Подумайте, які в цьому світі могли і можуть статися приємні для вас зміни?
2. Пройдіть у наступний кінець кімнати (не важливо який). Подумайте, які в цьому світі могли і можуть статися неприємні для вас зміни?
3. Знову пройдіть. Подумайте, які в цьому світі могли і можуть відбутися зміни, які б нейтралізували неприємні зміни?

4. Подумайте про те, що добре, коли є на що сподіватися».

Відбувається обговорення.

## Заняття 12.

**Мета:** закріплення моделей конструктивної поведінки щодо представників інших спільнот.

### Вправа 1. «Як справи?» [149]

**Мета:** налагодження спільної взаємодії.

Ведучий по черзі (по колу) ставить одне і те ж питання учасникам: «Як справи?» Завдання кожного учасника відповісти на це питання оригінально, тобто так, щоб відповідь не була схожою ні на один з варіантів що вже прозвучали.

Якщо відповідь учасника не оригінальна, він вибуває з гри: встає зі свого місця і відходить в сторону. Вправа триває доти, доки не залишиться один учасник. Роль арбітра бере на себе ведучий. Якщо відповідь дослівно не повторює іншу, але є її парафразом, або ж близька за змістом, це теж вважається повторенням, і учасник в такому випадку вибуває.

Наприкінці проводиться обговорення:

- А як ви зазвичай відповідаєте на питання «Як справи?» в реальному житті?
- Як можна класифікувати відповіді?

### Вправа 2. «9 кроків на волю» [215] (модифікація)

**Мета:** закріпити в особистості навички конструктивної поведінки щодо представників інших спільнот.

Позбутися від ксенофобії можна за допомогою такої покрокової схеми:

Крок 1. «Чому я хочу демонструвати прояви ксенофобії?»

Напишіть причини, які спонукають вас до демонстрації ворожості щодо «іншого». Намагайтеся писати дуже конкретно, не обмежуючись якимись

загальними фразами. В основі того, що нам хочеться, лежать бажання. От нехай ці бажання і будуть тут відображені.

Крок 2. «Чому я можу демонструвати прояви ксенофобії?»

Якщо ви ксенофоб, то це означає, що у вас є можливості для цього. Перерахуйте всі обставини, які роблять це можливим.

Крок 3. «Чому мені треба демонструвати прояви ксенофобії?»

Здавалося б, це парадоксальне питання. Але врахуйте, що крім наших бажань є ще й обставини. Подумайте добре, що це за обставини, що змушують вас проявляти агресію. Якщо якісь із них ви вже писали в кроці першому, напишіть їх ще раз.

Крок 4. «Чому я не хочу демонструвати прояви ксенофобії?»

Тут випишіть всі причини, з яких ви не бажаєте бути ксенофобом. Можете для інтересу це питання перефразувати: «Чому я хочу не бути ксенофобом?». Або навіть так: «Чому не я хочу бути ксенофобом?» Порівняйте ці бажання з тими, які писали на першому кроці. Тут важливо, щоб ви раціонально довели собі, що у вас значне бажання не грати.

Крок 5. «Чому я можу не демонструвати прояви ксенофобії?»

Що з вами буде, якщо ви не проявите агресію до іншого? Небо звалиться на землю? Ви відчуєте себе дуже нещасним? Але невже так складно побути деякий час «нещасним»? Невже потім все ваше життя буде таким самим «нещасним», «нікчемним»? Невже психологічне здоров'я людини робить її нещасною? Чи є у вас хоч трохи волі, тобто свободи? Кожен день, кожну годину ви проявляєте свободу волі, а тут не здатні? Чи можете ви подолати ті обставини, які змушують вас бути агресивним?

Крок 6. «Чому мені треба не демонструвати прояви ксенофобії?»

Перерахуйте причини, з яких вам бути ксенофобом не слід. Пишіть все як є, не соромлячись. Не треба брехати собі ніколи, і тут теж не брешіть. Пишіть все так, як думаєте, як є. Якщо хочете, то можете написати емоційно, яскраво.

Крок 7. «Я хочу бути толерантним завжди»



Повторюйте собі цю фразу один-два дні при будь-яких обставинах: у ліжку, в громадському транспорті, в магазині і кінотеатрі... Тут від вас вимагається лише одне – досягти того, щоб ця фраза ніби луною відбивалася в кожній клітинці вашого організму. Уявіть, що вона (ця фраза) як чудодійний еліксир розлилася по всьому тілу. Відчуйте, що кожною клітинкою свого організму ви хочете позбутися ксенофобії. Ви собі довели абсолютно раціонально, що ви бажаєте бути толерантним. Тому тепер не соромтеся. Це самонавіювання не буде самообманом.

Крок 8. «Я можу бути толерантним завжди»

Наступні один-два дні повторюйте цю фразу. Також намагайтеся домогтися відчуття, що кожна клітинка вашого організму зрозуміла, що вона може бути толерантною. Урізноманітніть цю фразу: «Я можу бути толерантним за таких обставин...», "Я можу бути толерантним у такому стані...»

Крок 9. «Я не демонструю прояви ксенофобії»

Смакуйте цю фразу, так само як ви ще недавно смакували агресію. Женіть від себе відразу всі «думки-паразити». У складні хвилини говоріть собі: «Я хочу. Я можу. Я толерантний».

### **Вправа 3. «Світ відмінностей» [95]**

**Мета:** усвідомити переваги різноманітності в суспільстві.

Потрібен набір синіх олівців або фломастерів, набір червоних олівців або фломастерів, набір зелених, і т.д. (4 - 8 кольорів) і маленькі наклейки таких же кольорів. При цьому наклейок кожного кольору – різна кількість. Один з кольорів повинен бути представлений тільки однією наклейкою.

Тренер наклеює на кожного учасника одну з наклейок. Вибір кольору повинен бути випадковим. Учасники повинні без слів зібратися в групи за кольорами. Тренер роздає кожній групі олівець її кольору і аркуші паперу. При цьому кожен учасник отримує власний олівець, який він не має права нікому віддавати. Учасники отримують завдання намалювати вулицю міста. Завдання

– конкурсне, і група отримає приз. Групи отримують невеликий час на виконання завдання.

Під час першої частини заняття дуже важливо створити відчуття жорсткого змагання між групами, почуття суперництва і конкуренції, яке учасникам доведеться подолати потім. Для цього потрібно попросити їх придумати назву своєї групи, яка включатиме їх колір. Нехай частина групи попрацює над гаслом, поки всі інші малюють.

Журі дивиться виступи всіх команд і ставить всім групам однаково низький бал. Ведучий оголошує, що приз не отримує ніхто та запитує власну думку учасників про причини таких результатів. Коли група приходить до думки, що вся справа в тому, що малюнки одного кольору, ведучий каже, що дає всім додатковий час, щоб вони могли що-небудь придумати. Ведучий може непомітно направляти учасників до прийняття рішення про об'єднання.

Коли учасники, нарешті, утворюють групу різних кольорів, тренер дає їм ще папір, щоб вони могли намалювати різнокольорове місто. Він просить кожного учасника зробити внесок в малюнок, незалежно від того, наскільки добре він малює та Видає всім учасникам групи маленький

Обговорення. Частина 1:

- важко було знайти людей свого кольору?
- що відчували члени найчисленнішою групи?
- що відчували всі інші, коли знайшли "своїх"?
- що відчував учасник, який залишився один?
- що учасники відчували стосовно інших команд? Чи хотілося їм перемогти, довести, що вони кращі?
- що вони відчули, коли всі отримали однаково низький бал?
- важко було домовитися і почати малювати разом?
- чи вийшла спільна картина кращою, ніж ті, які були намальовані одним кольором?

Частина 2:

- Наведіть приклад "червоних", "зелених" і "синіх" в звичайному житті.

- Різні люди можуть приносити різну користь суспільству. Наведіть приклад, як різноманітність робить життя цікавішим.
- У вашому місті живуть люди різних національностей, інтересів, різного походження. Наведіть приклади, як життя вашого міста стає цікавіше завдяки різним людям.

#### **Вправа 4. «Сто м'ячів» [228]**

**Мета:** зняття психологічної напруги.

Гра проводиться в декілька етапів. Одна з головних умов – грати мовчки. Перший етап – всі учасники стають в коло. Ведучий кидає м'яч, попередньо «домовившись» з одним з учасників поглядом. Той хто зловив м'яч перекидає його, теж попередньо «зв'язавшись» поглядом з кимось із гравців. Завдання – зловити погляд партнера і не допустити падіння м'яча на підлогу.

На другому етапі вводиться ще один м'яч. На наступних етапах у грі може використовуватися 3, 4, 5 і більше м'ячів. У цьому випадку також необхідно не допустити падіння жодного м'яча на підлогу.

#### **Заняття 13.**

**Мета:** закріплення нової лінії поведінки стосовно представників інших спільнот.

#### **Вправа 1. «Маршрут успіху» [147]**

**Мета:** визначення цілей на майбутнє.

Перерахуйте свої цілі-мрії: на місяць, на півроку, на рік, на п'ять років.

Для цього задайте собі питання:

- Чого я хочу досягти?
- Що я повинен для цього зробити?
- Які можуть виникнути проблеми?
- Якими способами я можу цього досягти?
- В які терміни я хочу це зробити?

## Вправа 2. «Зворотній зв'язок» [147]

**Мета:** розвиток комунікативної компетенції, здатності рефлексувати щодо комунікативної ситуації.

Ведучий говорить про важливість у процесі комунікації зворотного зв'язку. Сказавши щось, ти чекаєш від співрозмовника якихось сигналів, що свідчать про ставлення його до твоїх слів, про конкретні реакції, про можливість подальшого розвитку діалогу. У повсякденному житті людині ніколи не буває достатньо цього зворотного зв'язку. Іноді трапляються люди настільки стримані, що за їх обличчями і поведінкою взагалі не можна здогадатися про внутрішні переживання.

Ведучий пропонує відчути, що було б, якщо можна було б отримувати максимум зворотного зв'язку від іншої людини.

Для цього розігруються прості рольові ігри. Наприклад:

1. Зустрічаються на вулиці двоє знайомих, які давно не бачилися. Один вмовляє іншого разом сходити в якесь кафе. Іншому хочеться скоріше позбутися від настирливого знайомого, але позбутися ввічливо, не ображаючи.
2. Мати просить свою доньку-підлітка вимити підлогу. Дівчинка відмовляється щосили.
3. Співбесіда з роботодавцем.

Рольова гра розгортається наступним чином. Після кожної фрази одного з учасників відбувається тривала рефлексія, в якій беруть участь як обидва гравця, так і інші учасники. Обговорюються всі аспекти, які так чи інакше мають відношення до теми:

- Як ця фраза могла подіяти на співрозмовника? Не могла вона його образити чи викликати якусь іншу гостру емоцію?
- Чи є у цієї фрази якісь психологічні, культурологічні, філософські та інші підтексти?
- Які почуття і емоції відчувають співрозмовники в даний момент?
- Що вони думають?

Програвши таким чином кілька рольових ігор, намагаючись не затягувати їх, ведучий організовує обговорення:

- Які є позитивні сторони у повній рефлексії? Негативні?
- У яких реальних ситуаціях учасники хотіли б мати більше зворотного зв'язку від співрозмовника?

### **Вправа 3. «Планування майбутнього» [3]**

**Мета:** формування образу бажаного майбутнього, вільного від ксенофобії.

«Пропоную написати вам приблизний план свого майбутнього. Для початку необхідно виділити основні сфери, присутні в житті кожної людини: сімейна, професійна тощо.

У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення, події, які можуть відбутися або ви б хотіли, щоб вони відбулися. Намагайтеся поставити більш менш реальні цілі та спрогнозувати реальні події.

Тепер потрібно виділити ближні і найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей. Можна розташувати їх у хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Зверніть увагу, чи немає протиріччя між цілями і подіями з різних галузей вашого життя? Може вони допомагають один одному, або не впливають один на одного. Спробуйте узгодити їх. Оцініть свої власні переваги і недоліки, які можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей. Визначте шляхи подолання цих недоліків, всі зовнішні перешкоди на шляху до ваших цілей, шляхи подолання зовнішніх перешкод. Оцініть можливість резервних варіантів у різних сферах життя (на випадок непереборних перешкод або глибокого протиріччя між цілями з різних сфер життя).

З яких цілей ви почнете практичну реалізацію свого плану. Вкажіть конкретну дату».

Відбувається обговорення.

**Вправа 4. «Скульптура толерантності» [228] (модифікація)**

**Мета:** дати учасникам глибоко, аж до м'язового рівня, відчуття і усвідомити, що таке толерантність.

Учасникам групи пропонується розбитися на трійки і розійтися по кімнаті в підгрупах так, щоб не заважати один одному. Потім кожній з підгруп пропонується побудувати «скульптуру толерантності» так, як вони її собі уявляють. Ведучий пояснює, що «матеріалом» для скульптури будуть самі учасники, крім того, вони можуть використовувати будь-які підручні засоби: стільці, одяг тощо. Дається деякий час на обдумування і репетицію, і потім кожна з підгруп презентує свою скульптуру з необхідними коментарями. Після виступу всіх підгруп проводиться обговорення, під час якого кожному учаснику надається можливість поділитися своїми почуттями.

**Заняття 14.**

**Мета:** усвідомлення змін, що відбулися під час тренінгу.

**Вправа 1. «Привіт» [8]**

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Протягом однієї хвилини учасникам пропонується потиснути руку кожному члену групи і сказати декілька приємних слів.

**Вправа 2. «Плюс-мінус почуття» [12]**

**Мета:** розвиток уміння стримувати почуття, бути холоднокровним.

«Для вправи вам знадобиться гральний кубик, за допомогою якого викидаються числа від одного до шести.

Розташуйтеся в комфортних для себе умовах. Встаньте, якщо вам хочеться постояти. У процесі вправи ви можете пересуватися будь-яким способом, приймати і змінювати пози, робити все що завгодно – в розумних межах. Загалом, відчувайте себе максимально розкуто, це вам допоможе.

Ця вправа може спочатку вам здатися дивною, тому що вам належить придумувати собі нові почуття, «селити їх у себе», а також «позбавлятися» від них. Насправді в цьому немає нічого складного, зовсім не обов'язково в цій вправі щось переживати. Зрештою, ця вправа спрямована на розвиток здатності не переживати. Головне – не обмежувати свою фантазію.

Отже, киньте кубик. Від числа яке випало відніміть три. Якщо у вас вийшло «-2», тоді вам належить позбутися двох почуттів, «-1» – від одного, «0» – нічого не робите, «1» – придумуєте і додаєте собі одне почуття, «2» – два. Якщо отримали «3» (на кубику випала шістка), то вам треба зробити тут і зараз щось незвичайне (наприклад станцювати або прийняти якусь незвичну позу).

Придумати і додати собі можна цілком довільне почуття, ніяк не пов'язане з чимось актуальним для вас. «Позбавлятися» ж треба або від реальних почуттів, які ви відчуваєте в цей момент (нудьга, радість...), або від придуманих і доданих до цього. У кожному випадку треба сказати: «Я додаю собі...» або «Я позбавляюся від...».

### **Вправа 3. «Минуле, теперішнє, майбутнє» [12]**

**Мета:** дослідження особистістю своїх ресурсів у минулому теперішньому і майбутньому.

«Зараз ми походимо кімнатою, і виберемо собі місце для індивідуальної роботи». Ведучий включає спокійну медитативну музику. Коли всі посідали, ведучий продовжує інструкцію. «Наша робота буде складатися з трьох етапів.

Перший етап. Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі, згадайте себе в минулому. Хто вас оточує? Хто ви? До чого прагнете? Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них доти доки не відчуєте, що готові повернутися, коли це відбудеться можете відкрити очі.

Ми побували в своєму минулому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, відчули. Хто вас оточував? Як ці люди діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви

досягали своїх цілей? Абсолютно не важливо чи вмієте ви малювати чи ні, найголовніше що за цим зображенням стоїть ваша реальність і ви знаєте, що це означає».

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Потім пропонується відкласти роботу. Краще якщо учасники трохи відпочинуть. Пропонується викласти свої роботи в центр кімнати, походити по колу і подивитися на роботи. Після чого учасникам пропонується знову повернутися на свої місця. Оцінити на скільки їм зараз зручно, чи не хочуть вони змінити положення свого робочого місця.

«Приступимо до виконання другого етапу роботи.

Другий етап. Давайте сядемо і розслабимося, відчуйте своє тіло, положення рук, ніг, голови, чи зручно вам. Кожен із вас знаходиться в своєму теперішньому. Як вам тут? Хто тепер вас оточує? Хто ви? До чого прагнете? Що змінилося в порівнянні з минулим? Що залишилося таким як і раніше? Зафіксуйте те, що ви відчули. Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них доки не відчуєте, що готові повернутися, коли це відбудеться можете відкрити очі.

Ми у своєму сьогодні. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, відчули. Хто вас оточував? Як вони діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви досягали своїх цілей?»

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Пропонується викласти свої роботи в центр кімнати, походити і подивитися на роботи інших. Після цього учасникам пропонується знову повернутися на свої місця, оцінити на скільки їм зараз зручно та чи не хочуть вони змінити положення.

«Третій етап роботи. А зараз перемістимося в майбутнє: хто тут вас оточує, може з'явився хтось новий, може хтось зник? Хто ви тепер? До чого ви прагнете? Чим займаєтеся? Запам'ятайте свої відчуття, і ті картинки що ви побачили. Постарайтеся запам'ятати їх. Зараз ви можете подивитися на них, якщо ви відчуєте що готові повернутися, відкривайте очі.



Ми побували у своєму майбутньому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, як відчули майбутнє».

Коли всі учасники закінчили роботу, ведучий дає наступну частину інструкції. «Давайте влаштуємо галерею, розкладемо наші роботи на підлозі по колу. Походимо кімнатою і познайомимося з роботами інших авторів».

Завершальний етап роботи – обговорення.

#### **Вправа 4. «Медитація» [90]**

**Мета:** розвиток здатності до регулювання власного емоційного стану.

«В основі позитивної дії медитації лежить відволікання від нагальних проблем, пристрастей, зосередження на своїх відчуттях. Тимчасовий споглядальний стан, яким є медитація, розвиває філософське сприйняття життя, здатність аналізувати проблеми неупереджено.

Не має значення в якій позі ви займаєтеся медитацією. Нею можна займатися сидячи, стоячи, лежачи і навіть під час ходьби. Головна умова – щоб під час медитації ви не вирішували якісь сторонні завдання, не працювали, не спілкувалися тощо. Бажано максимально захистити себе від можливості якихось подій, на які необхідно відреагувати: дзвінок телефону, пряме звернення до вас інших людей тощо. Руки краще покласти на коліна, розслабити їх. Спочатку зосередьтеся на трьох думках: що ви відпочиваєте, що ви розслаблені, що думки ваші течуть вільно й легко. Заспокойте дихання, дихайте якомога повільніше. Розслабте всі м'язи. Переконайте себе, що ваше серце спокійне і теж відпочиває. Ваші думки мають бути зосереджені на спогляданні. Слід позбуватися від всіх думок, в яких є скерування («Треба буде зробити це...», «Треба буде сказати так...», «А чи не зробити мені...», «Не забути б...») або оцінка («От я дурень...», «Як мені все набридло...», «Прекрасна погода стоїть...», «Молодець Іван Іванич...», «Негідник Іван Іванич...»). Під час хорошої медитації вас може відвідати безліч блискучих ідей. Не слід приділяти їм великої уваги, все одно, якщо ідея відвідала вашу свідомість, то в інший раз

у відповідній ситуації вона знову вас відвідає. Думки не треба гнати від себе, супроводжуючи цю дію якимись емоціями. Слід дати їм можливість самим «розсмоктатися».

Власне медитація складається з одного суцільного споглядання. Спочатку зосередьтеся на своїх зорових відчуттях. Уважно розгляньте все навколо себе, звертаючи увагу на найменші нюанси. Якщо ви змогли побачити безліч деталей, на які раніше не звертали увагу – ви на правильному шляху. Далі зосередьтеся на слухових відчуттях, знову-таки звертаючи увагу на найменші деталі. Якщо ви почули щось нове або виявили якусь цікаву закономірність у звуках – медитація відбувається успішно. Потім таким чином попрацюйте з нюховими, дотиковими, смаковими відчуття. Далі з різного роду внутрішніми відчуттями: які сигнали посилають внутрішні органи, м'язи. Попрацюйте трохи зі спогадами: згадавши щось, спостерігайте за фізіологічними відчуттями, які викликає це спогад.

Закінчити медитацію потрібно станом, в якому ви зосереджені на всіх семи перерахованих джерелах відчуттів разом. Якщо вдалося досить довго втримати враження, що ви повністю складаєтесь з одних відчуттів, то медитація вдалася повністю».

### **Заняття 15.**

**Мета:** підведення підсумків роботи групи.

#### **Вправа 1. «Я зрозумів що ти...» [3]**

**Мета:** розігрів групи, створення сприятливої атмосфери для роботи.

Учасникам пропонується по черзі звертаючись до кожного члена групи сказати йому щось приємне, розпочавши з фрази «Я зрозумів що ти...»

#### **Вправа 2. «Малюнок» [3]**

**Мета:** актуалізація уявлень про особистісне зростання членів групи під час тренінгу.

Членам групи на ватмані пропонується намалювати спільний малюнок, якій відображував би зміни, що відбулися з ними під час тренінгової роботи.

#### **Вправа 3. «Я вільний від ксенофобії» [215]**

**Мета:** закріплення набутого досвіду.

Учасникам пропонується написати невеличкий твір на тему: «Я вільний від ксенофобії». Підкреслюються ті зміни, які відбулися з людиною від початку тренінгової роботи. Учасники зачитують свої твори та діляться враженнями.

#### **Вправа 4. «Вільний звіт» [8]**

**Мета:** аналіз особистісних змін, що відбулися під час тренінгу.

Учасники продовжують фрази:

- Я вдячний тренінгу ...
- Я вдячний групі ...
- Я вдячний собі ...

**Порівняльний аналіз вираження ксенофобних установок  
у досліджуваних різних груп (за опитувальником О. Гуріної)**

**Chi-Square Test**

хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,34 (a)	2	,972
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	82,35 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18,73 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Порівняльний аналіз вираження схильності до ксенофобії  
у досліджуваних різних груп (за методикою О. Юрасової)**

**Chi-Square Tests**

хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,49 (a)	2	,025
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	85,65 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	97,85 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

## Додаток К

**Порівняльний аналіз вираження етнонаціональних установок  
у досліджуваних різних груп (за шкалою О. Хухласва, І. Кузнєцова,  
Н.Ткаченко)**

**Chi-Square Tests**

націоналістичні установки: хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	28,72 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

патріотичні установки: хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,54 (a)	2	,008
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

нейтральні установки: хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	20,32 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

негативістські установки: хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17,67 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

націоналістичні установки: УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	33,62 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

патріотичні установки: УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	21,56 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

нейтральні установки: УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17,61 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

негативістські установки: УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	29,32 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

націоналістичні установки: ПІЕ/РСЕ

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,52 (a)	2	,005
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

### Chi-Square Tests

патріотичні установки: PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,27 (a)	2	,122
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

### Chi-Square Tests

нейтральні установки: PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,29 (a)	2	,028
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

### Chi-Square Tests

негативістські установки: PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8,22 (a)	2	,014
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.



## Додаток Л

**Порівняльний аналіз вираження рівня толерантності у досліджуваних  
різних груп (за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва,  
Л. Шайгерової)**

**Chi-Square Tests**

етнічна толерантність: хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	32,27 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

соціальна толерантність: хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	32,63 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

толерантність як риса особистості: хлопці/дівчата

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	31,47 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

етнічна толерантність: УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	97,59 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

соціальна толерантність: УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,17 (a)	2	,217
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

толерантність як риса особистості: УАТО/НУАТО

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	22,68 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

етнічна толерантність: PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	52,76 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

соціальна толерантність: PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,71 (a)	2	,987
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is 27,74.

**Chi-Square Tests**

толерантність як риса особистості: PIE/PCE

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18,41 (a)	2	,000
N of Valid Cases	347		

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5.  
The minimum expected count is 27,74.

## Додаток М

**Аналіз взаємозв'язку між шкалами, релевантними різним аспектам прояву  
ксенофобії у досліджуваних**

**Correlations****Pearson Correlations**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Correlation	1	,72*	-,42	,40	,36	,33	,44	,30	,22	,19	-,40	-,36	-,44
	Sig. (2-tailed)		,024	,067	,072	,080	,092	,061	,101	,126	,135	,072	,080	,061
2	Correlation	,72*	1	,79*	,56*	,59*	,85*	,84*	,63*	-,81*	-,87*	-,80*	-,77*	-,82*
	Sig. (2-tailed)	,024		,013	,047	,040	,001	,002	,036	,008	,000	,010	,018	,006
3	Correlation	-,42	,79*	1	,07	,11	,02	-,35	,27	,16	,03	,37	,42	,23
	Sig. (2-tailed)	,067	,013		,372	,308	,418	,086	,110	,144	,447	,077	,067	,123
4	Correlation	,40	,56*	,07	1	,01	,09	,25	,07	,35	,24	,12	,16	,17
	Sig. (2-tailed)	,072	,047	,372		,440	,317	,118	,329	,088	,119	,289	,144	,141
5	Correlation	,36	,59*	,11	,01	1	,32	,39	,46	,02	,29	,05	,15	,29
	Sig. (2-tailed)	,080	,040	,308	,440		,096	,076	,062	,418	,104	,336	,147	,104
6	Correlation	,33	,85*	,02	,09	,32	1	,41	,11	-,41	,32	-,37	-,35	-,21
	Sig. (2-tailed)	,092	,001	,418	,317	,096		,069	,309	,072	,092	,077	,088	,132
7	Correlation	,44	,84*	-,35	,25	,39	,41	1	,03	,07	,13	,12	,02	,03
	Sig. (2-tailed)	,061	,002	,086	,118	,076	,069		,456	,388	,287	,290	,424	,440
8	Correlation	,30	,63*	,27	,07	,46	,11	,03	1	,10	,25	,29	,11	,37
	Sig. (2-tailed)	,101	,036	,110	,329	,062	,309	,456		,312	,118	,104	,308	,094
9	Correlation	,22	-,81*	,16	,35	,02	-,41	,07	,10	1	,17	,25	,28	,15
	Sig. (2-tailed)	,126	,008	,144	,088	,418	,072	,388	,312		,139	,124	,136	,152
10	Correlation	,19	-,87*	,03	,24	,29	,32	,13	,25	,17	1	-,20	-,12	-,26
	Sig. (2-tailed)	,135	,000	,447	,119	,104	,092	,287	,118	,139		,137	,295	,117
11	Correlation	-,40	-,80*	,37	,12	,05	-,37	,12	,29	,25	-,20	1	,42	,38
	Sig. (2-tailed)	,072	,010	,077	,289	,336	,077	,290	,104	,124	,137		,066	,084
12	Correlation	-,36	-,77*	,42	,16	,15	-,35	,02	,11	,28	-,12	,42	1	,23
	Sig. (2-tailed)	,080	,018	,067	,144	,147	,088	,424	,308	,136	,295	,066		,124
13	Correlation	-,44	-,82*	,23	,17	,29	-,21	,03	,37	,15	-,26	,38	,23	1
	Sig. (2-tailed)	,061	,006	,123	,141	,104	,132	,440	,094	,152	,117	,084	,124	

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Перелік умовних позначень та шкал, що їм відповідають**

Умовне позначення	Психологічна шкала
1	«ксенофобні установки» за опитувальником О. Гуріної
2	«схильність до ксенофобії» за методикою О. Юрасової
3	«дистанційованість на рівні відкритості» за шкалою Богардуса
4	«дистанційованість на рівні відособленості» за шкалою Богардуса
5	«дистанційованість на рівні ізольованості» за шкалою Богардуса
6	«дистанційованість на рівні ксенофобії» за шкалою Богардуса
7	«націоналістичні установки» за шкалою О. Хухлаєва, І. Кузнєцова, Н.Ткаченко
8	«патріотичні установки» за шкалою О. Хухлаєва, І. Кузнєцова, Н.Ткаченко
9	«нейтральні установки» за шкалою О. Хухлаєва, І. Кузнєцова, Н.Ткаченко
10	«негативістські установки» за шкалою О. Хухлаєва, І. Кузнєцова, Н.Ткаченко
11	«етнічна толерантність» за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової
12	«соціальна толерантність» за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової
13	«толерантність як риса особистості» за опитувальником Г. Солдатової, О. Кравцової, О. Хухлаєва, Л. Шайгерової

**Факторна структура особистісних характеристик студентів із високою схильністю до ксенофобії**

**Factor Analysis**

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		,839
Barlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	3196,001
	df	253
	Sig.	,000

**Rotated Component Matrix(a)**

	Component			
	1	2	3	4
дистанційованість на рівні ксенофобії	,846			
нормативність поведінки	-,812			
жорстокість	,810			
етнічна толерантність	-,772			
соціальна толерантність	-,753			
особистісна толерантність	-,679			
домінантність	,675			
замкнутість	,653			
прямолінійність	,600			
цінність «влада»		,819		
цінність «традиція»		,746		
цінність «безпека»		,718		
напруженість			,827	
низький самоконтроль			,759	
емоційна стабільність			-,749	
експресивність			,684	
ксенофобні установки				,864
націоналістичні установки				,837
підозрілість				,662
Компенсація (ідентифікація)	,871			
інтелектуалізація	,763			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

(a) Rotation converged in 5 iterations.

**Total Variance Explained**

Component	Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6,790	29,521	29,521
2	3,958	17,208	46,729
3	3,591	15,614	62,343
4	1,798	7,816	70,159

Extraction Method: Principal Component Analysis.

**Component Transformation Matrix**

Component	1	2	3	4
1	,788	,475	,384	,081
2	,508	-,425	-,608	,438
3	,156	-,759	,630	-,042
4	-,313	,129	,292	,894

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

**Факторна структура особистісних характеристик студентів із середнім рівнем схильності до ксенофобії**

**Factor Analysis**

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		,806
Barlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2968,411
	df	253
	Sig.	,000

**Rotated Component Matrix(a)**

	Component			
	1	2	3	4
напруженість	,829			
низький самоконтроль	,807			
емоційна стабільність	-,794			
тривожність	,750			
експресивність	,734			
ксенофобні установки		,835		
патріотичні установки		,708		
підозрілість		,659		
цінність «безпека»			,794	
цінність «конформність»			,743	
цінність «влада»			,727	
цінність «традиції»			,669	
дистанційованість на рівні ізольованості				,856
дистанційованість на рівні відособленості				,847
нормативність поведінки				-,824
жорстокість				,811
етнічна толерантність				-,732
конформізм				,719
прямолінійність				,648
інтелектуалізація			,712	
проекція			,702	



Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

(a) Rotation converged in 6 iterations.

### Total Variance Explained

Component	Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,542	24,097	24,097
2	4,014	17,451	41,549
3	3,926	17,068	58,617
4	1,422	9,663	68,279

Extraction Method: Principal Component Analysis.

### Component Transformation Matrix

Component	1	2	3	4
1	,707	,500	,443	,232
2	,499	-,416	-,582	,488
3	,068	-,734	,668	,100
4	-,496	,193	,137	,835

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

**Факторна структура особистісних характеристик студентів з низькою схильністю до ксенофобії**

**Factor Analysis**

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		,764
Barlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1349,852
	df	253
	Sig.	,000

**Rotated Component Matrix(a)**

	Component			
	1	2	3	4
цінність «універсалізм»	,852			
цінність «доброта»	,838			
цінність «самостійність»	,742			
ксенофобні установки		-,857		
негативістські етнонаціональні установки		,852		
нейтральні етнонаціональні установки		,834		
емоційна стабільність			,860	
спокій			,846	
низький самоконтроль			-,829	
дипломатичність				,854
стриманість				,847
нормативність поведінки				,839
дистанційованість на рівні відкритості				,785
етнічна толерантність				,778
соціальна толерантність				,727
особистісна толерантність				,704

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

(a) Rotation converged in 7 iterations.

**Total Variance Explained**

Component	Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,217	22,683	22,683
2	3,856	16,766	39,450
3	3,838	16,688	56,137
4	1,669	11,605	67,742

Extraction Method: Principal Component Analysis.

### Component Transformation Matrix

Component	1	2	3	4
1	,669	,527	,494	,175
2	-,672	,355	,334	,557
3	,159	,411	-,799	,410
4	,274	-,654	,078	,701

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

## Додаток Р

Квадратилі значень схильності до ксенофобії (за методикою О. Юрасової)

## Статистики

Схильність до ксенофобії

N	Валидные	347
	Пропущенные	0
Процентили	25	4,0000
	50	4,0000
	75	5,0000

Таблиця 1

Процентилі значень схильності до ксенофобії (за методикою О. Юрасової)

## Схильність до ксенофобії

	Частота	Процент	Валидный процент	Накопленный процент
1,00	14	4,0	4,0	4,0
2,00	30	8,6	8,6	12,7
3,00	28	8,1	8,1	20,7
4,00	136	39,2	39,2	59,9
5,00	107	30,8	30,8	90,8
6,00	10	2,9	2,9	93,7
7,00	10	2,9	2,9	96,5
8,00	10	2,9	2,9	99,4
9,00	2	,6	,6	100,0
Итого	347	100,0	100,0	
о				

Таблиця 2

Описові статистики схильності до ксенофобії

## Описательные статистики

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
схильністььксенофоб	347	1,00	9,00	4,2219	1,42634

N валидных (целиком)
-------------------------

347
-----

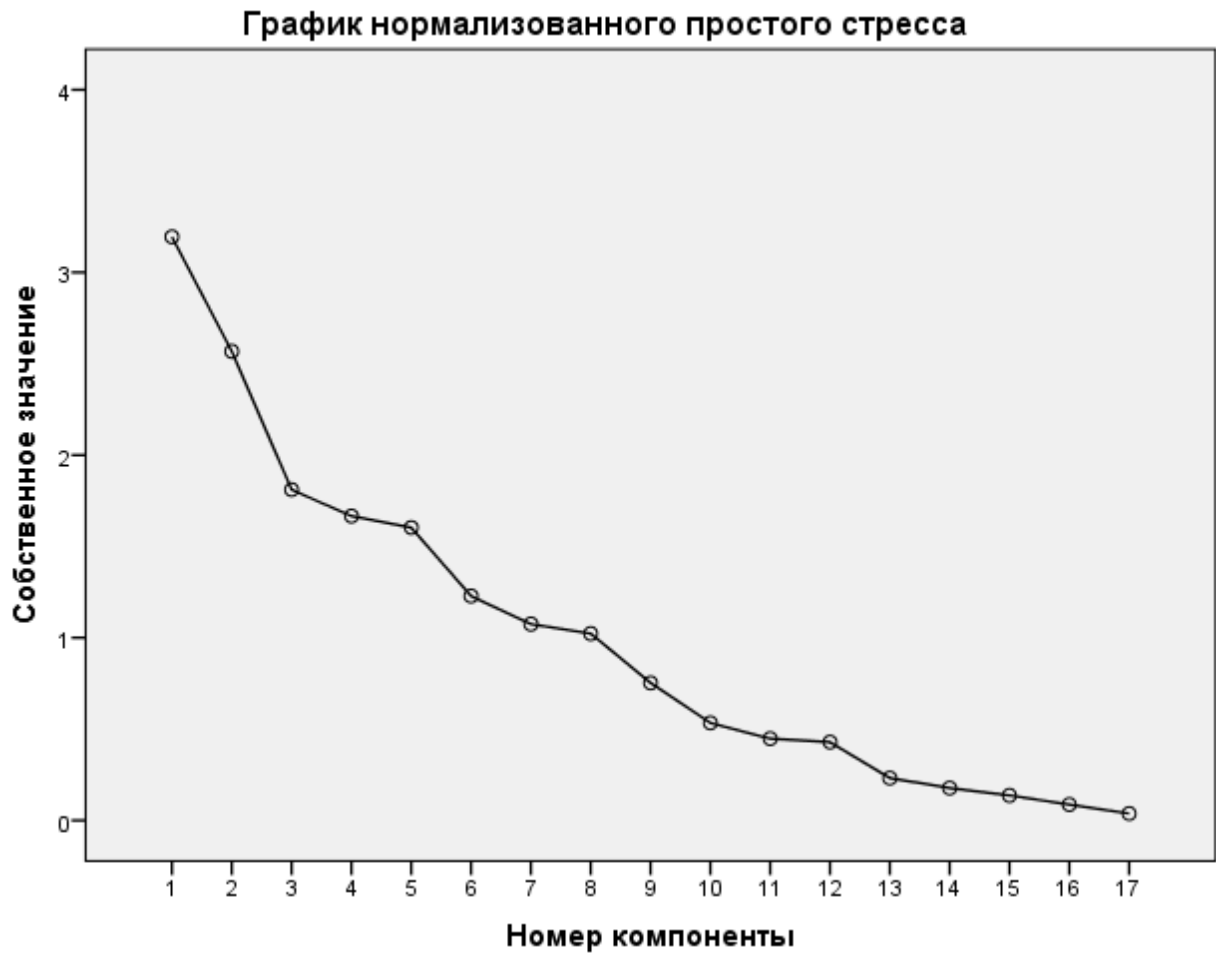


Рис.1. Графік факторних навантажень та оптимальної кількості факторів осіб із високим рівнем схильності до ксенофобії

Таблиця 3

Факторна структура особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії

**Матриця повернутих компонент<sup>а</sup>**

	Компонента							
	1	2	3	4	5	6	7	8
MD	-,790	,163	-,022	-,156	-,091	-,271	,056	-,195
A	,149	,369	,744	-,002	-,315	-,114	,165	,084
B	,233	,185	-,794	,070	-,171	-,280	,173	-,051
C	-,494	,115	,125	,067	,205	,014	,713	,181
E	-,252	,259	,160	,049	,213	,104	-,826	,034
F	,119	,858	,142	-,003	,120	,248	,011	,130
G	,027	,077	,058	-,013	-,071	-,061	,063	,950
H	-,719	-,249	,285	-,045	,015	-,149	-,138	,429
I	,178	-,424	,054	,626	-,180	,095	-,233	,174
L	,682	,037	,020	,059	-,474	-,319	-,117	-,093
M	,187	-,868	,088	,050	,018	,145	,229	,036
N	,709	,076	-,177	-,376	-,048	,179	,162	,336
O	,116	,089	,073	-,114	-,058	,934	-,077	-,085
Q1	,009	,068	-,058	,899	-,012	-,156	,103	-,086
Q2	,620	-,266	,299	,265	,249	-,279	-,028	-,144
Q3	,020	,122	-,048	-,063	,913	-,090	-,070	-,084
Q4	,043	,400	-,365	-,151	,297	,246	,153	-,001

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошло за 15 итераций.

Таблица 4

Показники дисперсії змінних факторної структури особистості із високим рівнем схильності до ксенофобії

**Полная объясненная дисперсия**

Компоне нта	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	Итого	% Дисперси и	Кумулятив ный %	Итого	% Дисперси и	Кумулятив ный %
1	3,195	18,793	18,793	2,975	17,499	17,499
2	2,568	15,104	33,897	2,281	13,416	30,915
3	1,811	10,652	44,549	1,608	9,459	40,374
4	1,666	9,801	54,349	1,494	8,791	49,165
5	1,603	9,431	63,781	1,492	8,777	57,942
6	1,228	7,225	71,005	1,470	8,649	66,591
7	1,075	6,322	77,327	1,467	8,630	75,221
8	1,023	6,015	83,342	1,380	8,121	83,342
9	,753	4,428	87,769			
10	,534	3,139	90,909			
11	,447	2,632	93,541			
12	,429	2,522	96,062			
13	,232	1,363	97,425			
14	,177	1,041	98,467			
15	,137	,805	99,271			
16	,086	,509	99,780			
17	,037	,220	100,000			

Метод выделения: Анализ главных компонент.

Таблиця 5

Описові статистики за шкалами Кеттелла осіб із високим рівнем схильності до ксенофобії

**Описательные статистики**

	N	Миним ум	Максим ум	Средне е	Стд. отклонени е	Дисперс ия
MD	32	1,00	11,00	7,2500	2,48868	6,194
A	32	3,00	11,00	7,4688	2,16995	4,709
B	32	2,00	9,00	4,0938	1,51038	2,281
C	32	3,00	10,00	7,0625	2,09358	4,383
E	32	3,00	10,00	6,3750	1,99596	3,984
F	32	1,00	10,00	5,5313	2,61490	6,838
G	32	4,00	12,00	8,4063	1,98152	3,926
H	32	4,00	12,00	7,4375	2,27096	5,157
I	32	3,00	12,00	7,3750	2,32448	5,403
L	32	3,00	7,00	4,7188	1,30098	1,693
M	32	3,00	12,00	6,5313	2,14001	4,580
N	32	2,00	9,00	5,0000	2,12512	4,516
O	32	,00	10,00	6,1250	2,69707	7,274
Q1	32	3,00	12,00	7,1250	2,33832	5,468
Q2	32	,00	10,00	5,1875	2,07034	4,286
Q3	32	2,00	11,00	6,6250	1,79156	3,210
Q4	32	2,00	11,00	5,9063	2,34671	5,507
N валидных (целиком)	32					



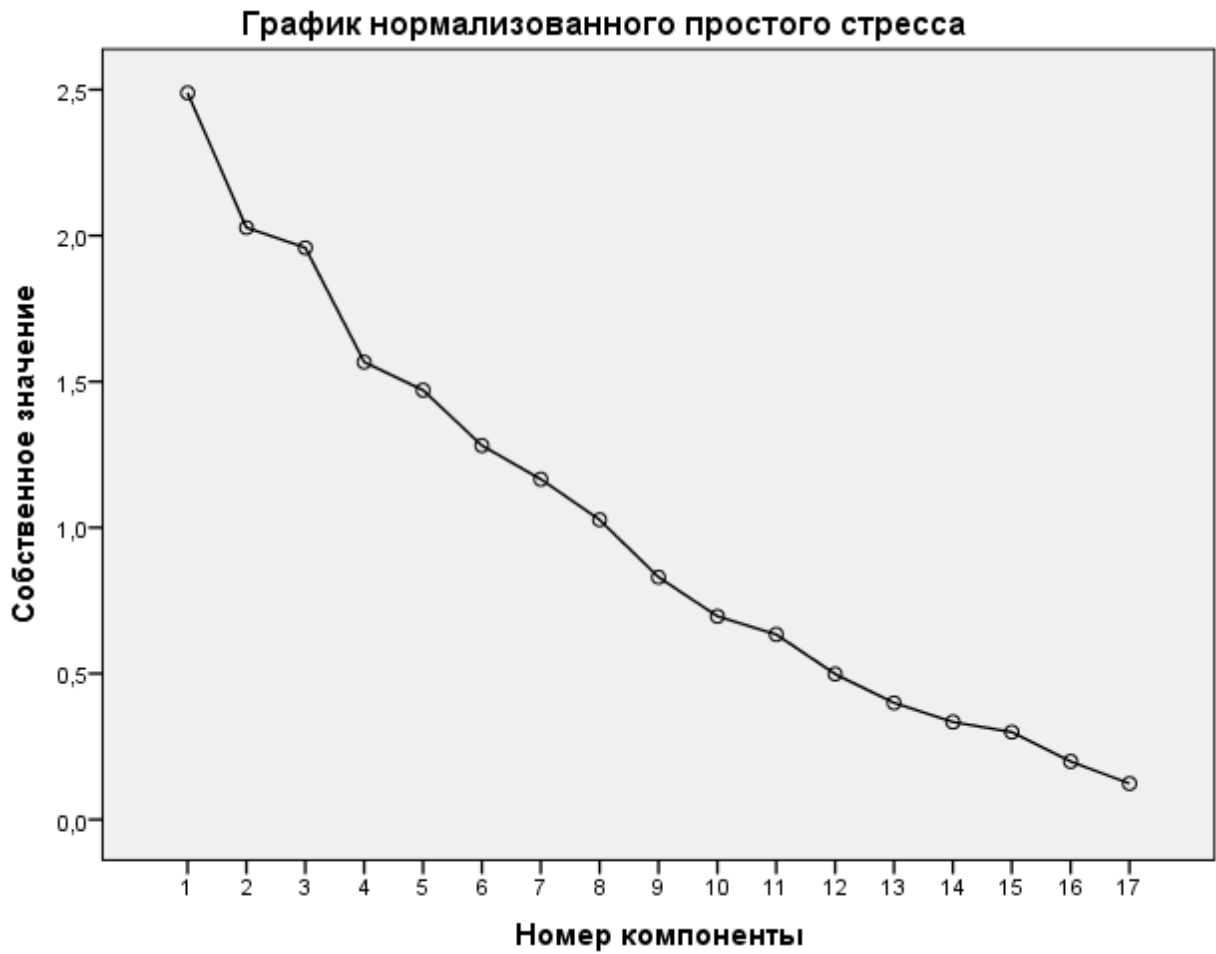


Рис. 2. Графік факторних навантажень та оптимальної кількості факторів осіб із низьким рівнем схильності до ксенофобії

Таблиця 6

Факторна структура особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії

**Матриця повернутих компонент<sup>а</sup>**

	Компонента							
	1	2	3	4	5	6	7	8
MD	,230	,169	,768	,075	-,236	,018	-,083	,215
A	,333	-,174	-,173	,486	-,344	-,261	,243	,342
B	-,239	-,215	,292	-,036	-,168	,650	,044	,391
C	,878	,047	,057	-,087	-,023	-,125	,014	-,069
E	,013	,898	,078	-,115	,123	-,008	-,118	,166
F	-,191	,046	,066	,673	,440	-,214	-,302	-,019
G	,005	,634	,143	-,036	-,156	-,331	,195	-,048
H	-,059	,438	-,094	,356	-,110	-,076	,349	-,480
I	-,024	,080	,014	-,087	-,010	-,012	,909	,065
L	,036	,005	-,136	,009	,881	,070	-,008	,165
M	,052	,129	,700	-,152	,100	-,027	,255	-,325
N	-,141	-,075	-,167	,106	,116	,826	-,035	-,134
O	,858	-,016	,088	,181	-,019	-,090	-,079	,114
Q1	,252	,172	-,322	-,223	-,503	,045	-,463	,140
Q2	,036	,132	-,010	-,012	,110	-,024	,067	,815
Q3	,177	,441	-,531	,193	-,091	,277	,241	-,201
Q4	,141	-,080	-,082	,754	-,017	,276	,013	-,075

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошло за 18 итераций.

Таблица 7

Показники дисперсії змінних факторної структури особистості із низьким рівнем схильності до ксенофобії

**Полная объясненная дисперсия**

Компоне нта	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	Итого	% Дисперси и	Кумулятив ный %	Итого	% Дисперси и	Кумулятив ный %
1	2,489	14,640	14,640	1,907	11,220	11,220
2	2,027	11,926	26,566	1,786	10,507	21,727
3	1,958	11,519	38,086	1,685	9,910	31,637
4	1,567	9,216	47,302	1,576	9,269	40,905
5	1,471	8,652	55,954	1,523	8,957	49,862
6	1,281	7,535	63,488	1,520	8,939	58,801
7	1,166	6,857	70,345	1,510	8,880	67,681
8	1,027	6,039	76,384	1,480	8,704	76,384
9	,830	4,883	81,268			
10	,696	4,096	85,363			
11	,634	3,729	89,093			
12	,498	2,932	92,024			
13	,400	2,351	94,375			
14	,334	1,965	96,340			
15	,300	1,763	98,103			
16	,199	1,171	99,274			
17	,123	,726	100,000			

Метод выделения: Анализ главных компонент.

Таблиця 8

Описові статистики за шкалами Кеттелла осіб із низьким рівнем схильності до ксенофобії

**Описательные статистики**

	N	Миним ум	Максим ум	Средне е	Стд. отклонени е	Дисперс ия
MD	38	4,00	10,00	7,6842	1,49061	2,222
A	38	5,00	11,00	7,8158	1,48607	2,208
B	38	2,00	10,00	6,5000	2,02351	4,095
C	38	3,00	10,00	6,8947	1,92830	3,718
E	38	2,00	9,00	6,1842	1,79873	3,235
F	38	1,00	9,00	5,7368	1,62221	2,632
G	38	3,00	11,00	6,7105	2,21674	4,914
H	38	2,00	12,00	6,6316	2,46512	6,077
I	38	3,00	11,00	6,6579	2,32816	5,420
L	38	2,00	10,00	5,7105	2,09127	4,373
M	38	1,00	10,00	5,9737	1,97945	3,918
N	38	2,00	10,00	6,3684	2,09789	4,401
O	38	2,00	11,00	6,8421	2,24844	5,055
Q1	38	3,00	11,00	6,6316	2,23511	4,996
Q2	38	2,00	9,00	5,5526	1,63901	2,686
Q3	38	3,00	9,00	5,7105	1,65885	2,752
Q4	38	2,00	11,00	6,2368	2,03263	4,132
N валидных (целиком)	38					

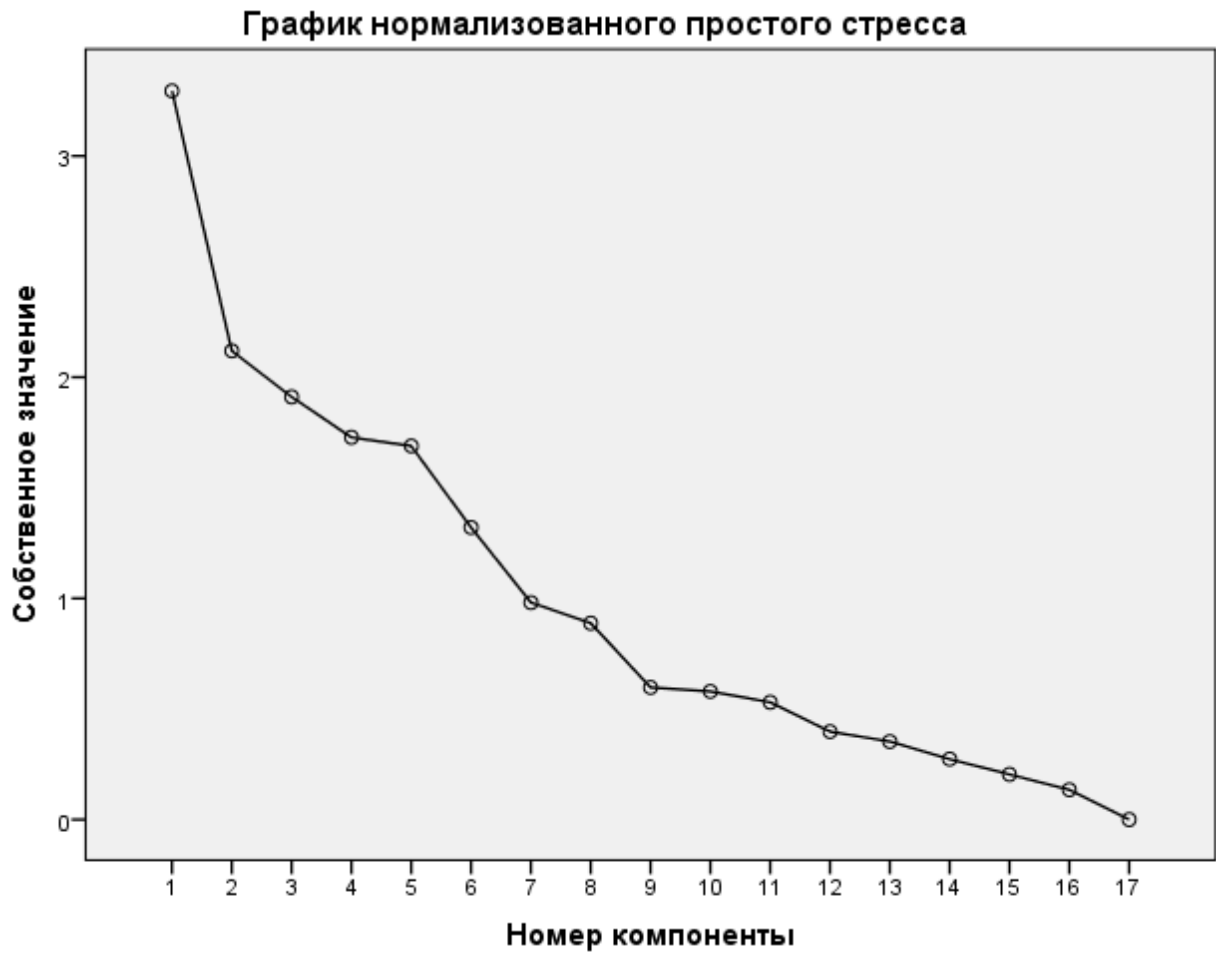


Рис. 3. Графік факторних навантажень та оптимальної кількості факторів осіб із середнім рівнем схильності до ксенофобії

Факторна структура особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії

**Матрица повернутых компонент<sup>а</sup>**

	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
MD	-,288	,733	,056	,201	-,128	,352
A	,038	-,018	-,737	,258	,159	-,066
B	-,055	,238	-,094	-,228	-,424	,580
C	-,013	,194	-,203	,639	,302	,445
E	-,360	-,022	,067	,057	,777	,073
F	-,484	,193	,297	-,230	,088	,402
G	,019	-,204	,743	,060	,073	,108
H	,365	-,682	,156	,012	-,055	,313
I	,037	,020	-,049	,798	-,162	-,169
L	-,299	-,723	-,021	-,044	,042	,062
M	-,232	-,180	-,545	-,441	-,099	,197
N	,187	,020	-,063	-,159	,784	,009
O	,634	,241	,452	,036	,103	-,137
Q1	-,080	-,145	,106	-,031	,140	,757
Q2	,958	-,045	,010	-,004	-,032	-,030
Q3	,134	,542	-,166	-,498	,334	,210
Q4	,958	-,045	,010	-,004	-,032	-,030

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.  
а. Вращение сошлось за 10 итераций.

Таблица 10

Показники дисперсії змінних факторної структури особистості із середнім рівнем схильності до ксенофобії

**Полная объясненная дисперсия**

Компоне нта	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	Итого	% Дисперсии	Кумулятив ный %	Итого	% Дисперсии	Кумулятив ный %
1	3,294	19,378	19,378	3,025	17,797	17,797
2	2,119	12,467	31,845	2,110	12,413	30,210
3	1,911	11,240	43,085	1,814	10,671	40,881
4	1,728	10,164	53,250	1,734	10,203	51,084
5	1,689	9,935	63,185	1,730	10,175	61,259
6	1,320	7,767	70,953	1,648	9,693	70,953
7	,981	5,771	76,724			
8	,888	5,222	81,945			
9	,597	3,513	85,458			
10	,579	3,408	88,866			
11	,530	3,118	91,984			
12	,398	2,338	94,323			
13	,353	2,074	96,397			
14	,273	1,608	98,005			
15	,204	1,202	99,207			
16	,135	,793	100,000			
17	-1,000E- 013	-1,001E- 013	100,000			

Метод выделения: Анализ главных компонент.

Таблиця 11

Описові статистики за шкалами Кеттелла осіб із середнім рівнем схильності до ксенофобії

**Описательные статистики**

	N	Миним ум	Максим ум	Средне е	Стд. отклонени е	Дисперс ия
MD	90	3,00	8,00	4,8000	1,23798	1,533
A	90	3,00	7,00	4,7333	1,21600	1,479
B	90	4,00	8,00	5,5778	1,08076	1,168
C	90	7,00	9,00	8,1333	,78182	,611
E	90	3,00	7,00	4,1778	1,05551	1,114
F	90	2,00	7,00	4,2000	1,18227	1,398
G	90	2,00	7,00	4,2667	1,19738	1,434
H	90	2,00	7,00	4,1222	1,16915	1,367
I	90	6,00	9,00	8,0444	,91075	,829
L	90	7,00	9,00	7,9333	,89694	,804
M	90	3,00	6,00	4,2667	,76143	,580
N	90	2,00	5,00	4,0667	,99210	,984
O	90	6,00	9,00	7,7889	,88043	,775
Q1	90	1,00	5,00	3,3000	1,25823	1,583
Q2	90	7,00	9,00	7,9667	,85394	,729
Q3	90	6,00	9,00	7,8556	1,06593	1,136
Q4	90	7,00	9,00	7,9667	,85394	,729
N валидных (целиком)	90					





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА**  
**ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33028, тел. (0362)63-30-98, факс (0362) 63-32-09, mail@nuwm.edu.ua

Від 23.10.2014 № 201-1625

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**

**видана Ірині Олегівні Борейчук про те, що результати її дисертаційного дослідження на тему «Психологічні особливості проявів ксенофобії в студентів» за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології впроваджено у навчально-виховний процес Національного університету водного господарства та природокористування**

Національний університет водного господарства та природокористування є чи не єдиним вузом на теренах Рівненщини, в якому навчаються іноземні студенти. З цієї причини саме він став найбільшим у чисельному плані експериментальним майданчиком для проведення пілотажної та основної серій як емпіричного, так і корекційного етапів дослідження Борейчук І.О.

Рекомендації щодо впровадження системи психопрофілактичних засобів ксенофобії в молодіжному середовищі, на основі гуманістичного підходу, дають змогу знизити прояви неприйняття та дистанціювання ксенофобних груп і відповідно покращити соціально-психологічну атмосферу в суспільстві, викликану дискомфортом як з боку осіб, що проявляють ксенофобію, так і з боку людей, на яких вона спрямована.

Запропоновану дисертантом програму з подолання ксенофобних тенденцій у студентів представлено для практичної реалізації кураторам академічних груп у навчально-науковому інституті права, навчально-науковому механічному інституті й у центрі роботи з іноземними студентами та міжнародних зв'язків.

Використання в практиці навчально-виховного процесу ВНЗ розробленої Борейчук І.О. програми, спрямованої на недопущення розвитку і подолання ксенофобних тенденцій, здійснено з врахуванням специфічних особливостей особистості з різним ступенем ксенофобії, що сприятиме виконанню основних

положень Державної концепції національного виховання дітей та молоді, розвитку толерантних морально-світоглядних позицій.

Основний зміст дослідження Борейчук І. О. включено до колективної монографії «Психокорекція проявів гандикапізму та ксенофобій» (гриф МОН України, лист №1/11-17258 від 06.11.2012 р.), яка представлена у науковій бібліотеці університету.

Проректор з наукової роботи  
та міжнародних зв'язків



Н.Б. Савіна

Відкритий  
міжнародний УНІВЕРСИТЕТ  
розвитку людини  
"УКРАЇНА"



Open  
International UNIVERSITY  
of Human Development  
"UKRAINE"

Вищий навчальний заклад  
Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна“  
Рівненський інститут  
Україна, 33028, м. Рівне, вул.Котляревського,1-в, т. 22-13-05, т/ф.23-17-90, email: univerna@rv.uar.net

*Бор/21-255/1  
big 15.05.2012*

**До спеціалізованої  
вченої ради**

**Довідка  
про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Борейчук Ірини Олегівни  
«Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів»  
на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук  
за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології**

Результати наукових надбань Ірини Олегівни Борейчук на тему «Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів» впроваджено у освітньому процесі Рівненського інституту «Університету Україна» серед викладачів та студентів соціально-психологічного факультету впродовж 2009-2012 р. Результати наукового пошуку мають значну цінність в умовах сучасного соціокультурного простору та системно здійснювалась презентація результатів наукової діяльності: І. О. Борейчук, а саме:

- участь в роботі Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта, наука та самореалізація молоді» (2009 р.);
- участь в науково-практичній конференції «Етнос, мова та культура: минуле, сьогодення, майбутнє» (2011 р.);
- участь у Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (2012 р.), що відбувались на базі Рівненського інституту «Університету Україна».

Проводила підготовку студентів спеціальності «Психологія» до участі у конференціях та конкурсах студентських наукових робіт з природничих,

технічних та гуманітарних наук у 2009-2012 н.р. Апробацію матеріалів дисертаційного дослідження було проведено в рамках навчальної дисципліни «Гандикапізм та ксенофобія» та впроваджено в навчальний процес протягом 2010-2011 та 2011- 2012 навчальних років.

Автор дослідження починаючи з 2011 р. провела майстер-класи на тему «Профілактика ксенофобії в суспільстві», розкриваючи соціальну значущість цього явища. Результати емпіричного дослідження використовувались в теоретичному аналізі спорідненої проблематики в наукових роботах (курсних, бакалаврських, дипломних) при підготовці студентів нашого закладу. Апробація практичних матеріалів здійснювалась у виховній роботі із студентами інституту при проведенні профілактичного тренінгу до дня толерантності на тему «Толерантність як основа успішної гуманізації суспільства в умовах євроінтеграції».

Автор запропонувала в навчально-методологічному посібнику «Гандикапізм та ксенофобії» системний аналіз даного соціо-психологічного явища, матеріали якого впроваджувались при викладанні таких курсів «Соціально психологія», «Психологія мас», «Політична психологія».

Науковий аналіз проблеми ксенофобії в дисертаційному дослідженні Ірини Олегівни Борейчук став важливою основою для створення профілактичного інструментарію супроводу студентів в даній темі в рамках навчально-виховного процесу.

Ректор



проф. О.О.Ставицький



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

33028 м. Рівне, вул. С.Бандери, 12 тел. (0362) 26 78 65, факс (0362) 26 37 15, e-mail:  
rectorat@rdgu.ua.net

23.10.2017 № 228

До спеціалізованої  
вченої ради

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Борейчук Ірини Олегівни**  
**«Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів»**  
**на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук**  
**за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології**

Психолого-природничий факультет РДГУ став основною базою для організації емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів ксенофобії. Студенти факультету склали й частину учасників корекційної програми у дослідженні феноменології і механізмів розвитку ксенофобії та встановленні особливостей її впливу на особистість.

Тему «Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів» впроваджено у освітньому процесі Рівненського державного гуманітарного університету, що є науковим доробком Ірини Олегівни Борейчук, шляхом систематичного читання лекцій на тему «Профілактика ксенофобії», «Толерантність як основа суспільства», де здійснювалось формування полікультурності особистості (листопад 2013, жовтень 2014, жовтень 2015, листопад 2016).

За рекомендацією кафедри загальної психології та психодіагностики (протокол № 7 від 07.09.2017) результати дослідження автора впроваджено для студентів психолого-природничого та педагогічного факультетів.

Дисертантка Борейчук Ірина Олегівна брала участь в науково-практичних семінарах та конференціях університету:

- «Актуальні питання розвитку практичної психології на Рівненщині» (29.10.2013)
- «Психологічні системи подолання кризи» (08.04.2014),
- «Актуальні проблеми психології на Рівненщині» (28.10.2015),

- «Розвиток просоціальної стратегії як основи морального становлення особистості» з темою виступу – «Структура образу «чужого» в студентському середовищі» (19-20.11.2013),

- V Міжнародна науково-практична конференція «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» з темою виступу – «Методи фототерапії в кризі самоідентичності «Я», (26-30.03.2015),

- VII Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді » з темою виступу – «Фотографія як метафорична фіксація досвіду в міжгруповій взаємодії» (30-31.03.2017)

Методичні та практичні рекомендації щодо впровадження психодіагностичного комплексу, спрямованого на виявлення ксенофобії в студентському середовищі передбачають аналіз ціннісно-смыслових, когнітивних, емоційно-вольових та конативних характеристик, що зумовлюють формування ксенофобії, розширено і доповнено уявлення про структуру та чинники виникнення ксенофобії та психологічні особливості ксенофобії, можуть бути використані в роботі практичних психологів та соціальних педагогів.

Авторська психологічна модель ксенофобії та її профілактики в студентському середовищі, дає змогу знизити прояви неприйняття та відторгнення ксенофобних груп й покращити соціально-психологічну атмосферу в соціумі, викликану дискомфортом та тривогою як з боку осіб, що проявляють ксенофобію, так і з боку людей, на яких вона спрямована.

Рекомендовано до впровадження в навчально-виховному процесі закладів освіти з метою запобігання ксенофобії.

Перший проректор



проф.Павелків Р.В.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Воли, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23  
e-mail: [post@cenu.edu.ua](mailto:post@cenu.edu.ua), web: <http://www.cenu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125102

24.10.2017 № 03-28/02/4191

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

До спеціалізованої  
вченої ради

Г \_\_\_\_\_ Г \_\_\_\_\_

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Борейчук Ірини Олегівни**  
**«Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів»**  
**на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук**  
**за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології**

Факультет психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки був одним із експериментальних майданчиків в організації та проведенні дослідження Борейчук І. О. на тему «Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів».

Результати наукових розвідок Борейчук І. О. впроваджено у освітньому процесі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, відповідно до рекомендацій викладачів кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності (протокол 5 від 18 жовтня 2017 року).

Науковий доробок автора знайшов своє теоретичне та практичне відображення в навчально-методичному посібнику «Гандикапізм та ксенофобії», де розкриваються суттєві особливості психологічної профілактики та корекції досліджуваного явища. Методичні рекомендації щодо впровадження системи засобів психопрофілактики ксенофобії в студентському середовищі ґрунтуються на застосуванні принципів гуманістичного підходу, який передбачає сприйняття особистості як неповторної індивідуальності. Це

стосується як особистості, яка здійснює соціальну перцепцію, так і індивіда, що підлягає процесу оцінки та дозволяє виробити здатність до прийняття та поваги іншої людини, що є особливо актуальним в контексті демонстрації ознак ксенофобії.

Матеріали теоретичного та емпіричного дослідження були представлені на науково-практичних конференціях, науково-методичних семінарах, організованих кафедрою практичної психології та безпеки життєдіяльності університету та використовувалися у навчальному процесі під час підготовки до лекційних, лабораторних та практичних занять з дисциплін: «Психодіагностика», «Психологічне консультування», «Психологія здоров'я», «Основи психокорекції та психодіагностики» тощо.

На основі розробленої дисертантом моделі особистості ксенофоба, було запропоновано систему тренінгів психопрофілактики та корекції проявів ксенофобії, що сприятиме недопущенню розвитку та подолання ксенофобних тенденцій. Опис технології психоконсультативної роботи, розробленої з врахуванням специфічних особливостей особистості з різним ступенем сформованості ксенофобії, дозволяє використання тренінгових вправ не лише автором дослідження, а й спеціалістами психологами, соціальними працівниками тощо.

Ректор



проф. І. Я. Коцан

Виконала Мушкевич М.І  
0951560684



Міністерство освіти і науки України  
 Житомирський державний університет  
 імені Івана Франка  
 Вул. В. Бердичівська, 40,  
 м. Житомир, 10008  
 телефон /факс (0412) 43-14-17  
 E-mail: [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua) Web: [www.zu.edu.ua](http://www.zu.edu.ua)  
 код ЄДРПОУ 02125208



Ministry of Education and Science of Ukraine  
 Zhytomyr Ivan Franko State University  
 40, Velyka Berdychivska Str.,  
 City of Zhytomyr Ukraine, 10008  
 Tel/Fax (0412) 43-14-17  
 E-mail: [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua) Web: [www.zu.edu.ua](http://www.zu.edu.ua)  
 USREOU 02125208

Від 26 10 2014 № 1/Р-49  
 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

До спеціалізованої  
 вченої ради

**Довідка**  
 про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**Борейчук Ірини Олегівни**  
 «Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів»  
 - на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук  
 за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Системно-методологічний аналіз явища ксенофобії відкриває можливості у створенні психологічного інструментарію для виявлення і профілактики ксенофобії. Психопрофілактика ксенофобії містить систему тренінгів, спрямованих на недопущення розвитку та подолання ксенофобних тенденцій, розроблена з врахуванням специфічних особливостей особистості з різним ступенем ксенофобії. Контингент студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка склав частину вибірки для проведення як емпіричної, так і практично-корекційної роботи.

Теоретико-емпіричні доробки Ірини Олегівни Борейчук на тему «Психологічні особливості проявів ксенофобії студентів» отримали позитивні відгуки викладачів кафедри теоретичної та практичної психології із певними пропозиціями щодо вдосконалення представлення результатів дослідження та рекомендовані їх до впровадження у освітньо-виховному процесі Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Реалізація результатів дисертантки знайшли місце у таких формах, як відкрита лекція «Комунікативна толерантність як умова профілактики ксенофобії», освітньому тренінгу «Зрозумій інших щоб зрозуміти себе» та соціально-психологічному тренінгу розвитку толерантності в студентському середовищі.

Доробок автора знайшов своє теоретичне та практичне відображення в навчально-методичному посібнику «Гандикапізм та ксенофобії», де розкриваються суттєві особливості психопрофілактики та корекції досліджуваного явища, матеріали якого викладачі кафедри теоретичної та практичної психології мають можливість використовувати при викладанні таких курсів «Соціально психологія» та «Психодіагностика».

Завідувач кафедри теоретичної та практичної психології, доктор психологічних наук, професор



*Handwritten signature of L.P. Zhuravlova*

Журавльова Л.П.

Проректор з наукової і міжнародної роботи, доктор педагогічних наук, професор

Сейко Н.А.