

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання кафедри  
15.11.2024 № 4/3-П**

**Попович Ірина Олександрівна**

**Кваліфікаційна робота**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ  
ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
зі спеціальності 053 Психологія  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
освітньо-професійної програми Практична психологія

**Науковий керівник:**  
канд.псих.наук,  
доцент  
**Грицук О. В.**

Дніпро – 2024

## АНОТАЦІЯ

У роботі представлений аналіз механізмів соціально-психологічної адаптації, розглянуто вітчизняні та зарубіжні підходи до дослідження психологічного благополуччя та його компонентів, здійснено дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та показниками соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах соціальної нестабільності, здійснена оцінка психічних станів ВПО, таких як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність та емпірично досліджений взаємозв'язок між адаптаційними властивостями особистості та її емоційними станами, який показує, як ці характеристики взаємодіють і впливають на стійкість особистості в соціальному середовищі.

Запропоновано корекційну програму з формування психологічної стійкості у вигляді тренінгів для ВПО з урахуванням результатів наукового дослідження.

*Ключові слова:* внутрішньо переміщені осіб, психологічне благополуччя, соціально-психологічна адаптація, тривожність, фрустрація, резильєнтність, особистісне зростання, соціальна підтримка .

## ANNOTATION

The paper presents the analysis of the mechanisms of socio-psychological adaptation, examines domestic and foreign approaches to the study of psychological well-being and its components, investigates the relationship between the level of psychological well-being and indicators of socio-psychological adaptation of internally displaced persons in conditions of social instability. An assessment of the mental states of internally displaced persons, such as anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity, was carried out, and the empirical analysis examined the relationship between the adaptive traits of personality and its emotional states, showing how these characteristics interact and influence the resilience of individuals in the social environment.

A corrective program for developing psychological resilience in the form of training sessions for internally displaced persons was proposed, taking into account the results of the scientific research.

*Key words:* internally displaced persons, of psychological well-being, socio-psychological adaptation, anxiety, frustration, resilience, personal growth, social support.

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПІДХОДІВ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ПРОБЛЕМ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	10
1.1. Поняття психологічного благополуччя та огляд концептуальних підходів в психології до дослідження його рівня	10
1.2. Поняття та значення соціально-психологічної адаптації у сучасній психології	22
1.3. Аналіз теоретичних підходів до розуміння взаємозв'язку взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя	32
Висновки по розділу 1	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	42
2.1. Огляд та обґрунтування вибору методик дослідження	42
2.2. Загальний опис методик дослідження	46
2.3. Організація і проведення емпіричного дослідження	51
2.4. Психокорекційна програма з формування психологічної стійкості ВПО	72
Висновки по розділу 2	77
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	96

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Сучасний стан українського суспільства створює особливі вимоги до психологічної науки і практики. З початком збройного конфлікту в Україні гостро виникла потреба в соціально-психологічній підтримці та супроводі цілих соціальних груп. Це стосується як військових, так і цивільного населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб, сімей загиблих або поранених, дітей, які залишилися без батьківської опіки, та осіб, що пережили окупацію чи бойові дії. З початку російської агресії українське населення зазнало впливу багатьох екстремальних стресових чинників. До них належать раптові зміни в повсякденному житті та планах, зміни в фінансовому забезпеченні сім'ї, втрата відчуття безпеки, втрата дому, розлука або втрата близьких.

З 2014 року після російської анексії Криму та вторгненням Російської Федерації (далі - рф) на частину території Донбасу уряд України зіткнувся з новим для нього викликом - потоком внутрішньої міграції із зони бойових дій. Українці, які змушені залишати свої домівки через небезпеку та бойові дії, перетворюються на внутрішньо переміщених осіб (далі - ВПО). Зростання цієї верстви населення відбувається з березня 2014 року, коли були змушені переселитися приблизно 1,5 млн осіб, і по даний час, що спричинено повномасштабним вторгненням. Люди вимушені мігрувати, не тільки у зв'язку з постійними загрозами життєдіяльності чи втрату домівки, але й через втрату доходу. Серед них в умовах війни в Україні все більше зростає чисельність осіб, які зазнали насильства, фізичних травми чи хвороб. Такі ситуації є надзвичайно важкими, і їх наслідки можуть мати тривалий вплив на фізичне та психологічне здоров'я людей. В умовах тривалої кризи особливої уваги заслуговує дослідження соціально-психологічної адаптації як ключового чинника, що впливає на загальний рівень благополуччя ВПО.

Насьогодні глибокий вплив військового конфлікту на психічний стан, соціальну стабільність та інтеграцію внутрішньо переміщених осіб

висвітлюють результати досліджень адаптації населення України під час війни науковими та освітніми інститутами в Україні та Міжнародної організації з міграції (далі -МОМ). За результатами досліджень виявлено, що більше половини опитаних ВПО стикаються з труднощами в адаптації. Це свідчить про наявність системної проблеми, яка потребує глибокого вивчення і втручання. Актуальність психологічних досліджень адаптації, полягає в тому, що кризові ситуації в умовах війни викликають значний стрес і можуть призвести до зростання випадків психічних розладів, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад ( далі - ПТСР) тощо. Тому вивчення впливу адаптації на стан психічного здоров'я та загальне благополуччя ВПО є важливим для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації, спрямованих на попередження та лікування стресових і посттравматичних розладів. Це, в свою чергу, підвищує якість життя постраждалих людей, допомагає зменшити довготривалі негативні наслідки війни та дозволить уникнути серйозних соціальних проблем, особливо в регіонах, де концентрація ВПО є високою, та сприятиме відновлення країни після завершення війни.

Актуальність даного дослідження обумовлена, як теоретичними завданнями (з'ясування механізмів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та їхнього впливу на рівень благополуччя), так і практичними (результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм і заходів підтримки ВПО, що враховують специфічні фактори, які сприяють або перешкоджають їхньому благополуччю). Це дозволить забезпечити цільову допомогу тим, хто її потребує, і сприятиме більш успішній інтеграції ВПО в нові громади.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості взаємозв'язку між рівнем благополуччя та процесом соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, щоб зрозуміти як ефективність адаптаційних механізмів впливає на психологічне благополуччя цієї групи.

**Предмет дослідження** – особливості взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією внутрішньо переміщених осіб та їх психологічним благополуччям.

**Об'єкт дослідження** – соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб та їх психологічне благополуччя.

**Гіпотеза дослідження** – між рівнем психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб та їх соціально-психологічною адаптацією є кореляційний зв'язок.

Кореляційний зв'язок між рівнем адаптації та рівнем благополуччя є важливим предметом наукового дослідження, оскільки від ступеня адаптації залежить здатність ВПО успішно інтегруватися в нове суспільство, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та соціальну стабільність. Вищий рівень соціальної підтримки, ефективних адаптаційних стратегій та доступу до ресурсів сприяє покращенню психологічного благополуччя ВПО. Тоді як низький рівень адаптації може призводити до зниження показників психологічного та соціального благополуччя. При цьому, існують певні фактори (наприклад, соціальна підтримка та психологічна стійкість), які значно впливають на успішність адаптації та, відповідно, на загальний рівень благополуччя ВПО.

У відповідності з метою та гіпотезою дослідження ставляться такі **завдання:**

1. Провести аналіз теоретичних підходів до визначення психологічного благополуччя та його основних компонентів у сучасній психології.

2. Проаналізувати теоретичні засади та узагальнити наукові дослідження з вивчення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

3. Вивчити наукові підходи до дослідження взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям, на основі як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень.

4. Емпіричним шляхом дослідити особливості взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб.

5. Розробити психокорекційну програму, спрямовану на підвищення рівня психологічної стійкості та покращення адаптаційних механізмів у внутрішньо переміщених осіб.

**Методи дослідження.** Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження.

Зокрема, у науковій роботі використані такі методи:

1) теоретичні аналіз психолого-педагогічної, соціальної літератури (узагальнення інформації щодо понять «психологічне благополуччя», «соціально-психологічна адаптація», та особливостей особливостей адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб);

2) емпіричні – спостереження (вивчення поведінкових проявів адаптаційних механізмів та особливостей соціальної взаємодії ВПО в новому середовищі); анкетування– для збору суб'єктивних даних щодо рівня психологічного благополуччя; тестування (вивчення психічних станів випробуваних, вимірювання рівня психологічного благополуччя та особливостей соціально-психологічної адаптації);

3) математико-статистичної обробки даних.

Для емпіричної частини дослідження було залучено вибірку внутрішньо переміщених осіб, яка є репрезентативною для оцінки особливостей їхнього психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації. У дослідженні взяли участь 57 осіб.

В емпіричному дослідженні використані наступні методики:

1) Методика: "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком).

2) Методика: «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф.

3) Методика дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда.

**Наукова новизна.** У даній кваліфікаційній роботі здійснена оцінка неадаптивних станів внутрішньо переміщених осіб (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність), досліджені особливості соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис внутрішньо переміщених осіб, визначений рівень психологічного благополуччя ВПО та проведений комплексний аналіз взаємозв'язку між психологічним благополуччям та соціальною адаптацією за шкалами К. Ріфф та К. Роджерса – Р. Даймонда, що дозволює виявити значущі взаємозв'язки між рівнем психологічного благополуччя та компонентами соціальної адаптації.

Результати оцінки психічних станів підтверджують і розширюють розуміння взаємозв'язку між адаптаційними властивостями особистості та її емоційними станами, а також показують, як ці характеристики взаємодіють і впливають на стійкість особистості в соціальному середовищі.

Поєднання гедоністичного та евдемоністичного підходів до вивчення психологічного благополуччя ВПО в умовах соціальної нестабільності забезпечило комплексний погляд на психологічні та соціальні аспекти адаптації. Це поєднання дало можливість глибше зрозуміти, як задоволення базових потреб (гедоністичний аспект) та прагнення до розвитку і самореалізації (евдемоністичний аспект) впливають на адаптаційні можливості ВПО. Таким чином, дослідження враховує важливі як для емоційної підтримки, так і для соціальної інтеграції аспекти, що підкреслює новаторський підхід у дослідженні психологічного благополуччя в складних соціальних умовах.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати дослідження мають як теоретичне, так і прикладне значення. Вони сприяють розвитку наукових підходів до підтримки ВПО, підкреслюють роль психологічного



благополуччя у адаптаційних процесах і можуть використовуватися при розробці програм психологічної підтримки для цієї вразливої групи населення.

Поєднання гедоністичного та евдемоністичного підходів до вивчення психологічного благополуччя в умовах соціальної нестабільності забезпечує більш цілісне бачення психологічного благополуччя ВПО, дозволяючи вивчити як короткострокові емоційні реакції, так і довготривалі установки особистості. Поєднання методик К. Ріфф та Роджерса-Даймонда дозволяє визначити конкретні елементи (наприклад, розвиток самоприйняття, формування життєвої мети та зміцнення адаптивності), на яких необхідно зосередити увагу при розробці індивідуальних планів психологічної допомоги.

Використання результатів наукових досліджень для покращення програм підтримки, враховуючи нові знання про адаптаційні процеси та психологічне благополуччя ВПО та регулярне оцінювання ефективності впроваджених розроблених заходів і отримання зворотного зв'язку від учасників дозволить коригувати стратегії підтримки та підвищувати їх ефективність.

**Апробація результатів дослідження:** окремі ідеї, висновки, пропозиції, отримані в даному дослідженні, опубліковані у збірнику матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різномірних систем», м. Дніпро, 25 листопада 2024 р.

**Логіка дослідження зумовила таку структуру роботи:**

- Вступ;
  - Розділ 1. Теоретичне аналіз механізмів соціально-психологічної адаптації та підходів вітчизняних та зарубіжних досліджень
  - Розділ 2. Емпіричні результати психологічного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб
  - Висновки;
  - Список використаних джерел з 100 найменувань;
- Основний зміст роботи викладений на 84 сторінках.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПІДХОДІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ПРОБЛЕМ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

1.1. Поняття психологічного благополуччя та огляд концептуальних підходів в психології до дослідження його рівня

У сучасній українській реальності, пов'язаній з війною, питання психологічного благополуччя набуває особливого значення, оскільки численні виклики і стресові ситуації, з якими стикається суспільство, безпосередньо впливають на психоемоційний стан людей. Феномен психологічного благополуччя відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя. Поняття «психологічне благополуччя» увійшло до складу наукових досліджень вже досить давно, і на даний момент існують різноманітні підходи до визначення змісту цього феномена. Термін «психологічне благополуччя» найчастіше ототожнюється зі схожими поняттями, такими як «психологічне здоров'я», «емоційне благополуччя», «емоційне самопочуття» та ін.

Благополуччя внутрішньо переміщених осіб — це багатовимірний концепт, який включає фізичний, психологічний, соціальний та економічний аспекти їх життя.

Психологічне благополуччя – це визначається як складне психічне утворення, яке, у свою чергу, детермінується системою власних суб'єктивних цінностей та системою власних переконань, а також проявляється як відчуття особистого задоволення життям, задоволенням собою, досягнення значущих актуальних мотивів і потреб особистості у визначені значущої мети та позитивній оцінці свого існування.

Поняття "психологічне благополуччя" вперше ввів американський психолог Норман Бредберн у своїй праці "The Structure of Psychological Well-

Being" у 1969 році. Він запропонував розуміння психологічного благополуччя як балансу між позитивними та негативними емоціями, що стало важливим етапом у розвитку досліджень суб'єктивного благополуччя і якості життя. Його концепція стала фундаментальною для подальших досліджень у цій галузі. Описуючи складну суб'єктивну картину сприймання та оцінки реальності особистістю, в різних галузях наукового знання почали вживати суміжні з ним поняття. Зокрема, такі як: благополуччя, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, щастя, задоволеність життям, якість життя тощо [87].

Н. Бредберн наголошує на тому, що події, які відбуваються у повсякденному житті, несуть у собі радість чи розчарування, відбиваються у нашій свідомості, накопичуються у вигляді певного афекту. Те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, а події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту [24, с. 71].

Американські вчені Ф.М. Ендрюс і С.Б. Уїтей досліджували задоволеність життям як складову психологічного благополуччя, зокрема, вони розробили методики для вимірювання суб'єктивної оцінки якості життя, що стало важливим інструментом у соціологічних дослідженнях [75].

Подальшому розумінню феномена психологічного благополуччя сприяли роботи американського вченого Еда Дінера, який запровадив поняття «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя, на думку автора, складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплекс приємних емоцій (pleasant affect) та комплекс неприємних емоцій (unpleasant affect).

Вагомим внеском у дослідження психологічного благополуччя Е. Дінера, є те, що дослідник «відповідно до зазначених компонентів визначив сторони самосприйняття: когнітивна – інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя; емоційна – наявність поганого чи хорошого настрою».

Ед Дінер вивчав, як різні фактори, такі як культура, соціальні відносини та особистісні риси, впливають на задоволеність життям. Його роботи сприяли розвитку концепції "щастя" як багатовимірного явища, яке залежить не лише

від зовнішніх обставин, але й від внутрішнього сприйняття людиною свого життя.

Досліджуючи проблему благополуччя науковці відзначають існування двох основних підходів до дослідження проблеми: гедоністичний («hedone» – задоволення) та евдемонічний («eudaimonia» – блаженство, щастя).

О. Даценко зазначає: «Гедоністичний напрям (Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер) розвивався в контексті когнітивної та поведінкової психології, де благополуччя описують у термінах «задоволеності – незадоволеності». Серед основних складових феномену, науковці виділяють когнітивний та емоційний компоненти, які синтезують оціночні функції позитивного ставлення до власного існування. Пріоритетним способом підвищення рівня психологічного благополуччя вважається адаптивна соціальна поведінка, яка відповідає прийнятним у суспільстві еталонам гармонійного та щасливого життя» [17, с. 2]. У гедоністичному підході під благополуччям розуміється досягнення станів, які приносять задоволення і при цьому відбувається уникнення негативних переживань. Задоволення може бути, як тілесним, так і, наприклад, від досягнення поставленої мети.

Ті, хто підтримує гедоністичний підхід, вважають, що сенс щастя полягає в тому, щоб отримати найбільшу кількість позитивних емоцій в даний момент часу (від досягнення висот в кар'єрі, від матеріального забезпечення тощо) і не звертати увагу на негативні фактори, тобто постаратися задовольнити якнайбільше своїх бажань та потреб. На переконання О. Даценко, «Евдемоністичний напрям (К. Ріфф, А. Уотерман та ін.) орієнтований на гуманістичну та екзистенціальну традицію, характеризується захопленням теоретичними розвідками питань самореалізації, розкриття власного потенціалу і визначення свого призначення, відповідно до прагнень і можливостей» [17, с. 2]. Найбільш відомими в межах цього напрямку є праці А. Ватермана, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходи, О. Кроніка та ін.

Американський вчений психолог Абрахам Маслоу у своїй Теорії ієрархії потреб вважав, що для досягнення психологічного благополуччя особистість повинна пройти через кілька рівнів потреб, починаючи з базових (фізіологічних) і завершуючи потребою в самоактуалізації. Самоактуалізація - це найвищий рівень розвитку особистості, де людина реалізує свій потенціал, займається творчістю та має глибоке розуміння сенсу свого життя. Як зазначив А. Маслоу, психологічно благополучна особистість відрізняється свободою вибору, умінням реалізовуватися в діяльності, ефективно вирішувати поставлені завдання, усвідомлювати і відстоювати власні кордони і цінності, приймати власну особистість і особистість іншого [82].

Американський психолог Карл Роджерс у Концепції "повноцінно функціонуючої особистості" стверджував, що для досягнення психологічного благополуччя особистість повинна бути автентичною, відкритою до досвіду та здатною до самоприйняття. Важливу роль відіграє умова безумовного прийняття від інших людей, що сприяє розвитку самооцінки та самоповаги. К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яка спрямована на реалізацію особистістю свого потенціалу. За А. Маслоу і К. Роджерс, психологічно благополучна особа – це та, що володіє свободою волі [62].

Інший представник гуманістичної психології - американський психолог Гордон Олпорт, оскільки вважав особистість відкритою системою, розвиток якої здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми, описав в "Теорії рис особистості" думку, що для досягнення благополуччя важливо розвивати самосвідомість і вміння встановлювати глибокі соціальні зв'язки, засновані на щирості, довірі та емоційній прихильності, оскільки зріла особистість є такою що має добре розвинену систему цінностей, автономність, розуміння себе та здатність до емпатії [6].

У контексті аналітичної психології швейцарський психоаналітик і психіатр Карл Юнг вважав, що психологічне благополуччя досягається через процес індивідуації, тобто інтеграції різних аспектів особистості, включаючи свідоме і несвідоме. Цей процес сприяє досягненню гармонії та цілісності особистості.

Кожен із цих мислителів пропонує свої шляхи досягнення психологічного благополуччя, але всі вони підкреслюють важливість саморозвитку, самопізнання та автентичності. Послідовники цього напрямку переконані, що обов'язковим виявом благополуччя є прагнення людини до особистісного зростання, тобто незадоволення досягнутими життєвими результатами, що спонукає людину до саморозвитку» [5, с. 78].

Рівень психологічного благополуччя з погляду евдемоністичного підходу визначається, насамперед, здатністю людини до самореалізації, розвитку її індивідуальності, вмінням будувати позитивні взаємини у суспільстві, здатністю знаходження балансу між відповідністю запитам оточення та розвитком власної особливості. Життєві кризи та непрості ситуації в такому випадку можуть стати фактором позитивної динаміки психологічного благополуччя. Дослідники, такі як Ед Дінер, зосереджувалися на евдемонічних аспектах благополуччя, підкреслюючи важливість життєвої мети та відчуття змісту життя як ключових чинників довготривалого щастя.

Прикладом евдемоністичного підходу можна вважати концепцію самодетермінації особистості Р. Района та Е. Десі [5]. Головним у цій концепції є зв'язок особистісного благополуччя з реалізацією трьох психологічних потреб: автономії, компетентності та зв'язків з іншими людьми. Автономією автори називають потребу вибирати, що відповідає внутрішнім цінностям і бажанням. Компетентність, на думку авторів, це почуття впевненості у тому, що робиш, притому вона підтримується соціальним оточенням, вона надає завдання оптимального рівня складності та дає йому позитивний зворотний зв'язок. Потреба у зв'язку з іншими людьми розуміється як прагнення близькості за збереження своєї незалежності, автономії та розвитку компетентності. Якщо ці три потреби задоволені, то, на думку авторів, рівень благополуччя підвищується, а якщо ні, то, навпаки, знижується. Шлях людини до психологічного благополуччя, на думку Р. Раян і Е. Десі, лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Згідно з цією теорією щаслива

людина – це насамперед та, що відповідає прийнятим у сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто має успішний круг ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні і споживанні» [84].

Одним із важливих внесків у дослідження психологічного благополуччя особистості зробив дослідник психічного здоров'я М. Ягода. Його роботи зосереджені на вивченні психологічних аспектів благополуччя та особистісного розвитку в контексті стресових і кризових ситуацій, включаючи переміщення та адаптацію. М. Ягода досліджував, як стрес і травматичні події впливають на психічне здоров'я особистості, а також вивчав механізми стійкості, які дозволяють людям краще долати труднощі та зберігати емоційну стабільність. Його праці є важливими для розуміння психологічних процесів, які відбуваються у внутрішньо переміщених осіб та інших уразливих груп населення. Цей дослідник підкреслював важливість розвитку психологічних ресурсів, таких як підтримка близьких, саморегуляція та позитивні переконання, які сприяють кращому пристосуванню до нових життєвих умов.

У контексті досліджень психологічного благополуччя, адаптації та інтеграції вимушено переміщених осіб, важливо звернути увагу на роботу таких авторів: Вера Буїс, Бертус Єронімус, Геріне Лоддер, Нанд Стеверинк та Пітер де Йонг. Вони провели ґрунтовне дослідження про роль соціальних потреб у суб'єктивному благополуччі людини, яке вони висвітлили у праці "Social Needs and Happiness: A Life Course Perspective"[77]. У статті "Positive functioning and well-being: A review of research on the concept of positive functioning" (2020) ці дослідники проводять аналіз емпіричних досліджень, що підтверджують важливість комплексного підходу до вивчення позитивного функціонування. Вони зазначають, що комплексний підхід дозволяє краще зрозуміти, як різні аспекти життя взаємодіють для досягнення загального психологічного благополуччя. Автори описують позитивне функціонування як здатність особистості ефективно діяти та розвиватися у своїх життєвих обставинах. Це включає такі аспекти, як адаптація до змін, здатність долати

труднощі, реалізація свого потенціалу та досягнення життєвих цілей. Стаття детально розглядає дві основні моделі благополуччя: психологічну та соціальну. Психологічне благополуччя зосереджене на внутрішньому стані особистості, її самооцінці, почутті задоволення та розвитку. Соціальне благополуччя, в свою чергу, розглядає здатність інтегруватися в суспільство, підтримувати соціальні зв'язки та відчувати підтримку з боку оточуючих. Автори аналізують різні методи дослідження, які використовуються для вимірювання позитивного функціонування та благополуччя, включаючи опитування, інтерв'ю та психологічні тести. Вони підкреслюють важливість багатовимірної підходу до оцінки цих понять. Дослідники в статті роблять висновок, що позитивне функціонування є ключовим елементом загального благополуччя, і що підтримка цього стану потребує комплексного підходу, який враховує як особистісні, так і соціальні фактори.

Акцентуючи увагу на багатовимірності психологічного благополуччя, в даному дослідженні особливу увагу слід приділити Концепції позитивного функціонування Керол Ріфф (C.D. Ryff) та Кліффордом Кейсом (C.L.M. Keyes), яка включає два основні аспекти: модель психологічного та соціального благополуччя[85].

Керол Ріфф розробила модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів:

1. Позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.
2. Особистісний ріст та прагнення до самовдосконалення.
3. Відчуття цілісності та відповідності своїм цінностям і цілям.
4. Якісні, близькі і підтримуючі соціальні зв'язки.
5. Можливість приймати незалежні рішення і контролювати своє життя.
6. Здатність впливати на оточення та ефективно взаємодіяти з ним.

Кліффорд Кейс розробив модель соціального благополуччя, яка акцентує увагу на соціальних аспектах психологічного благополуччя і включає три основні компоненти:

1. Соціальна інтеграція: відчуття приналежності до соціальної спільноти.



2. Соціальне внесення: участь у соціальному житті та внесок у суспільство.

3. Соціальна акцептація: позитивне ставлення до соціальних умов і соціального оточення.

Відомі американські психологи К.Ріфф та К.Кейс визначають позитивне функціонування як стан, в якому особа не лише переживає позитивні емоції, але й досягає високих результатів у різних аспектах життя, таких як особистісний розвиток, міжособистісні стосунки та соціальна інтеграція. Цей підхід підкреслює комплексний характер психологічного благополуччя, що включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти життя людини

Самоприйняття – означає, що людина усвідомлює та приймає множинні аспекти свого Я, приймає свої сильні сторони і слабкі. Позитивно ставиться до себе включає позитивні відносини з оточуючими, тобто здатність та бажання піклуватися про інших, емпатію, співпереживання, можливість ближчих відносин із людьми, довіру до оточуючих. Під автономією розуміється здатність не піддаватися зовнішньому соціальному впливу, а оцінювати події на основі своїх внутрішніх цінностей та понять. Незалежність індивіда, здатність до саморегуляції та прийняття власних рішень; управління навколишнім середовищем – здатність справлятися з повсякденними справами, долати труднощі, вести трудове та сімейне життя, досягати мети, помічати та ефективно використовувати можливості, що приходять із навколишнього світу; наявність мети в житті пояснює розуміння та осмислення свого життя, наявність спрямованості життєвого шляху; особистісне зростання – особистісний розвиток, навчання, використання навичок та талантів, реалізація свого потенціалу, відкритість новому досвіду та викликам у житті [86].

Фокус на позитивних стосунках, автономії та прийнятті себе допомагає зменшити стрес і тривожність, оскільки людина відчуває, що має підтримку, приймає себе та здатна контролювати хоча б частину свого життя.

Відповідно, щастя слід розуміти як глобальну оцінку якості життя індивіда за його власними критеріями. Концептуалізація психологічного благополуччя

охоплює безперервний спектр позитивних почуттів і суб'єктивних оцінок життя.

Американський психолог, автор теорії навченої безпорадності та один із засновників позитивної психології М. Селігман дійшов висновку, що задоволеність життям – це співвідношення між наявною та ідеальною ситуаціями, причому обидві ситуації відображають те, як сама людина суб'єктивно їх оцінює. Саме тому задоволеність життям вважається самостійним способом суб'єктивного оцінювання поточного стану життя, яке може бути орієнтоване як гедоністично, так і евдемоністично.

Однією з найбільш значущих концепцій сучасної психології є теорія потоку американського психолога угорського походження М. Чікцентміхайї. Він стверджував, що люди відчувають велику задоволеність життям і самим собою тоді, коли у них є можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, в якому результати відповідають прагненням і очікуванням особистості – «почуттям потоку». Особистість, яка часто відчуває почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною». Дослідження, що були проведені в межах цього підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сене життя» та «особистісний ріст».

В українській психології питання психологічного благополуччя досліджують у різних напрямках, що охоплюють як гедоністичний, так і евдемоністичний підходи. Гедоністичний підхід зосереджується на задоволеності життям і позитивних емоціях, які людина відчуває у повсякденності. Такий підхід підтримується моделлю суб'єктивного благополуччя, яку запропонував Ед Дінер, і яка включає баланс позитивного і негативного афектів разом із загальною задоволеністю життям.

З іншого боку, евдемоністичний підхід, популярний у дослідженнях психологів, таких як Ганна Павленко та її колеги, акцентує на особистісному зростанні, розвитку цінностей, мети, і самоактуалізації. Цей підхід походить з гуманістичної психології і є більш орієнтованим на досягнення життєвих

смислів, відповідальності та соціальних зв'язків, що сприяє глибшому саморозумінню та ефективному функціонуванню особистості[86].

Як бачимо, у психологічній науці є різні підходи до розуміння благополуччя. У нашому дослідженні спиратимемося на психологічне благополуччя у розумінні його з погляду евдемоністичного підходу. Для емпіричного дослідження рівня благополуччя ВПО візьмемо методику К. Ріфф.

Модель Карол Ріфф у кризових умовах, таких як війна, може стати корисним інструментом для збереження і зміцнення психологічного благополуччя. Оскільки при переміщенні ВПО зазнають змін всі сфери життя виникає необхідність дослідити за допомогою цієї методики наскільки людина відчуває себе задоволеною, стійкою та психологічно здоровою у цих сферах. Вона дозволяє виявити сфери життя, які потребують поліпшення (наприклад, недостатня автономія або труднощі з самоприйняттям). На думку дослідниці, кожен з цих елементів є ключовим для досягнення благополуччя та потребує глибокого аналізу і роботи. Це ті шість психологічні блага, які сприяють розвитку психологічної стійкості людини соціальної підтримки, збереження сенсу життя та внутрішнього контролю в ситуаціях, коли зовнішні обставини є невизначеними. Вона допомагає людям адаптуватися до нових умов та знайти сенс у житті та нові можливості для розвитку після війни або іншої кризи.

Досягнення благополуччя внутрішньо переміщеними особами є надзвичайно складним процесом, оскільки ВПО стикаються з низкою проблем, що ускладнюють їх адаптацію та інтеграцію на нових місцях проживання, впливаючи на їх психологічний, соціальний, економічний та культурний стан.

Аналіз літератури показує, що ВПО отримують подвійну психологічну травматизацію. Перша травма пов'язана з тим, що переселенці були свідками або учасниками травматичних подій, які і спонукали шукати вихід рятуючись і змінюючи місце проживання. Друга травматизація пов'язана з необхідністю налагоджувати життя на новому та чужому місці, в незнайомому соціальному середовищі.

Отже, досягнення благополуччя в умовах адаптації при вимушеному переселенні є складним процесом, який вимагає детального вивчення.

Дослідження психічних станів внутрішньо переміщених осіб в Україні після початку повномасштабного вторгнення проводили різні організації, наукові установи та міжнародні інститути. Серед них є як національні дослідницькі інститути, так і міжнародні гуманітарні та психологічні організації. Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка регулярно проводить соціологічні дослідження щодо різних аспектів психічного здоров'я ВПО. Вони досліджують рівень стресу, тривожності, депресії та загальний психоемоційний стан людей, які постраждали від війни. Міжнародна організація з міграції проводить моніторинг і дослідження стану ВПО в Україні, включаючи психічне здоров'я, соціальну адаптацію та їхній доступ до медичних і психологічних послуг. Їхні звіти містять багато інформації про психологічні наслідки переміщення для людей.

У звітах МОМ аналізуються рівні стресу, тривожності, а також потреба в психосоціальній підтримці серед ВПО.

Всесвітня організація охорони здоров'я ( далі - ВООЗ) активно підтримує програми, спрямовані на оцінку та поліпшення психічного здоров'я вразливих груп, включаючи ВПО. Вони проводять дослідження і надають рекомендації щодо покращення психологічної підтримки ВПО в Україні та інших країнах, які постраждали від війни. Київський національний університет імені Тараса Шевченка та інші провідні українські університети (Львівський національний університет імені Івана Франка, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна) проводять дослідження з психічного здоров'я ВПО. Ці дослідження включають аналіз тривожності, депресії та інших психологічних розладів серед постраждалих від війни.

Національна академія медичних наук України проводить медичні дослідження, зокрема щодо психічного здоров'я ВПО. Вони аналізують вплив війни на психоемоційний стан людей і розробляють рекомендації щодо надання допомоги.

Агентство ООН у справах біженців (UNICEF та UNHCR) регулярно публікують звіти про стан дітей і дорослих, які є внутрішньо переміщеними особами. Їхні дослідження зосереджені на психосоціальних аспектах, рівнях стресу, тривожності та інших психологічних проблемах, що виникають у ВПО, особливо дітей і підлітків.

Українська Гельсінська спілка з прав людини ( далі - УГСПЛ) також проводить дослідження, пов'язані з правами ВПО, і приділяє увагу питанню їхнього психічного здоров'я, включаючи психологічну реабілітацію, емоційні стани та доступ до психосоціальної допомоги.

Благодійний фонд "Право на захист" - неурядова організація, яка тісно співпрацює з Агентством ООН у справах біженців, також проводить дослідження та опитування серед ВПО, включаючи психологічні аспекти переміщення, рівень стресу та потребу в підтримці.

Національний центр громадського здоров'я ( далі - НЦГЗ) проводить моніторинг і дослідження здоров'я населення, зокрема й психічного здоров'я ВПО. Вони оцінюють психологічний стан постраждалих від війни та надають рекомендації щодо покращення доступу до психосоціальних послуг.

Отже, оцінка психологічних станів серед ВПО в Україні здійснюється як на національному, так і на міжнародному рівнях. Ці організації та інститути зосереджують увагу на вивченні впливу війни на психічне здоров'я та адаптацію людей, що переживають складні життєві обставини. З огляду на виклики, з якими стикаються люди, які переживають вимушене переселення, вивчення здатності ВПО адаптуватися, справлятися з труднощами і відновлюватися після стресових ситуацій, є важливим для забезпечення їхнього благополуччя та успішної інтеграції в нові умови життя.

## 1.2. Поняття та значення соціально-психологічної адаптації в процесі міграції у сучасній психології

Потреба в адаптації виникає в ситуаціях, коли людина або група стикаються зі змінами, які впливають на їхнє звичне життя або діяльність та вимагають перегляду поведінки або мислення. Це можуть бути як зовнішні зміни в оточенні, так і внутрішні зміни в особистості. Зазвичай потреба в адаптації виникає при зміні соціального середовища (перехід на нову роботу чи переїзд на нове місце проживання), зміна життєвих обставин (зміна економічного статусу, втрата близької людини або інші серйозні зміни в сімейному житті), зміні в стані здоров'я, при політичних або економічних змінах в суспільстві ( до прикладу - під час війна), зміни клімату, змінах у професійній діяльності, методах роботи або зміні в ринку праці, зміні у світогляді, цінностях або установах тощо.

Серед зарубіжних дослідників соціально-психологічної адаптації значний внесок зробили Джон Беррі, Кольин Ворд і Джойс Кеннеді, які розглядали питання адаптації у контексті міжкультурних контактів та акультурації. Вони запропонували моделі, що розрізняють дві основні форми адаптації: психологічну адаптацію (почуття задоволення та емоційного благополуччя) та соціокультурну адаптацію (здатність ефективно функціонувати у новому культурному середовищі). Наприклад, Ворд і Кеннеді досліджували вплив культурного шоку та стратегії адаптації, такі як інтеграція та асиміляція, на міжнародних студентів та мігрантів. Їхні роботи показують, що рівень задоволеності життям і психологічне здоров'я підвищуються, якщо людина підтримує позитивні стосунки з місцевим населенням і може знаходити соціальну підтримку в оточенні. Зокрема, іноземні студенти, які мали більше друзів серед місцевих мешканців, були менш схильні до соціальної ізоляції і вищою мірою задоволені життям

Сучасна психологія пропонує кілька моделей соціально-психологічної адаптації мігрантів, які розробили зарубіжні вчені:

1. Модель культурного шоку Калверта (1960): міграція часто супроводжується культурним шоком — станом дезорієнтації, спричиненим різницею культурних норм та звичаїв. Людина проходить кілька етапів: ейфорію, кризу, поступове відновлення та адаптацію.

2. Модель крос-культурної адаптації Кім (Young Yun Kim) розглядає адаптацію як процес навчання, де особистість змінює свої поведінкові та когнітивні стратегії для гармонійної інтеграції в нове середовище.

3. Модель акультурації Джона Беррі (1997), який виділяє чотири стратегії акультурації: асиміляція (відмова від власної культури на користь нової), інтеграція (поєднання двох культур), маргіналізація (втрата обох культур) та сегрегація (відмова від нової культури на користь власної).

Карл Роджерс та Розмонд Даймонд — відомі американські психологи, які зробили значний внесок у вивчення особистісного розвитку та адаптації. Їх підходи базуються на гуманістичній психології, акцентуючи увагу на самопізнанні, самоприйнятті та розвитку особистості. Карл Роджерс був одним із засновників гуманістичної психології, його основна концепція базувалася на теорії самоактуалізації, яка є ключовою у процесі адаптації. Він вважав, що кожна людина прагне досягти свого потенціалу через процес самореалізації. Це прагнення є основою для успішної адаптації. Основні принципи включають:

1. Самоприйняття: здатність приймати себе з усіма своїми позитивними та негативними рисами є важливим аспектом адаптації. Відповідно до Роджерса, високий рівень самоприйняття сприяє емоційній стабільності.

2. Конгруентність (узгодженість): це гармонія між реальним "Я" та ідеальним "Я". Чим більша конгруентність, тим легше особистості адаптуватися до змін.

3. Безумовне позитивне прийняття: Роджерс підкреслював важливість безумовного прийняття з боку інших людей, що допомагає особистості відчути себе більш впевнено та знизити рівень тривожності.

Адаптація, згідно з Роджерсом та Даймондом, розглядається як процес розвитку особистості, де людина повинна узгодити свої внутрішні потреби з

вимогами зовнішнього середовища. Вони підкреслюють, що адаптація є не просто пристосуванням, а процесом, який включає зміну установки та поведінки людини.

Розмонд Даймонд доповнила підхід Роджерса акцентом на важливість емпатії та соціальної підтримки у процесі адаптації. Вона вважала, що успішна адаптація можлива тільки за умов наявності середовища, яке сприяє прийняттю, підтримці та взаєморозумінню.

Саме через індивідуальний підхід Роджерса, який наголошував на важливості врахування індивідуальних особливостей людини, її переживань та сприйняття, а також у зв'язку з тим, що методика дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса та Даймондом дає змогу врахувати як соціальні, так і біологічні фактори, що впливають на адаптацію, для емпіричного дослідження в даній магістерській роботі буде обрана саме їх методика, оскільки вона дозволяє всебічно вивчити механізми, через які людина або група адаптується до змінних умов або нових обставин.

Методика також дозволяє враховувати соціокультурний контекст, у якому відбувається адаптація. Для ВПО це важливо, адже вони часто змушені пристосовуватися до нових культурних, соціальних та економічних умов. Вивчення цих аспектів допомагає краще зрозуміти, як зовнішні фактори впливають на адаптацію і які ресурси та підтримка є необхідними.

Повномасштабна війна, розпочата Російською Федерацією проти України, кардинально змінила життя мільйонів українців, породивши нові виклики для психології та соціальних наук. Сучасні реалії українського буття вимагають переосмислення поняття соціально-психологічної адаптації, особливо в контексті дослідження вимушених переселенців.

Військовий конфлікт створює екстремальні умови, що змушують людину адаптуватися до радикально зміненого середовища. Цей процес охоплює не лише соціально-психологічний, але й фізичний, емоційний та когнітивний аспекти. В умовах війни соціально-психологічна адаптація набуває нового



змісту . Традиційні методики дослідження адаптації потребують доповнення або модифікації, враховуючи особливості війни.

У процесі адаптації під час міграції в умовах війни важливу роль відіграють такі фактори: особистісні ресурси, соціальна підтримка, економічні умови, культурні відмінності.

Адаптація є природною реакцією особи на зміни, спрямованою на забезпечення виживання особи, комфортного її існування і розвитку в нових умовах. Для внутрішньо переміщених осіб цей процес є особливо складним через те, що зміни охоплюють всі сфери їхнього життя.

Згідно глосарію Міжнародної організації міграції (далі -МОМ) вимушена міграція – це загальний термін, який використовується для характеристики міграційних процесів, у яких є елемент примусу, такий як загроза життю та існуванню внаслідок природних або людських факторів (наприклад, переміщення біженців або переміщених осіб, а також переміщення людей через природні чи екологічні катастрофи, хімічні або атомні аварії, голод чи реалізацію проектів розвитку) [50].

Вимушений переїзд, який відбувається під час воєнних дій, призводить до тяжких наслідків з боку фізичного та психічного здоров'я, загострюються хронічні захворювання, з'являються симптоми стану посттравматичного стресу. Після переїзду більшість ВПО переживають серйозні соціально-психологічні труднощі в процесі адаптації, відчують культурний шок, відчують себе чужими в оточенні людей своєї ж національності.

ВПО змушені пристосовуватися до нових житлових умов, економічних реалій, соціальних структур, культурних норм та навіть психологічних викликів. Така багатогранність змін робить процес адаптації довготривалим і виснажливим, в окремих випадках - надзвичайно складним. Те, як люди реагують на несприятливі ситуації, залежить від характеру ситуації, індивідуальних факторів, їхньої власної психологічної пружності , (резильєнтності), стану психологічного здоров'я і підтримки, яку вони отримують.

Однозначно адаптація ВПО носить комплексний характер, який об'єднує однозначно декілька сфер, що досліджуються багатьма науками. А. Путінцев, Ю. Пащенко вказують два теоретико-методологічні підходи, щодо вивчення адаптації ВПО: соціокультурний (психологічний) і ресурсний (економічний).

Перший розглядає адаптацію як подолання певного шоку від трансформації звичайного культурного оточення та потрібність прилаштування до дещо іншої культури, підбравши манеру співжиття ідентичності ВПО з ідентичністю оточуючих їх груп. Другий трактує адаптацію як певне пристосування до втрати великої кількості ресурсів, які були у ВПО до переселення, та отримання доступу до тих ресурсів які є на новому місці проживання. Загалом виділяють такі параметри адаптації ВПО: в соціальнокультурному (психологічному) підході це подолання отриманого психологічного стресу через переміщення на нове місце проживання; в ресурсному підході це оволодіння інформацією необхідною для забезпечення “життєдіяльності” (умов проживання, продуктів харчування, соціальних виплат, медичні заклади, заклади освіти, транспорт тощо).

Ресурсний (економічний) підхід зосереджується на матеріальних, економічних і соціальних ресурсах, необхідних для успішної адаптації ВПО. Основний фокус полягає на відновленні економічної стабільності та забезпеченні життєвих потреб переселенців. Підхід вивчає, як переселенці забезпечені матеріальними ресурсами, такими як житло, харчування, медичне обслуговування, соціальні виплати тощо. Важливий аспект — вивчення ефективності програм допомоги, які надаються ВПО, включаючи фінансову допомогу, житлові субсидії та соціальні послуги.

Економічна адаптація передбачає фокус на здатності ВПО відновити економічну незалежність, знайти роботу або започаткувати власну справу, отримати доступ до ринку праці або перекваліфікуватися. Фінансова підтримка для покращення економічної адаптації включає інвестиції в освіту та професійну підготовку переселенців для покращення їхніх можливостей на ринку праці.

Соціокультурний (психологічний) підхід - цей підхід акцентує увагу на психологічних та соціокультурних аспектах адаптації ВПО. Основна увага приділяється внутрішнім переживанням людини, її емоційному стану, способам подолання стресу, а також інтеграції в нове соціальне і культурне середовище.

Соціальна адаптація відображає взаємодію особистості з соціальним оточенням, проявляючи активне пристосування до умов та вимог соціуму. Цей процес можна також охарактеризувати як інтеграцію особи в суспільство, що відбувається через розвиток самосвідомості, прийняття рольової поведінки, формування здатності до самообслуговування та самоконтролю, а також встановлення належних взаємин зі своїм навколишнім оточенням.

Психологічна адаптація — це процес, за допомогою якого людина пристосовується до нових або змінюваних умов життя, забезпечуючи собі збереження психічного здоров'я.

Соціально-психологічна адаптація — це процес взаємодії людини з новим середовищем, який охоплює комплекс поведінкових, емоційних та соціальних аспектів, що дозволяють індивіду досягти гармонійного співіснування з новими умовами.

Соціальна адаптація досліджується вченими, які спеціалізуються в різних галузях суспільних наук, набуваючи актуальності у зв'язку з проблемами пристосування людини до нових умов життя або глобальних соціальних змін. Однією з перших концепцій соціальної адаптації є концепція Г. Спенсера – «закон виживання найбільш пристосованого та найбільш обдарованого» [38]. Йдеться здатність будь якого організму (у тому числі і соціального) взаємодіяти з зовнішнім середовищем з метою задоволення своїх функціональних потреб, які й приводять у дію механізми адаптації. Дослідження соціальної адаптації привертало увагу таких видатних учених, як Т. Парсонс, Г. Айзенк, Р. Мертон, Ф. Знанецький, У. Томас, А. Маслоу К. Роджерс.

Війна створює унікальні виклики для соціальної та психологічної адаптації, які не можуть бути повністю зрозумілі на основі досліджень адаптації в мирний час. ВПО зазнали тяжких випробувань, втратили свої оселі,

майно, близьких, та змушені були шукати нові місця проживання та роботу. Серед них є люди різного віку, статі, релігійних переконань, національностей та соціального статусу. У таких умовах внутрішньо переміщені особи стикаються з багатьма труднощами, включаючи і психологічні. Їх емоційний стан може бути порушений, вони можуть зазнавати стресу, тривоги та депресії, що в свою чергу може впливати на їх фізичний стан та здоров'я.

В Україні всі питання щодо ВПО, розглядаються не лише представниками влади, політиками, міжнародними організаціями, а й багатьма вітчизняними науковцями, що поряд з масштабами, певними викликами та потребами ВПО досліджують потенціал таких осіб в рамках модернізації, економічного розвитку країни та їх соціально-психологічної адаптації.

Вагомим доробком української науки у цьому напрямку стали праці А. Ручки, О. Злобіної, В. Тихоновича, А. Донченко, Ю. Левади, Ю. Саєнко, С. Хуткої, О. Якуби.

А. Ручка вивчав соціальну структуру та соціальну мобільність, а також процеси соціальної адаптації. Його праці важливі для розуміння соціальної інтеграції ВПО в нові соціальні спільноти. О. Злобіна відома своїми дослідженнями соціальної психології, зокрема, стресу та адаптації в умовах соціальної трансформації. Її дослідження допомагають розкрити психологічні механізми адаптації ВПО та їхньої соціальної підтримки. В. Тихонович — займався питаннями соціальної політики, зокрема, підтримкою соціально вразливих груп, до яких належать ВПО. Його Дослідник А. Донченко працював у сфері соціології конфліктів, міграції та соціальних змін, зокрема аналізуючи адаптацію населення в умовах вимушеного переселення. Відомий український соціолог Ю. Левада досліджував суспільні настрої та соціальні зміни в умовах кризи, що має важливе значення для розуміння поведінки та адаптації ВПО. Праці Ю. Саєнко, який досліджував соціальні процеси та їхній вплив на переселенців в контексті зміни соціально-економічних умов, допомагають у визначенні факторів економічної адаптації ВПО. С. Хутка працює над дослідженнями соціальної мобільності, включаючи вимушене

переселення, та їхній вплив на психологічний стан та соціальні взаємодії. О. Якуба — фахівець у галузі соціальної психології, його праці зосереджені на вивченні психологічної адаптації та подоланні травм у переселенців.

Праці цих науковців стали основою для розробки програм соціальної інтеграції та підтримки ВПО на державному та міжнародному рівнях.

Вдалим і змістовним індикатором соціальної адаптації особистості є «Індекс соціального самопочуття населення» Є. Головахи і Н. Паніної [13]. Оскільки, соціальне самопочуття є похідною від системи соціальних благ у конкретному суспільні, їх виробництва та розподілу, й визначається мірою задоволення соціальних потреб людини [67, с. 95], то, на думку авторів, його можна і слід застосовувати як суб'єктивний показник успішності соціально-економічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Кандидат психологічних наук, викладач кафедри практичної психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені І. Франка. Світлана Миколаївна Волошин розглядаючи проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб показала, що ті з них, що прибувають у нове соціальне середовище, мають на меті змінити свою поточну життєву ситуацію, здійснити мрії, стати успішними, вони перебувають перед потребою знайти себе в новому середовищі, отримати атрибути, властивості й навички, які дозволяють ефективно функціонувати в новій ситуації [9].

Пристосування ВПО до нового суспільного устрою вимагає насамперед розуміння нових соціо-культурних передумов, які формуватимуть особливості соціального та психічного життя цієї категорії населення. Зокрема, дані питання висвітлені у працях: М. Бачинська, Т. Бондар, О. Василенко, Т. Доронюк, Ю. Корнєв, М. Малиха, М. Сірант, Т. Старинська. Їхні роботи сприяють розумінню того, як переселенці інтегруються в нове середовище, яким чином подолати соціальні бар'єри та досягти стійкості в нових умовах. М. Бачинська вивчає міграційні процеси, соціально-економічний захист мігрантів та їх інтеграцію в нових регіонах проживання.

Т. Бондар і О. Василенко фокусуються на психологічних і соціальних аспектах інтеграції ВПО, зокрема подолання стресу та травм. М. Сірант досліджує соціальні бар'єри та механізми інтеграції переселенців у громади. Т. Доронюк та Ю. Корнєв вивчають освітні та культурні адаптаційні стратегії для ВПО [4].

Теоретико-методичну базу вирішення даної проблеми склали наукові праці: Ю. Арутюнян, В. Грищенко, О.Зайцева, А. Капська, Ю. Моргун, О. Малиновська, О. Піскун, А. Шацька, Л. Шестак. Вони працювали над питаннями соціальної підтримки, державних політик, спрямованих на допомогу переселенцям, а також методами дослідження соціальних та психологічних аспектів адаптації.

Дослідженням питань щодо соціально-психологічної адаптації займалися: Г. Андрєєва, Н. Завацька, Т. Кабаченко, В. Кислий, І. Кон, Н. Мазіна, О. Сафін, Г. Циганенко, М. Ярошевський. Ці вчені досліджували соціально-психологічні механізми адаптації, зокрема реакції на стрес, вплив соціальних взаємодій на процес адаптації та роль суспільства у підтримці переселенців. Їхні дослідження допомагають зрозуміти психологічні стратегії виживання та інтеграції в нове середовище [1].

Вивченням процесу реадaptaції ВПО, що передбачає повернення до нормального життя після травматичних подій, зокрема вимушеного переселення, займалися вчені О. Буковська, О. Друзь, В. Князевич, Л. Кудрик, І. Лубківський, М. Мушкевич, А. Чаплигін та інші. Вони досліджували, як переселенці відновлюють свої соціальні та психологічні функції після стабілізації ситуації.

Г. Андрєєва відома своїми працями з соціальної психології, зокрема, вона досліджує психологічні та соціальні механізми адаптації ВПО. Н. Завацька вивчає системні підходи до реадaptaції особистості в нових соціальних умовах. М. Ярошевський досліджує соціально-психологічні наслідки вимушеного переселення.

Ці дослідження допомагають краще зрозуміти, як переселенці переживають травму та стрес, як ці фактори впливають на їхню здатність адаптуватися, і які стратегії найефективніші для подолання цих труднощів.

Результативність адаптації внутрішньо переміщених осіб обумовлена багатьма чинниками, що регламентують процес їхньої адаптації. Чільне місце посідає характер сприйняття вимушених переселенців з боку жителів місцевості, готовності сприймати внутрішньо переміщених осіб як активних жителів, їхні переконання, організацію побуту, мови тощо. Процес інтеграції складний і різноспрямований. На практиці адаптація відбувається нерівномірно і розтягується в часі. Дослідження процесу адаптації вказують на ряд чинників – макроструктура, політичні, просторові, економічні, соціальні, культурні та психологічні.

В Україні під час війни було проведено низьку важливих досліджень, які стосуються адаптації населення, психологічного стану та соціальних наслідків конфлікту.

Український католицький університет ініціював проект “Гуанітарна відповідь на війну”, який спрямований на дослідження гуманітарних аспектів війни, включаючи адаптацію ВПО та їх інтеграцію в нові громади.

Київський міжнародний інститут соціології проводив соціологічні дослідження, присвячені адаптації ВПО, їхньому становищу в нових місцях проживання.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України проводить регулярні дослідження впливу війни на психологічний стан населення. Особлива увага їх досліджень приділяється адаптації ВПО.

Вивчення адаптації ВПО під час війни в Україні показало, що успішність адаптації залежить від багатьох факторів, таких як психологічна пружність (резильєнтність), рівень соціальної підтримки, економічні умови та готовність приймаючого суспільства до інтеграції переселенців.

Зарубіжні та вітчизняні дослідження показують, що найбільш ефективними стратегіями адаптації є інтеграція та підтримка соціальних

зв'язків. Праці українських науковців, таких як А. Ручка, О. Злобіна, В. Тихонович, та інші, зробили вагомий внесок у розробку теоретико-методологічних підходів до вивчення адаптації ВПО, допомагаючи створити наукову основу для розробки програм соціальної підтримки.

Процес адаптації є довготривалим та може займати значний час, з огляду на численні зміни в житті ВПО, які охоплюють всі сфери життєдіяльності. Успішна адаптація потребує не лише індивідуальних зусиль, але й координації на рівні державної політики, спрямованої на підтримку переселенців, забезпечення економічних та соціальних ресурсів, а також створення умов для соціальної інтеграції.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація в умовах міграції є критичним елементом для відновлення нормального життя переселенців, стабілізації їхнього психологічного стану та забезпечення гармонійного співіснування з новим соціальним середовищем. Це питання вимагає подальших досліджень та вдосконалення методик підтримки, враховуючи особливості сучасних викликів, таких як війна та вимушене переселення.

### 1.3. Аналіз теоретичних підходів до розуміння взаємозв'язку взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя

Соціально-психологічна адаптація та психологічне благополуччя є важливими аспектами психології, які тісно пов'язані між собою та взаємно впливають один на одного. У теоретичних дослідженнях сучасних вітчизняних і зарубіжних науковців цей зв'язок розглядається через призму особистісного розвитку, інтеграції індивіда в соціум і формування емоційної стабільності.

У сучасних дослідженнях благополуччя часто вимірюється через суб'єктивне відчуття щастя, емоційне благополуччя та задоволеність життям, що є основними показниками адаптації особистості.

Питання адаптації, інтеграції та збереження психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб стали важливою темою в сучасних наукових



дослідженнях. Вагомий внесок у цю сферу зробили зарубіжні дослідники Ліза Беркман, Патрісія Х. Чонг, Дермот Райан.

Фахівці в галузі соціальної та когнітивної психології дослідили, як адаптація та різні стандарти впливають на відчуття благополуччя особистості.

Ліза Беркман — відомий американський соціолог і епідеміолог, чий дослідження зосереджуються на вивченні соціальних зв'язків, їхнього впливу на здоров'я, а також питаннях соціальної адаптації. Її робота є важливою для розуміння ролі соціальної підтримки та інтеграції в процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб, особливо з огляду на їхнє психологічне благополуччя. Л.Ф. Беркман вивчала, як соціальні зв'язки — сім'я, друзі, громади — впливають на фізичне та психічне здоров'я. Її дослідження показали, що міцні соціальні мережі допомагають людям краще адаптуватися до життєвих змін, зокрема вимушеного переселення. Вона підкреслює, що наявність соціальної підтримки допомагає зменшити рівень стресу і сприяє кращій інтеграції в нові спільноти. Це має ключове значення для ВПО, які стикаються зі значними психологічними викликами через втрату домівки та необхідність інтеграції в нове середовище. У своїх роботах Беркман досліджувала, як рівень соціальної інтеграції впливає на тривалість життя та загальний стан здоров'я. Вона показала, що люди з міцними соціальними зв'язками живуть довше і мають кращий рівень психологічного благополуччя. Беркман також вивчала питання соціальної нерівності та її вплив на здоров'я. Вона зазначала, що люди, які мають менший доступ до соціальних ресурсів, часто стикаються з гіршими показниками здоров'я та більшими труднощами в адаптації [88].

Таким чином, дослідження Л.Ф. Беркман мають важливе значення для розробки стратегій підтримки ВПО, допомагаючи зрозуміти, як соціальні мережі та інтеграція впливають на їхнє психологічне благополуччя та адаптацію.

Відомий науковець Патрісія Х. Чонг і дослідник Девід Раянн вивчали питання соціальної інтеграції та вплив соціально-культурних чинників на

адаптацію переміщених осіб. Вони акцентували увагу на тому, як громадські та культурні контексти можуть сприяти або заважати процесу інтеграції. Девід Раянн проводив дослідження, пов'язані з впливом адаптації на психологічний добробут мігрантів, зосереджуючись на тому, як різні фактори сприяють успішній адаптації та підтримці психічного здоров'я. У своїх роботах він наголошує на важливості таких факторів, як соціальна підтримка, мовна адаптація та подолання стресу. Наприклад, міжнародні студенти, які адаптувалися до нової мови та культурних норм, демонстрували вищий рівень психологічного благополуччя. Порівнюючи досвід міжнародних та місцевих студентів, Руан виявив, що почуття самотності та нестача соціальної підтримки можуть значно ускладнювати адаптацію, особливо у перші місяці проживання у новій країні.

Патрісія Х. Чонг є фахівцем у галузі соціальної інтеграції, комунікацій та культурної адаптації. Дослідження Патрісія Х. Чонг стосуються впливу соціальних, культурних і цифрових мереж на адаптацію мігрантів, внутрішньо переміщених осіб та інших вразливих груп. Основні напрями її роботи включають дослідження цифрових технологій у контексті інтеграції, соціального капіталу та культурної адаптації. Патрісія Х. Чонг вивчає як цифрові технології, зокрема соціальні медіа та комунікаційні платформи, впливають на процес адаптації та інтеграції мігрантів і ВПО. Її робота підкреслює важливість використання цифрових мереж для збереження соціальних зв'язків, пошуку інформації та підтримки культурної ідентичності.

Патрісія Х. Чонг вивчає, як мігранти та ВПО формують нові соціальні зв'язки в приймаючих громадах, і як ці зв'язки сприяють їхній інтеграції. Вона аналізує роль соціального капіталу — ресурсів, які надають соціальні мережі — у процесі адаптації та збереження психологічного здоров'я. Вона також розглядає питання культурної адаптації та збереження ідентичності у нових умовах, звертаючи увагу на те, як медіа та комунікації впливають на процеси культурної інтеграції [89].

У своїх роботах вона також аналізує, як доступ до інформації через цифрові платформи може посилювати або зменшувати соціальну нерівність, зокрема для вразливих груп, таких як ВПО.

Дослідження Патрісія Х. Чонг надають важливі інструменти для розуміння, як сучасні технології та комунікаційні мережі можуть сприяти кращій інтеграції та адаптації ВПО, забезпечуючи доступ до соціальної підтримки та зменшуючи рівень ізоляції.

Важливим у контексті роботи з ВПО є дослідження психологічного благополуччя, яке зробили соціологи та дослідники якості життя D.P. Д.П. Краун і Д.А. Марлоу. Вони відомі своїми дослідженнями соціальних і психологічних аспектів адаптації, включно з питаннями соціальної бажаності та того, як людина реагує на соціальний тиск. Їх методика вимірювання соціальної бажаності, відома як шкала Марлоу-Крауна, використовується для дослідження поведінкових установок і реакцій людей у різних соціальних контекстах [78].

Серед українських вчених, які досліджували психологічні аспекти благополуччя, зокрема в контексті когнітивної адаптації та сприйняття реальності, відомими є роботи Ю.М. Олександров, Л.М. Яворська та Г.С. Філоненко.

Ю.М. Олександров відомий своїми дослідженнями когнітивної психології, зокрема вивченням механізмів адаптації людини до різних життєвих умов та соціальних викликів. Він зосереджувався на тому, як когнітивні процеси, такі як мислення, прийняття рішень і побудова внутрішньої картини світу, впливають на суб'єктивне благополуччя особистості [45].

Л.М. Яворська досліджувала питання психологічної адаптації до стресових ситуацій і труднощів, зокрема в контексті соціальних змін і особистісного розвитку. Вона звертала увагу на роль внутрішніх ресурсів особистості у подоланні життєвих викликів і на те, як когнітивні схеми людини визначають її сприйняття щастя і задоволеності життям.

Г.С. Філоненко також працювала в напрямку дослідження когнітивної адаптації і психологічного благополуччя. Її роботи були спрямовані на

вивчення впливу емоційного і когнітивного середовища на процеси адаптації особистості. Особлива увага приділялась ролі соціальних стандартів і культурних чинників у формуванні особистого відчуття щастя та благополуччя.

Ці вчені зосередили свої дослідження на тому, як індивідуальні когнітивні процеси і соціальні умови впливають на емоційне і психологічне благополуччя людини, особливо у складних життєвих ситуаціях.

Дослідження цих науковців допомагають краще зрозуміти, як людина переживає зміни в умовах вимушеного переселення, і сприяють розробці стратегій підтримки психологічного благополуччя ВПО.

Питання адаптації, інтеграції та збереження психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб також стали важливою темою в сучасних наукових дослідженнях наступних українських науковців: О.Є. Блинова, Є.М. Лібанова, Н.Є. Мазіна, Ю.Є. Пащенко, В.М. Педоренко, А.В. Путінцева, І.О. Тітар.

О.Є. Блинова, Є.М. Лібанова і Н.Є. Мазіна зосереджували свої дослідження на соціально-економічних аспектах адаптації ВПО в Україні, враховуючи вплив соціально-економічних умов на психологічне благополуччя переміщених осіб.

Вчені Ю.Є. Пащенко, В.М. Педоренко, А.В. Путінцева та І.О. Тітар досліджували психологічну адаптацію ВПО, звертаючи увагу на розвиток механізмів стійкості (резилієнс) і підтримку психічного здоров'я в умовах вимушеного переселення. Їхні дослідження акцентували важливість психологічної допомоги та підтримки для запобігання розвитку хронічного стресу і психічних розладів серед ВПО.

Особливості впливу успішності процесу адаптації в новому середовищі на психологічне здоров'я досліджувала О.Є. Блинова. Автор стверджує, що без збереження психологічної стійкості неможливе задоволення від процесу самореалізації, відчуття розумового і соціального благополуччя. Основними показниками психологічного благополуччя, на її думку, є здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії та наявність перспектив[48].

Старший науковий співробітник КНЕУ імені Вадима Гетьмана Світлана Закірова є дослідником, який вивчає питання психологічної адаптації, інтеграції та психічного здоров'я людей у складних соціальних умовах. Основні напрями її досліджень зосереджені на впливі соціальних, культурних і психологічних чинників на процес адаптації та стресостійкості.

С. Закірова, досліджуючи основні причини, які ускладнюють інтеграцію ВПО, вказує на розбалансованість визначення статусу цих осіб, упередженість ставлення до переселених осіб, складність адаптуватися у нових соціально-економічних умовах.

С. Закірова вивчає механізми психологічної адаптації до нових життєвих обставин, зокрема в умовах вимушеного переселення. Вона аналізує, як люди справляються зі стресом, який викликаний зміною місця проживання, втратами та необхідністю адаптації до нових соціальних умов. Закірова акцентує увагу на важливості соціальної підтримки — як з боку сім'ї, так і з боку громади — у процесі адаптації. Її дослідження підкреслюють, що сильні соціальні зв'язки можуть зменшити рівень стресу та сприяти інтеграції.

Її дослідження охоплюють аналіз копінг-стратегій, які використовують ВПО для подолання життєвих викликів [20]. Оскільки одним із ключових механізмів, що забезпечують взаємозв'язок між адаптацією та благополуччям, є копінг-стратегії — поведінкові та когнітивні реакції на стресові ситуації. С. Закірова досліджує, які внутрішні ресурси (психологічні та емоційні) допомагають людям зберегти психічне здоров'я в умовах кризи та соціальних змін. Основоположники копінгу – Р. Лазарус та С. Фолкман, ввели це поняття в межах транзактної моделі стресу. Згідно з якою стрес та емоції, які при цьому переживаються, виступають результатом взаємодії середовищних процесів та особистості. Дослідження адаптації допомагають зрозуміти, як люди переживають травми і які механізми захисту та стратегії копінгу використовують.

Дослідження Лазаруса і Фолкмана показали, що ефективні копінг-стратегії сприяють швидшому пристосуванню до змін та підвищенню рівня психологічного благополуччя[46].

Вітчизняні дослідники, такі як О. Злобіна та С. Хутка, підкреслюють, що адаптація є умовою досягнення внутрішньої стабільності, а її ефективність значною мірою залежить від ресурсів особистості, таких як резильєнтність (психологічна пружність) та соціальна підтримка.

Отже, аналіз взаємозв'язку між адаптацією та благополуччям дозволяє уточнити існуючі теоретичні моделі та концепції, розширюючи знання про процеси адаптації в умовах вимушеного переселення. Ці дослідження має важливе значення як для розвитку наукових знань у сфері психології, так і для вирішення актуальних проблем, пов'язаних із підтримкою ВПО в умовах кризи.

Ці наукові роботи сприяють кращому розумінню потреб внутрішньо переміщених осіб і розробці ефективних програм підтримки та інтеграції, що допомагають зберегти їх психологічне здоров'я.

## **ВИСНОВКИ до розділу 1**

Соціально-психологічна адаптація є ключовим фактором у забезпеченні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Адаптація є природною реакцією особи на зміни, спрямованою на забезпечення виживання особи, комфортного її існування і розвитку в нових умовах. В процесі адаптації відбувається інтеграція особистості в нове соціальне середовище, формування нових соціальних зв'язків, а також підтримка емоційної стабільності, що сприяє відчуттю щастя і задоволеності життям.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб — це процес взаємодії ВПО з новим середовищем, який охоплює комплекс поведінкових, емоційних та соціальних аспектів, що дозволяють їм досягти гармонійного співіснування з новими умовами. Для внутрішньо переміщених осіб цей процес є особливо складним через те, що зміни охоплюють всі сфери

їхнього життя. Для успішної інтеграції ВПО важливо підтримувати баланс між їх особистісними потребами та вимогами зовнішнього середовища.

Серед наукових підходів до аналізу адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни виділяють два основних: соціокультурний (психологічний) та ресурсний (економічний). Кожен з них акцентує увагу на різних аспектах адаптації та пропонує власні методи підтримки. Соціокультурний підхід розглядає адаптацію як подолання культурного шоку та пошук ідентичності, що поєднує ВПО з місцевою громадою. Ресурсний підхід, у свою чергу, концентрується на забезпеченні доступу до матеріальних та економічних ресурсів, необхідних для виживання і соціальної інтеграції ВПО в нових умовах.

З точки зору міжкультурної взаємодії розглядає процес адаптації Модель акультурації Джона Беррі. Вона виділяє чотири стратегії адаптації. Модель Беррі дозволяє визначити, яка стратегія обирається ВПО залежно від їхніх індивідуальних особливостей та соціального оточення. Модель культурного шоку Калверта описує стан культурного шоку, який переживають мігранти, стикаючись з новою культурою та звичаями. Модель виділяє кілька етапів адаптації: ейфорію (позитивне враження від нового середовища), кризу (зіткнення з труднощами та стресом), поступове відновлення (адаптація до нових умов) і стабільну адаптацію (повне звикання до нової культури). Ця модель особливо актуальна для ВПО, оскільки вони часто переживають подібний емоційний цикл після переселення.

Для розуміння адаптації як процесу навчання і зміни підходить Модель крос-культурної адаптації Кім, де людина адаптується до нового середовища через зміни у своїх когнітивних та поведінкових установках. Вона особливо цінна в умовах військових конфліктів, оскільки допомагає ВПО не лише інтегруватися в нове середовище, але й адаптуватися до значно змінених життєвих обставин.

Психологічне благополуччя в контексті дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО розглядається як багатовимірний концепт, що

охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів життя особистості. Включаючи не лише задоволення базових потреб, а й самореалізацію, автономію, соціальні зв'язки, здатність до адаптації та емоційну стійкість. Серед ключових теоретичних підходів до благополуччя виділяються гедоністичний (орієнтований на задоволення та зменшення негативних емоцій) і евдемонічний (орієнтований на самореалізацію, пошук сенсу та розвитку).

Істотний внесок у розробку теорій психологічного благополуччя зробили Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф та К. Кейс. Вони розробили різні аспекти теорії суб'єктивного та психологічного благополуччя, вказуючи на важливість задоволення життям, балансу позитивних і негативних емоцій, соціальної інтеграції та реалізації власних життєвих цілей. Зокрема, модель К. Ріфф є однією з найбільш застосовуваних для вимірювання психологічного благополуччя, оскільки охоплює важливі аспекти особистісного зростання, автономії та соціальних зв'язків, що особливо важливо для ВПО. Умови вимушеного переселення викликають у ВПО глибокі психологічні труднощі, тому необхідно проводити більше досліджень щодо особливостей їх адаптації, подолання стресу та розвитку психологічної стійкості. Наукові дані, зібрані на національному та міжнародному рівнях, свідчать про потребу в розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки для поліпшення якості життя.

Гуманістичний підхід Карла Роджерса акцентує увагу на особистісному зростанні та самоактуалізації як важливих елементах адаптації. Він наголошує на важливості самоприйняття, конгруентності (узгодженості реального ідеального "Я") та соціальної підтримки, що дозволяє ВПО краще долати психологічні труднощі в нових умовах.

Гуманістичний підхід на сьогодні є актуальним у контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки це обумовлено тим, що гуманістична психологія, зокрема теорія Карла Роджерса, фокусується на внутрішніх ресурсах особистості, сприяючи емоційному відновленню, самоприйняттю та особистісному зростанню в умовах нових життєвих обставин. Гуманістичний



підхід наголошує на необхідності безумовного позитивного прийняття, яке надзвичайно важливе для переселенців, що можуть почуватися чужими на новому місці. Коли ВПО отримують підтримку і визнання від оточення, вони відчувають більшу впевненість, що знижує рівень тривожності та стресу. Безумовне прийняття забезпечує відчуття безпеки і підвищує психологічний комфорт, що сприяє інтеграції. Гуманістичний підхід підтримує значущість емпатії та соціальної підтримки, необхідних для ВПО, які потребують розуміння та взаємодії з новим соціальним середовищем. Розвиток емпатії сприяє більшій відкритості та прийняттю з боку місцевих громад, що полегшує інтеграцію переселенців.

Роботи українських і зарубіжних дослідників допомагають зрозуміти складність процесів адаптації, психологічної пружності (резильєнтності) та їх вплив на благополуччя. Вони також підкреслюють значення внутрішніх ресурсів особистості для збереження психологічної стійкості в умовах вимушеного переселення. Дослідження взаємозв'язку між адаптацією та психологічним благополуччям не тільки розширюють наукові знання в галузі психології, а й мають важливе практичне значення для підтримки ВПО.

Результати досліджень щодо адаптації та психологічного благополуччя є цінними для розробки ефективних програм підтримки ВПО. Вони сприяють розробці стратегій, що допомагають зберегти психологічне здоров'я переселенців, сприяючи їхній інтеграції та підвищенню якості життя. Психологічна резильєнтність та соціальна підтримка є важливими для подолання стресу та забезпечення стабільності в новому середовищі, тому розвиток конструктивних копінг-стратегій ВПО та впровадження програм психологічної допомоги є критичними для успішної адаптації та збереження психологічного здоров'я в умовах кризи.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО**

### **2.1. Огляд та обґрунтування вибору методик дослідження**

Дослідження в галузі психології є невід'ємною складовою розвитку цієї науки, а також важливим інструментом для вивчення психологічних процесів. Сучасна українська психологія функціонує в умовах війни, тому простежується зміни у тематиці психологічних досліджень і в організації упровадження одержаних наукових результатів у психологічну практику. Постійна загроза через воєнні дії створює нові вимоги до досліджень в галузі психології. Важливо забезпечити, щоб обрані методики були адаптовані до особливостей учасників дослідження і відповідали цілям дослідження [80].

Проаналізувавши роботи відомих зарубіжних та вітчизняних вчених за темою вивчення психологічного благополуччя, можна зробити висновок, що за час дослідження цього феномену утворилося кілька напрямів та підходів до його розуміння. В минулому розділі було висвітлено два основних підходи у дослідженні: гедоністичний та евдемоністичний.

Для емпіричного дослідження використано методику з евдемоністичним підходом до вивчення психологічного благополуччя, оскільки обрана концепція психологічного благополуччя розширює традиційне уявлення про психічне здоров'я.

Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя, який акцентує увагу на позитивному функціонуванні особистості, інтегрує модель К. Ріфф. В її основі виступає твердження, що психологічне благополуччя – це не лише переважання певних афектів, а й загалом позитивне функціонування психіки й особистості. Згідно евдемоністичного підходу людина досягає благополуччя, коли використовує свої здібності та таланти на повну, виконуючи свої життєві завдання та реалізуючи свої можливості. Впоратися зі стресом та негативними емоціями людина здатна у стані емоційного комфорту та гармонії, що є емоційним

благополуччям. На основі цих тлумачень К. Ріфф використовує шестивимірну модель психологічного благополуччя, яка складається з таких компонентів: особистісне зростання, цілі в житті, управління середовищем, автономія, позитивні відносини з тими, що оточують, самоприйняття.

Ця концепція є важливою для розуміння стану ВПО, які стикаються з життєвими змінами, оскільки компоненти цієї методики відображають ключові аспекти життя ВПО (наприклад, відновлення сенсу життя, соціальні зв'язки, самоприйняття у нових умовах). Можна стверджувати, що Методика «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф адаптована до контексту вивчення рівня психологічного благополуччя ВПО, оскільки вона дозволяє ідентифікувати, які аспекти благополуччя потребують втручання, щоб за результатами дослідження розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки.

Концепція психологічного благополуччя Керол Ріфф є однією з найбільш впливових теорій у психології. Модель Ріфф використовується в багатьох психологічних дослідженнях для вивчення різних аспектів психологічного благополуччя людей, включаючи тих, хто пережив стресові ситуації, такі як війна або вимушена міграція. Оскільки концепція К. Ріфф дає чітке розуміння того, що психологічне благополуччя — це складний процес, який охоплює всі аспекти життя, від особистісного розвитку до соціальних зв'язків, і залежить від здатності людини справлятися з викликами та змінювати своє середовище відповідно до власних цінностей та цілей. Для ВПО, які стикаються зі значними змінами в житті через переміщення, особливо важливими стають аспекти самоприйняття і побудова нових соціальних зв'язків.

Враховуючи обставини, в яких опинилися внутрішньо переміщені особи, даний погляд є найбільш концептуальним та об'єктивним щодо дослідження питання психологічного благополуччя ВПО.

Виходячи з того, що емпіричне дослідження в даній роботі базується на дослідженні взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціальної адаптації, також варто зупинити увагу і на другому феномені – соціальна адаптація.

Для дослідження адаптації в даній роботі методика Р. Роджерса та Р.Даймонда, яка дозволяє оцінити, наскільки успішно ВПО інтегруються у нове середовище, стикаючись з новими соціальними умовами, що вимагають адаптації.

З аналізу літературних джерел визначено, що Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд) є найбільш поширеним психодіагностичним інструментом для дослідження показників адаптивності особистості. Вона базується на гуманістичному підході Роджерса до розуміння особистості, де акцент робиться на самореалізації, особистісному зростанні та внутрішній гармонії і відповідно - підтримки гармонії з соціумом, що є критичним для адаптації ВПО.

Людина, як істота соціальна, прагне бути прийнятою та зрозумілою суспільством для комфортного співіснування в одному середовищі, а також має внутрішнє прагнення до самоактуалізації — реалізації свого потенціалу і задоволення власних потреб. Тому важливими компонентами соціальної адаптації є позитивне сприйняття оточуючим світом, самореалізація та саморозвиток особистості. Коли особистість має підтримку оточення, може займатися саморозвитком і діяти відповідно до своїх інтересів [34].

Роджерс зазначав, що соціальна адаптація залежить також від здатності отримувати позитивну оцінку від інших, але не на шкоду власній автономії. Пошук зовнішньої підтримки повинен гармонійно поєднуватися із внутрішньою впевненістю. Для успішної соціальної адаптації важливо не лише приймати власні почуття і потреби, а й бути відкритим до взаємодії з іншими, з повагою до їхніх індивідуальних цінностей.

Таким чином, для Роджерса процес соціальної адаптації не є просто пристосуванням до зовнішніх обставин. Це складний процес узгодження власних внутрішніх переконань і почуттів із діями у зовнішньому світі (стан конгруентності). Тому обрана Методика К. Роджерса - Р. Даймонда дає можливість дослідити емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти адаптаційного процесу ВПО.

Методика Роджерса – Р. Даймонда дозволяє оцінити рівень конгруентності, що є індикатором здатності особистості адаптуватися до змін, викликаних переміщенням. Виявлення стану конгруентності допомагає розробляти індивідуальні програми психологічної допомоги, які сприяють гармонізації внутрішніх переживань і зовнішніх дій ВПО, забезпечуючи їх успішну інтеграцію в нове середовище.

Проаналізувавши наукові роботи видатних вчених (К.Ріфф, Е.Дінер, Н. Бредбурн, Р.Роджерс) стосовно основних напрямів та концепцій досліджуваної тематики, для діагностики взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціальної адаптації пропонуються згадані методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Карсканова С.В.) та методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Для проведення психологічного дослідження важливо враховувати різні фактори, що впливають на процес та результати дослідження. Багато людей через переміщення та в умовах відсутності повної безпеки можуть відчувати занепокоєння, безсоння, емоційне виснаження та депресивні стани. У людей, які пережили важкі події під час воєнних дій, може розвиватися ПТСР, який проявляється флешбеками, страхом, агресією або емоційною "заморозкою". Під впливом постійного стресу люди можуть втратити здатність до емоційної регуляції, відчуваючи виснаження і безпорадність. Таким чином, вчасна діагностика та корекція цих психологічних станів важлива для підтримання загального рівня благополуччя людини, особливо у складних життєвих обставинах, таких як війна і міграція.

Так дослідження адаптації і психічних станів вимагає адаптації методологій через зміну контексту і масштабу психологічних викликів. Ефективною методикою дослідження емоційних станів при вивченні осіб, які переживають кризові чи травматичні події є Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Вона широко використовується для оцінки основних психічних станів і рис особистості, таких як тривожність, агресивність, ригідність і фрустрація.

Дослідження цих станів має ключове значення для розуміння того, як ВПО реагують на стресові обставини, пов'язані з переміщенням, втратою житла та змінами в житті. Вибір методики Г. Айзенка для дослідження психічних станів ВПО обґрунтований її універсальністю, а також тим, вона має наукову обґрунтованість і валідність, що робить її надійним інструментом для психологічних досліджень. Це особливо важливо у випадках роботи з вразливими групами населення, такими як ВПО, оскільки результати мають бути надійними та відображати реальну картину психічного стану.

Методика допомагає зрозуміти, як людина сприймає свій емоційний стан і наскільки вона готова до соціальної та психологічної адаптації, що є критичним для розробки інтервенцій та програм підтримки для ВПО, допомагає психологам краще зрозуміти, які саме стратегії допомоги будуть найбільш ефективними.

В дослідженні взяли участь 57 осіб віком від 25 до 60 років, що дозволило охопити різні вікові категорії з вищою освітою. Серед них більше 80% - жінки (46 осіб), та трохи менше 20% - чоловіки (11 осіб). Переважна більшість Респондентами виступили внутрішньо переміщені особи.

Близько 79% (45 осіб) - зайняті особи, 1 особа зазначила, що є лише студентом наразі (що є 1% від вибірки), близько 19 % (11 осіб) - не працюють, в тому числі з причини втрати роботи через війну. Переважна більшість респондентів (68,4% - 39 осіб) вимушено перемістилася у 2022 році після початку повномасштабного вторгнення, 4 особи (7%) з вибірки перемістилися в 2014 році у зв'язку зі вторгненням росії в Україну, 14 осіб з вибірки (близько 24,6%) вимушено перемістилися в межах країни за період воєнних дій на території їх проживання з 2014 року до 2022 року. Переважна більшість респондентів проживає у м. Дніпро.

## 2.2. Загальний опис методик дослідження

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф дає можливість емпіричного дослідження основних положень теорії К. Ріфф про

розуміння психологічного благополуччя особистості за показниками 6-ти шкал. Опитувальник має декілька варіантів затвердження, найбільш широко використовуваний з них той, що містить в собі 84 твердження, при цьому на кожному з шести шкал припадає по 14 тверджень. Крім цього К. Ріфф розроблені також версії методики, що містять 120, 54 і 18 пунктів.

У даній роботі використана адаптована українською мовою версія опитувальника Карсканової С.В.. Дана методика складається з 84 тверджень, вимірює основні компоненти, що входять до структури психологічного благополуччя за допомогою 6 шкал:

1. «Позитивні відносини з тими, що оточують» - наявність близьких стосунків, емпатичність особистості, прагнення до турботи над оточуючими, здатність до любові та близькості;

2. «Автономія» - вміння відстоювати свої прагнення у власних думках та вчинках незважаючи на соціальний тиск, підтримувати незалежність;

3. «Управління середовищем» - уміння створювати умови задовільняючі власні потреби і переконання, відчувати внутрішню впевненість та компетентність;

4. «Особистісне зростання» - вміння відчувати власний саморозвиток та самовдосконалення переважно з минулим, прагнення до розкриття внутрішнього потенціалу.

5. «Цілі у житті» - здатність будувати цілі у житті та бути самосвідомим, осмислювати власне життя та наявні принципи і переконання.

6. «Самоприйняття» - підтримувати позитивне ставлення до самого себе та вміння приймати як хороші, так і погані якості.

За інструкцією респондент має висловити згоду, чи незгоду з кожним твердженням за 6-ти бальною шкалою. Де 1 – повністю не згоден, а 6- повністю згоден, інші чотири варіанти проміжні між цими полярними. Обробка результатів відбувається способом підрахунку балів за ключем, твердження розподіляються за шкалами відповідно до змісту ключа.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р.

Даймонда є важливим інструментом для оцінки адаптивності особистості в соціальному середовищі. Він розглядає адаптацію як інтегральний показник, який відображає здатність людини взаємодіяти з соціумом і підтримувати психологічну рівновагу.

Опитувальник дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда вміщує 101 твердження, які, за інструкцією, респондент має оцінити за 7-бальною шкалою виходячи з відповідності пунктів з уявленням особистості про себе. Методика досліджує такі інтегральні показники: самоприйняття, адаптація, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність, прагнення до домінування [14].

Показники є полярними між собою у позитивному (адаптивність) та негативному (дезадаптивність) полюсах. Показник адаптивності є інтегральним результатом, який відображає, як людина сприймає та взаємодіє з соціальним оточенням. І показує саме ефективність цієї взаємодії. Він відображає баланс між задоволенням та комфортом в житті. Людина з високим рівнем адаптивності дивиться на соціальні норми та правила критично, високо цінує не лише свою особистість, а й інших, завжди прагне до самовдосконалення, активно працює над собою, постійно шукає можливості для розвитку як у професійній, так і в особистісній сфері. Вона визнає свої сильні сторони, сповнена енергії та досягає своїх цілей, є ініціативною та налаштована оптимістично. Така людина сприймає труднощі як частину життя і здатна їх ефективно долати, не впадаючи у відчай.

Деадаптивність є протилежною рисою і свідчить про дисгармонію в соціальних стосунках та невміння людини пристосовуватися до змін чи вимог суспільства. Показник дезадаптивності вказує на негативний бік інтегральної оцінки адаптації, свідчачи про дисгармонію в сфері соціальних відносин особи. Деадаптивна людина, як правило, настроєна песимістично, пасивна та часто неспроможна подолати труднощі. Вона часто має негативне сприйняття світу і власного життя, відчуває, що не може змінити обставини на краще. Вона може відчувати постійне незадоволення як собою, так і оточуючими. Постійна



невдоволеність життям та соціальними стосунками може спричиняти розвиток депресії, дисфорії та інших емоційних розладів.

Дана методика допомагає оцінити наскільки людина готова до взаємодії з суспільством, і чи потребує вона допомоги у сфері психологічної адаптації. Це є особливо важливим у роботі з людьми, що переживають стресові або кризові ситуації.

Перш ніж говорити про методику діагностики тривожності, агресивності, фрустрації і ригідності, варто звернутися до формулювань даних термінів.

Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

Фрустрація – психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявленої перешкоди, що перешкоджає досягненню мети.

Агресивність – стійка риса особистості – готовність до прояву агресії, до прояву дій, спрямованих на нанесення фізичної чи психічної шкоди.

Агресивність - не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу.

Ригідність - ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови [49].

Опитувальник Самооцінка психічних станів (Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації ВПО.

За цією методикою, тривожність - індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Рівень агресивності допомагає зрозуміти наскільки людина схильна до конфліктів або

негативної поведінки у взаємодії з іншими. Ригідність характеризує здатність людини бути гнучкою та адаптивною в нових ситуаціях. Для ВПО важливо оцінити цей аспект, оскільки люди з високою ригідністю можуть мати труднощі з адаптацією до нових умов, що може погіршувати їх психологічний стан.

Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню.

Інтерпретація результатів тесту I. Тривожність: 0-7 балів - тривожність відсутня; 8-14 балів - тривожність середня, припустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація: 0-7 балів - має високу самооцінку, стійкі до невдач, не боїться труднощів; 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15-20 балів - у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїться невдач, фрустрованих.

III. Агресивність: 0-7 балів - ви спокійні, витримані; 8-14 балів - середній рівень агресивності; 15-20 балів - ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.

IV. Ригідність: 0-7 балів - ригідності немає, легка Перемикання; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

У умовах стресу та травматичного досвіду ВПО можуть проявляти агресивні реакції або поведінку як відповідь на кризову ситуацію. Тест Айзенка

дозволяє оцінити рівень агресивності, що допомагає виявити, які особи потребують додаткової психоемоційної підтримки для зниження напруженості.

Таким чином, обґрунтування вибору цього психодіагностичного інструментарію дозволяє нам провести наше дослідження з максимальною науковою точністю та об'єктивністю, враховуючи досягнення сучасної психології та дослідницький підхід видатних вчених у цій галузі.

### 2.3. Організація і проведення емпіричного дослідження

На основі аналізу психологічних джерел виявлено, що міграція – супроводжується докорінною зміною всередині цілісного спектру усіх соціально-психологічних відносин особистості. На основі вивчених робіт зарубіжних та вітчизняних психологів, зроблений висновок, що достатня кількість факторів та характеристик вказують на пов'язаність соціально-психологічної адаптації і рівня психологічного благополуччя. Дослідники також наголошують, що одним з критерій ефективної адаптації виступає інтеграція людини до соціального життя на новому місці вимушеного перебування, а здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі впливає на її загальне відчуття задоволеності, емоційного здоров'я та життєздатності, тобто психологічне благополуччя.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості взаємозв'язку між рівнем благополуччя та процесом соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, щоб зрозуміти як ефективність адаптаційних механізмів впливає на психологічне благополуччя цієї групи..

У процесі роботи висунута концептуальна гіпотеза: між рівнем психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб та їх соціально-психологічною адаптацією є кореляційний зв'язок.

Щоб перевірити наявність зв'язку у досліджуваних феноменів емпіричним шляхом в даній роботі висунута наступна емпірична гіпотеза: чим

вищий рівень психологічного благополуччя, тим вищий рівень соціальної адаптації.

Успішна соціальна адаптація, у свою чергу, підвищує психологічне благополуччя. Високий рівень психологічного благополуччя полегшує адаптацію.

Дані припущення ґрунтуються на теоретичному аналізі основних характеристик феномену соціальної та психологічної адаптації, основних положень концепцій дослідження поняття психологічного благополуччя, факторів взаємозв'язку соціальної адаптації з психологічним благополуччям.

Виходячи з гіпотези дослідження, а саме – рівень соціальної адаптації особистості виступає у корелюючій залежності з рівнем її психологічного благополуччя, було обрано методики, які дозволяють виявити загальний рівень соціальної адаптації та її компонентів, виявити на якому рівні психологічного благополуччя знаходиться особистість.

Оскільки дане дослідження проводиться в умовах війни в Україні, виникає необхідність додатково дослідити фактори, які впливають на рівень благополуччя ВПО. Війна є потужним стресовим фактором, який викликає глибокі емоційні переживання. Коли людина перебуває під постійним стресом, в неї активізуються певні захисні механізми. Дослідження психічних станів ВПО допомагають виявити, як саме тривожність, страх і невизначеність впливають на поведінкові і психологічні процеси під час їх адаптації під впливом потужного стресового чинника як війна в країні. Тому дане дослідження буде мати певні особливості.

Друга гіпотеза дослідження: такі психічні стани як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність негативно впливають на процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб під час війни, знижуючи їх здатність до інтеграції в нове середовище та погіршуючи їх психологічне благополуччя.

Щоб перевірити наявність зв'язку у досліджуваних феноменів емпіричним шляхом в даній роботі емпіричним шляхом в даній роботі висунута

наступна емпірична гіпотеза: високий рівень цих психічних станів корелює з низькою здатністю ВПО адаптуватися до нових умов життя.

Коли людина перебуває в умовах стресу, психологічні процеси і реакції стають більш вираженими, що дозволяє глибше зрозуміти, як стрес впливає на адаптацію і психологічне благополуччя.

Такий підхід дозволяє провести глибоке дослідження впливу воєнного конфлікту на психологічне здоров'я та соціальну адаптацію ВПО, особливості територіальної прив'язки та вплив переселення на їхнє життя.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальної адаптації з рівнем психологічного благополуччя проводилося на базі вибірки, до якої увійшли 57 осіб, які є внутрішньо-переміщеними особами. Вік досліджуваних від 25 до 60 років.

У відповідності до мети були поставлені наступні задачі емпіричного дослідження:

- формування та уточнення гіпотез;
- добір методик із метою перевірки гіпотези;
- визначення вибірки та збір даних;
- обробка та аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- інтерпретація результатів і висновки за підсумками дослідження;
- визначення подальших перспектив дослідження.

Враховуючи важливе значення мотивації до участі в дослідженні для отримання достовірних результатів, ВПО зацікавили тим, що участь в дослідженні була анонімною, їм було доведено як результати дослідження можуть допомогти поліпшити адаптацію ВПО до нових соціальних умов або розв'язання проблем, з якими вони стикаються.

Дослідження проводилося за допомогою наступних методик: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Карсканова С.В.), методика дослідження соціально- психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, а також з використанням анкети для виявлення впливу військових дій

на території України на сьогоднішній день переміщених осіб.

На початку дослідження респондентам було запропонована анкета (текст анкети представлений у додатку А). Використання анкети на початку дослідження було обрано з метою отримання об'єктивної та структурованої інформації про вплив військового конфлікту на сучасне життя осіб після переселення всередині країни.

Цей метод дозволяє збирати кількісні та якісні дані для аналізу, забезпечуючи швидкий та ефективний збір інформації від широкого спектру учасників дослідження. Цей підхід дозволяє глибше вивчити різні аспекти впливу війни, включаючи психологічне благополуччя та соціальну адаптацію ВПО.

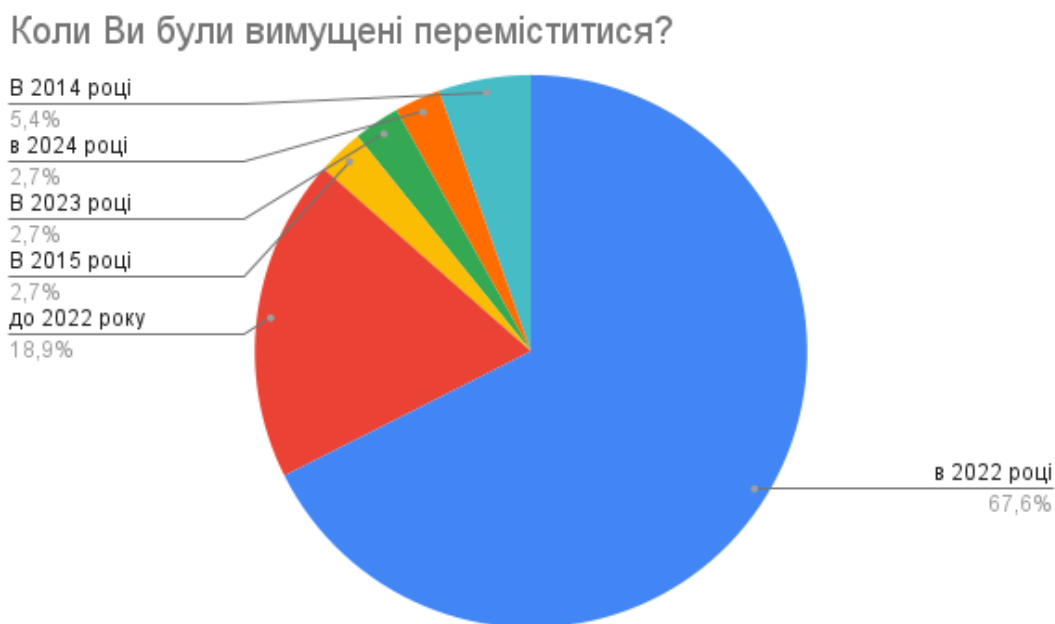


Рисунок 2.1. – Дані про вимущену міграцію досліджуваних.

За результатами анкетування було виявлено, як ми бачимо на рисунку 2.1, що переважна більшість досліджуваних перемістилася на початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну, проте серед досліджуваних є ті, хто вимушений був переміститися у поточному році, а також ті, які отримали статус ВПО 10 років тому

### Чи відчуваєте зараз себе у безпеці

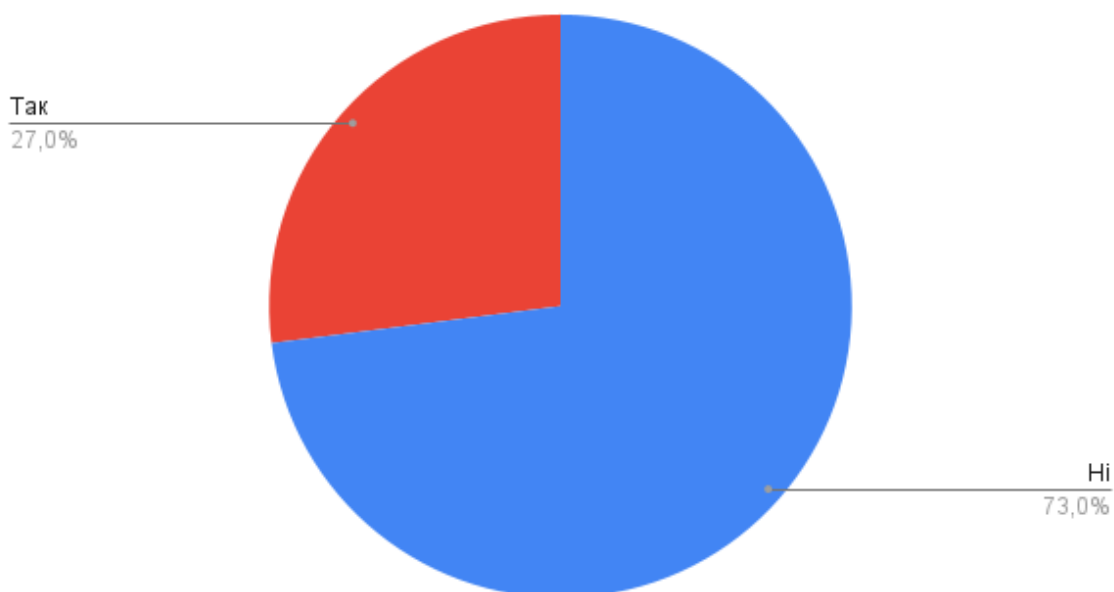


Рисунок 2.2. – Відсоткова доля респондентів з різними рівнями відчуття безпеки.

За результатами анкетування було виявлено, як ми бачимо на рисунку 2.2, що переважна більшість досліджуваних не відчуває зараз себе у безпеці. Це пов'язано з перебуванням у межах України під час воєнного конфлікту. Це може бути результатом збільшення рівня загрози для тих, хто перебуває близько до території активних бойових дій або показником низької соціальної адаптації. Відсутність відчуття безпеки може бути пов'язане з реальною загрозою життю в умовах війни на території країни чи втратою постійного місця проживання, а також з можливими наслідками травматичних подій, втратою контролю над життям, відчуттям невизначеності та невпевненістю у майбутньому, соціальною та економічною нестабільністю, можливою соціальною ізоляцією, відчуттям недовіри до нових людей та оточення, хронічний стрес, депресію чи підвищений рівень тривожності тощо.

Але, не дивлячись на це, все ж 27 % досліджуваних зазначають, що вони відчувають себе у безпеці. Важливо відмітити, що наявність соціальної або психологічної підтримки грає важливу роль у відчутті безпеки серед

досліджуваних. Важливо врахувати, що почуття безпеки є суб'єктивним, і вони можуть відображати як реальні зміни в обстановці, так і психологічні механізми подолання стресу.

Також у ході анкетування було виявлено, що майже 93,3% досліджуваних зазнали труднощів з процесом адаптації до нових умов після переміщення через збройну агресію, і лише 6,7% зазначили про відсутність таких труднощів (див. рисунок 2.3). Проблеми під час адаптації до нових умов після початку повномасштабних військових дій свідчать про зміни в соціальному, економічному та психологічному вимірах, які можуть призводити до виникнення труднощів у забезпеченні основних потреб, а також в сфері міжособистісних відносин та соціальної інтеграції. Спричинені втратами, стресом та нестабільністю умови можуть викликати психологічний дискомфорт і ускладнювати процес адаптації до нової реальності. Також, вибування зі звичного середовища може впливати на відчуття приналежності та самоідентифікації.

Чи зазнавали Ви труднощів під час адаптації до нових умов після переміщення?

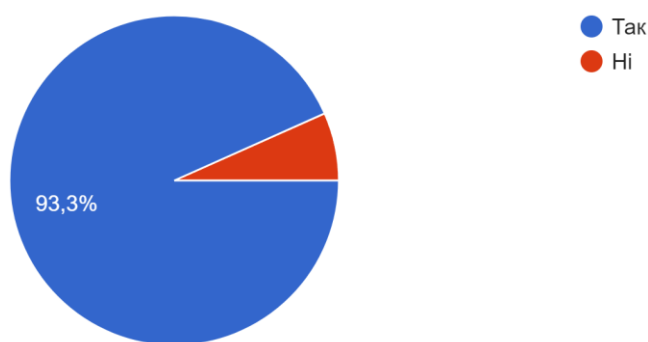


Рисунок 2.3. – Відсоткова доля респондентів з різним рівнем зазнавання труднощів під час процесу адаптації.

На рисунку 2.4 ми також можемо результат суб'єктивного оцінювання психологічного стану досліджуваних, де: 1-2 бали – критичний стан: сильна депресія, тривога або паніка, відчуття повної безнадійності, відсутність сил і мотивації до дій; 9- 10 балів – чудовий стан: висока задоволеність життям,



спокій, емоційна стабільність, енергійність, відчуття щастя та гармонії.

Суб'єктивна шкала оцінювання психологічного стану від 1 до 10 допомагає людині самостійно визначити рівень свого емоційного та психологічного благополуччя. Таке оцінювання може бути корисним для саморефлексії та вчасного визначення моментів, коли потрібна підтримка.

В даному дослідженні ця інформація допоможе відстежувати зміни у суб'єктивній оцінці стану досліджуваних в динаміці.

Оцініть, будь ласка, станом на зараз свій психологічний стан від 1 до 10

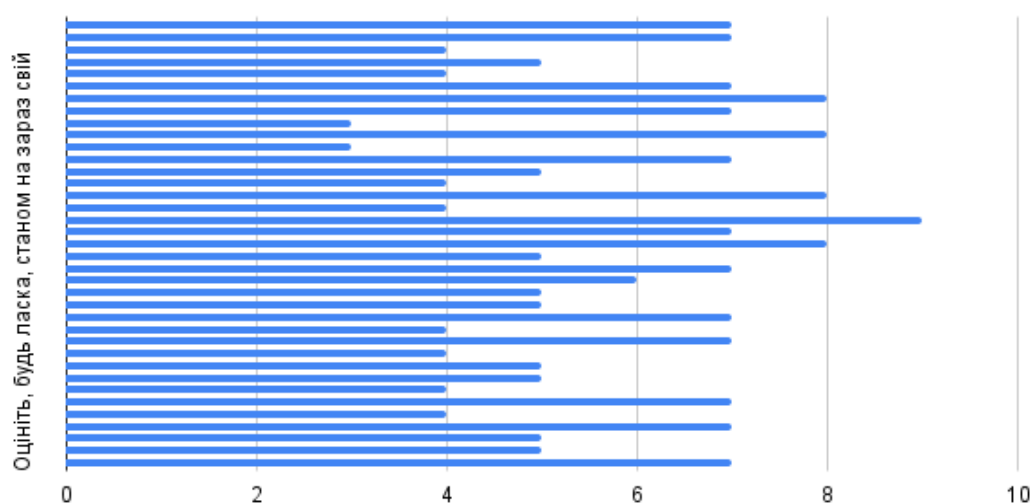


Рисунок 2.4. Ілюстрація суб'єктивної оцінки психологічного стану досліджуваних

Тривале перебування у місцях активних бойових дій, наявність задіяного близького оточення, а також втрата житла чи роботи під час війни можуть суттєво впливати на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію ВПО. На фоні постійної загрози та стресового середовища тривале перебування у зоні конфлікту може призводити до розвитку психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога та депресія.

Наявність задіяного близького оточення може збільшити навантаження на молодих людей, оскільки вони стають свідками або учасниками подій, що може викликати емоційне перевантаження та погіршення психічного стану.

Втрата житла чи роботи внаслідок війни порушує стабільність та звичний порядок життя. Це може викликати почуття безпорадності та втрати контролю, що впливає на психологічний стан та може втручатися у здатність особи адаптуватися до нових умов.

Для дослідження психологічного благополуччя респондентам було запропоновано пройти методичку опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Карсканова С.В.), результати тесту представлені у вигляді сирих балів (див. Додаток Б).

Встановлено, що більшість досліджуваних мають високий рівень психологічного благополуччя.

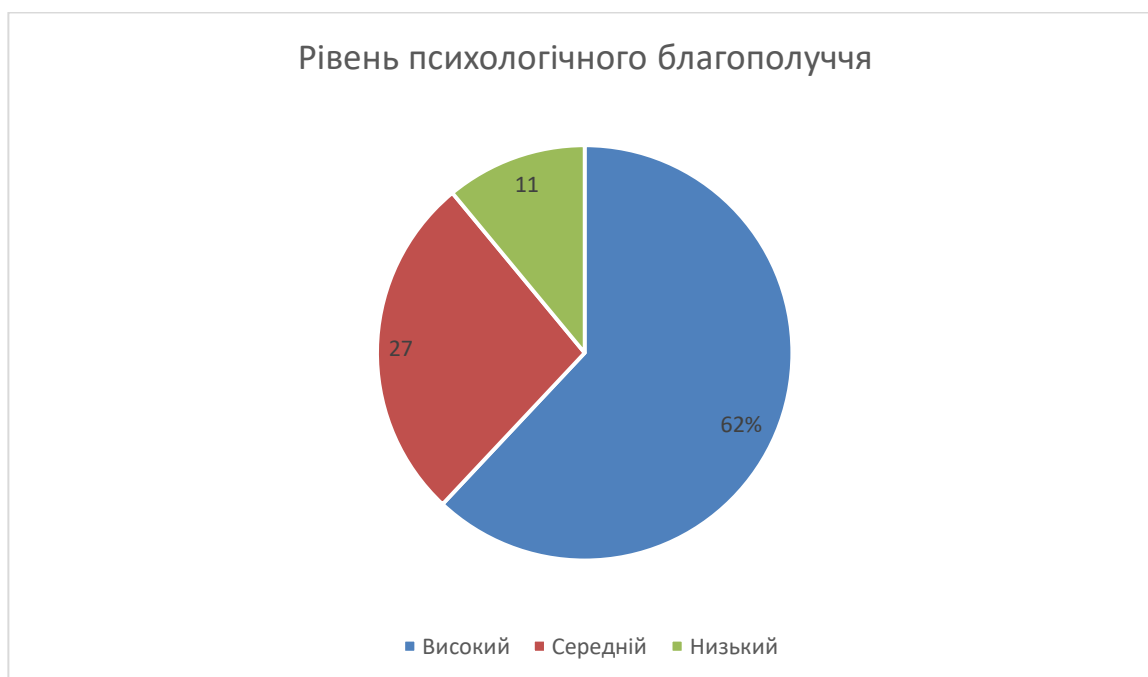


Рис.2.5 Відсоткова доля респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя діагностованими за методикою К.Ріфф

З рисунку 2.5 видно, що у 62% респондентів діагностовано високий рівень психологічного благополуччя, у 27% – середній рівень психологічного благополуччя, та у 11% – низький рівень психологічного благополуччя.

Переважаючий високий рівень психологічного благополуччя серед досліджуваних може свідчити про розвинену психологічну стійкість ВПО. Багато ВПО, особливо ті, хто пройшов через складні життєві обставини, можуть виявляти високу стресостійкість, яка дозволяє їм зберігати емоційний

баланс навіть в екстремальних ситуаціях та успішно адаптуватися до нових умов. Це може вказувати на те, що багато з них можуть ефективно впоратися з викликами та стресом, пов'язаним із військовим конфліктом, із здатністю зберігати певний рівень емоційної стійкості. Даний результат може свідчити, що ця група ВПО має активну життєву позицію і розвинену здатність управляти своїм життям та налагоджувати ефективну соціальну взаємодію.

Також треба звернути увагу на те, що збройний конфлікт триває в Україні більше 10 років. Останні 2,5 роки ескалація конфлікту спричиняє нові хвилі вимушеного переміщення українців. Тому внутрішньо переміщені особи можуть знаходитися на різних етапах процесу адаптації: від етапу заперечення реальності до етапу прийняття нової реальності та переосмислення нового досвіду. Переважаючий високий рівень психологічного благополуччя серед досліджуваних може свідчити, що респонденти усвідомлюють, що життя триває навіть в нових умовах, вони поступово пристосовуються до нового середовища, шукають нові цілі, будують нові стосунки та намагаються відновлювати життєвий баланс. Це може супроводжуватися відчуттям відновлення контролю над власним життям.

Середній показник респондентів може відобразити баланс між позитивними та негативними аспектами їхнього життя, і вони можуть активно шукати стратегії подолання труднощів, які виникають через вимущене переселення.

Для дослідження соціальної адаптації нашим досліджуваним також було запропоновано пройти методику дослідження соціально- психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Результати проходження методик представлені у вигляді сирих балів (див. Додаток В).

Аналізуючи результати було виявлено, що у 46% досліджуваних за шкалою «Адаптивність» переважають середні показники, а також 21% респондентів мають низькі показники за цією шкалою. Високий рівень адаптації мають 33 % що становить третину досліджуваних. Більшість досліджуваних мають середні показники адаптивності, що може вказувати на

здатність до певного рівня адаптації та пристосування до змін у соціальному та психологічному середовищі. Для детальнішої наочності представимо результати у вигляді діаграми.

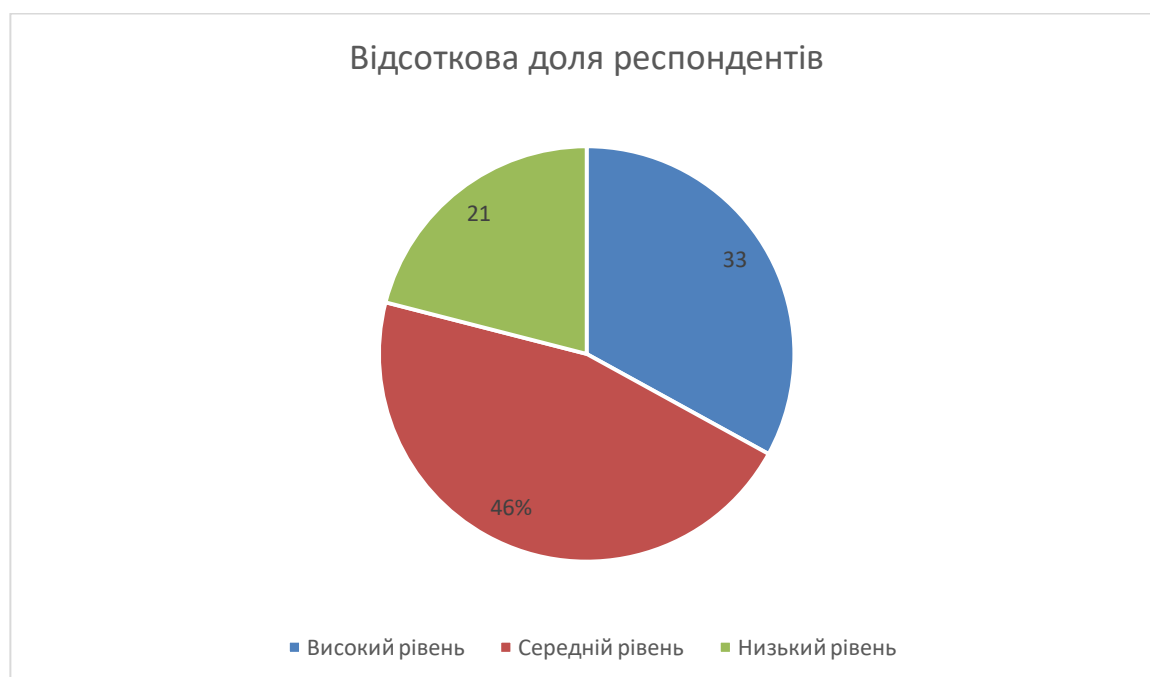


Рис 2.6. Рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних (за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда)

Так як, до досліджуваної вибірки входили і респонденти, які перемістилися з зони бойових дій у 2022 році після повномасштабного вторгнення росії в Україну, і ті, які перемістилися в поточному році, то досліджувані, які перемістилися два роки тому, можуть показувати рівень середньої адаптивності через можливості соціальної підтримки або отримання психологічної допомоги чи реабілітації тощо. Навпроти особи, які нещодавно були вимушені переміститися через погіршення безпекової ситуації в місці їх проживання, можуть мати низькі показники адаптації оскільки знаходяться лише на початковому її етапі і можуть переживати сильний стрес як і через переміщення, так і у зв'язку з можливим перебігом бойових дій в тій територіальній громаді, звідки вони перемістилися. Але все ж вплив військових подій є досить потужним на всіх ВПО, оскільки труднощі пов'язані з постійним відчуттям небезпеки за себе або своїх рідних, звуки вибухів, повітряні тривоги, постійне перебування у інфопросторі, що наповнене

негативними новинами, заважає можливості адаптуватися на високому рівні до нових реалій існування. До того ж певна кількість ВПО, які отримали статус переміщеної особи до повномасштабного вторгнення росії в Україну, можуть відчувати репереживання, що може впливати на їх рівень психологічного благополуччя, або ж повторно переживають травматичні події, з якими вони стикнулися під час війни. Це може бути пов'язане із сильними спогадами про обстріли, втрату рідних, руйнування домівок або власні складні життєві обставини, які змусили їх залишити свої домівки. ВПО, які переселяються ближче до фронтових зон або регіонів із високою загрозою атак, стикаються з додатковими труднощами адаптації через постійний стрес і небезпеку.

Регіони, до яких переселяються ВПО, відрізняються за економічними, соціальними та культурними особливостями, і це впливає на процес їхньої інтеграції. Регіони з високим рівнем безробіття можуть створювати труднощі для ВПО в пошуку роботи, що безпосередньо впливає на процес адаптації. У регіонах із розвиненою інфраструктурою легше знайти доступ до житла, медичних послуг, освіти та інших соціальних послуг, що прискорює процес інтеграції. Різні області України мають свої культурні особливості. Для ВПО, які переселяються в регіони з іншими культурними традиціями, це може стати як викликом, так і можливістю для кращого взаємного розуміння. Культурні відмінності можуть впливати на сприйняття громади та взаємодію з місцевими жителями. Области, де громади активно залучають ВПО до соціальних і громадських заходів, створюють середовище для кращої інтеграції. Там, де місцеві мешканці відкриті для допомоги та взаємодії, адаптація ВПО проходить швидше. Якщо в регіоні переселення є вже сформовані спільноти переселенців, це може допомогти новим ВПО краще інтегруватися через підтримку, поради та взаємодопомогу. ВПО, які переселяються до великих міст, мають більше можливостей для працевлаштування, але можуть стикатися з високою конкуренцією на ринку праці. У сільських регіонах можливостей менше, але життя може бути дешевшим, і є більше шансів на тіснішу соціальну взаємодію з місцевими громадами, що впливає на процес їх адаптації.

Для виявлення закономірностей взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціальної адаптації серед представників нашої вибірки було проведено кореляційне дослідження за коефіцієнтом  $r$  - лінійної кореляції Пірсона. В дослідженні було порівняно результати двох методик всієї вибірки: результати за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Карсканова С.В.) та результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда. Результати кореляційного порівняння наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати аналізу кореляційних зв'язків (за коефіцієнтом  $r$  –лінійної кореляції Пірсона) між показниками параметрів соціальної адаптації та психологічного благополуччя

Шкали методик	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
<b>Адаптація</b>		0,348*	0.291*		0,350**	0.268*	0.371**
Прийняття інших		0,275*		0,272**			
Інтернальність							
Самосприйняття							
Емоційна комфортність							
Прагнення до домінування			0,2626**				

Примітки: \*статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\*статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

«Загальним рівень психологічного благополуччя» та показником «Адаптація» (0,371\*\*,  $p \leq 0,01$ ). Ці результати свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між цими двома змінними.

Значення  $p \leq 0,01$  свідчать про те, що ймовірність того, що цей зв'язок

випадковий, дуже мала (менше 1%), що робить його статистично значущим. Кореляція  $r=0,371$  означає, що зв'язок є помірним та позитивним, тобто з підвищенням одного показника підвищується і інший.

Виходячи із результатів було виявлено суттєвий зав'язок між шкалою "Адаптація" і "Психологічне благополуччя".

Отриманий результат вказує на те, що чим вищий рівень психологічного благополуччя внутрішньо переміщеної особи, тим легше вона адаптується до нових умов після переміщення і покращення одного аспекту може сприяти покращенню іншого. Висунута емпірична гіпотеза доведена: чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим вищий рівень соціальної адаптації.

Такий результат дозволяє нам вважати цей зв'язок достатньо надійним. Згідно з наведеною інформацією у теоретичному розділі, ми можемо припуститися думки, що особи з вищим рівнем соціальної адаптації можуть мати більше внутрішніх ресурсів для ефективної адаптації та кращого справляння з труднощами, що сприяє високому рівню психологічного благополуччя. Їхня позитивна перцепція ситуацій та оптимістичний погляд на майбутнє можуть стимулювати до активної адаптації та пошуку конструктивних рішень.

Однозначно психологічне благополуччя відіграє важливу роль у процесі адаптації. Такий зв'язок може вказувати на важливість змоги ефективно адаптуватися до стресових ситуацій на стабільний рівень психологічного благополуччя в таких умовах, як військовий конфлікт, що підтверджує нашу емпіричну гіпотезу— чим вище рівень психологічного благополуччя, тим вище рівень соціальної адаптації. Проте важливо зазначити, що кореляційний зв'язок не визначає напрямок взаємозв'язку. Тобто, хоча є статистично значущий зв'язок між соціальною адаптацією і рівнем психологічного благополуччя, ми не можемо визначити, чи саме покращення соціальної адаптації призводить до збільшення психологічного благополуччя, чи, можливо, навпаки.

За результатом дослідження також було виявлено кореляційний зв'язок між іншими компонентами психологічного благополуччя та соціальної

адаптації такими як:

- «Адаптація» і «Автономія» ( $0,348^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ). Дані результати свідчать про те, що вищий рівень адаптації людини пов'язаний з більшою автономією, тобто зі здатністю самостійно приймати рішення та контролювати своє життя, зі здатністю ефективно керувати своїм середовищем та змінювати його відповідно до своїх потреб.

- «Адаптацією» та «Управлінням середовищем» (коефіцієнт кореляції  $0,394$  при  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що існує помірний позитивний кореляційний зв'язок між цими двома аспектами дослідження благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Іншими словами, чим краще люди адаптуються до нових умов, тим більш успішно вони можуть управляти своїм середовищем, і навпаки. Кореляція на рівні  $p \leq 0,01$  свідчить про високу статистичну значущість цього зв'язку, що дозволяє робити висновок, що цей результат не є випадковим.

- «Адаптація» і «Цілі у житті» ( $0,350^{**}$ ,  $p \leq 0,01$ ) Позитивна кореляція таких показників як «Адаптація» і «Цілі у житті» означає, що люди, які краще адаптуються до нових умов, зазвичай мають чіткіші життєві цілі та мотивацію для їх досягнення.

- «Адаптація» і «Самоприйняття» ( $0,268^*$ ,  $p \leq 0,05$ ). Кореляційний коефіцієнт свідчить про слабкий, але позитивний зв'язок між адаптацією та самоприйняттям. Це означає, що з підвищенням рівня адаптації у ВПО спостерігається тенденція до підвищення її самоприйняття. Хоча цей зв'язок не є дуже сильним, він все ж вказує на певний вплив одного показника на інший. ВПО, які успішно адаптуються до нових обставин, можуть легше приймати себе та свій новий життєвий стан, що покращує їхнє емоційне здоров'я.

Також в ході дослідження виявлений слабкий позитивний зв'язок між показниками «Прийняття інших» і «Автономія» ( $0,275^*$ ,  $p \leq 0,05$ ), який вказує на те, що люди, які більш схильні до прийняття інших, мають дещо вищий рівень автономії. Хоча цей зв'язок не є сильним, він все ж має статистичну значущість.

Прийняття інших є психологічним показником, що характеризує соціальні



й емоційні аспекти особистості. Позитивний зв'язок означає, що люди, які краще приймають інших, також демонструють тенденцію до особистісного зростання. Ці результати вказують на те, що здатність приймати інших людей може бути дещо пов'язана з особистісним розвитком, тобто люди, які відкриті до інших, мають потенціал для розвитку власних навичок, самопізнання та вдосконалення.

Дана кореляція означає, що особи, які виявляють вищий рівень прийняття інших та мають чіткі цілі у житті, схильні також до вищого рівня самоприйняття.

Ці кореляції вказують на те, що адаптація людини пов'язана з різними аспектами її психологічного благополуччя. Такі зв'язки допомагають зрозуміти, як різні аспекти особистісного розвитку та міжособистісних відносин впливають на здатність людини адаптуватися до змін.

Отже, виявлені кореляції між компонентами психологічного благополуччя та соціальною адаптацією, можуть вказувати на важливі взаємозв'язки між різними аспектами психічного здоров'я та здатністю адаптуватися до соціального середовища. Таким чином ми можемо говорити, що концептуальна гіпотеза даного дослідження про наявність певного взаємозв'язку рівня соціальної адаптації з рівнем психологічного благополуччя також знайшла підтвердження.

Важливим чинником адаптації є стресовий вплив військових подій на психіку людей. Сприйняття небезпеки може впливати на важливі аспекти адаптації, такі як взаємодія з оточуючими та здатність знаходити конструктивні рішення. Важливо враховувати соціокультурний контекст, так як військові події часто призводять до розривів у звичайному соціальному житті, втрати стабільності та зниження рівня довіри до оточуючих. Це може впливати на формування внутрішнього світу особистості та здатність адаптуватися до нових умов.

ВПО можуть мати різний рівень резиліентності, психологічної стійкості та здатності до переборення труднощів. Низька соціальна адаптивність може бути

пов'язана з недостатніми особистісними ресурсами для ефективного впорядкування зі стресом та труднощами.

В умовах стресу або невизначеності часто активізуються захисні механізми під час процесу адаптації. Ними можуть виступати тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці механізми є своєрідними психічними реакціями, спрямованими на захист людини від надмірного стресу, травматичних переживань або психологічного дискомфорту. Вони можуть як допомагати людині справлятися з викликами, так і заважати її адаптації, залежно від контексту і тривалості їхнього впливу.

Тривожність як захисний механізм є природньою реакцією організму на загрозу чи небезпеку, яка допомагає підготувати людину до відповідних дій. У контексті адаптації під час війни чи вимушеного переміщення тривожність виконує кілька функцій: активація уваги, контроль над ситуацією та мотивація до дій. Людина перебуває в стані підвищеної готовності, що дозволяє краще реагувати на можливі небезпеки. Тривожний стан стимулює людину до активних дій для вирішення проблем. Тривога щодо майбутнього або безпеки може мотивувати людину до пошуку нових рішень або ресурсів. Через підвищену тривожність люди намагаються краще планувати свої дії та контролювати події. Проте, якщо тривожність стає хронічною, це може призвести до порушення адаптаційних процесів, спричиняючи дезорієнтацію, відчуття безпорадності або уникнення дій.

Фрустрація виникає, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення своїх цілей або задоволення потреб. Це почуття невдоволення може відігравати як конструктивну, так і деструктивну роль під час адаптації.

Фрустрація змушує людину шукати нові шляхи вирішення проблем або подолання перешкод. Це може бути корисно для розвитку навичок пристосування до нових умов.

Якщо фрустрація затягується або стає хронічною, вона може призвести до агресивної реакції (зовнішньої або внутрішньої). Людина може відчувати злість на себе, інших або обставини, що ускладнює адаптацію. Часто фрустрація може

підштовхувати до уникання проблем замість їх вирішення. Це може призвести до пасивності або депресивного стану.

Агресивність — це реакція на загрозу або фрустрацію, яка може виступати як засіб психологічного самозахисту. В умовах адаптації до нових стресових ситуацій агресивність може виконувати функцію самозахисту. Агресивна поведінка може бути спрямована на захист особистих меж, коли людина відчуває, що її права або безпека під загрозою. Наприклад, агресія може бути відповіддю на відчуття несправедливості чи соціальної дискримінації.

Агресивність іноді використовується як спосіб психологічного захисту від надмірних переживань і страхів. Агресивна реакція допомагає знижувати напруженість, хоча це часто є тимчасовим рішенням.

Проте постійна агресивність може ускладнити соціальну адаптацію, призводити до конфліктів з оточуючими та порушення взаємодії в новому середовищі. Це може поглибити ізоляцію та стати перешкодою для успішної інтеграції.

Ригідність — це жорсткість мислення або поведінки, яка виражається у відмові від змін та несприйнятливості до нових умов. Вона може мати як захисний, так і перешкоджаючий вплив на адаптацію.

У нових і стресових умовах ригідність може бути способом підтримки стабільності і передбачуваності. Людина може триматися за свої звички, переконання та усталені моделі поведінки, що дозволяє зменшити відчуття хаосу.

Водночас, надмірна ригідність може перешкоджати адаптації, оскільки людині важко прийняти нові реалії, змінити свої підходи до вирішення проблем або сприйняти нове середовище. Таким чином людина проявляє свою нездатність до гнучкості. Це може ускладнити інтеграцію і викликати додаткові стреси.

Ригідність може призводити до спротиву змінам, що затримує адаптацію. Людина може бути не готовою приймати нові виклики, що може погіршити її психоемоційний стан.

Тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність є різними формами захисних механізмів, які допомагають людині зберігати психологічну стійкість, але якщо вони стають хронічними або надмірними, вони можуть перешкоджати адаптації та призводити до погіршення психологічного благополуччя. Важливо вчасно розпізнавати ці механізми та надавати відповідну психосоціальну підтримку для їх корекції.

У осіб, які перемістилися в межах України через бойові дії, можливе виникнення високого рівня стресу, але тим не менше деякі з них виявляють високий рівень психологічного благополуччя та успішну соціальну адаптацію. Це може свідчити про важливість внутрішніх ресурсів та стратегій саморегуляції в умовах стресових подій.

З іншого боку, в ситуаціях вимушеного переміщення, коли спостерігаються у особи проблеми з адаптацією, важливо розглядати взаємодію між психічними станами та адаптацією до нових умов тощо.

Для дослідження психічних станів респондентам було запропоновано пройти методичку Опитувальника самооцінки Айзенка, результати тесту представлені у вигляді сирих балів (див. Додаток Г).

Результати, отримані за допомогою опитувальника психічного стану Г.

Айзенка, показали, що більше 33 % ВПО мають високий рівень тривожності; у близько 60% спостерігається помірний рівень тривожності і у 7 % - низький рівень. Це свідчить про те, що у ВПО переважає середній рівень тривожності, і це говорить про допустимий рівень в тих умовах, в яких зараз знаходиться наша країна, а особливо переміщені особи. Проте третина досліджуваних має високий рівень. Це особливо стосується тих, хто пережив значні втрати. Призводити до підвищеного рівня тривожності ВПО може загальна невизначеність або пережиті стресові події, втрата соціальних зв'язків. Тривога розвивається під тривалим впливом стресового чинника та страху, який може виникати при згадці про пережиті події або при зіткненні з чимось, що нагадує про війну (наприклад, звуки сирен, вибухи тощо).

Середній рівень фрустрації переважає у 49 % ВПО, 49% мають низький

рівень і 2% мають високий рівень. Це свідчить, що половина досліджуваних відчувають фрустрацію, стан характеризується розчаруванням і пов'язаний з неможливістю реалізувати свої життєві плани, соціальною ізоляцією та невизначеністю майбутнього. Рівень фрустрації є вищим серед тих, хто втратив домівку і має труднощі з пошуком постійного житла або роботи. Водночас результати дослідження показали, що у 49 % опитуваних переважає низький показник фрустрації, що свідчить про високу самооцінку та стійкість до невдач і труднощів.

За шкалою „Агресивність” перевагу має середній показник (58%), що говорить про допустимий рівень. Проте свідчить, що переважна більшість ВПО загалом контролюють свою агресію, проте можуть проявляти агресивні реакції в певних стресових або складних ситуаціях. Допустимий рівень означає, що агресивність у ВПО не перевищує критичних меж і не є деструктивною, однак може проявлятися в умовах підвищеного стресу, втоми або емоційної напруги.

Високий рівень мають 4% досліджених за шкалою. Низький рівень проявів агресивності серед 38%, що свідчить про те, що вони добре контролюють свої емоції. Цей показник вказує на здатність значної частини ВПО ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що виникають через вимушене переміщення, і підтримувати стабільну емоційну рівновагу. Ця група людей попри складні життєві обставини, ймовірно, використовують ефективні копінг-стратегії для подолання емоційного напруження, що допомагає уникнути агресії. Також низький рівень агресивності може свідчити про кращу адаптацію цієї групи до нових умов, що особливо важливо в умовах переміщення.

За шкалою „Ригідність” переважає середній показник, який має 65%, що і може бути ознакою певної стійкості. Це означає, що більшість ВПО мають здатність адаптуватися до нових умов, однак можуть виникати труднощі з гнучкістю в умовах, які вимагають швидкого пристосування. Низький рівень серед 25% ВПО, а високий рівень у 10% випробуваних. Це свідчить що переважна більшість ВПО має бажання адаптуватися до нових умов, приймати

нову інформацію чи змінювати свої погляди та дії.

Виходить, що більшість ВПО мають середній рівень проявів агресії та тривоги. Проте війна є потужним стресовим чинником, який одночасно викликає тривогу, страх, невизначеність і необхідність швидкої адаптації до нових умов.

Для виявлення закономірностей взаємозв'язку психічних станів та адаптації серед представників нашої вибірки було проведено кореляційне дослідження за коефіцієнтом  $r$  - лінійної кореляції Пірсона.

В дослідженні було порівняно результати двох методик всієї вибірки: результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда та результати за опитувальником "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком.

Проведення такого дослідження допоможе краще зрозуміти, як певні психічні стани впливають на адаптацію ВПО, і надасть можливість розробити ефективніші методи психологічної допомоги.

Дослідження показало наявність негативної кореляції між психічними станами, такими як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, та рівнем адаптації внутрішньо переміщених осіб. Це означає, що підвищені рівні цих психологічних станів зазвичай погіршують здатність людини адаптуватися до нових умов життя.

Отже, результати дослідження вказують на те, що такі психічні стани, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, можна розглядати як фактори, які впливають на адаптацію.

Результати кореляційного порівняння наведено у таблиці 2.2.

За результатами дослідження виявлений досить сильний негативний зв'язок між показниками "Адаптації" та "Тривожність"  $r = -0.62883$ . Це вказує на те, що зі збільшенням рівня соціально-психологічної адаптації рівень тривожності, як правило, зменшується, і навпаки: особи з нижчим рівнем адаптації можуть відчувати більший рівень тривожності. Негативний кореляційний зв'язок показує, що підвищення соціальної адаптованості

супроводжується зниженням тривожності, що є логічним: коли людина краще пристосовується до соціального середовища і відчуває себе впевненіше, вона, як правило, менше тривожиться.

Таблиця 2.2

Результати аналізу кореляційних зв'язків (за коефіцієнтом  $r$  – лінійної кореляції Пірсона) між показниками параметрів соціальної адаптації та психічними станами

Шкали методик	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Адаптація	- 0.62883	-0.6549	-0.60999	-0.49571
Прийняття інших				
Інтернальність				
Самосприйняття			-0.35266	
Емоційна комфортність				
Прагнення до домінування				

Значний негативний кореляційний зв'язок між показниками "Адаптація" і "Фрустрація" свідчить про те, що підвищена здатність адаптуватися до нових умов або соціального середовища асоціюється зі зниженим рівнем фрустрації. Люди, які краще пристосовуються до нових обставин, рідше відчувають розчарування чи напругу, пов'язані з невдоволенням або перешкодами.

Коефіцієнт кореляції Пірсона  $r = - 0.60999$  між показниками "Адаптація" та "Агресивність" свідчить про помітний негативний зв'язок між цими двома параметрами. Це означає, що зі збільшенням рівня адаптації рівень агресивності зменшується, і навпаки: особи з нижчим рівнем адаптації можуть частіше виявляти агресивні реакції. Люди, які краще пристосовуються, рідше відчувають роздратування або агресивні імпульси у відповідь на труднощі чи перешкоди.

Підвищення рівня адаптації може допомогти знизити рівень агресивності.

Коефіцієнт кореляції Пірсона  $r = -0.49571$  між показниками "Адаптація" та "Ригідність" вказує на помірний негативний зв'язок між цими двома параметрами. Це означає, що зі збільшенням рівня адаптації рівень ригідності знижується, хоча цей зв'язок не є дуже сильним. Негативний кореляційний зв'язок вказує, що люди з вищим рівнем адаптації, як правило, менш ригідні та більш відкриті до змін і нових ситуацій. Високий рівень адаптації може сприяти гнучкості, оскільки такі люди легше приймають нові обставини.

Розвиток адаптаційних навичок може частково знизити рівень ригідності, допомагаючи людям бути більш гнучкими у відповідь на нові умови чи стресові ситуації.

Також результатами дослідження вказує на слабкий негативний зв'язок між показниками "Самосприйняття" та "Агресивність" ( $r = -0.35266$ ). Це означає, що зі зростанням позитивного самосприйняття рівень агресивності дещо знижується, але цей зв'язок є відносно слабким.

Проте даний зв'язок дає можливість зробити висновок про те, що коли людина приймає себе, своє місце в соціальному середовищі та свої якості, це може зменшувати її схильність до агресивних реакцій. Позитивне самосприйняття може трохи знижувати агресивність, але цей вплив є обмеженим. Це може свідчити про те, що агресивність більше залежить від інших чинників, таких як стрес, соціальні взаємини чи емоційна стабільність.

Підтримка позитивного самосприйняття все ж має певне значення для емоційного регулювання, і може використовуватися як елемент психологічної підтримки.

## 2.4 Психокорекційна програма з формування психологічної стійкості ВПО

Психологічна корекція при дезадаптації, стресі та тривожності є важливим етапом у допомозі людям, які переживають труднощі з адаптацією до



нових умов життя. Один із ключових аспектів такої корекції є рівень самоусвідомлення: здатність людини розпізнавати свої емоції, думки та поведінкові патерни, що сприяють або заважають адаптації.

Актуальність даної програми зумовлена необхідністю психологічної підтримки ВПО для ефективної адаптації до нових життєвих реалій, збереження психічного здоров'я та відновлення емоційної рівноваги. У сучасних умовах такі програми є не лише корисними, а й необхідними для запобігання розвитку серйозних психічних розладів, підвищення якості життя та забезпечення соціальної інтеграції ВПО. Оскільки нездатність ефективно адаптуватися до нових умов може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу, емоційного виснаження та інших психічних порушень.

Ця програма є важливим інструментом для покращення психологічного благополуччя та соціальної адаптації ВПО.

**Основна мета програми** — це розвиток внутрішньої стійкості до стресу серед внутрішньо переміщених осіб, що сприятиме їх ефективній адаптації до нових життєвих реалій, збереженню психічного здоров'я та відновленню емоційної рівноваги. Вона допомагає зменшити негативний вплив кризових ситуацій і зміцнює психологічну стійкість шляхом розвитку навичок для подолання стресу, агресивності, ригідності та фрустрації та стабілізації емоційного стану,.

#### **Сфери корекційного впливу:**

1. Емоційно-психологічна сфера: стабілізація емоційного стану та зниження тривожності, покращення психологічного благополуччя.

2. Когнітивна сфера: робота з ригідністю мислення та зниження фрустрації

3. Соціальна сфера: підтримка соціальної інтеграції та зниження агресивності в соціальних взаємодіях.

Завдання програми для досягнення цієї мети:

1. Ознайомити з природою стресу. Надати учасникам інструменти для ефективного подолання тривожності та стресу.

2. Розвиток гнучкості мислення та навичок для кращого сприйняття невдач і складних ситуацій. Ознайомити з когнітивно-поведінковими техніками для роботи з ригідністю мислення та зміни негативних думок на позитивні і адаптивні.

3. Навчити учасників ефективним копінг-стратегіям для подолання стресу, включаючи вирішення проблем, пошук підтримки, планування дій у кризових ситуаціях.

4. Розвинути навички контролю агресивних імпульсів через ефективне управління власними емоціями, розвиток конструктивних моделей спілкування, вирішення конфліктів та навичок побудову нових стосунків, пошук соціальної підтримки, що дозволяє відчувати себе частиною нового середовища.

5. Сприяти формуванню психологічної стійкості для подолання життєвих викликів. Покращити адаптивні здібності ВПО до змін у їхньому житті.

Програма спрямована на досягнення таких результатів:

1. Зменшення рівня стресу та тривожності: учасники навчаться розпізнавати власні тривожні та стресові реакції, використовувати техніки релаксації та емоційної саморегуляції для зниження рівня тривожності та фізіологічних проявів стресу.

Очікується покращення здатності ефективно управляти емоційними станами у складних ситуаціях.

2. Зниження ригідності мислення: розвиток гнучкості мислення допоможе учасникам адаптуватися до нових умов життя та приймати більш конструктивні рішення у стресових ситуаціях.

Учасники зможуть швидше адаптуватися до змін і виробляти нові стратегії поведінки, що замінять фіксовані або негативні моделі мислення.

3. Зниження фрустрації та підвищення стресостійкості. Учасники навчаться приймати невдачі без надмірної емоційної реакції, зможуть краще справлятися з перешкодами, що виникають під час адаптації до нових обставин.

Підвищиться рівень стійкості до фрустрації, що дозволить краще реагувати на складні життєві ситуації. Очікується розвиток здатності до

самосприйняття учасниками, розвиток їх позитивного ставлення до самого себе та вміння приймати як хороші, так і погані якості.

4. Покращення емоційної рівноваги: Учасники програми зможуть краще розпізнавати, виражати та контролювати свої емоції.

Зменшиться рівень агресивності.

5. Підвищення соціальної адаптації та рівня психологічного благополуччя:

Для оцінки результативності програми використані такі критерії:

1. Зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Методика: "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

2. Зростання параметрів показників психологічного благополуччя ВПО.

Методика: «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф

3. Покращення показників соціальної адаптації ВПО: підвищення адаптивності особистості в соціальному середовищі завдяки підвищенню рівня емоційної комфортності, самосприйняття та прийняття інших, так як важливими компонентами соціальної адаптації є позитивне сприйняття оточуючим світом, самореалізація та саморозвиток особистості.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда

В результаті психокорекції очікується, що учасники покращать навички взаємодії в нових соціальних умовах, покращать навички комунікації та вирішення конфліктів, відновлять або зміцнять соціальні зв'язки, що сприятиме їх інтеграції в нову громаду. Очікується ріст показника соціальної адаптації та збільшення рівня психологічного благополуччя.

**Цільова група:** ВПО віком 18-60 років.

**Діагностичні дані:** результати попередньої психологічної діагностики за обраними методиками.

**Форма проведення:** заняття з елементами тренінгу.

**Кількість учасників:** 10-15.

**Кількість занять:** 5.

**Тривалість заняття:** 3 години.

Для початку

Психокорекційна програма має наступну структуру:

1. Заняття на тему **"Психоедукація: природа стресу та тривожності"**.

**Мета заняття:** ознайомити з поняттям «стрес», його ознаками та видами, допомогти краще зрозуміти природу тривожності, вивчити її фізіологічні й емоційні прояви та навчити базових технік саморегуляції для зниження тривожності та фізіологічного стресу.

Перелік інтерактивних вправ та технік для заняття №1 наведений у додатку Г.

2. Заняття на тему **"Мистецтво позитивного мислення: від ригідності до адаптивності"**.

**Мета заняття:** навчити учасників розпізнавати негативні мисленнєві патерни, працювати з ригідністю мислення та замінювати деструктивні установки на позитивні й адаптивні.

Перелік інтерактивних вправ та технік для заняття №1 наведений у додатку Д.

3. Заняття на тему **"Фрустрація та стрес: ефективні стратегії подолання"**.

**Мета заняття:** допомогти учасникам зрозуміти природу фрустрації, навчитися застосовувати ефективні копінг-стратегії для подолання стресу. Учасники навчатимуться інструментам, як безпечніше реагувати на перешкоди та як зменшити емоційний стрес у кризових умовах.

Перелік інтерактивних вправ та технік для заняття №1 наведений у додатку Е.

4. Заняття на тему **"Управління емоціями та соціальної адаптації"**.

**Мета заняття:** допомогти учасникам розвинути навички управління агресією, контролю власних емоцій, розвитку конструктивних моделей спілкування та ефективного вирішення конфліктів, навчитися знаходити соціальну підтримку та почуватися впевненіше під час адаптації.

Перелік інтерактивних вправ та технік для заняття №1 наведений у додатку Є.

5. Підсумкове заняття на тему **"Психологічне благополуччя та його ключові аспекти: шлях до гармонії та розвитку"**.

**Мета заняття:** завершити цикл занять, присвячених психологічній стійкості і соціальній адаптації, ознайомити учасників з ключовими компонентами психологічного благополуччя та надати їм інструменти для підвищення його рівня.

Перелік інтерактивних вправ та технік для заняття №1 наведений у додатку Ж.

По закінченню прихорекції психолог просить учасників не пізніше наступного дня пройти анкетування для визначення результатів психокорекції.

А саме:

1. Пройти анкетування: "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)
2. Пройти опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Карсканова С.В.)
3. Пройти опитувальник на дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда

## **ВИСНОВКИ до розділу 2.**

Дане дослідження показало, що рівень соціальної адаптації та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб перебувають у тісному взаємозв'язку. Використання шкал психологічного благополуччя К. Ріфф дозволило оцінити глибинні аспекти благополуччя, такі як самоприйняття, особистісний ріст, життєві цілі, що відображають евідемоністичний підхід до психічного здоров'я і зосереджуються на глибоких внутрішніх цінностях. У свою чергу, методика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда дозволила оцінити соціальні аспекти адаптації, зокрема здатність до гнучкості в соціальних умовах, що доповнило комплексне

розуміння психологічного благополуччя через соціальну інтеграцію. Таким чином, висунута гіпотеза досліджена підтверджена: рівень психологічного благополуччя дійсно тісно корелює з показниками соціально-психологічної адаптації.

Позитивні кореляційні зв'язки між «Адаптацією» та такими показниками психологічного благополуччя, як «Автономія», «Управління середовищем», «Цілі у житті» та «Самоприйняття», вказують на важливість розвитку навичок особистісного зростання й здатності до самостійного ухвалення рішень у нових обставинах.

Виявлено, що особи з високим рівнем самоприйняття та здатністю приймати інших демонструють кращу адаптацію до нових умов. Це свідчить про важливість внутрішніх ресурсів та підтримуючих соціальних зв'язків для подолання стресу та інтеграції в нове соціальне середовище. Так, отримані дані свідчать, що між показниками «Прийняття інших» і «Автономія» існує слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок. Це все ж підтверджує наявність певної залежності: люди, які схильні приймати інших такими, як вони є, мають тенденцію до дещо вищого рівня автономії. Цей результат вказує на цікаву тенденцію, яку можна розглядати як основу для подальших досліджень, щоб краще зрозуміти, як формуються та взаємопов'язані особистісні риси у процесі соціальної адаптації.

Результати дослідження також вказують на те, що здатність приймати інших людей може бути дещо пов'язана з особистісним розвитком, оскільки помітний слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок між цими двома показниками. Можна погодитися з тим, що люди, які відкриті до інших, мають потенціал для розвитку власних навичок, самопізнання та вдосконалення. Кореляція між здатністю прийняття інших та особистісним зростанням є важливим аспектом у психології, особливо в рамках підходу К. Роджерса, який припускав, що особистісне зростання неможливе без прийняття та розуміння інших людей.

Результати анкетування та тестування за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та дослідження взаємозв'язку між отриманими результатами та показниками соціально-психологічної адаптації, що досліджені за методикою Роджерса-Даймонда, підтвердили, що негативні психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, виявились такими, що перешкоджають адаптаційним процесам, ускладнюючи соціальну інтеграцію та знижуючи загальний рівень благополуччя. Згідно з кореляційним аналізом, такі показники, як «Адаптація» та «Тривожність», «Фрустрація», «Агресивність» і «Ригідність», мають суттєво негативний зв'язок. Це означає, що люди з нижчим рівнем адаптації частіше переживають підвищену тривожність, розчарування і агресивні реакції, тоді як ті, хто досягає більшої адаптованості, виявляють меншу схильність до цих негативних проявів.

Отже, дані результати емпіричного дослідження підтвердили і другу гіпотезу про те, що названі психічні стани негативно впливають на процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб під час війни.

Практичне значення наукового дослідження у кваліфікаційній роботі полягає у використанні його результатів для розробки програм підтримки ВПО, які враховують специфічні фактори адаптації. Це допоможе покращити психологічне благополуччя та інтеграцію ВПО в нове суспільство, зменшуючи ризики виникнення соціальних та психічних проблем. Особливо значущим є вплив психологічної підтримки та роботи над внутрішніми ресурсами ВПО, які допомагають ефективніше долати складні життєві ситуації та зміцнювати стійкість до стресу.

За результатами наукового дослідження розроблена психокорекційна програма з підвищення психологічної стійкості ВПО, яка показала свою ефективність. Вона сприяє покращенню адаптаційних механізмів, знижує рівень тривожності та підвищує здатність особистості справлятися зі стресовими ситуаціями. Підтверджено, що проведення тренінгів та групової терапії допомагає ВПО краще адаптуватися до нових умов життя.

Зміцнення психологічного благополуччя та підтримка адапційних навичок ВПО можуть сприяти кращому подоланню наслідків вимушеного переміщення та полегшити інтеграцію в нове середовище, що має важливе значення в умовах війни та нестабільності.



## ВИСНОВКИ

1. У роботі здійснений аналіз теоретичних підходів до визначення психологічного благополуччя та його основних компонентів. Визначено, що у дослідженні психологічного благополуччя виокремлюють два основних підходи: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід орієнтований на досягнення задоволення, комфорту, балансу між позитивними і негативними емоціями, зменшення стресу. Представники цього підходу, такі як Н. Бредберн і Е. Дінер, акцентують увагу на поточному благополуччі, що пов'язане із задоволенням життєвих потреб. Евдемоністичний підхід зосереджується на самореалізації, особистісному зростанні, досягненні внутрішньої гармонії та сенсу життя. Найбільш відомими в межах цього напрямку є праці А. Ватермана, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходи, О. Кроніка та ін. В роботі досконально розглянута загальновідома концепція розуміння психологічного благополуччя представника цього підходу К. Ріфф, яка підкреслює важливість гармонії між позитивними та негативними аспектами для тривалої адаптації та розвитку. Обидва підходи є взаємодоповнюючими та дозволяють комплексно розглядати психологічне благополуччя. Також в роботі обґрунтоване важливість психологічного благополуччя для внутрішньо переміщених осіб.

2. Здійснено узагальнення наукового дослідження з вивчення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Визначено, що соціально-психологічна адаптація - це процес пристосування особистості до нових умов, що включає емоційні, поведінкові та соціальні аспекти, тому включає в себе процеси психологічної перебудови, зміни поведінки та інтеграції у нове соціальне середовище. Серед зарубіжних дослідників соціально-психологічної адаптації значний внесок зробили Джон Беррі, Кольин Ворд і Джойс Кеннеді, які розглядали питання адаптації у контексті міжкультурних контактів та акультурації. З теоретичного аналізу зарубіжних підходів до вивчення адаптації особливо відмічений індивідуальний підхід представника гуманістичної психології Карла Роджерса, який наголошував на

важливості врахування індивідуальних особливостей людини, її переживань та сприйняття. Визначено, що ключові елементи адаптації включають позитивне сприйняття оточення, самореалізацію, саморозвиток, а також гармонійне поєднання зовнішньої підтримки та внутрішньої впевненості. Роджерс підкреслює важливість реалізації потенціалу особистості та задоволення базових потреб як основи для успішної адаптації до нового середовища. В результаті дослідження було доведено, що наявність соціальної підтримки дозволяє внутрішньо переміщеним особам краще долати психологічні труднощі в нових умовах, оскільки наявність підтримуючого соціального середовища знижує ризик розвитку психоемоційних розладів.

Для розуміння адаптації як процесу навчання і зміни в роботі окремо представлена Модель крос-культурної адаптації Йонг Юн Кім, за якою людина адаптується до нового середовища через зміни у своїх когнітивних та поведінкових установках. Вона особливо цінна в умовах військових конфліктів, оскільки допомагає внутрішньо переміщеним особам не лише інтегруватися в нове середовище, але й адаптуватися до значно змінених життєвих обставин.

3. Вивчені наукові підходи до дослідження взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям, на основі як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень. В теоретичному аналізі доведено, що соціально-психологічна адаптація є ключовим фактором психологічного благополуччя ВПО, оскільки допомагає зменшити вплив травматичних подій та забезпечити успішне пристосування до нових умов життя. Вищий рівень соціальної адаптації асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про важливість розвитку адаптаційних механізмів для збереження психічного здоров'я ВПО. Коли ВПО використовують ефективні адаптаційні стратегії (позитивний копінг), вони краще справляються зі стресом. Здатність успішно адаптуватися до нових умов підвищує впевненість у власних силах справлятися з труднощами. Це, своєю чергою, позитивно впливає на загальне відчуття задоволеності життям. Поєднання гедоністичного та евдемоністичного підходів до вивчення

психологічного благополуччя ВПО дало можливість глибше зрозуміти, як задоволення базових потреб та прагнення до розвитку і самореалізації впливають на адаптаційні можливості ВПО. В рамках комплексного аналізу було виявлено, що такі складові психологічного благополуччя, як самоприйняття і особистісний ріст (шкали К. Ріфф), суттєво впливають на здатність особистості адаптуватися до соціальних умов. Проаналізувавши наукові роботи видатних вчених (К.Ріфф, Е.Дінер, Н. Бредбрн, Р.Роджерс) стосовно основних напрямів та концепцій досліджуваної тематики, для діагностики взаємозв'язку психологічного благополуччя та соціальної адаптації пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Додатково була обрана ще одна методика - "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком) з метою проведення кореляційного аналізу між психічними станами та показниками соціально-психологічної адаптації ВПО.

4. За обраними методиками емпіричним шляхом досліджені особливості взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб. Також в процесі дослідження здійснена оцінка психічних станів ВПО та досліджений взаємозв'язок між адаптаційними властивостями особистості та її емоційними станами. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 57 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 60 років. За результатами методик проведено кореляційний аналіз, який підтвердив поставлену гіпотезу: між рівнем психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб та їх соціально-психологічною адаптацією є кореляційний зв'язок. Дослідження показує, що адаптація сприяє інтеграції ВПО у нове соціальне середовище, формує нові зв'язки та забезпечує емоційну стабільність. Це стає фундаментом для почуття щастя та життєвої задоволеності. Дослідження також виявило зв'язок між адаптацією та іншими компонентами психологічного благополуччя, такими як автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей і самоприйняття. Це свідчить про

значущість розвитку внутрішніх ресурсів і навичок для самостійного прийняття рішень та особистісного зростання. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між адаптаційними властивостями внутрішньо переміщених осіб та їх психічними станами показало наявність значущого негативного зв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та такими психічними станами, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Це свідчить про те, що підвищений рівень адаптації сприяє зниженню цих негативних емоційних станів, а низький рівень адаптації, навпаки, асоціюється з підвищеною тривожністю, агресією, ригідністю та фрустрацією. Таким чином, розвиток адаптаційних навичок має важливе значення для зниження психоемоційного напруження у внутрішньо переміщених осіб. Оскільки позитивні емоції - є важливими компонентами психологічного благополуччя, соціальна підтримка в свою чергу сприяє покращенню емоційної стійкості ВПО, зниженню рівня тривожності та агресії. Ефективна адаптація формує вищий рівень психологічної стійкості — здатності долати труднощі, не втрачаючи психологічного балансу та зменшує ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем, навіть у складних життєвих умовах.

5. З урахуванням результатів наукового дослідження була розроблена психокорекційна програма, спрямовану на підвищення рівня психологічної стійкості та покращення адаптаційних механізмів у внутрішньо переміщених осіб у формі тренінгу. Вона налічує 5 занять по 2 години кожне. Оскільки, результати дослідження показують, що психологічне благополуччя є важливим фактором, який сприяє успішній соціальній адаптації, цей зв'язок підтверджує значущість програм психологічної підтримки, орієнтованих на підвищення рівня благополуччя та адаптивних навичок внутрішньо переміщених осіб для успішної інтеграції в нове соціальне середовище. Програми психологічної підтримки допоможуть зосередитися ВПО на позитивних аспектах ситуації та знайти нові можливості для розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г., Завацька Н., Кабаченко Т. Соціально-психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологічний вісник. 2018.
2. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекції: навч. посіб. / МОН України, НУ "Львівська політехніка". Львів : Видавництво НУ "Львівська політехніка", 2021. 236 с.
3. Бачинська М. Міграційні процеси в Україні: соціально-економічний захист та інтеграція переселенців. Харків: Видавництво Національного університету, 2018.
4. Бондар Т., Василенко О. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: подолання стресу та травми. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020.
5. Головченко Д. І. Соціально-психологічні передумови стану психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб в Україні. Проблеми політичної політології. 2016. № 4 (18). С. 75–85.
6. Варій М. Й. Психологія особистості: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с
7. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. II Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». 21-22 квітня 2022р. Т. : ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 3–5.
8. Волошин С. М. Особливості адаптації ВПО в нових соціальних умовах. Психологія особистості та суспільства, 2019.
9. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
10. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015.  
URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php> (дата звернення: 24.10.2023).

11. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
12. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація): дис. ... доктора філософії. 222 – Медицина, 22 – Охорона здоров'я. Полтава, 2021. 207 с.
13. Головаха Є., Паніна Н. Індекс соціального самопочуття населення. Соціологічні дослідження в Україні, 2005.
14. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ, 1997
15. Горбунова В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у рамках когнітивно-поведінкової терапії // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Інститут соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. С. 26-35.
16. Гриньова Н., Слободян С. Дослідження психотравм особистості та шляхи її корекції у форматі позитивної психотерапії. Психологічний журнал / ред. Сафін О.Д. та ін., №3. Умань: ВПЦ Візаві, С. 42-50.
17. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Т. 34 (73). № 2. С. 1–5.
18. Доронюк Т., Корнєв Ю. Освітні та культурні стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб. Український соціологічний журнал. 2018. № 2. с. 58-67.
19. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 73–82.
20. Закірова С. Соціальна підтримка та копінг-стратегії серед внутрішньо переміщених осіб: підходи та інструменти. Київ, 2021.

21. Злобіна О., Хутка С. Ресурси особистості в процесі адаптації: роль соціальної підтримки та психологічної пружності. Психологічний журнал. 2018. №4.
22. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. Опитування загального населення. Раунд 12. 23 січня 2023 року. МОМ. URL: <https://dtm.iom.int/> (дата звернення: 29.09.2024).
23. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
24. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям / Ю. І. Кашлюк // Психологічний часопис. 2017. № 3. С. 47-58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_3\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_7) (дата звернення: 10.10.2024).
25. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. №1. С.21-27.
26. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. Організаційна психологія. 2023. № 1 (28). С. 17–25. URL: <https://doi.org/31108/2.2023.1.28.2>.
27. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
28. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 48–59.
29. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011.

30. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с
31. Кім Ю. Юн. Крос-культурна адаптація: процеси та механізми. Young Yun Kim, Handbook of Intercultural Communication. 2001.
32. Кобзін Д., Левкіна Г., Луньова О., Черноусов А., Щербань С. Методичний посібник з оцінювання потреб ВПО у громадах. Харків: Харківський інститут соціальних досліджень (ХІСД), 2020. 246 с
- 33.
34. Котух О. В. Проблема особистісної свободи особистості. Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.-Prakt. (м. Варшава, 8 квітня 2020 р.). Варшава, 2020. С. 86–88
35. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник ХДУ. Серія "Психологічні науки", 2023. №1. С.56-61. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1289/1242> (дата звернення: 01.04.2024).
36. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології) кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса: Фенікс, 2020. 40 с.
37. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2020. Том 2, №.1. С. 190–194.
38. Мазіна Н. Є. Соціальний капітал як ресурс соціально-економічної адаптації вимушених переселенців. Вісник Маріупольського державного університету. Серія : Філософія, культурологія, соціологія. 2015. Вип. 10. С. 169–178. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vmdu\\_fks\\_2015\\_10\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vmdu_fks_2015_10_23) (дата звернення: 01.12.2023).



39. Марута О. С. Індивідуальна модель психологічного здоров'я хворих із розладами адаптації та ефективність психологічної корекції їх емоційного стану. *Медична психологія*. 2018. № 13 (4). С. 25–29.
40. Марута Н. А., Каленська Г. Ю., Панько Т. В. Комплексна програма психокорекції психічних порушень у внутрішньо переміщених осіб. 2020.
41. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
42. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <http://www.mvk.if.ua/cssm/29453> (дата звернення: 24.11.2024).
43. Міжнародна організація міграції (МОМ). Глосарій з питань міграції. *International Organization for Migration Glossary on Migration*. 2019.
44. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
45. Олександров Ю. М. Когнітивна адаптація та благополуччя особистості в умовах соціальних змін. *Вісник когнітивної психології*. 2016. № 2.
46. Лазарус Р., Фолкман С. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984.
47. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 5 (1). С. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>.
48. Пашенко Ю. Є., Блинова О. Є. Соціально-економічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Соціально-економічний журнал*. 2019.
49. Педько К. Вплив соціальної активності на соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія «Психологія». 2018. № 3 (62). С. 114–121.

50. Перрушу Р. Глосарій міграційних термінів. URL: [http://web.archive.org/web/20070928193631/http://www.iom.org.ua/docs/im98\\_1.pdf](http://web.archive.org/web/20070928193631/http://www.iom.org.ua/docs/im98_1.pdf) (дата звернення: 08.11.2023).
51. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3 (73). С. 124–129.
52. Пінчук І. Я. та ін. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : метод. посіб. Київ : КАЛИТА, 2020. 92 с.
53. Практикум із психології ненасильницького спілкування та фасилітації : навч. посіб. / авт.-упоряд. В. Карпенко, Н. Карпенко. Львів : ЛьвДУВС, 2019. 108 с.
54. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33. № 72. С. 89–98.
55. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта. URL: [https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/mhpss\\_framework\\_ukraine\\_ukr\\_59\\_page.pdf](https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/mhpss_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf) (дата звернення: 24.04.2024).
56. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
57. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи : навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 111 с.
58. Ракурси психологічного благополуччя особистості : збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин / ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред.) та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 177 с.
59. Роджерс К., Даймонд Р. Теорії особистісної адаптації в гуманістичній психології. Carl Rogers, On Becoming a Person. 1961.

60. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейроньюз: психо-неврологія і нейропсихіатрія*. 2014. № 3 (38). С. 40–45.
61. Ручка А., Злобіна О., Тихонович В. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Український соціологічний журнал*. 2022.
62. Рябоконт В. В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 201–205.
63. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
64. Саєнко Ю. Соціально-економічна адаптація переселенців. *Соціально-економічні дослідження: теорія та практика*. 2021.
65. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. № 2 (51). С. 135–139.
66. Сірант М. Соціальні бар'єри та механізми інтеграції переселенців у нових громадах. *Науковий вісник соціальної роботи*. 2019. № 3. С. 45–52.
67. Соціальне самопочуття, настрої та ціннісні орієнтації населення України [Електронний ресурс] / Інститут соціології НАН України. URL: <http://old.niss.gov.ua/Table/51006/socycolog.htm> (дата звернення: 10.10.2024).
68. Старинська Т. Соціокультурні аспекти інтеграції переселенців: теоретичні і практичні аспекти. Київ : Інститут соціальних досліджень, 2021.
69. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1.
70. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

71. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
72. Федун М. А. Проблема надання психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Теорія та практика психокорекції особистості. С. 180–183.
73. Черкашина І. В. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки». 2024. С. 18–27.
74. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
75. Andrews F. M., Withey S. B. Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality. Plenum Press, 1976.
76. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 319 p.
77. Buijs V. L., Jeronimus B. F., Lodder G. M. A., Steverink N., de Jong P. J. Social needs and happiness: A life course perspective. Journal of Happiness Studies. 2021. 22(3). P. 1955–1974. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00254-7> (дата звернення: 10.09.2024).
78. Crowne D. P., Marlowe D. A. The Approval Motive: Studies in Evaluative Dependence. New York : Wiley, 1964.
79. Diener E., Diener C. Most people are happy. Psychological Science. 1996. Vol. 7. P. 181–185.
80. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. URL: <https://ssrn.com/abstract=2162125> (дата звернення: 24.11.2024).
81. Frydenberg Erica, Lewis Ramon. Coping with Stresses and Concerns during Adolescence : A Longitudinal Study. 1997.
82. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. 1943. Vol. 50. P. 370–396.
83. Pakhol' B. Ye. Subyektivne ta psykholohichne blahopoluchchya: suchasni i klasychni pidkhody, metody ta chynnyky [Subjective and psychological well-being:

- modern and classic approaches, methods and factors]. *Ukrayins'kyy psykholohichnyy zhurnal*. 2017. № 1(3). С. 80–104 [in Ukrainian].
84. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.
85. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
86. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57 (6). P. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
87. Smith J., Johnson M. Positive functioning and well-being: A review of research on the concept of positive functioning. *Journal of Positive Psychology*. 2020. Vol. 15 (2). P. 123–140. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5> (дата звернення: 24.11.2024).
88. Беркман Л. Ф., Гласс Т. Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health. *Social Science & Medicine*. 1993.
89. Чонг Патрісія Х. Digital Networks and Cultural Adaptation among Migrants and Internally Displaced Persons. *Journal of Communication and Social Integration*. 2020.
90. Раянн Девід. Social Integration and Psychological Adjustment of Displaced Populations. *International Journal of Migration and Integration Studies*. 2019.
91. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
92. Sonn C. C., Fisher A. T. Psychological sense of community in a politically constructed group. *Journal of Community Psychology*. 1996. Vol. 24 (4). P. 417–430.
93. Silove D., Steel Z. Understanding community psychosocial needs after disasters: Implications for mental health services. *Journal of Postgraduate Medicine*. 2006. Vol. 52 (2). P. 121.

94. Flachsbart C., Connor-Smith J. K. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 93 (6). P. 1080–1107..
95. Variy M. Y. *Zagalna psihologiya. Navchalniy posibnik*. Kyiv.: Tsentr uchbovoji literatury. 2008. 968 s.
96. Zeidner M., Endler N. S. (Eds.). *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. New York : Wiley, 1996.
97. Внутрішньо переміщені особи. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення: 20.09.2023).
98. International Organization for Migration (IOM). URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraina-zvit-pro-situaciyu-z-vnutrishnim-peremischennyam-zagalne-opituvannya-naselennya?close=true0> (дата звернення: 24.10.2023).
99. Ukrainian Red Cross Society. URL: <https://redcross.org.ua/> (дата звернення: 15.09.2024).
100. UNHCR. URL: <https://www.unhcr.org> (дата звернення: 08.10.2024).

## ДОДАТКИ

## Анкета-опитувальник "Суб'єктивна оцінка психологічного стану ВПО"



**ГІІМ** ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ

## Анкета: збір даних для проведення дослідження рівня благополуччя ВПО

Ця анкета є частиною психологічного дослідження. Ваші відповіді залишаються анонімними та будуть використані лише в узагальненій формі для аналізу рівня благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Ця анкета створена для оцінки психологічного, соціального та економічного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які були змушені змінити місце проживання. Опитувальник допомагає зібрати дані про перебіг адаптації та психологічного стану ВПО.

1. Чи є Ви внутрішньо переміщеною особою (ВПО)?
  - ✧ Так
  - ✧ Ні
2. Коли Ви були вимушені переміститися?
  - ✧ до 2022 року
  - ✧ в 2022 році
  - ✧ в 2023 році
  - ✧ в 2024 році
  - ✧ в 2014 році
3. Чи відчуваєте зараз себе в безпеці?
  - ✧ Так
  - ✧ Ні
4. Чи зазнавали Ви труднощів під час адаптації до нових умов після переміщення?
  - ✧ Так
  - ✧ Ні
5. Ваш вік (повних років)
6. Ваша освіта
  - ✧ Повна вища



- ✧ Вища
- ✧ Професійна-технічна
- ✧ Інше

## 7. Стать

- ✧ Жіноча
- ✧ Чоловіча

## 8. До якої категорії Ви себе віднесете?

- ✧ втрата роботи через вимушене переміщення
- ✧ маєте пошкоджене житло
- ✧ маєте втрачене житло
- ✧ тимчасова розлука з членом сім'ї через окупації
- ✧ тимчасова розлука з одним з членів сім'ї (мобілізація, переїзд та інше)
- ✧ незворотня втрата одного з членів сім'ї
- ✧ до жодної категорії не відношусь
- ✧ інше

## 9. Чи працюєте наразі?

- ✧ Так
- ✧ Ні
- ✧ Пенсіонер
- ✧ Студент
- ✧ Інше

10. Оцініть, будь ласка, станом на зараз свій психологічний стан (те, як Ви себе почуваете в даний момент) від 1 до 10 (де 1 - погане самопочуття та наявність негативних емоцій, 10 - повністю задоволений життям, чудове самопочуття)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Додаток Б  
Таблиця 3.1

Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою  
опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф  
(адаптація Карсканова С.В.)

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самосприйняття	Психологічне благополуччя
1	60	50	48	60	52	48	318
2	56	49	50	60	57	49	321
3	62	53	52	63	59	52	341
4	61	54	52	62	65	59	353
5	69	57	57	63	63	58	367
6	65	57	58	68	64	65	377
7	58	52	50	61	62	63	346
8	60	49	50	57	54	45	315
9	65	57	58	69	64	58	371
10	62	49	52	60	54	45	322
11	68	59	58	69	65	57	376
12	68	60	61	70	64	62	385
13	63	55	53	62	59	54	346
14	64	58	57	65	64	57	365
15	63	53	53	65	60	51	345
16	63	55	55	67	63	54	357
17	69	59	61	70	68	59	386
18	68	58	59	69	68	59	381
19	67	62	63	74	66	62	394
20	60	54	53	63	60	55	345
21	63	56	57	65	63	59	363
22	57	50	54	57	56	49	323
23	68	57	54	66	63	57	365
24	56	50	54	62	57	50	329
25	66	53	59	73	63	58	372
26	63	50	56	64	59	57	349
27	62	52	57	60	64	54	349
28	63	54	54	63	62	61	357

29	68	60	58	69	65	61	381
30	68	63	59	72	69	59	390
31	64	57	56	67	67	60	371
32	63	56	52	63	59	52	345
33	60	51	55	63	64	63	356
34	60	52	50	64	62	59	347
35	63	60	52	65	62	63	365
36	64	58	58	68	66	64	378
37	70	67	68	75	70	69	419
38	63	57	54	69	64	69	376
39	60	55	57	63	67	65	367
40	58	52	52	67	68	62	359
41	59	53	56	60	62	55	345
42	64	53	52	72	69	66	376
43	71	69	73	72	74	68	427
44	56	54	50	62	61	60	343
45	59	53	55	64	65	65	361
46	60	54	56	59	61	66	356
47	67	64	70	69	65	70	405
48	59	52	54	62	60	62	349
49	63	58	67	60	63	59	370
50	64	60	64	67	63	69	387
51	56	50	50	60	54	49	319
52	60	57	66	67	67	58	375
53	59	52	52	64	62	56	345
54	69	64	69	64	62	61	389
55	63	58	59	60	62	65	367
56	69	66	69	66	67	70	407
57	61	62	51	63	60	54	351
Середній показник	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>362</b>

Додаток В  
Таблиця 3.2

Результати дослідження соціально- психологічної адаптації за методикою опитувальника К. Роджерса - Р. Даймонда

	Адаптація	Прийняття інших	Інтернальність	Самосприйняття	Емоційна комфортність	Прагнення до домінування
1	50	58	65	52	50	58
2	68	39	63	78	47	69
3	54	63	67	69	77	64
4	69	48	59	78	57	58
5	64	50	57	76	51	62
6	68	58	61	76	58	58
7	58	51	63	69	51	51
8	54	49	66	65	80	58
9	63	55	66	63	48	55
10	66	53	58	50	47	63
11	64	46	59	61	81	45
12	52	48	55	70	50	48
13	64	51	64	78	77	51
14	66	49	77	69	78	49
15	66	59	58	70	47	49
16	54	43	66	59	89	43
17	65	67	79	69	76	69
18	65	71	80	75	97	71
19	64	57	60	55	58	59
20	66	56	65	75	53	56
21	49	57	60	63	77	55
22	67	50	58	67	77	49
23	67	63	63	63	58	63
24	62	57	55	62	45	57
25	63	61	65	62	57	61
26	63	65	77	54	50	65
27	57	50	81	65	58	47
28	67	45	79	74	65	75
29	67	59	63	57	58	59
30	63	50	55	52	74	48
31	59	62	53	52	47	60
32	64	47	79	58	50	45
33	67	50	75	63	52	46

34	63	54	66	58	49	51
35	57	63	67	69	67	63
36	62	51	67	63	63	61
37	67	82	63	69	56	82
38	64	49	59	75	77	49
39	63	63	67	63	50	69
40	69	53	66	67	69	53
41	57	44	79	63	78	45
42	67	57	80	74	67	57
43	73	44	67	68	57	61
44	60	50	59	63	58	50
45	63	48	50	64	74	48
46	64	49	76	69	78	49
47	70	63	76	74	79	63
48	52	53	62	68	88	53
49	70	63	68	79	58	65
50	69	60	78	75	57	60
51	63	59	60	78	75	57
52	69	50	65	79	47	67
53	62	69	82	68	77	69
54	69	59	64	68	51	59
55	57	57	59	73	76	59
56	69	56	67	63	76	57
57	70	75	77	66	57	65
Середній показник	63	55	66	67	64	58

Результати діагностики самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка

<i>№</i>	<i>Тривожність</i>	<i>Фрустрація</i>	<i>Агресивність</i>	<i>Ригідність</i>
1	17	14	9	16
2	13	8	8	15
3	15	9	10	3
4	8	5	14	2
5	12	12	2	16
6	10	9	7	12
7	19	10	11	12
8	17	14	12	11
9	6	18	13	10
10	12	14	16	15
11	13	4	5	5
12	14	12	12	14
13	16	7	4	9
14	11	8	7	7
15	8	6	9	8
16	16	10	10	9
17	11	9	6	7
18	15	10	6	12
19	12	4	8	10
20	6	6	10	7
21	17	14	17	15
22	12	3	10	10
23	11	4	8	9
24	9	9	2	10

25	12	8	10	14
26	11	9	9	12
27	16	12	10	14
28	9	3	4	10
29	9	5	8	12
30	9	8	10	8
31	17	10	14	15
32	12	6	10	8
33	10	7	5	9
34	12	10	8	12
35	16	8	10	14
36	12	6	6	10
37	8	4	2	8
38	9	4	8	8
39	12	9	8	9
40	8	6	3	9
41	15	9	12	12
42	9	3	5	7
43	6	5	3	5
44	15	7	9	10
45	11	4	9	12
46	16	7	9	12
47	9	6	4	12
48	10	12	12	12
49	8	4	3	5
50	13	5	4	4
51	9	9	10	8
52	8	6	3	5

53	12	10	11	8
54	9	6	4	5
55	16	10	12	12
56	6	5	6	3
57	8	4	3	5
Середній показник	12	8	8	10

Додаток Г

## Перелік інтерактивних вправ та технік до заняття "Психоедукація: природа стресу та тривожності"

### 1. Вправа–привітання

**Мета:** створення безпечної атмосфери для обговорення особистого досвіду, сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

**Інструкція:** кожен учасник називає своє ім'я і коротко описує свій поточний емоційний стан через асоціацію з природою або погодою (наприклад, "Сьогодні я відчуваю себе як ясне небо", або "Моя емоція – як легкий дощ").

### 2. Інформаційне повідомлення: Ознайомлення з базовими та складними емоціями

**Мета:** донести учасникам різницю між базовими і складними емоціями, їхні функції та вплив на психіку.

Тренер коротко розповідає про базові емоції (радість, страх, гнів, відраза тощо) та складні емоції (сором, провина, тривога, любов тощо). Зазначається, що базові емоції вроджені та універсальні, а складні формуються в процесі соціалізації й розвитку особистості.

Головна думка повідомлення: люди з розвиненою стійкістю можуть краще управляти своїми емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях, що напяму впливає на їх загальний рівень психологічного благополуччя.



### 3. Вправа "Моя емоційна карта"

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити власний емоційний спектр та його прояви в різних ситуаціях

**Інструкція:** учасники отримують аркуші паперу, на яких зображено коло з сегментами (базові емоції). Вони мають заповнити сегменти, написавши, які саме емоції вони найчастіше відчувають у різних ситуаціях (наприклад, на роботі, вдома, з друзями).

Учасники діляться своїми результатами (можливо в парах) обговорюючи, як вони впізнають ці емоції та як реагують на них.

### 4. Групова дискусія: обговорення складних емоцій та їхніх джерел

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити складні емоції та їхні можливі причини.

**Дія:** тренер розповідає про типові джерела складних емоцій (заздрість, провина, сором) і пропонує групове обговорення про те, як учасники можуть виявити ці емоції у себе і які реакції вони викликають.

### 5. Вправа "Перетворення емоцій"

**Мета:** відпрацювати навички трансформації негативних складних емоцій на більш продуктивні.

**Інструкція:** тренер пропонує учасникам подумати про одну зі складних емоцій, яку вони відчували нещодавно (наприклад, заздрість чи провину), і знайти альтернативний спосіб перетворити її на позитивну або нейтральну емоцію.

**Обговорення в групах:** кожен учасник ділиться тим, як він може зменшити негативний вплив складних емоцій і що допомагає йому справлятися з ними.

### 6. Інформаційне повідомлення: "Стрес і тривожність у нашому житті"

**Мета:** розкрити природу стресу та тривожності, їх вплив на організм і психіку.

**Дія:** тренер наводить приклади ситуацій, які викликають стрес, і пояснює, як організм реагує на такі ситуації (зміни в тілі, емоції, поведінка). Тренер

проводить огляд фізіологічних реакцій організму. Ознайомлює учасників з поняттям «стресори», їх різновидністю, ознайомлює з проявами стресу, щоб навчити учасників краще розпізнавати його, ознайомлює учасників з ознаками стресового напруження (за Шеффером). Учасники розглядають види стресу та можливі реакції. Знайомлять з роллю ендокринної системи у регуляції реакції організму на стрес. Знайомляться з теорією стресу за Г. Сельє. ситуаціях, його часте або тривале підвищення в організмі може мати негативний вплив, викликаючи підвищену тривожність, безсоння, підвищення артеріального тиску і навіть серцево-судинні захворювання в довгостроковій перспективі. Учасники знайомляться з інформацією про реакцію «бий або біжи» (англ. fight or flight), яка активується під час стресових ситуацій. Ця реакція спрямована на фізичне виживання

Тренер звертає увагу, що наш організм готовий відповідати на стрес й компенсувати його основні впливи на наше здоров'я. Головне, щоб рівень стресу був не надмірний та не тривав довго.

Тренер резюмуємо:

1. Фізичні ознаки: постійна втома, навіть після відпочинку, напруженість м'язів, особливо в шиї, плечах, спині, головний біль або запаморочення, швидке серцебиття та підвищений тиск, зміни в апетиті (надмірний голод або його відсутність), проблеми зі сном (безсоння або підвищена сонливість).

2. Емоційні ознаки: постійне відчуття тривоги або нервозності, часті перепади настрою або дратівливість, почуття пригніченості, апатія, відчуття самотності або безвиході.

3. Когнітивні ознаки: труднощі з концентрацією або пам'яттю, погіршення здатності приймати рішення, нав'язливі думки про турботи або страхи, відчуття перевантаження, розгубленості

4. Поведінкові ознаки: уникання соціальних контактів або занять, які раніше приносили задоволення, підвищене вживання алкоголю, тютюну чи іншого способу «зняття» напруги, прокрастинація або затримка важливих завдань.

Тренер пояснює природу тривожності та рекомендує провести наступну вправу, щоб знизити тривожність та поновити відчуття контролю ситуації та здатності приймати рішення:

Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому необхідно відмітити будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дати їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо), наприклад: «Лампа кругла, батарея біла, шафа кухонна, підлога дерев'яна». Зосереджуючи увагу на великих предметах, називаючи їх (уголос або про себе), людина позбавляється «тунельної уваги» й залучає процеси мислення – елементарний аналіз.

## 7. Методика "Світофор"

**Мета:** навчити ефективному способу допомогти собі впоратися зі стресом, контролюючи свої реакції та не допускаючи, щоб стрес негативно впливав на рішення.

Опис методики:

**Червоний (Стоп):** перший крок – це зупинитися. Якщо ви відчуваєте стрес чи негативні емоції, важливо буквально «натиснути на гальма», не реагувати одразу на ситуацію. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб заспокоїтися. Це допомагає вам зупинитися і уникнути імпульсивних дій.

**Жовтий (Аналіз):** на цьому етапі зосередьтеся на аналізі ситуації. Запитайте себе: «Що саме відбувається?», «Чому я відчуваю стрес?», «Що саме мене турбує?» Визначте свої емоції та причини стресу, подумайте про можливі варіанти вирішення ситуації.

**Зелений (Дія):** після аналізу переходьте до дій. Оберіть найкращий варіант з урахуванням ваших емоцій та обставин. Намагайтеся діяти з розумом, а не під впливом емоцій, і залишатися зосередженим на рішенні проблеми.

Тренер наголошує, що ця техніка корисна у будь-яких стресових ситуаціях – як під час робочих конфліктів, так і в особистих питаннях чи повсякденних клопотах. Вона сприяє розвитку емоційного інтелекту, оскільки допомагає усвідомлювати свої почуття та контролювати емоційні реакції.

## 8. Вправа "Мій стресовий тригер"

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити, що саме викликає у них стрес.

**Інструкція:** учасникам пропонується подумати про ситуацію, яка викликає у них стрес. Вони можуть написати на аркуші або вголос описати цю ситуацію та її основний тригер (який момент викликає найбільший стрес).

## 9. Вправа "Дихання"

**Мета:** допомагає швидко заспокоїтись, знизити рівень стресу та тривожності.

**Інструкція:** тренер пропонує учасникам виконати вправу для зниження рівня стресу через дихання. Наприклад, "Дихання 4-7-8": вдих через ніс на 4 рахунки. Затримка дихання на 7 рахунків. Видих через рот на 8 рахунків. Повторити кілька разів.

Тренер знайомить учасників з різновидами дихальних вправ, кожна з яких спрямований на різні аспекти управління емоціями та тілесним станом:

1. Діафрагмальне (черевне) дихання - цей вид дихання допомагає глибоко наситити організм киснем і зняти напругу.

**Інструкція:** сядьте або ляжте в зручній позиції. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Повільно вдихніть через ніс, наповнюючи легені повітрям так, щоб живіт піднімався, а груди залишалися майже нерухомими. Повільно видихайте через рот або ніс, повністю випускаючи повітря. Повторіть 5-10 разів. Ефект: Допомагає знизити рівень стресу, покращує концентрацію та заспокоює нервову систему.

**2. Дихання через ніздрі по черзі (Наді Шодхана Пранаяма)** – це метод, який допомагає збалансувати нервову систему і поліпшити концентрацію.

**Інструкція:** сядьте в зручній позиції з прямою спиною. Закрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки і повільно вдихайте через ліву ніздрю.

Закрийте ліву ніздрю вказівним пальцем тієї ж руки і видихайте через праву ніздрю. Повторіть кілька циклів, змінюючи ніздрі. Ефект: Відновлює рівновагу між різними частинами мозку, заспокоює та підвищує увагу.

**3. Прогресивне дихання "Квадрат"** – метод, який фокусується на рівномірному диханні для зниження стресу.

**Інструкція:** вдихайте через ніс, рахуючи до 4. Затримайте дихання на 4 секунди. Видихайте через ніс або рот, рахуючи до 4. Затримайте дихання на 4 секунди перед наступним вдихом. Повторіть 4-5 разів. Ефект: Вирівнює дихання, стабілізує розум і заспокоює емоції.

**4. Метод "Повне дихання"** включає вдихання повітря в три етапи: в нижню частину легенів, середню і верхню.

**Інструкція:** вдихайте через ніс, спочатку наповнюючи живіт, потім грудну клітку, і нарешті піднімаючи плечі. Повільно видихайте у зворотному порядку.

Повторіть кілька разів. Ефект: Забезпечує максимальне насичення киснем, знижує напругу і тривогу.

## 10. Техніка «метелик»

**Інструкція:** схрестить долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадує метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі ритмічно стукайте по ключиці. Ви почуєте звуки, подібні до серцебиття – це заспокоїть вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

## 11. Вправа " 7 питань собі під час тривоги"

**Мета:** впоратись із надмірною тривогою

**Інструкція:** ви можете поставити собі 7 питань:

1. Це справжня подія чи я прогноую. це як можливий варіант?
2. Що з цього в зоні моєї відповідальності?
3. Як мені відпустити / прийняти те, що поза зоною моєї відповідальності?
4. Чому мені насправді вигідна або корисна ця ситуація і ця тривога?
5. Які можливості переді мною відкриваються зараз?
6. Тоді на що мені краще переключитись?
7. Що і коли я зроблю?

## 12. Вправа "Список позитивних дій"

**Мета:** допомогти учасникам знайти прості способи для зниження тривожності та стресу у повсякденному житті.

**Інструкція:** Кожен учасник записує 3-5 дій, які допомагають йому заспокоїтися в стресових ситуаціях (наприклад, прогулянка, спілкування з близькими, медитація тощо). Тренер наголошує на важливості знаходження простих і доступних методів саморегуляції.

### **13.Вправа "Асоціації"**

Учасник ділиться яким кольором він може охарактеризувати свій стан після сьогоднішнього заняття. Обґрунтувати.

Перелік інтерактивних вправ та технік до заняття **"Мистецтво позитивного мислення: від ригідності до адаптивності"**

### **1. Вправа - привітання «Імпульс».**

**Мета:** згуртування учасників, налаштувати групу на спільну роботу.

**Дія:** кожному учаснику пропонується проговорити про сьогоднішні настрої. За годинниковою стрілкою по колу учасники говорять про свої настрої. Потім передавайте імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправу завершено, коли імпульс дійде до тренера.

### **2. Притча «Іспит»**

**Дія:** Тренер знакомить учасників з притчею:

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав: Що ви бачите?

Перший відповів – «Чорна пляма», другий – «Клякса», третій – «Чорнило».

Розчарований Майстер мовчки пішов до своєї келії. Пізніше учні запитали:

" Чому Ви засмутилися?". Майстер відповів: " Ніхто з вас не побачив білого аркуша."

**Дія:** Тренер просить учасників надати відповідь на питання: " Що для вас означає позитивне мислення?"

Тренер записує відповіді маркером на дошці.

### **3. Вправа «Самопрезентація»**

**Мета:** сприяти зближенню учасників групи та виявити їхні сподівання від роботи.

**Інструкція:** Кожен учасник дає відповідь на запитання: Чого я чекаю від цього заняття? Що я ціню в самому собі? Що є предметом моєї гордості? Що я вмію робити найкраще?

Презентація відбуватиметься так: один з членів групи називає своє ім'я і дає відповідь поставлені запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда ліворуч та словами «... передаю слово тобі», при цьому злегка торкається його.

Наступний учасник дякує попередньому та сам дає відповіді на запитання і т.д., доки не відбудеться самопрезентація всіх учасників групи.

#### **4. Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чіх вона руках?»**

**Мета:** повідомлення має спонукати до роздумів про особисту відповідальність за прийняті рішення, а також про роль випадковості, обставин чи інших зовнішніх сил.

Тренер: "Людей можна умовно поділити на дві групи: тих, хто причину всіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах, долі, і тих, хто шукає причини всіх подій у собі. Потрібно визнати, що люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів мають ті, хто вірить, що в житті багато залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їхнього зростання, самореалізації, але вони можуть притягувати і небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню."

#### **5. Групове обговорення "Я так ніколи не робив/робила"**

Інструкція: учасники розповідають про щось незвичне або нове, що їм довелося зробити останнім часом, чого вони раніше уникали або не робили через власні переконання чи страх. Відбувається групове обговорення того, як цей досвід вплинув на їхню ригідність мислення та готовність до змін. Тренер ставить запитання до групи: "Як ви зазвичай реагуєте на невдачі або труднощі? Що таке гнучке мислення на вашу думку?". Відбувається подальше обговорення важливості гнучкості мислення у повсякденному житті.



## **6. Інформаційне повідомлення: "Що таке ригідність і чому важливо бути гнучким? "**

Тренер озвучує поняття ригідності і гнучкості. Наголошує на перевагах гнучкості: легкість адаптації, можливість бачити нові рішення, зменшення рівня стресу.

## **7. Вправа «Мозковий штурм» (позитивне та негативне мислення)**

**Мета:** активне усвідомлення понять позитивного та негативного мислення.

**Очікування:** інсайт-розуміння переваги позитивного мислення над негативним.

Тренер на ватмані малює модель негативного мислення у вигляді кола та заповнює сектори кола, активізуючи мислення учасників. Учасникам потрібно допомагати тренерові заповнювати сектори кола, а потім проаналізувати наслідки цих негативних явищ. По закінченні моделювання «негативного мислення» тренер пропонує зробити проекцію на протилежне поняття «позитивне мислення».

**Запитання для обговорення:** Що ви відчували під час створення моделей?

Яка модель вам подобається більше? Чому? Зробіть свій вибір. Яку модель ви обираєте?

**Головна ідея:** важливо під час створення моделей та обговорення переконати учасників у тому, що позитивне мислення корисніше для особистісного зростання, та підвести учасників до усвідомленого вибору позитивної моделі мислення.

## **8. Вправа "Виявлення негативних думок"**

**Інструкція:** учасників прошують записати декілька своїх негативних думок, які вони відчували в стресових або складних ситуаціях. Це можуть бути думки на кшталт: "Я не справлюся", "Я недостатньо хороший", "Все піде не так".

Учасники діляться на пари або невеликі групи. Нехай кожна група обговорить один приклад негативної думки, шукаючи підтвердження або спростування для

неї. Завдання — знайти альтернативну думку, яка є більш реалістичною і позитивною.

Групова робота: обговорення прикладів і формулювання альтернативних, більш конструктивних думок.

Принцип переформулювання думок:

1. Виявлення негативної думки.
2. Оцінка її реалістичності та корисності.
3. Заміна на позитивну або адаптивну думку.
4. Аналіз цих думок: наскільки вони правдиві? Чи є у них об'єктивні докази?

## **9. Інформаційне повідомлення "Техніки когнітивно-поведінкової терапії для роботи з ригідністю мислення"**

Тренер інформує учасників, що однією з емоційних компетенцій є вміння мислити позитивно, тобто звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Позитивне налаштування відкриває можливості конструктивного впливу на життя. У центрі нашої уваги сьогодні мистецтво перетворення – негативного у позитивне, проблем у радість. Нам потрібний ресурс – упевненість у собі.

Тренер знайомить учасників з техніками когнітивно-поведінкової терапії :

1. Ідентифікація негативних думок - це перший крок, що допомагає усвідомити шкідливі та обмежуючі мисленнєві патерни. Важливо навчитися помічати автоматичні негативні думки (АНТ), які виникають у складних ситуаціях, та аналізувати їх.

Приклад. Ситуація: ви отримали критику на роботі.

Негативна думка: «Я завжди роблю все неправильно».

Альтернатива: «Критика допомагає мені вдосконалюватися, і це можливість зростання».

2. Заміна деструктивних думок на конструктивні - це один із ключових аспектів КПТ. Після ідентифікації негативних думок важливо шукати реальні,

позитивні або більш адаптивні альтернативи. Тут застосовується техніка «переформулювання» або «перевірка доказів».

Приклад. Негативна думка: «Я ніколи не досягну успіху».

Заміна: «Я маю здібності досягти успіху, і навіть якщо мені не все вдається одразу, я можу розвиватися і вчитися на своїх помилках».

3. Практика усвідомленості (майндфулнес) – це практика усвідомленості допомагає зосередитися на теперішньому моменті та зменшити автоматичні негативні реакції. Це також сприяє підвищенню гнучкості мислення, оскільки дозволяє краще усвідомлювати свої емоції та думки.

Приклад вправи: спостерігайте за своїми думками та емоціями, не оцінюючи їх. Відмічайте, як ви реагуєте на стресові ситуації, і намагайтеся «відпустити» негативні думки без зайвого аналізу.

4. Експозиція до страхів і дискомфорту - ця техніка передбачає поступову зустріч із ситуаціями, які викликають страх або ригідність мислення, з метою зменшити їх вплив. Постійне уникання складних ситуацій лише закріплює негативні переконання.

Приклад: якщо ви боїтеся публічних виступів, почніть з виступу перед невеликою групою людей або навіть перед друзями. Поступово ви зможете зменшити тривожність.

5. Ведення щоденника думок - ця техніка допомагає відслідковувати негативні думки, аналізувати їх і поступово замінювати на більш позитивні та адаптивні. Важливо фіксувати ситуацію, думки, емоції та альтернативні інтерпретації.

Приклад структури щоденника: Ситуація/ Автоматична думка / Емоції/  
Альтернативна думка

6. Практика подяки та позитивних думок.

Щоденне фокусування на позитивних аспектах вашого життя допомагає змінювати мисленнєві патерни та сприяє формуванню більш гнучкого мислення. Ви можете вести щоденник подяки, де записуватимете те, за що вдячні кожного дня. .

## **10. Медитативна вправа усвідомленості (майндфулнес) та управління емоціями**

**Мета:** ведення учасників через коротку медитацію на дихання або спостереження за думками, що розвиває усвідомленість та допомагає зменшити автоматичні реакції, розвинути гнучкість мислення.

**Інструкція:** тренер просить учасників сконцентруватися на своєму диханні або відчуттях у тілі, відстежуючи свої думки, але не оцінюючи їх.

## **11. Вправа «Мої чудові якості»**

**Мета:** відпрацьовування навичок позитивного мислення.

**Інструкція:** пропонується чесно відповісти на запитання:

- ✓ Я пишаюся собою, коли я...
- ✓ Я симпатична людина, тому що ...
- ✓ У мене є такі чудові якості, як...
- ✓ Одна з найкращих речей, які я робив... у своєму житті, це...

Групове обговорення: Чи важко було відповідати на запитання? Чому?

**Висновок:** важливо донести до учасників, що ця вправа дає можливість закласти нову позитивну програму в підсвідомість, яка почне втілювати нові позитивні події в житті. Далі тренер підводить підсумки.

Перелік інтерактивних вправ та технік до заняття **"Фрустрація: ефективні стратегії подолання"**

### **1. Вправа «Мій настрій сьогодні»**

**Мета:** визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

**Інструкція:** кожний учасник оцінює свій настрій за 12 бальною шкалою.

### **2. Вправа "Моя найбільша дрібна невдача"**

**Мета:** навчитися управляти своєю реакцією

**Інструкція:** учасники розповідають про маленькі невдачі, які їм траплялися за останній час, та як вони на них реагували. Відбувається групове обговорення того, як вони зазвичай реагують на такі ситуації та чи вдалося їм подолати це відчуття.

### **3.Інформаційне повідомлення "Що таке фрустрація і стресостійкість?"**

**Мета:** пояснити учасникам природу фрустрації, її причини та наслідки, а також роль стресостійкості у подоланні труднощів. Навчити їх розпізнавати фрустраційні ситуації та використовувати стратегії стресостійкості для кращої адаптації до складних обставин і збереження емоційної рівноваги..

На занятті здійснюється огляд основних причин фрустрації: високі очікування, обмежені ресурси, внутрішні конфлікти. Психологічні та фізичні наслідки фрустрації. Як стресостійкість допомагає справлятися зі складними ситуаціями.

Наслідки фрустрації:

1. Психологічні: дратівливість, роздратування, почуття безпорадності, зниження мотивації, тривога, депресія.

2. Фізичні: головні болі, втома, порушення сну, зниження імунітету, підвищений тиск.

Тренер інформує про поняття стресостійкості.

#### **4. Техніки підвищення стресостійкості та емоційного управління**

Інструкція: Учасникам пропонується сісти зручно, закрити очі, сконцентруватися на диханні. Під час практики тренер допомагає фокусувати увагу на відчуттях тіла і диханні, відпускаючи негативні думки та емоції.

Учасники практикують техніку глибокого дихання (4-7-8: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд).

#### **5. Вправа "Переосмислення"**

Інструкція: учасники розбиваються на пари. Один з учасників описує ситуацію, коли він відчув фрустрацію або невдачу. Інший учасник допомагає йому знайти позитивний бік цієї ситуації або переосмислити її в конструктивному руслі.

Обговорення результатів у загальному колі.

#### **6. Інформаційна довідка "Як працювати зі своїми очікуваннями та бути гнучким?"**

Дія: тренер пояснює, що однією з головних причин фрустрації є невідповідність між очікуваннями і реальністю.

Поради щодо роботи з очікуваннями: реалістичне планування, вміння адаптуватися до змін і прийняття невизначеності, зменшення критичності до себе та оточення.

#### **7. Вправа "Перемикач уваги"**

**Інструкція:** коли відчуваєш стрес або фрустрацію, потрібно перемкнути увагу на щось нейтральне або позитивне, щоб заспокоїти емоції. Учасники практикують перемикання уваги на об'єкти в кімнаті, своє дихання або позитивні думки.

#### **8. Інформаційне повідомлення " Ефективні копінг-стратегії для подолання стресу"**

Мета: ознайомитися з двома типами копінг-стратегій Метод "Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії"

Тренер знайомить учасників з двома основними підходами до копінгу: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії.

1. Проблемно-орієнтовані стратегії -цей підхід спрямований на активне вирішення проблем, що викликають фрустрацію чи стрес. Людина намагається знайти причину стресової ситуації та шукає способи вплинути на неї.

Основні кроки: 1.Аналіз проблеми: усвідомлення джерела стресу та його структури. 2. Пошук рішень: генерування різних варіантів, як можна вирішити проблему. 3. Планування дій: створення конкретного плану та його впровадження.

Приклад. Якщо студент хвилюється через велику кількість навчального матеріалу перед іспитом, він може створити розклад підготовки, розподіливши час на кожен предмет. Це зменшує відчуття хаосу та підвищує ефективність.

2.Емоційно-орієнтовані стратегії - це стратегії, які спрямовані на управління емоціями, які виникають у відповідь на фрустрацію чи стрес. Людина намагається зменшити негативні переживання або змінити своє ставлення до ситуації.

Основні методи:

✓ Релаксація: використання технік, таких як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація або йога для заспокоєння.

✓ Медитація: зосередження на теперішньому моменті для зменшення емоційного напруження.

✓ Перемикання уваги: переключення на інші активності, що приносять радість або відволікають (читання, творчість, спорт).

✓ Позитивне мислення: фокусування на позитивних аспектах ситуації або пошук можливостей для зростання в складній ситуації.

## 9. Вправа "План Б" для кризових ситуацій

**Інструкція:** кожен учасник обирає конкретну ситуацію з особистого досвіду, яка викликала сильну фрустрацію (наприклад, несподівана зміна обставин або невдача в проєкті). Завдання — створити план дій для подібних ситуацій у майбутньому:

- ✓ Які копінг-стратегії застосувати для вирішення проблеми?
- ✓ Які ресурси можна використати (час, допомога інших, інформація)?
- ✓ Як контролювати свої емоції, щоб уникнути інадмірного стресу?

Учасники обговорюють свої плани у парах, діляться порадами та можливими варіантами.

### **10. Підведення підсумків**

Тренер нагадує про важливість регулярного контролю стресу та тривожності і підтримки психічного здоров'я. Знайомить учасників з поняттям психологічної стійкості.

Запитання до учасників:

1. Яка вправа вам сподобалася найбільше і чому?
2. Які позитивні зміни відбудуться у вашому житті, якщо ви оволодієте такими навичками?

Тренер дякує за роботу та висловлює рекомендації для щоденної практики:

- ✓ Ведення щоденника емоційних реакцій на стресові ситуації.
- ✓ Практика проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.
- ✓ Робота над очікуваннями та розвиток гнучкості мислення.



## Перелік інтерактивних вправ та технік до заняття "Управління емоціями та соціальної адаптації"

**Мета:** розвиток навичок управління агресією, контролю власних емоцій, розвитку конструктивних моделей спілкування та ефективного вирішення конфліктів, вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях та знаходити соціальну підтримку.

### 1. Вправа "Знайомство через емоції".

Учасники називають своє ім'я та емоцію, яку вони зараз відчувають. Це допоможе налаштувати групу на роботу з емоціями.

### 2. Інформаційне повідомлення " Що таке агресія, як і чому вона виникає? Як розпізнати агресивні імпульси до їх прояву? Їхній вплив на стосунки"

Тренер ознайомлює учасників з поняттям агресія і наголошує, що агресія зумовлена переживанням фрустрації і перший крок до її контролю— це усвідомлення моменту, коли вона виникає.

Тренер навчає учасників розпізнати агресивні імпульси. Наголошує, що другий крок після розпізнавання – це розуміння, що викликає таку реакцію, щоб вирішити корінну причину.

### 3. Вправа "Мій агресивний імпульс"

**Мета:** допомогти учасникам краще розпізнавати свої агресивні імпульси та навчитися вчасно їх усвідомлювати.

**Інструкція:** попросіть учасників згадати ситуацію, в якій вони відчували агресію. Попросіть їх коротко описати: Що саме викликало агресію? Які були емоції до та після конфлікту? Як вони відреагували?

Групове обговорення: учасники розповідать, як він/вона відчував агресивний імпульс і які дії призвели до цього.

Після групового обговорення тренер підсумовує загальні тригери агресії і пояснює важливість моментального усвідомлення та контролю цього стану. Тренер нагадує про методи управління емоціями, які допомагають

контролювати агресію: техніки дихання, паузи, фізичні вправи для зниження напруження.

#### 4. Вправа "Ресурс"

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити власні ресурси для зняття стресу та емоційної стабілізації.

**Інструкція:** пропозиція відповіді на запитання: яке місце або заняття допомагає учасникам відчувати себе спокійніше у складних ситуаціях?

Відповідаючи на запитання, учасники можуть:

- ✓ визначити способи, які допомагають їм заспокоїтися у складних ситуаціях.
- ✓ поділитися досвідом з іншими учасниками, що сприяє створенню атмосфери взаємної підтримки.
- ✓ рефлексувати над власними емоціями.

#### 5. Вправа "Моє соціальне коло"

**Мета:** допомогти учасникам зрозуміти важливість соціальної підтримки для емоційної стабільності та навчити їх будувати нові соціальні зв'язки

**Інструкція:** учасники малюють свій соціальний круг (родина, друзі, колеги тощо). Вони позначають, хто надає їм підтримку, і які стосунки потребують покращення.

Обговорення у групі: як розширити своє соціальне коло та знайти нові джерела підтримки.

#### 6. Інформаційна довідка " Адаптація та важливість соціальних зв'язків для психологічного благополуччя"

**Мета:** надати стислий та чіткий огляд того, як соціальні зв'язки впливають на емоційне благополуччя людини в процесі адаптації на новому місці.

Тренер знайомить учасників з поняттям адаптації. Відбувається обговорення, як інтеграція в нове середовище та підтримка від соціальних груп допомагають знизити напруження та агресію. Основні тези:

- стосунки дають відчуття підтримки та безпеки.

- взаємодія з іншими зменшує почуття ізоляції.
- соціальна адаптація сприяє розвитку нових навичок саморегуляції.

Здійснюється огляд способів пошуку соціальної підтримки: коло підтримки, взаємодопомога, включення у спільноти

Тренер наголошує, що відсутність соціальних зв'язків часто призводить до відчуття ізоляції та самотності, що може викликати або посилити психологічні проблеми, такі як депресія чи тривожність. Включення в соціальні групи чи спільноти допомагає уникати цих негативних відчуттів.

Підтримуючи соціальні зв'язки, люди вчаться краще розуміти і регулювати свої емоції, спостерігаючи за тим, як інші долають подібні виклики. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту та підвищує стійкість до стресів.

### **7. Вправа "Соціальна інтеграція"**

**Мета:** розвинути навички інтеграції у нове середовище та підсилити почуття підтримки через взаємодопомогу.

**Інструкція:** учасники діляться на малі групи (3-4 особи) та обговорюють реальні або уявні ситуації, коли вони опинилися в новому середовищі (нове місце роботи, нова школа, переїзд тощо). Питання для обговорення:

- Як ви відчували себе в новому середовищі?
- Які емоції вас переповнювали?
- Як вдалося побудувати нові стосунки? Що допомогло?
- Що завадило інтеграції?

Підсумки групової роботи: обговорення основних бар'єрів та факторів, які допомагають інтегруватися. Тренер підсумовує важливість підтримки та залучення до спільнот.

### **8. Вправа "Запит про підтримку"**

Учасники тренуються робити запит на підтримку у важкій ситуації. Один учасник розіграє сценарій, де йому потрібна допомога, інший тренує навички надання підтримки та емпатійного слухання.

### **9. Інформаційна довідка. Конструктивне спілкування.**

**Мета:** навчити учасників висловлювати свої емоції конструктивно та будувати нові стосунки через емпатійне та активне спілкування.

**Дія:** тренер звертає увагу учасників на наступну ситуацію: якщо спілкування викликає агресію, це може бути сигналом про наявність неефективних моделей взаємодії. Агресія в процесі спілкування може виникати через непорозуміння, розбіжності в поглядах, накопичені емоції чи стрес.

Тренер пояснює, як розвивати навички спілкування, що дозволяють висловлювати емоції конструктивно, без конфлікту. Огляд активного слухання, «Я-повідомлень» та емпатії.

### **10. Вправа "Активне слухання "**

**Інструкція:** учасники розбиваються на пари. Один з партнерів розповідає про нещодавню стресову або конфліктну ситуацію, інший практикує активне слухання, намагаючись проявляти емпатію та не перебивати

### **11. Вправа "Я-повідомлення"**

Тренер пояснює структуру «Я-повідомлення» (наприклад: «Коли ти не відповідаєш на мої запитання, я відчуваю розчарування, тому що *це викликає в мене* відчуття неповаги»). Учасники тренують цю техніку в парах.

Обговорення у великій групі: учасники діляться враженнями від використання «Я-повідомлень» та активного слухання.

Тренер наголошує, що в ситуації підвищеного напруження дієвим способом є проведення короткої вправи з дихальної техніки або релаксації для швидкого заспокоєння.

Обговорення: як контроль дихання або паузи перед реакцією може допомогти уникнути конфлікту?

Тренер звертає увагу учасників на важливість уміння чітко встановлювати особисті межі, особливо в конфліктних ситуаціях.

### **12. Інформаційна довідка. Ефективне вирішення конфліктів.**

**Мета:** надати інформацію щодо ефективних стратегій вирішення конфліктів

Огляд стратегії вирішення конфліктів:

1.Аналіз ситуації: важливо правильно визначити джерело конфлікту, зрозуміти його суть і відокремити емоційний аспект від фактичного.

2.Розуміння позицій сторін: навчитися вислуховувати всіх учасників конфлікту, враховуючи їхні потреби та точки зору, що допоможе уникнути помилкових припущень і стимулювати конструктивний діалог.

3.Пошук компромісу: досягнення взаємовигідного рішення через діалог, де кожна зі сторін отримує певну вигоду або поступки, що є основою для стабільних та довготривалих результатів.

Групове обговорення: як конфлікти можуть стати можливістю для зростання та покращення стосунків?

### **13. Підведення підсумків. Рефлексія.**

Учасники діляться, який інсайт вони отримали на тренінгу та що вони винесуть для свого подальшого розвитку.Тренер наголошує: якщо агресивні реакції виникають часто, може бути корисно звернутися до психолога або психотерапевта. Вони допоможуть розібратися з причинами агресії та розвинути більш здорові способи її вираження.

### **14. Підсумкова вправа "Мій план дій"**

**Мета:** допомогти учасникам конкретизувати свої наміри та кроки для ефективної соціальної адаптації та управління агресивними імпульсами.

**Інструкція:** кожен учасник записує 2-3 конкретні кроки, які він/вона зробить для покращення управління емоціями, вирішення конфліктів або розширення соціальної підтримки. Наприклад: "Я використаю техніку дихання перед відповіддю у конфліктній ситуації" або "Я звернусь до колеги за порадою замість того, щоб мовчки дратуватися".Обговорення: учасники діляться своїми планами, отримують зворотний зв'язок та підтримку від групи.

Перелік інтерактивних вправ та технік до підсумкового заняття  
**"Психологічне благополуччя та його ключові аспекти"**

### **Вправа 1. "Мої зміни"**

Учасники діляться в колі, як змінилося їхнє розуміння стресу, емоцій, тривожності та адаптації після попередніх занять. Кожен може коротко розповісти про свій досвід та найважливіші висновки.

### **Вправа 2. "Історія моєї сили"**

Учасники розповідають про випадок у своєму житті, коли їм вдалося подолати труднощі або стрес. Це допоможе налаштувати учасників на тему тренінгу та створить атмосферу довіри.

### **3.Інформаційна довідка. Що таке резилієнтність, її важливість у житті.**

Тренер знайомить учасників з поняттям резильєнтності.

Тренер розяснює учасникам концепцію резильєнтності та знайомить з основними характеристиками резилієнтності:

- 1.Самосвідомість: розуміння своїх емоцій і реакцій на стрес.
- 2.Саморегуляція: здатність контролювати емоції та поведінку у важких ситуаціях.
- 3.Оптимізм: здатність бачити можливості навіть у кризових ситуаціях і вірити в позитивний результат.
- 4.Соціальна підтримка: наявність людей, які можуть підтримати у важкі моменти.
- 5.Гнучкість: готовність пристосовуватися до змін і навчатися на життєвих випробуваннях.
- 6.Цілеспрямованість: наявність мети і сенсу, що допомагають рухатися вперед, навіть коли важко.

Концепція резильєнтності передбачає:

-позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу),

- збереження основних властивостей особистості під час небезпеки,
- повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом.

#### **4. Вправа "Мої джерела резиліентності"**

**Мета:** допомогти учасникам рефлексувати над тим, як управління емоціями зміцнює їхню стійкість до стресу.

**Інструкція:** тренер пропонує учасникам подумати про різні джерела резиліентності у їхньому житті. Це можуть бути як внутрішні, так і зовнішні ресурси: особисті якості, важливі люди, місця або практики. Кожен учасник пише на аркуші паперу або стікерах три основні джерела своєї стійкості, які допомагають їм долати складні ситуації. Наприклад, це може бути здатність контролювати емоції, підтримка сім'ї або вміння брати паузу для відпочинку. Після виконання завдання учасники коротко діляться своїм результатом з групою.

#### **5. Вправа "Стратегія малих кроків"**

Тренер знакомить учасників з технікою на визначення малих, конкретних кроків для вирішення проблеми або покращення настрою у складній ситуації:

замість того, щоб намагатися вирішити всі проблеми відразу, важливо розбити їх на менші кроки і поступово вирішувати кожен із них. Це допомагає уникнути перевантаження і зберігати контроль.

І нагадує що регулярні практики медитації і дихальних технік допомагають краще допомагає розвивати резильєнтність.

Емоційна регуляція допомагає уникати емоційного вигорання і зберігати позитивне налаштування.

#### **6.Інформаційна довідка. Компоненти резильєнтності.**

Тренер наголошує, що резилієнтність можна розвивати через тренування емоційної стійкості, підтримку фізичного та психічного здоров'я, а також через будівництва міцних стосунків з іншими людьми.

Виділяють наступні компоненти резильєнтності:

1.Вміння по-інакшому сприймати ситуацію (філософський підхід до того, що сталося, життєва мудрість, фокус думок на позитивні моменти)

2. Поведінка (застосування активних дій)
3. Своє покликання (сенс свого життя, бути в контакті зі своїми цінностями)
4. Турбота про себе (сон, їжа, фізичні вправи, ресурси)
5. Стосунки (підтримка тих, хто поруч)

Фактори, що сприяють розвитку резильєнтності:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

## **7.Інформаційна довідка. Психологічне благополуччя і його компоненти.**

**Мета:** надати учасникам базові знання про психологічне благополуччя та його компоненти.

Здійснюється огляд моделі Керол Ріфф. Важливо підкреслити взаємозв'язок між цими компонентами для досягнення гармонії.

1.Самоприйняття- здатність приймати себе з усіма сильними і слабкими сторонами.

Групове обговорення: як критика, сумніви та внутрішні конфлікти знижують самоприйняття.

### 2.Особистісне зростання

Групове обговорення: роздуми на тему як постійне навчання і розвиток допомагають у формуванні впевненості та відкривають нові можливості.

3.Автономія - здатність приймати рішення і діяти відповідно до власних цінностей.

Обговорення в групі: як зовнішні очікування впливають на автономію та що робити, щоб зберегти незалежність у прийнятті рішень.

### 4. Контроль над оточенням



Обговорення у групі: як відчуття контролю над подіями у своєму житті впливає на психологічний стан.

5. Цілеспрямованість - відчуття мети у житті, що надає сенс і допомагає справлятися з труднощами.

Обговорення у групі: як наявність чіткої мети підвищує мотивацію та дає відчуття сенсу.

6. Позитивні взаємини .

Обговорення у групі: як важливі стосунки з іншими людьми впливають на наше благополуччя.

### **8. Вправа "Колесо благополуччя"**

**Мета:** оцінити зміни в учасників за різними аспектами психологічного благополуччя, визначити сильні та слабкі місця.

**Інструкція:** учасники малюють на аркушах "колесо благополуччя", яке включає всі складові психологічного благополуччя. Завдання оцінити кожную сферу на шкалі від 1 до 10 (де 1 — низький рівень, 10 — повна гармонія) та порівняти поточний стан із тим, що був до початку циклу тренінгів.

Обговорення в парах: учасники діляться своїми "колесами благополуччя" з партнером, обговорюють, у яких сферах відбулися найбільші покращення і що ще потребує розвитку.

### **9. Вправа "Дзеркало"**

**Мета:** навчитися прийняттю себе таким, яким ти є, з усіма недоліками та перевагами.

**Інструкція:** учасникам пропонують написати на аркуші три речі, які їм у собі подобаються, і три речі, які викликають складнощі в прийнятті. Потім тренер допомагає кожному трансформувати негативні аспекти в конструктивний погляд на себе. Відбувається обговорення, як працювати над покращенням самоприйняття.

### **10. Вправа "Моя крива зростання"**

**Мета:** розвиток психологічної гнучкості та готовності вчитися з життєвих ситуацій.

**Інструкція:** учасники малюють лінію свого життя, на якій відмічають важливі події, що допомогли їм розвиватися. Обговорюється, як навіть складні ситуації можуть стати ресурсами для особистісного зростання.

### **11. Вправа "Цінності та рішення"**

**Мета:** зрозуміння автономії як здатності жити відповідно до власних цінностей

**Інструкція:** учасникам пропонують написати два недавніх рішення, які вони прийняли під впливом інших людей, та два рішення, які вони ухвалили самостійно, керуючись власними цінностями. Обговорюється, як зміцнювати свою автономію у повсякденних ситуаціях.

### **12. Вправа "Кола контролю"**

**Мета:** опанувати стратегію управління стресом, коли контроль неможливий (фокус на тому, що можна змінити, та прийняття того, що поза контролем).

**Інструкція:** учасники малюють два кола: в першому вони записують те, що вони можуть контролювати, а в другому — те, що поза їхнім контролем. Це допомагає зосередитися на тому, де вони можуть вплинути на ситуацію, а не переживати про те, чого змінити не можуть.

### **13. Вправа "Моя життєва місія"**

**Мета:** зрозуміти чому важливо переглядати та оновлювати свої життєві цілі залежно від обставин.

**Інструкція:** кожен учасник формулює одну або кілька довгострокових цілей і обмірковує, як досягнення цих цілей вплине на його психологічне благополуччя. Після цього група обговорює, як ці цілі допомагають знаходити сенс у житті.

### **14. Вправа "Моє соціальне коло"**

Учасники малюють коло взаємин, де записують свої найближчі стосунки і оцінюють рівень задоволення цими стосунками. Обговорюється, що можна покращити для побудови більш позитивних взаємин.

Тренер пояснює важливість щоденних практик для підтримки психологічного благополуччя: медитація, ведення щоденника, фізична активність, здорове харчування, якісний сон тощо.

### **15. Вправа "Мій план підтримки"**

Учасникам пропонується створити свій персональний план дій для підтримки психічного здоров'я у стресових ситуаціях. Вони записують три конкретні дії, які допомагають їм зберігати спокій та емоційну рівновагу.

Наприклад, вони можуть запланувати виконувати дихальні вправи або більше спілкуватися з друзями.

### **16. Інформаційне повідомлення. Взаємозв'язок соціальної адаптації та психологічного благополуччя.**

Тренер нагадує, що таке соціальна адаптація. Тренер розповідає, як вона впливає на психічне здоров'я і чому відчуття підтримки та належності до соціального середовища є важливими для психологічної стабільності. Пояснюється, як відсутність підтримки може призвести до відчуття ізоляції, тривожності та стресу. Тренер знайомить учасників зі стратегією покращення адаптації.

Тренер пояснює, що зміна перспективи допомагає подолати стрес, який виникає через нові виклики, і сприяє більш м'якому переходу до нової реальності.

Тренер ознайомлює учасників із тим, як психологічне благополуччя допомагає успішно адаптуватися до нових умов життя.

Тренер нагадує про методи емоційної регуляції: дихальні вправи, техніки розслаблення, майндфулнес допомагають адаптуватися до нового середовища та відчувати себе частиною спільноти.

### **17. Вправа "Зміна перспективи"**

**Мета:** Ознайомити учасників з поняттям прийняття нової перспективи та її роллю в адаптації і психологічному благополуччя, відпрацювати на практиці зміну перспективи в конкретних життєвих ситуаціях,

**Інструкція:** учасники об'єднуються в пари або малі групи. Кожен отримує картку з описом складної ситуації (наприклад, втрата роботи, конфлікт із близькими, невизначеність у житті). Завдання — разом обговорити, як можна подивитися на цю ситуацію з іншої точки зору.

Приклад ситуацій: втрата роботи після переїзду або кількох років на одному місці/ Конфлікт із близькою людиною через різні погляди на життя / Відчуття невпевненості щодо майбутнього після переїзду в нове місто.

Запитання для обговорення:

- ✓ Як спочатку виглядає ситуація?
- ✓ Які негативні емоції вона викликає?
- ✓ Які є можливі позитивні сторони цієї ситуації?
- ✓ Як можна використати цю ситуацію для розвитку?

Презентація рішень: кожна група презентує своє бачення і розповідає, як вони змінили погляд на проблему. Обговорення у великій групі.

### **18. Підведення підсумків. Рефлексія.**

Питання до учасників:

– Як почувалися на заняттях? Що нового відкрили в собі? Чи поглянули на стрес з іншої точки зору? Що було корисним?

Подяка учасникам за активну участь.