

Міністерство освіти і науки України

А. Ю. Кобзар, М. І. Сметанська, М. Г. Маковій

**Особливості психологічного
благополуччя біженців в Україні**

Монографія

КИЇВ 2024

УДК 159.9:314

К 808

Автори: А.Ю. Кобзар, канд. філолог. наук, доцент

М.І. Сметанська, канд. філолог. наук, доцент

М.Г. Маковій, канд. філолог. наук, доцент

Рецензент: С.О. Циганій, канд. пед. наук, доцент, ректор УНТ

Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні:

Монографія/А. Ю. Кобзар, М. І. Сметанська, М. Г. Маковій – К. - 160 с.

ISBN 978-617-8171-16-2

Охарактеризовано теоретичні науково-психологічні джерела щодо проблеми психологічного благополуччя особистості, дібрано комплекс психодіагностичних методик для дослідження, розроблено й апробовано корекційно-тренінгову програму індивідуальної та групової роботи щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

Результати дослідження можуть бути використані волонтерами, практичними психологами для фахової допомоги біженцям в Україні; а також становлять інтерес для науковців, що досліджують проблему психологічного благополуччя біженців в Україні.

УДК 159.9:314

ISBN 978-617-8171-16-2

Київ 2024

ПЕРЕДМОВА

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя біженців в Україні.

Мета дослідження - розробити та апробувати корекційно-тренінгову програму для підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

У роботі розкрито особливості психологічного благополуччя біженців в Україні.

Охарактеризовано теоретичні науково-психологічні джерела щодо проблеми психологічного благополуччя особистості, зокрема дібрано комплекс психодіагностичних методик для дослідження психологічного благополуччя біженців в Україні. Досліджено особливості формування психологічного благополуччя біженців в Україні.

Проведено й описано емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

Розроблено й апробовано корекційно-тренінгову програму індивідуальної та групової роботи щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані волонтерами, практичними психологами для надання фахової допомоги біженцям в Україні, а також становлять інтерес для викладачів ЗВО, що досліджують проблему психологічного благополуччя біженців в Україні.

Ключові слова: біженці, психологічне благополуччя, психологічне благополуччя біженців, інтеграція, соціально-психологічна адаптація, позитивні емоції, самоактуалізація, самосвідомість.

ЗМІСТ

ВСТУП		7
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ		12
1.1.	Сутність поняття «психологічне благополуччя особистості» в науково-психологічних дослідженнях	12
1.2.	Аналіз домінуючих чинників психологічного благополуччя біженців в Україні	20
1.3.	Особливості формування психологічного благополуччя біженців в Україні	31
	Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ		39
2.1.	Методика та організація дослідження особливостей психологічного благополуччя біженців в Україні	39
2.2.	Аналіз результатів стану психологічного благополуччя біженців в Україні	48
	Висновки до другого розділу	55
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ		59

3.1.	Корекційно -тренінгова програма з підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні	59
3.2.	Оцінка ефективності впливу на підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні	70
3.3.	Практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні	83
	Висновки до третього розділу	88
ВИСНОВКИ		91
ДОДАТКИ		98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		147

ВСТУП

Актуальність теми. Життя кожної людини є досить складною реальністю її існування. Воно визначається наявними життєвими потребами, що окреслюються як об'єктивна необхідність щодо системи забезпечення життєдіяльності. Вивчення психологічного благополуччя особистості сучасної людини є одним з найважливіших аспектів аналізу особистісного простору її життя, оскільки дозволяє оцінити зміни, що відбуваються в свідомості, виявити зони особистісної напруги, а також суперечливі та багатоманітні уявлення щодо власного благополуччя та успішності.

Доленосні зміни, що мали місце в українському суспільстві за останні п'ять років, спричинили не тільки прямі військово-політичні зіткнення, але й потужні соціально-економічні кризи та виражені етнічні конфлікти, що неминуче призвело до істотних світоглядних змін та психологічних установок.

У сучасному світі проблема біженців стає все більш актуальною. Воєнні конфлікти, політичні та економічні кризи, природні катастрофи - все це стало причиною того, що мільйони людей втрачають свої домівки та шукають притулку в інших країнах. Україна не є винятком з цього правила. В останні роки, попри війну, Україна стала місцем прихистку для тисяч біженців, які залишають свої домівки, родини в пошуку кращого майбутнього. Однак переселення та адаптація до нових умов часто стають значним психологічним навантаженням для біженців. Вони знаходяться в стресових ситуаціях, втрачають соціальну підтримку, відчують незручності в навчанні та працевлаштуванні, мають високий ризик розвитку психологічних проблем. Тому актуальним є дослідження особливостей психологічного благополуччя біженців в Україні.

Психологічне благополуччя є особливим станом задоволеності від життя, радості буття, наближення до ідеалу. Воно належить до категорії моральної свідомості особистості. Психологічне благополуччя нерозривно пов'язане з почуттями та емоціями, які надають йому додаткового забарвлення.

Фундаментальна значущість поняття психологічного благополуччя для людства впливає, перш за все, з його природи як одного з показників мотиваційної поведінки людини : і як особистості, і як члена суспільства. Отже, уявлення про психологічне благополуччя – це елемент управління поведінкою як кожної людини зокрема, так і спільноти в цілому. Психологічне благополуччя особистості досягається шляхом активізації внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності і способів мислення, що формуються на позитивному самосприйнятті, впевненості у собі та власних силах, усвідомленні власних життєвих цілей, налагодженні гармонійних стосунків з іншими людьми, вмінні контролювати себе, свої почуття та враження, здатності будувати своє життя свідомо і самостійно, знаходячи радість у повсякденності.

Серед українських науковців проблему біженців досліджували В.Педоренко, Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бибик, З. Спринська, С. Дерев'янка, Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен, В. Кердивар.

Особливостями процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців, шукачів притулку, тимчасово переміщених осіб, мігрантів на нових територіях було присвячено роботи Г. Габдрахманова, В. Гриценко, В. Каліненко та інших. Проблема соціального захисту біженців висвітлювали В. Іваненко, Є. Петрова, С. Якимчук та інші.

Серед публікацій теоретичного плану з проблеми психологічного благополуччя визначальними є праці А.Адлера, Ш. Бюлера, Н. Бредберна, В. Вілсона, С. Гріффіна, К.Дальберт, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Еммонса, Ф. Зеєра,

Д. Канемана, К. Кіза, Р. Ларсена, М. Дж. Лернер, С. Мадді, А. Маслоу, М. Мартіна, А. Меграбяна, К. Нефф, Р. Раяна, К. Рифф, Л. Сердюк, М. Селігмана, П. Сінгера, В.Тов, П. Фесенка, Г. Філоненка, В. Франкла, К. Хорні та інших.

Отже, необхідність дослідження проблеми психологічного благополуччя біженців в Україні зумовлена, з одного боку, необхідністю теоретичного узагальнення, накопиченого в працях науковців матеріалу, з іншого - запитом практики, яка потребує об'єктивних методик для дослідження психологічного благополуччя біженців в Україні.

Мета дослідження: розробити та апробувати корекційно-тренінгову програму для підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

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

1. Охарактеризувати теоретичні науково – психологічні джерела щодо проблеми психологічного благополуччя особистості.
2. Проаналізувати особливості психологічного благополуччя біженців в Україні.
3. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для дослідження психологічного благополуччя біженців в Україні.
4. Дослідити особливості формування психологічного благополуччя біженців в Україні.
5. Розробити й апробувати корекційно - тренінгову програму індивідуальної роботи щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя біженців в Україні.

Методи дослідження. Реалізація мети та завдань дослідження здійснювалася за допомогою таких методів: **теоретичних** – аналіз та синтез наукових джерел з проблем дослідження, їх порівняння, узагальнення та класифікацію; **емпіричних** – психодіагностичні методики: 1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф);

Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Л. Сердюк) (2022); Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) (в адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна та О. Сичова); Тест життєстійкості Мадді (адаптація Д.Леонтєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»); **математично-статистичної обробки даних** - опис, статистика, частотний аналіз, перевірка на оптимальність розподілу, перевірка на статистично значущі відмінності, кореляційний аналіз.

Експериментальна вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі благодійного фонду «Рокада» при Управлінні Верховного Комісара Організації Об'єднаних Націй у справах біженців у 2021-2023 роках.

Наукова новизна отриманих результатів. На основі теоретичного аналізу особливостей психологічного благополуччя біженців в Україні, результатів констатувального експерименту вперше розроблено та апробовано тренінгову програму з підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

Теоретичне значення. У кваліфікаційній роботі на основі здійсненого теоретичного аналізу виділено та обґрунтовано поняття психологічного благополуччя й узагальнено погляди вчених щодо цього феномену. Обґрунтовано сутність психологічного благополуччя біженців в Україні. Досліджено роботи науковців з даної тематики.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані волонтерами, практичними психологами для психологічної допомоги біженцям в Україні; а також становлять інтерес для науковців, що досліджують проблему психологічного благополуччя біженців в Україні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ

ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ

У даному розділі розглядаються сутність понять "психологічне благополуччя біженців", розкриваються фактори, які впливають на психологічне благополуччя біженців в Україні. Визначено, що «психологічне благополуччя» є психоемоційним станом людини, який дозволяє їй задовольняти свої основні потреби, використовувати свій потенціал, адаптуватися до змінних умов та зберігати належну якість життя.

1.1. Сутність поняття «психологічне благополуччя особистості» в науково- психологічних дослідженнях.

Поняття "психологічне благополуччя" не має єдиного визначення в сучасних психологічних дослідженнях, оскільки воно розглядається в межах міждисциплінарних підходів.

Стресогенність в сучасному суспільстві призводить до зростання попиту на дослідження, спрямовані на вивчення умов і процесів, які сприяють досягненню внутрішньої рівноваги та оптимального функціонування людини, розкриттю її особистісного потенціалу, самореалізації та забезпечують психологічне благополуччя. Це зрозуміло, оскільки сучасне суспільство вимагає проведення досліджень, що вивчають умови й процеси, які сприяють досягненню внутрішньої рівноваги та позитивного функціонування людини, таких, як "щастя", "психологічне благополуччя", "життєстійкість", "задоволення життям", "якість життя".

Часто зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я». Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники

головну роль відводять психічній рівновазі та гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення і до прийнятих морально - етичних норм, почуття прихильності та відповідальності у ставленні до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани [61].

Перша згадка про «психологічне благополуччя» та його структуру з'являється в роботі американського дослідника Нормана Бредберна під назвою “Структура психологічного благополуччя” (“The Structure of Psychological Well-being”) у 1969 році. На його думку, для розуміння цього феномену потрібно оперувати такими показниками, як баланс позитивних та негативних емоцій, суб'єктивне відчуття щастя і задоволеність життям [77].

Будучи послідовником американського психолога Н. Бредберна і досліджуючи феномен психологічного благополуччя, Е. Дінер вперше ввів поняття суб'єктивного благополуччя. Так, модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається з наявності позитивних емоцій, низького рівня негативних емоцій та високого рівня задоволеності життям. Також науковець додатково визначив аспекти самосприйняття особи: когнітивний – інтелектуальна оцінка задоволеності сферами життя, та емоційний – добрий або ж поганий настрій [82].

Р. Раян, апелюючи до науково - теоретичних та емпіричних досліджень у вивченні феномену психологічного благополуччя особистості, виокремив два фундаментальні підходи: гедоністичний (з грецької - hedone - насолода) та евдемоністичний (з грецької –eudaimonia – щастя, блаженство) [107].

Гедоністичний підхід пов'язує психологічне благополуччя із внутрішнім відчуттям щастя і станом задоволеності в різних сферах життя,

тому має суб'єктивний характер. Переважно цей підхід будується на основі когнітивної та поведінкової психології [107].

Інакше кажучи, найчастіше суб'єктивне благополуччя відносять до гедоністичного напрямку. Дане визначення містить високий рівень позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій та когнітивну оцінку задоволеності життям (за Е. Дінером). Суб'єктивне благополуччя охоплює ширший спектр емоцій та почуттів, ніж гедоністичне задоволення, оскільки це задоволення отримується від виконання поставлених завдань, досягнення мети, результатів власної праці [82].

В евдемоністичному підході моделі психологічного благополуччя охоплюється більше компонентів, ніж в гедоністичному підході, а також їх зміст дещо відрізняється. В такому розумінні феномен психологічного благополуччя містить не лише поняття задоволеності життям, переважання позитивних емоцій, а й розкриття людиною свого потенціалу, реалізації певного сенсу та цілей, самореалізації, функціонування на оптимальному рівні [90].

Цей підхід сягає ще вчення Арістотеля про “Нікомахову етику” (4 ст. до н.е.), згідно з яким мета життя - це не просто почувати себе добре, а жити доброчесно [76].

А.Уотерман визначав психологічне благополуччя на основі евдемоністичного підходу. Слово «евдемонія» походить від давньогрецького кореня «даймон», яке означає внутрішню силу, внутрішній голос зв'язку з істинним Я. На думку Уотермана, евдемонія має місце, коли діяльність і життя людини не просто викликає позитивні емоції, але узгоджується з його глибинними. Даймон - це істинна сутність, внутрішній ідеал досконалості, з якою людина звіряє свої наміри, думки, дії, щоб реалізувати себе, а евдемонія - це спосіб життя, коли людина отримує задоволення, реалізуючи своє справжнє Я (Waterman, 1993).

Сучасна українська дослідниця Н. Волинець визначає психологічне благополуччя людини як стан, у якому вона відчуває задоволення й щастя в своєму житті, має позитивні емоції, розвиває свої потенціали і має впевненість у своїх можливостях. Дослідниця вказує, що це не просто відсутність негативних емоцій, але й наявність позитивних емоцій, задоволеності від життя і глибокого внутрішнього благополуччя. Н. Волинець стверджує, що психологічне благополуччя людини побудоване на її внутрішніх ресурсах, таких, як саморегуляція, самооцінка особистості і задоволення від досягнень [12].

Варто підкреслити, що вагомий внесок в дослідження психологічного благополуччя зробила дослідниця К. Ріфф, яка зосередила увагу на превалюванні суб'єктивної ідеї благополуччя в переважній кількості існуючих досліджень; вона розробила власну модель психологічного благополуччя особистості [108].

Її концепція об'єднала різні найвідоміші теорії клінічної, екзистенційної та гуманістичної психології, що стосуються позитивного функціонування людини.

На думку К. Ріфф, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише фактори задоволеності життям. Негативний досвід і труднощі іноді здатні слугувати основою підвищення психологічного благополуччя людини шляхом усвідомлення життєвих цілей, переосмислення життя, налагодження позитивних стосунків з іншими людьми, плекання в собі відчуття емпатії [108].

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна – ще одна досить відома теорія в межах евдемоністичного підходу, яка досліджує природу психологічного благополуччя людини. В її основі знаходиться концепція задоволення трьох основних потреб людини, необхідних для оптимального

росту та конструктивного соціального розвитку особи – автономії (самодетермінації), компетентності та зв'язку з іншими [81].

Автори теорії під поняттям «автономія» мають на увазі поведінку особи, що відповідає її інтересам та цінностям, та відсутність контролю з боку інших людей. Своєю чергою «компетентність» – це здатність управляти оточенням та ефективно діяти у ньому. Середовище, яке вимагає від людини виконання оптимально складних завдань і дає їй позитивний зворотний зв'язок, найкраще висвітлює компетентність. Поняття «зв'язок» - це прагнення до близькості з іншими людьми, яке зростає за умови отримання підтримки та турботи від людей, які оточують [81].

Досліджуючи психологічне благополуччя особистості, звернемось до ідей представника позитивної психології М. Селігмана. Він розглядає поняття «благополуччя» як взаємозамінне та тотожне поняттю «щастя». Автор пояснює, що ці терміни поєднують в собі наявність позитивних почуттів та позитивних видів діяльності. Часто благополуччя й щастя пов'язані з емоціями, але іноді людина здатна абстрагуватися від емоцій у той час, коли повністю захоплена певною діяльністю.

М. Селігман поділяє позитивні почуття на три категорії:

- позитивні почуття, пов'язані з минулим (задоволеність, безтурботність, достаток, гордість тощо);
- позитивні почуття, пов'язані з майбутнім (надія, впевненість у собі, оптимізм та віра в Бога);
- позитивні почуття, пов'язані з сьогоденням (поділяються на два види: задоволення тілесні, які ми отримуємо від наших органів чуття, та високе, духовне задоволення – блаженство, екстаз, радість тощо) [112].

Саме досягнення щастя та благополуччя є метою позитивної психології. М.Селігманом було запропоновано формулу щастя:

$$C = U + O + Z,$$

де С – це рівень сталого, тривалого щастя особистості; У – успадкований рівень «щасливості»; О – це обставини життя людини; а З – це такі фактори, що залежать від нас.

За висновками вченого «психологічне благополуччя» - це поняття, яке визначає загальний стан психічного і емоційного здоров'я особи, що характеризується внутрішнім відчуттям задоволення, спокою та глибокого задоволення власним життям [113].

Отже, поняття психологічного благополуччя є багатограним, воно охоплює різні аспекти людини, що дозволяють їй гармонійно розвиватися та реалізовувати свій потенціал [113].

Т. Кашдан та М. Штегер розглядають поняття психологічного благополуччя у двох напрямках – вузькому та широкому.

Сутність вузького підходу полягає в тому, що психологічне благополуччя ототожнюється з поняттям щастя.

У широкому підході щастя є лише одним із багатьох компонентів, що поєднує в собі психологічне благополуччя. Широкий підхід також включає сенс життя людини, основну мету її буття; психологічну потребу в приналежності; усвідомленість, гнучкість та збалансованість життя; потребу в досягненнях, автономії та компетентності [92].

Б. Пахоль дійшов висновку, що психологічне благополуччя слід вважати станом оптимального функціонування особистості, а суб'єктивна оцінка життя (рівень суб'єктивного благополуччя) є одним з його вимірів. Суб'єктивна та об'єктивна оцінки можуть не збігатися, а для вимірювання загальної оцінки благополуччя слід враховувати обидва показники.

Крім того, поняття «психологічне благополуччя» асоціюється з такими термінами, як «якість життя», «задоволеність життям», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «суб'єктивне благополуччя» та

«психологічне благополуччя». Як наслідок постає необхідність виокремлення різних конструктів та універсифікації термінів [52].

Погляд Ложкіна Г. В. на психологічне благополуччя як наслідок професійної зайнятості особистості, яка продовжує національні традиції та відображає історичні погляди українців. Цю думку сформулював ще Г. С. Сковорода у своїй концепції «сродної праці». У його філософських роздумах йдеться про самопізнання та самовдосконалення людини на основі «сродної» життєвої діяльності. Праця — всеперемагаюча сила, без якої не може бути добра та щастя, стверджував Г. Сковорода. Але вона приносить радість і задоволення лише тоді, коли є «сродною», відповідає індивідуальним природним нахилам людини. Щоб бути щасливою, людина повинна пізнати себе, оцінити свої здібності й відповідно до них вибрати той чи інший вид суспільно-корисної праці [57].

Психологічне благополуччя є, як стверджує Л. Сердюк, інтегральним показником спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [61].

І як інтегральне особистісне утворення психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Карл Роджерс, видатний американський психолог, вважав психологічне благополуччя основною метою життя людини. Він визначав психологічне благополуччя як процес, в якому людина досягає

гармонійного розвитку своїх потенціалів, самореалізації і самовдосконалення і включає такі важливі елементи:

-Цілісність: це стан, коли у людини відсутнє розчленування між її різними аспектами (такими, як розум, емоції та поведінка).

-Ставлення до себе: це повага і прийняття самого себе таким, яким ти є, з усіма своїми сильними і слабкими сторонами; це впевненість і розуміння своїх потреб, бажань і цінностей.

-Автентичність: це відчуття, що людина може відверто висловити свої почуття, ідеї та бажання.

-Інтимна взаємодія: це здатність до глибокого і взаємного спілкування з іншими людьми; вона передбачає здатність до емоційної близькості, співчуття і пристосування до потреб інших.

-Креативність: це здатність приймати нові виклики, шукати нові рішення і утверджувати себе шляхом створення чогось нового і цінного [106].

Ці елементи психологічного благополуччя є важливою основою для побудови щасливого і задоволеного життя, що досягається через усвідомлення, внутрішній розвиток і розкриття своїх потенціалів.

Л. Сердюк вважає, що чинниками психологічного благополуччя особистості є управління середовищем (здатність впливати на те, що відбувається), особистісне зростання (наявність необхідності у постійному самовдосконаленні), позитивні взаємини з оточенням (спрямованість на формування позитивних взаємин з людьми), автономія (відносна самостійність у функціонуванні та прийнятті рішень). В прогностичній моделі показника психологічного благополуччя предикаторами, що мають найбільший вплив на нього, є автономія, особистісне зростання та когерентність [61].

Активізація внутрішніх ресурсів і розвиток їх з точки зору осмислення зв'язків минулого, теперішнього та майбутнього сприяють реалізації потенціалу психологічного благополуччя. Тому підтримка психологічного благополуччя особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів як запасу для повноцінної здатності реалізувати себе в теперішньому та в розвитку власних сил і духовних здібностей у майбутньому.

Отже, психологічне благополуччя - це стан психічного здоров'я, в якому людина відчуває глибоке задоволення від життя, має позитивне емоційне самопочуття, вміє ефективно впоратися зі стресами та негараздами, має задоволення від міжособистісних стосунків та відчуває сенс життя. Психологічне благополуччя означає, що людина має можливість реалізувати свій потенціал і знаходити гармонію у всіх аспектах свого життя. Це важлива частина загального благополуччя особистості, оскільки впливає на якість її життя і задоволеність ним.

Отже, психологічне благополуччя пов'язане насамперед із задоволеністю життям, суб'єктивним відчуттям щастя, власними досягненнями, цілеспрямованістю, реалізацією власного потенціалу та загалом позитивним функціонуванням людини.

1.2. Аналіз домінуючих чинників психологічного благополуччя біженців в Україні

Проблема біженців і їхнього спеціального статусу існує практично з самого початку історії людської цивілізації. Вже з давніх часів люди, щоб уникнути насильства й загроз, були змушені покинути свою батьківщину та знаходити притулок на землях, що належали іншим державам.

Завжди існували міграційні потоки, які змушували багато людей залишити своє стале місце проживання. Проблема біженців триває протягом всіх етапів розвитку держав та міжнародних відносин, але в кожному історичному періоді має свої конкретні ознаки, зміст і форму.

Права людини – це одне з найважливіших понять, яке визнається як суспільна цінність і велике досягнення людства. Воно може використовуватися як для опису конкретних законодавчих норм або міжнародних стандартів, так і для визначення статусу конкретної особи у суспільстві. Права є невіддільною частиною сучасного суспільства та держави, виміром їх «людяності». Крім того, поняття прав людини має свої власні цінності, що ускладнює визначення його змісту [1].

Серед числа іноземних громадян, які шукають притулок в Україні, є такі групи:

-«шукач притулку» — особа, яка залишає країну свого проживання, в'їжджає в іншу країну та подає заяву на надання притулку (тобто міжнародного захисту) у цій іншій країні. Шукач притулку є іммігрантом, який був вимушено переміщений і залишив свою рідну країну через війну чи інші фактори, які завдали шкоди йому або його родині [32].

- «внутрішньо переміщена особа» - це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні. Це особа, яку обставини змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [32].

- «особи без громадянства» - це особа, яка не може отримати паспортний документ у зв'язку з тим, що вона не розглядається будь-якою

державою як її громадянин в силу дії її законів. В такому разі людина має право звернутися до центрального органу виконавчої влади із заявою про визнання себе особою без громадянства, незважаючи на законність чи незаконність її перебування на території України. Адже кожна держава реалізує свою державну політику у сфері міграції (імміграції та еміграції), у тому числі в протидії нелегальній (незаконній) міграції, громадянстві, реєстрації фізичних осіб, біженців та інших визначених законодавством категорій мігрантів [32].

- «мігрант» - це людина, що свідомо та з власної волі перетинає державні або адміністративно-територіальні кордони з метою зміни місця проживання або без такої зміни [47].

- «біженець» - це особа, яка не є громадянином України і має обґрунтовані побоювання щодо переслідувань за різними ознаками, перебуває за межами своєї країни громадянства та не може чи не бажає користуватися захистом цієї країни через ці побоювання. Такі визначення прописані в Законі "Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту" від 08.07.2011 [32].

Відповідно до Конвенції Організації Об'єднаних Націй (ООН) про статус біженців (1951 р.) термін «біженець» визначається як особа, яка перебуває за межами своєї національної належності через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознакою расової належності, релігійних переконань, належності до певної соціальної групи чи політичних поглядів. Така особа не може чи не бажає скористатися захистом відповідної країни або повернутися у свою колишню країну проживання з причини таких самих побоювань [42].

Ця Конвенція стала основним міжнародним документом, що визначає поняття "біженець" у міжнародному праві, і була прийнята універсально.

Україна прийняла законодавчі акти, які регулюють статус біженців на міжнародному рівні, і ці акти є універсальними. Закон "Про приєднання України до Конвенції про статус біженців і Протоколу щодо статусу біженців" був ратифікований у 2002 році [31].

Розглянемо поняття «біженець» в різних аспектах: правовому, психологічному, соціально – культурному.

Феномен біженців визначається насамперед примусовою і небажаною для громадянина зміною місця (країни) свого проживання відповідно до п. А (2) ст. 1 Конвенції про статус біженців (1951 р.) [42].

Основною умовою, за наявності якої особу можна кваліфікувати як біженця, є обґрунтоване побоювання стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, громадянства, належності до певної соціальної групи чи політичних переконань. Дана умова враховується у тому випадку, коли особа вже перейшла міжнародний кордон, тобто має перебувати за межами країни свого походження. Додатковою умовою визнання особи біженцем є відсутність в особі громадянства країни, яка надала притулок. Статус біженців застосовується до осіб, які більше не можуть користуватися захистом держави, громадянами якої вони є, адже вони її покинули. Тобто відповідно до міжнародного права особа може вважатися біженцем, якщо вона не має можливості або бажання користуватися захистом країни свого походження або повертатися в цю країну з причин побоювань переслідувань [42].

Біженці на території країни свого перебування нарівні з іншими категоріями населення (громадянами держави перебування, іноземцями, особами без громадянства, шукачами притулку, внутрішньо переміщеними особами, мігрантами) користуються всіма правами людини, які мають універсальний характер та закріплені на міжнародному рівні.

Необхідно підкреслити, що права біженців не є абсолютними, вони можуть бути обмежені у встановленому міжнародним законодавством порядку. Тобто під час війни або за інших надзвичайних і виняткових обставин держава має право вживати тимчасових заходів, які вона вважає необхідними в інтересах державної безпеки щодо тієї чи іншої окремої особи ще до того, як держава з'ясує, що ця особа дійсно є біженцем і що подальше застосування цих заходів щодо неї є необхідним в інтересах державної безпеки [47].

С. Кешаварзі на прикладі біженців із Сирії досліджує зв'язок між стресом, методами управління стресом і релігійністю. Одна із основних ідей її роботи полягає у впливі релігії на боротьбу зі стресом та травматичністю. Результати дослідження авторки показують, що нещодавно прибулі біженці використовують різні методи боротьби зі стресом, включаючи релігійні практики, соціальну підтримку та вправи, зокрема такі, як йога та медитація. Тобто релігійність може бути важливим джерелом підтримки у періоди стресу та невизначеності [93].

У своєму дослідженні В.М. Педоренко доводить, що біженці мають серйозні проблеми в психоемоційній сфері внаслідок психотравмуючих подій, які сталися через воєнні дії з боку Росії. Такі люди виявляли сильний стрес, фрустрацію, агресивність, стресові розлади, невпевненість та ригідність, а також почуття сорому та провини, що в подальшому може призвести до формування синдрому «біженця» [53].

З. Спринська стверджує, що біженці мають високий рівень реактивної тривожності, незадоволені потреби у визнанні та самовизначенні, високий рівень самотності, для них характерна недовірливість та страх майбутнього [68].

Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен досліджували емпатію як основний конструкт впливу на особистісні зміни переселенців. В своїх

роботах автори відзначають, що мігранти характеризуються заниженим рівнем емпатії, інтолерантністю до умов невизначеності, а також песимістичністю, емоційним дискомфортом та труднощами в адаптації [46].

Як зазначає науковець Ю. Платонов, біженці, потрапляючи в нові умови і розпочинаючи нове життя, формують зовсім інше ставлення до себе, свого внутрішнього «Я» і до навколишнього світу. Їхня поведінка характеризується підвищеною збудливістю, агресивною реакцією на подразники. Вони страждають безсонням, частковою втратою пам'яті, відчують труднощі в спілкуванні. В соціально-психологічному аспекті біженці усвідомлюють свої труднощі у той момент, коли не можуть отримати роботу за фахом, позбавлені можливості освіти і навчання, тобто їхні життєві плани опиняються під загрозою.

Такі зміни в житті, зрозуміло, позначаються трагічним чином не на кожному з біженців. Навпаки, багато хто з представників даної категорії населення зберігає свої потенційні і реальні можливості, знаходить у собі сили отримати новий статус і джерела доходу, що можуть бути вищими, ніж в колишньому місці проживання. Разом з тим загальна кількість труднощів призводить до появи і до проявів у біженців різних симптомів, хвороб і бар'єрів при спілкуванні з людьми із їхнього оточення [47].

Оскільки життєва ситуація біженців сприяє тому, що у даної категорії осіб руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, тому їм доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, але й знаходити в собі сили відмовитися від колишніх.

Спираючись на дослідження американського психолога Г. Тріандінса [117], можемо виокремити фази соціально-психологічного пристосування біженців до нового середовища:

- Ейфорична фаза, «медовий місяць»: коли у біженців задіяна лише емоційна сфера психіки. Подібний споглядально-пасивний стан триває від кількох днів до кількох місяців, в залежності від особистості кожного біженця. У цей період може не відбуватися зміна інтересів активності суб'єкта, перебудова його поведінки, стратегій, планів, завдань та діяльності загалом.

- Туристична фаза: у якій починає отримуватись найбільш необхідна інформація про життя незнайомого суспільства. Відбувається осмисленість зовнішньої сторони ситуації, побудова її образу і подальше включення даного образу в цілісне уявлення суб'єкта про себе і взаємозв'язок з оточенням. На цьому етапі вже починає формуватись негативний вплив, людина зустрічається з непорозумінням і відторгненням.

- Орієнтаційна фаза: біженець вимушений розбиратися не лише з особистісними проблемами, але й проблемами соціуму: його організаційними, правовими, політичними, культурними, психологічними аспектами. Інша культура змушує біженців відмовитися від колишнього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для біженця в процесі пристосування змінюється все – від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Навіть за умов сприятливих обставин пристосування до іншого етнічного і культурного середовища є складним, стресогенним процесом [118].

Американський антрополог К. Оберг назвав психічний стан, в якому біженці перебували в чужій країні, «культурним шоком». Він вважав, що занурення в іншу культуру для кожної людини є дезорганізуючим переживанням. Сутність культурного шоку полягає у конфлікті старих і нових культурних норм і орієнтацій: старих, що властиві індивіду як

представнику того суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув [97].

Орієнтаційна фаза вимагає розширення соціального простору особистості, що супроводжується постійними стресовими ситуаціями, які спричинені різними подіями. Хоча стрес є мотивацією для адаптації, тривалий дистрес робить індивідуумів вразливими до психічних і соматичних розладів.

- Депресивна фаза. Як правило, через неї проходять всі переселенці-іноземці, незалежно від рівня успішності подолання трьох попередніх фаз. Відбувається вона на тлі кризи адаптації. За Г. Тріандісом, ця фаза є переломним моментом, етап депресії змінюється оптимізмом за умови забезпечення адаптації, що вдається далеко не всім. Можливим є два варіанти розвитку ситуації: адаптація (перехід з «орієнтаційної» фази до фази «активної діяльності») та дезадаптація.

- Стрессова ситуація, яка призводить до певних психічних розладів. «Тріада» розладу адаптації: депресія, агресія, алкоголізм.

- Фаза активної діяльності. Характерна для людей, які успішно пройшли адаптацію. Існує поняття «феномен здорового мігранта», оскільки лише люди з високою стійкістю психічного і соматичного здоров'я можуть реалізувати себе в умовах переселення до нового середовища [117].

Розрив між сподіваннями біженців і дійсністю, в якій вони опиняються у новому середовищі, часто є досить великим. За відносно короткий проміжок часу у них розвивається цілий ряд хвороб і проявляються симптоми, які раніше не спостерігалися. Найбільш розповсюдженими психосоматичними симптомами у біженців є: головні болі, запаморочення, болі в області серця, дискомфорт в області шлунку, кишковика, порушення сну, пригнічений стан, часта зміна, перепади

настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху, невпевненості [60].

Як правило, психологи спостерігають у біженців характерну наявність одразу всіх або декількох симптомів. Збудливість поєднується з втомленістю, емоційний спалах з байдужістю, депресією. Симптоми не проходять протягом декількох років після переселення, психіка стає нестійкою, знижується здатність особистості до адаптивних форм поведінки.

Як показали наші дослідження, на психологічне благополуччя біженців в Україні впливають:

- Травми та стресові події: втрата рідних, насильство або гоніння.
- Культурний шок: зміна мови, звичок, традицій, що може спричинити відчуття відчуження та незрозуміння.
- Соціальна ізоляція: зневага та нерозуміння з боку місцевого населення.
- Економічні проблеми: відсутність працевлаштування, матеріальні труднощі.
- Мовні труднощі: складність комунікації.
- Погіршення фізичного здоров'я: зумовлюється переслідуванням, зміною клімату, фізичними травмами.
- Потреба у підтримці: психологічна та соціальна.

Важливо, щоб були забезпечені послуги психологічної підтримки, консультування та доступ до програм реінтеграції для допомоги біженцям.

Вплив психологічного благополуччя на фізичне здоров'я біженців:

Зв'язок між психологічним благополуччям і фізичним здоров'ям є тісним і важливим. Охарактеризуємо ключові аспекти взаємозв'язку психологічного благополуччя та фізичного здоров'я біженців:

1. Психосоматичні ефекти психологічного благополуччя: Психологічне благополуччя може впливати на фізичне здоров'я через різні психосоматичні механізми. Наприклад, почуття стресу, тривоги і депресії можуть викликати фізіологічні зміни в організмі, які, в свою чергу, можуть призвести до розвитку різних захворювань та проблем зі здоров'ям.

2. Системи імунітету та запальні процеси: Психологічне благополуччя може впливати на роботу імунної системи. Позитивний емоційний стан і зниження стресу можуть покращити функцію імунної системи, що допомагає боротися з інфекціями та захищати організм від захворювань. Навпаки, постійний стрес та негативні емоції можуть призвести до запальних процесів в організмі, що пов'язані з багатьма хронічними захворюваннями, такими, як серцева недостатність, діабет та інші.

3. Підвищення енергії і фізичної активності: Психологічне благополуччя сприяє більшій енергії та бажанню брати участь у фізичних активностях. Позитивний емоційний стан може стимулювати людей до фізичної активності, що в свою чергу сприяє поліпшенню фізичного здоров'я і зменшенню ризику хронічних захворювань.

4. Якість сну: Психологічне благополуччя також впливає на якість сну. Індивіди, які відчують спокій та задоволення від життя, зазвичай мають кращий сон. Якість сну в свою чергу має важливе значення для відновлення організму та підтримання фізичного здоров'я.

Загальний висновок полягає в тому, що психологічне благополуччя і фізичне здоров'я взаємопов'язані і взаємозалежні аспекти нашого життя. Досягнення і підтримання психологічного благополуччя може відкривати нові можливості для збереження та покращення фізичного здоров'я людини. Водночас фізичне здоров'я може позитивно або негативно впливати на психологічне благополуччя біженців. Враховуючи цей

взаємозв'язок, важливо розвивати стратегії та практики, які сприяють і психологічному, і фізичному благополуччю.

Як стверджується в дослідженнях українських психологів, соціальна взаємодія відіграє важливу роль у формуванні та підтримці психологічного благополуччя і визначається зв'язками з іншими людьми, відчуттям потреби та підтримки від соціального оточення. На основі опрацьованих джерел визначимо деякі соціальні аспекти психологічного благополуччя біженців [117], [97], [45], [68], [53], [93].

1. Підтримка та позитивні стосунки: Близькі та підтримуючі стосунки з родиною, друзями та іншими близькими людьми є фундаментом психологічного благополуччя біженців. Якщо людина відчуває, що вона може розраховувати на підтримку та сприяння інших, це сприяє покращенню її психічного стану та підвищує її загальний настрій.

2. Відчуття належності: соціальне включення та належність до спільноти або групи також відіграють роль у психологічному благополуччі біженців, що надає життю нового сенсу та створює позитивний контекст.

3. Позитивні стосунки та взаємодії з іншими людьми можуть сприяти виникненню почуття радості, гумору та взаєморозуміння, що в свою чергу підтримує психологічне благополуччя.

4. Підтримка в труднощах: Важливою складовою соціального впливу на психологічне благополуччя є наявність підтримки в складних ситуаціях. Біженці, які можуть розраховувати на підтримку та допомогу в складні моменти, частіше можуть впоратися зі стресом та стати оптимістично налаштованими на майбутнє.

5. Взаємодія та соціальна активність: Участь у соціальних заходах, волонтерська діяльність та взаємодія з різними групами можуть збагачувати життя і сприяти психологічному благополуччю. Вони розширюють

світогляд, сприяють набуттю нових навичок та знайомству з людьми, які мають різні погляди та досвід.

Загалом соціальна взаємодія відіграє значущу роль у формуванні і підтримці психологічного благополуччя біженців. Розвиток позитивних стосунків, належність до спільнот та підтримка від інших людей є важливими компонентами життя, які сприяють їх психічному здоров'ю та загальному відчуттю щастя та задоволення.

Психологічна підтримка може допомогти подолати стресові розлади, тривожність та депресивні стани, які часто виникають у біженців внаслідок втрати дому, травми або розділення родини. Своєчасна кваліфікована психологічна допомога сприяє підвищенню самооцінки, самоповаги та почуття самовизначеності у біженців. Це допомагає біженцям відчувати себе більш впевненими у своїх можливостях і здатними досягати своїх цілей.

Психологічна підтримка може включати індивідуальну терапію, групові сесії, техніки релаксації та психотерапевтичні методи, які допомагають зміцненню ментального стану біженців. Доступ до програм реінтеграції допомагає біженцям адаптуватися до нових умов життя, знаходити роботу, навчатися мові та освоювати культурні особливості свого нового середовища. Все це допоможе біженцям знайти нове місце у світі та повернутися до нормального життя після важких переживань та втрат, а відтак забезпечить покращення їхнього психологічного благополуччя.

1.3. Особливості формування психологічного благополуччя біженців в Україні

Наявність психологічної підтримки може сприяти покращенню загального психологічного благополуччя біженців в Україні та полегшити

процес їх адаптації до нового середовища. Особливості психологічного благополуччя біженців розглянемо в контексті досліджень українських науковців.

Українська дослідниця Т.Данильченко у своїй монографії «Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір» підходить до розгляду благополуччя через пояснення протистояння людини та її існування з соціальними нормами, які є загальноприйнятими. Дослідниця робить акцент на одному із факторів впливу на відчуття благополуччя – соціальному [18].

К. Санько, український науковець, розглядаючи феномен психологічного благополуччя, визначає його насамперед як інтегральний психічний феномен та цілісне переживання, яке, в свою чергу, відображає те, наскільки успішно індивід функціонує в емоційному середовищі та в якій мірі характеризується такими якостями: позитивним емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, довірливим ставленням до світу та позитивним самоставленням. Окрім зазначеного, дослідник виділяє компоненти психологічного благополуччя, серед яких: соціальне благополуччя, задоволеність, ціннісно-мотиваційна сфера, самооцінка і самоставлення, самоефективність та ін. [59]. Все це є важливим для формування психологічного благополуччя біженців в Україні.

В працях ще одного українського науковця В. Духневича психологічне благополуччя трактується як результат переживань людини, які стосуються, наприклад, успіхів у професійній діяльності чи реалізації власного потенціалу та інших факторів. Дослідник також визначає такі чинники психологічного благополуччя особистості: фізичні чинники (вони мають власну психічну природу), реалізацію власних можливостей та реалізацію свого потенціалу [24].

Психологічне благополуччя біженців в Україні відображається в стані емоційного, психічного та духовного самопочуття, а також у задоволенні потреб, цінностей і досягнень. Це стан, коли людина відчуває гармонію у своєму житті та успішно впорядковує свої емоції, думки та поведінку.

На основі теоретичних джерел ([24], [59], [53], [45], [68]) визначимо умови, що впливають на психологічне благополуччя біженців в Україні:

1. *Емоційне самопочуття*: здатність розпізнавати, розуміти та виражати свої емоції, керувати ними; вміння впорядковувати стрес; займатися самозахистом та планувати майбутні події.

2. *Позитивні стосунки*: наявність задоволеності взаєминами з іншими людьми, які є підтримуючими, відкритими та сприяють розкриттю потенціалу особистості; розвиток професійних та особистих зв'язків.

3. *Здоров'я та самооцінка*: поєднання фізичного та психічного здоров'я; висока самооцінка; самоприйняття; самореалізація; задоволеність собою і власною особистістю. Це може обумовлюватися самооцінкою, самоприйняттям та самореалізацією.

4. *Сенс життя*: осмислення; знаходження значення та мети у своєму житті; відчуття задоволення і щастя; реалізація своїх цілей та створення значущих зв'язків з навколишнім світом.

Для досягнення такого стану важливо прагнути до самопізнання, займатися саморозвитком, дбати про своє фізичне та психічне здоров'я, підтримувати позитивні стосунки з людьми, які оточують. Нині люди в Україні (зокрема й біженці), знаходяться в стані напруження, страху, тривоги, відчують паніку, хвилювання, стани апатії чи агресії через повномасштабне вторгнення РФ. Війна чинить деструктивний вплив на особистість, оскільки люди можуть перебувати в соціальній ізоляції, фрустрації актуальних потреб, стреси та конфлікти (що створюють складнощі та напруженість у значущих міжособистісних зв'язках) й саме це

руйнує відчуття психологічного благополуччя. З іншого боку психологічне благополуччя розглядають не тільки як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який, власне, допомагає людині переживати стресові події [64].

Це все негативно впливає на психологічний та психічний стан біженців, порушує функціонування фізіологічних та психічних функцій, порушує здатність до встановлення та підтримки міжособистісних стосунків, а загалом – знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, психологічне благополуччя особистості можна визначити як динамічну характеристику, що є сукупністю певних психологічних характеристик людини, які дозволяють їй адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, що забезпечують позитивне функціонування особистості.

Біженці, які змушені були шукати прихистку за кордоном через війну та переслідування в себе в країні та зустріли війну в Україні, страждають від загострення психологічних проблем. Ці проблеми пов'язані не лише з травмою війни, а й із переїздом, втратою домівки, ностальгією, відчуттям провини.

Про причини зниження психологічного благополуччя біженців в Україні свідчать:

а) розгубленість і нездатність спланувати своє майбутнє:(ці люди залишають свою батьківщину у зв'язку з різними конфліктами, насильством, природними катастрофами або політичними переслідуваннями);

б) перепади настрою і невмотивована агресія біженців в Україні: травми та стрес: (біженці, особливо з числа тих, хто втратив рідних або був свідком насильства); культурний шок:(біженці, які переїхали в іншу країну з різною культурою та мовою, можуть стикатися з труднощами і проблемами адаптації); страх нараження на насильство: (страх перед

повторною втратою рідних, насильством та експлуатацію пережитих у своїх країнах часто призводить до емоційного напруження і порушення психологічного благополуччя); важкі умови проживання (багато біженців довгий час не мали комфортних умов життя, доступу до освіти та роботи);

в) відсутність комунікацій: відсутність розуміння і підтримки від інших людей, які можуть перейнятися їх проблемами, сприйняти їхній досвід та допомогти їм підняти самооцінку і встановити зв'язки з оточуючими;

г) відчуття провини: (провина перед своєю країною або родиною за те, що покинули свою батьківщину в пошуках безпеки й кращого майбутнього в непростий для неї час; почуття провини перед країною перебування (перед Україною), людьми, які їм допомагають, за те, що становлять тягар для суспільства приймаючої країни). Ці відчуття провини можуть бути посилені за наявності впливу на психологічне благополуччя біженців, проявів ксенофобії або негативного ставлення місцевого населення;

д) порушення сну та харчової поведінки у біженців в Україні (пов'язані з відсутністю належного харчування та з посттравматичним синдромом). Наслідки таких порушень можуть бути серйозними, включаючи втрату апетиту, зміну ваги та недостатній сон, що може впливати на загальне здоров'я та самопочуття біженців;

е) проблеми у стосунках із близькими: (трапляються через велику відстань чи, навпаки, внаслідок побутової близькості, якої раніше не було в родині, через різні погляди на спільне майбутнє в Україні);

є) загострення психологічних проблем, які існували до війни: (повторні нав'язливі спогади, кошмари, панічний страх і тривогу, пов'язані зі стріляниною, бомбардуванням та іншими насильницькими діями, які вони пережили).

Однак важливо зрозуміти, що біженці не несуть відповідальності за ситуацію, яка примусила їх покинути свою країну. Вони просто шукають безпеки і захисту для себе та своїх родин. В схожій ситуації опинилися мільйони українців через війну в Україні. За цих обставин головним завданням психологів є надання психологічної допомоги та підтримки цим людям, не звинувачуючи їх у відповідальності за власні проблеми.

Л. Сердюк вважає, що чинниками психологічного благополуччя особистості є управління середовищем (здатність впливати на те, що відбувається), особистісне зростання (наявність необхідності у постійному самовдосконаленні), позитивні взаємини з оточенням (спрямованість на формування позитивних взаємин з людьми), автономія (відносна самостійність у функціонуванні та прийнятті рішень). В прогностичній моделі показника психологічного благополуччя предикторами, що мають найбільший вплив на нього, є автономія, особистісне зростання та когерентність [64].

Тому психологічне благополуччя біженців можна описати як всебічний індикатор того, наскільки особистість спрямована на досягнення позитивного функціонування, реалізацію цього спрямування і як це суб'єктивно виражається у відчуттях щастя, задоволеності собою і власним життям. Як і загальне формування особистості, психологічне благополуччя знаходиться в стані постійної зміни і є основною мотиваційною характеристикою особистості, рівень виявленості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи цінностей людини та її планів на майбутнє, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Таким чином, поняття психологічного благополуччя вченими розглядається з різних позицій, проте має і спільні характеристики. Зазначимо, що психологічне благополуччя особливо залежить від

численних зовнішніх та внутрішніх факторів: самоприйняття, самоставлення, прийняття з боку тих, хто оточує, стосунків у родині тощо.

Отже, психологічне благополуччя біженців в Україні визначається рівновагою та задоволеністю їхніх психічних станів та емоцій у новому соціокультурному контексті.

Це включає адаптацію до стресових ситуацій, підтримку соціальних зв'язків, відчуття безпеки та власної гідності, а також можливість розвитку особистості в умовах переміщення та її адаптації до нового оточення.

Висновки до першого розділу

Психологічне благополуччя особистості є одним з ключових понять в науково-психологічних дослідженнях, оскільки воно стосується емоційного, когнітивного та поведінкового стану людини.

Питання про психологічне благополуччя особистості як фактор позитивного психологічного функціонування цікавить багатьох вчених та дослідників. Для того, щоб зрозуміти сутність поняття «психологічне благополуччя особистості» як феномену, слід звернутися до досліджень цього поняття, його складових та механізмів.

Психологічне благополуччя - це стан психічного здоров'я, в якому людина відчуває глибоке задоволення від життя, має позитивне емоційне самопочуття, вміє ефективно впоратися зі стресами та негараздами, має задоволення від міжособистісних взаємин та відчуває сенс життя. Психологічне благополуччя означає, що людина має можливість реалізувати свій потенціал і знаходити гармонію у всіх аспектах свого життя. Це важлива частина загального благополуччя особистості, оскільки впливає на якість її життя і задоволеність ним.

На основі теоретичних джерел були визначені умови, що впливають на психологічне благополуччя біженців в Україні: емоційне самопочуття; позитивні стосунки; здоров'я та самооцінка; сенс життя.

В дослідженні охарактеризовано взаємозв'язок психологічного благополуччя та фізичного здоров'я біженців: психосоматичні ефекти психологічного благополуччя; системи імунітету та запальні процеси; підвищення енергії і фізичної активності; якість сну.

Основними причинами зниження психологічного благополуччя біженців в Україні є: розгубленість і нездатність спланувати своє майбутнє; перепади настрою і невмотивована агресія біженців в Україні; відсутність комунікацій; відчуття провини; порушення сну та харчової поведінки; проблеми у стосунках із близькими; загострення психологічних проблем, які існували до війни.

Отже, психологічне благополуччя біженців в Україні можна визначити як динамічну характеристику, що є сукупністю певних психологічних характеристик, які дозволяють їм адекватно адаптуватися до подій і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, що забезпечують позитивне функціонування особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ

В даному розділі охарактеризована методика дослідження стану психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

2.1. Методика та організація дослідження особливостей психологічного благополуччя біженців в Україні

Мета: дослідити особливості психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

Дослідження проводилось впродовж 2021-2023 років в Благодійному фонді «Рокада».

Він був заснований у 2003 році та є виконавчим партнером Агентства Організації Об'єднаних Націй при Верховному комісарі у справах біженців (УВКБ ООН).

Фонд надає фахову допомогу біженцям, які постраждали від воєнних дій. До лютого 2022-го року команда Фонду налічувала двадцять осіб, які допомагали облаштувати своє життя в Україні біженцям із більш, ніж сорока країн: Афганістану, Ірану, Судану, Сирії, Сомалі та ін.

З початком повномасштабного вторгнення, спираючись на 20-річний досвід та підтримку міжнародних організацій, фонд «Рокада» розгорнув мережу регіональних представництв у 11 регіонах країни: Київській, Львівській, Івано-Франківській, Чернівецькій, Хмельницькій,

Житомирській, Рівненській, Тернопільській, Волинській, Чернігівській та Сумській областях.

Сьогодні понад 400 фахівців щоденно надають фахову психологічну допомогу біженцям.

У дослідженні взяли участь 150 біженців віком від 20 до 60 років та які були об'єднані в дві групи: КГ і ЕГ. Дослідження проводилося в декілька етапів. Через мовний бар'єр в проведенні експериментального дослідження допомагали перекладачі фонду та волонтери.

На першому етапі було обрано базу дослідження, підбрано надійний психодіагностичний інструментарій щодо стану психологічного благополуччя біженців в Україні, окреслено вибірку дослідження.

Другий етап полягав у проведенні психодіагностичних методик та обробці отриманих результатів за заздалегідь виробленими системами.

На третьому етапі відбувалася інтерпретація та представлення групових результатів КГ і ЕГ у графічному вигляді.

Четвертий етап присвячено розробці та впровадженню програми корекційно-розвиваючої роботи з формування психологічного благополуччя біженців в Україні та перевірки її результативності.

П'ятий етап полягав в узагальненні результатів проведеної роботи щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні.

Завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

- обґрунтування і добір валідного психодіагностичного інструментарію для визначення стану психологічного благополуччя біженців;
- використання відповідних математико-статистичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного і якісного аналізу отриманих емпіричних даних та інтерпретацію результатів дослідження.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та синтез наукових джерел з проблем дослідження, їх порівняння, узагальнення та класифікація); емпіричні (психодіагностичні методики); методи математично-статистичної обробки даних (опис, статистика, частотний аналіз, перевірка на нормальність розподілу, перевірка на статистично значущі відмінності, кореляційний аналіз).

Для реалізації завдань дослідження виявлення стану психологічного благополуччя біженців було використано 4 психодіагностичних методики:

1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф);
2. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Сердюк, Л.) (2022);
3. Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) ;
(в адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна та О. Сичова);
4. Тест життєстійкості Мадді (адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»).

Охарактеризуємо методики дослідження.

Методика “Шкала психологічного благополуччя” (К. Ріфф) (Додаток А) – це варіант опитувальника “The scale of psychological well-being” в адаптації М. Лепешинського та у перекладі українською мовою С. В. Кар-сканової [37]. Існує декілька варіантів опитувальника. У дослідженні стану психологічного благополуччя біженців в Україні використовуємо найбільш поширену і визнану версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя.

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя (за К. Ріфф) [75]:

1. Самоприйняття.

Високі значення: позитивне ставлення до себе, свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Низькі значення: незадоволеність собою, розчарування власним минулим, стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе, бажання бути іншим, не таким, яким є насправді.

2. Автономія.

Високі значення: незалежність та самостійність, здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати й діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами. Низькі значення: заклопотаність очікуваннями та оцінками інших, орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень, нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті.

Високі значення: наявність цілей у житті, відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс, переконання, які надають цілей життю, присутність певних цілей та завдань у житті. Низькі значення: розмитість цілей в житті й відчуття його ритмів, відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс, відсутність переконань, що додають цілей життю.

4. Особистий ріст.

Високі значення: відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом. Низькі значення: переживання особистої стагнації, відсутність відчуття власного прогресу з часом, нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

5. Позитивні стосунки з оточуючими.

Високі значення: наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими, бажання виявляти турботу про інших людей, здатність до емпатії, любові та близькості, уміння знаходити компроміси у взаєминах, наявне розуміння принципу побудови стосунків за правилом “давати-брати”. Низькі значення: відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків, труднощі у прояві теплоти, відвертості та турботи про інших людей, переживання власної ізольованості й фрустрації, небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, хто оточує.

6. Управління середовищем.

Високі значення: відчуття впевненості, майстерності та компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами, відчуття контролю зовнішніми видами діяльності, ефективне використання запропонованих життєвих можливостей, змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям. Низькі значення: нездатність впоратися з повсякденними справами, відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя, відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами [38].

Методика Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (за редакцією Л. Сердюк) [65]. (Додаток В).

Внутрішні ресурси особистості визначаються як система взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребових, мотиваційних, поведінкових тощо), що забезпечують мобілізаційно-адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують адаптації. Доведено, що Вісбаденський опитувальник позитивної та сімейної терапії є надійним, валідним та ефективним інструментом емпіричного дослідження

внутрішніх ресурсів особистості в досягненні позитивних життєвих пріоритетів, який засвідчив про свою високу ефективність.

Анкета Вісбаденської позитивної терапії та сімейної терапії є надійним і дійсним діагностичним інструментом для оцінки первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування. Використання опитувальника дає можливість отримати чітке уявлення про основні вияви психодинаміки конфліктів і реакцій досліджуваних. Українська версія опитувальника відповідає концептуальним засадам наук про позитивне психічне здоров'я та може бути використана в психології особистості як метод дослідження [103].

Тест диспозиційного оптимізму

(в адаптації. Т. Гордєєвої, Є.Осіна та О. Сичова) [69]. (Додаток Б).

Методика диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) була розроблена М. Шейєром та Ч. Карвером у 1985 році. Автори розглядають поняття оптимізму як позитивні очікування людини стосовно майбутнього, песимізм трактується як переважання негативних очікувань над позитивними.

Методика складається з 12 питань, за кожне з яких респондент може отримати від 0 до 4 балів. Підраховується загальна кількість балів та встановлюється рівень вираженості оптимізму.

При інтерпретації результатів тесту і оцінці вираженості вимірюваної властивості слід керуватися такими характеристиками:

- 1 стен - крайній песимізм;
- 2-3 стени - песимізм;
- 4-6 стени - проміжні значення;
- 7-9 стени - оптимізм;
- 10 стен - крайній оптимізм.

Високий показник оптимізму характеризує людину, яка позитивно дивиться у майбутнє, оцінює бажаний результат як досяжний, наполегливо добивається свого, активно діє у випадку труднощів. Низький рівень оптимізму вказує на протилежні властивості: негативну оцінку перспектив, уникнення проблем, переоцінку труднощів при досягненні мети.

Методика тесту диспозиційного оптимізму оцінює нахил людини до бачення світу через позитивну призму, віру в свої сили та впевненість у тому, що життя принесе більше позитивного, ніж негативного.

Тест зазвичай містить певну кількість запитань, на які треба відповісти, вибравши одну з кількох можливих відповідей. Результати тесту оцінюються на шкалі, де вища оцінка вказує на більш виражений диспозиційний оптимізм, а нижча оцінка вказує на менш виражений оптимізм. [115].

Тест життєстійкості Мадді [70] (Додаток Г)

(адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовой опитувальника «Hardiness Survey»).

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Методика тестування Мадді є інструментом для оцінки рівня мотивації особистості до досягнення успіху. Тест складається з набору питань, на які необхідно відповісти «так» або «ні».

Методика базується на двох основних підходах: мотиві досягнення навчання та мотиві ситуативних досягнень.

Що стосується мотиву досягнення навчання, то це оцінка загальної мотивації досягнення успіху в навчальній діяльності.

Ситуативний мотив досягнення - це оцінка мотивації досягнення в конкретних ситуаціях, що вимагають впевненості у власних силах, наприклад, на роботі або в загальному соціальному середовищі.

Процес тестування Мадді короткий, і результати можуть надати деяку інформацію про біженців та рівень їхньої мотивації протягом короткого періоду часу. Однак варто пам'ятати, що цей тест не є остаточним і вказує лише на загальний рівень мотивації, а не на конкретні ситуації.

Результати тесту можуть бути використані в психологічному консультуванні та підтримці біженців, які потребують допомоги у зміні мотивації для досягнення успіху. Для отримання найкращих результатів важливо враховувати контекст індивідуальних особливостей кожної людини [95].

Дані методики дослідження психологічного благополуччя біженців допомагають зрозуміти їхній психологічний стан, потреби та проблеми, з якими вони стикаються. Це дає змогу розробити та здійснити ефективні програми для поліпшення їхнього благополуччя та підтримки їхньої адаптації до нових умов життя. Вивчення психологічного благополуччя біженців може також сприяти формуванню програм, які спрямовані на покращення їхньої ситуації в Україні та забезпечення їхніх прав та потреб.

2.2. Аналіз результатів дослідження стану психологічного благополуччя біженців в Україні

Групові результати, отримані за психодіагностичними методиками, були оброблені за допомогою ключів та представлені у вигляді таблиць та рисунків, у відсотках.

В таблиці 2.1.1 представлені усереднені результати стану психологічного благополуччя біженців в Україні за шкалами психологічного благополуччя (за К. Ріфф) на початку дослідження.

Таблиця 2.2.1

**Усереднені результати за шкалами психологічного благополуччя
(за К. Ріфф) на початку дослідження**

Шкали психологічного благополуччя	Високий рівень психологічного благополуччя	Середній рівень психологічного благополуччя	Низький рівень психологічного благополуччя
Шкала “позитивні стосунки з іншими”	10%	67%	22%
Шкала “автономія”	36%	53%	11%
Шкала “управління середовищем”:	11%	61%	28%
Шкала “особистий ріст”	36%	56%	8%
Шкала “ціль у житті”	8%	73%	19%
Шкала “самоприйняття”	16%	65%	19%

За результатами кореляційного аналізу (рис. 2.2.1.) виявлено значущий статистичний зв'язок показників шкали “самооцінка” з

показниками усіх шкал психологічного благополуччя, які прямо пропорційно пов'язані між собою: “позитивні стосунки з іншими” при $p < 0,05$), “автономія” ($r = 0,33$ при $p < 0,05$), “управління середовищем” ($r = 0,61$ при $p < 0,05$), “особистий ріст” ($r = 0,41$ при $p < 0,05$), “ціль у житті” ($r = 0,54$ при $p < 0,05$), “самоприйняття” ($r = 0,71$ при $p < 0,05$).

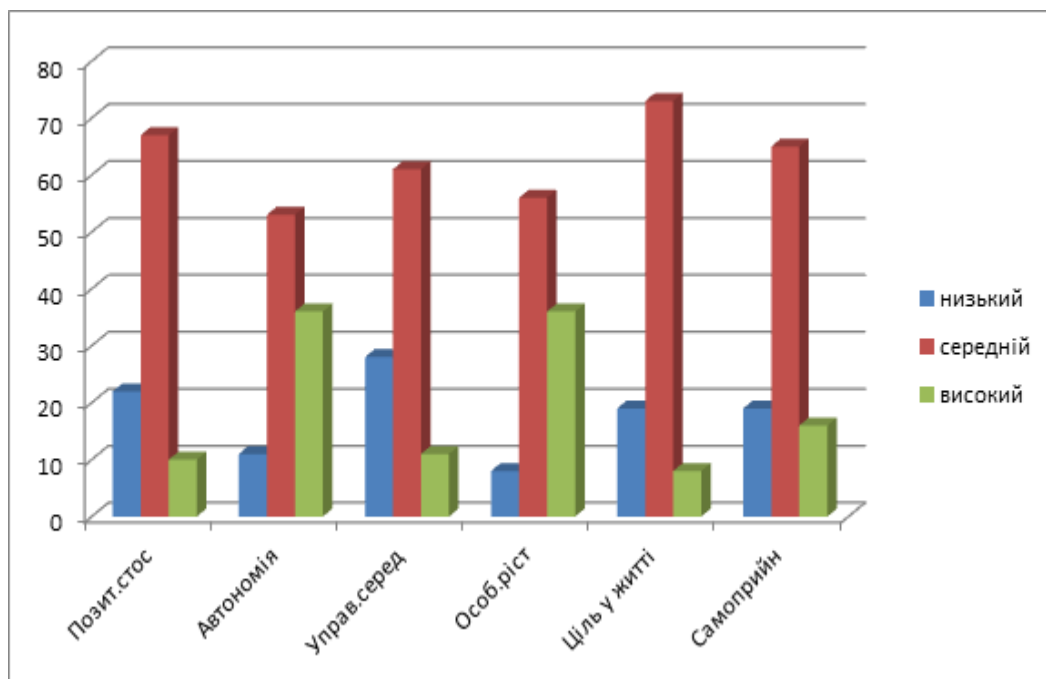


Рис. 2.2.1. Результати за шкалами психологічного благополуччя на початку дослідження

На (рис.2.2.1 та 2.2.2 та у таблицях 2.2.1 та 2.2.2) узальнено результати показників досліджуваних біженців в Україні за показниками рівня психологічного благополуччя на початку дослідження. З числа досліджуваних 20% - група високого рівня психологічного благополуччя; 50,0% - група середнього рівня психологічного благополуччя; 30,0% - група низького рівня психологічного благополуччя.

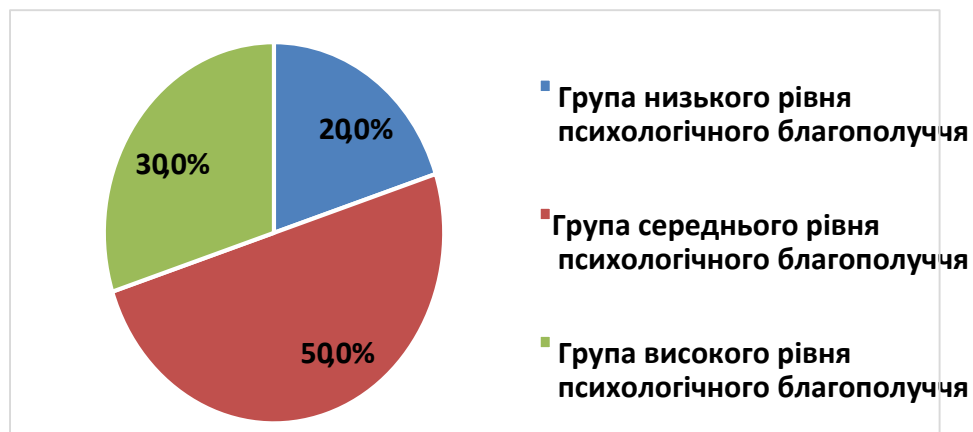


Рис.2.2.2. Розподіл досліджуваних за показниками рівня психологічного благополуччя на початку дослідження

Таблиця 2.2.2

Розподіл досліджуваних за показниками рівня психологічного благополуччя на початку дослідження

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Група високого рівня психологічного благополуччя (ВПБ)	30	20,0
Група середнього рівня психологічного благополуччя (СПБ)	75	50,0
Група низького рівня психологічного благополуччя (НПБ)	45	30,0
Разом по вибірці	150	100,0

Результати дослідження за тестом диспозиційного оптимізму (ТДО) (в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Е.М. Осіна) [70] представлені в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Усереднені показники оптимізму/песимізму у біженців за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» на початку дослідження

Рівень вираженості ознаки	Кількість респондентів	Відсоток
Крайній песимізм	20	13%
Песимізм	70	47%
Проміжні значення	20	13%
Оптимізм	30	20%
Крайній оптимізм	10	7%

Результати показників песимізму серед біженців розподілилися таким чином: осіб з крайнім песимізмом – 13%, у 47 % респондентів діагностовано високий рівень песимізму, що можна пояснити з огляду на їхній психологічний стан. Такі показники є зрозумілими, але не бажаними, тому цим респондентам було запропоновано пройти корекційну програму з метою підвищення рівня оптимізму та формування позитивних очікувань від життя.

Щодо розподілу респондентів за рівнем оптимізму - отримано такі результати: у 20% діагностовано оптимістичне сприйняття дійсності, позитивні очікування на майбутнє, сподівання на краще. Люди з низьким рівнем оптимізму не сподіваються на краще і пасивно реагують на життєві

труднощі та виклики, іноді просто уникають проблем, сподіваючись, що вони вирішаться без їхньої участі.

Ще 7% біженців отримали дуже високий рівень оптимізму, що, на нашу думку, зумовлено особливостями характеру, але це стає перешкодою на шляху об'єктивної оцінки реальних проблем, оскільки надмірно позитивний світогляд не дозволяє побачити реальні проблеми та перешкоди.

В таблиці 2.2.4 представлені результати кореляційних зв'язків показників самоставлення і особистісних ресурсів біженців за Вісбаденським опитувальником позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (за редакцією Л. Сердюк) [65] на початку дослідження.

Як бачимо з таблиці 2.2.4, найбільший вплив на глобальне самоставлення досліджуваних мають надія ($r = 0,49$; $p < 0,01$), любов ($r = 0,48$; $p < 0,01$), довіра ($r = 0,39$; $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,37$; $p < 0,01$). Міцні зв'язки первинних здібностей виявлені з такими показниками самоставлення, як самоприйняття, аутосимпатія, самоповага, самовпевненість, інтерес до себе; помірні зв'язки – з очікуваним ставленням інших, самоінтересом.

Серед інших первинних здібностей значимі кореляційні зв'язки з показниками самоставлення мають: контакти з самовпевненістю ($r = 0,24$; $p < 0,01$), час з самоприйняттям ($r = 0,21$; $p < 0,01$), віра з самозвинуваченням ($r = 0,21$; $p < 0,01$). Серед вторинних здібностей виявлені значимі кореляційні зв'язки: вірності – з глобальним самоставленням ($r = 0,29$; $p < 0,01$), з самоінтересом ($r = 0,35$; $p < 0,01$), ставленням інших ($r = 0,25$; $p < 0,01$); бережливості – з аутосимпатією ($r = -0,26$; $p < 0,01$), з самозвинуваченням ($r = 0,36$; $p < 0,01$).

Таблиця 2.2.4

**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і особистісних ресурсів
(за WIPPF) на початку дослідження**

Самоствавлення	Первинні здібності			
	Довіра	Надія	Ніжність	Любов
Глобальне самоствавлення	,39**	,49**	,37**	,48**
Самоповага	,39**	,43**	,29**	,40**
Аутосимпатія	,32**	,39**	,32**	,42**
Очікуване ставлення інших	,27**	,27**	,31**	,20**
Самоінтерес	,19*	,23**	,23**	,22**
Самовпевненість	,22**	,38**	,29**	,46**
Ставлення інших	,13	,21**	,24**	,11
Самоприйняття	,19**	,44**	,37**	,44**
Самокерівництво, самопослідовність	,31**	,14	,25**	,14
Самозвинувачення	,18*	,20**	,14	,26**
Інтерес до себе	,35**	,37**	,26**	,29**
Саморозуміння	,14	,24**	,13	,19**

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

На самозвинувачення мають вплив слухняність ($r = 0,28$; $p < 0,01$), охайність ($r = 0,28$; $p < 0,01$), пунктуальність ($r = 0,22$; $p < 0,01$). Можна констатувати, що такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність важливі для формування і підтримки позитивного ставлення досліджуваних до себе.

Отже, аналіз даних дослідження особливостей самоствавлення дає підстави стверджувати, що ставлення біженців до себе має не виражений емоційний модус, а його співвідношення з іншими показниками свідчать про слабку включеність самоствавлення в структуру факторів психологічного благополуччя досліджуваної особистості.

В емоційному вимірі суб'єкти мають низьку позитивну самооцінку, не завжди довіряють собі, схвалюють себе в цілому. При цьому ставлення до себе як до незалежної, вольової та надійної людини, якій є за що себе поважати, а також почуття підпорядкованості, контролю та активності «Я» мають середній рівень прояву.

На формування та підтримку позитивного ставлення до себе впливають такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність. У системі уявлень досліджуваних про себе на низькому рівні є ставлення до себе як до зрілого, дієвого та соціально адаптованого суб'єкта, якому є за що себе поважати, відчувати цінність і неповторність своєї особистості. У досліджуваних виявилось на низькому рівні уявлення про світ і їхнє ставлення до викликів суспільства. Але важливе місце посідає відчуття включеності в життя, переживання задоволення від власної діяльності.

Зазначимо: чим більше емоційно позитивне ставлення біженців до себе, тим більша їх впевненість і здатність в подоланні стресових ситуацій, відчуття контролю над життєвими ситуаціями. При цьому особливістю біженців є їхня готовність до набуття знань і досвіду навіть за відсутності

гарантій успіху. У ситуаціях невизначеності, обираючи стратегії поведінки, вони не виявляють схильності до уникнення проблем та до надмірної критики, а також побоюються безпідставних звинувачень на свою адресу.

Біженці з середніми показниками психологічного благополуччя демонстрували більш позитивну оцінку всіх сторін власної особистості, помірну впевненість у собі та своїх силах, а відтак і відносну задоволеність власним життям.

В таблиці 2.2.5 представлені усереднені показники життєстійкості біженців в Україні за опитувальником С. Мадді[95] (адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовой опитувальника «Hardiness Survey») [70].

Таблиця 2.2.5

Усереднені показники життєстійкості біженців за «Тестом життєстійкості С.Мадді» на початку експерименту

Шкала	Кількість досліджуваних, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	16%	51%	33%
Контроль	18%	51%	31%
Прийняття ризику	28%	60%	12%
Життєстійкість	21%	54%	25%

Як можна побачити з табл. 2.2.5, багато біженців отримали середній показник за всіма шкалами методики. Життєстійкість на високому рівні діагностовано у 25% респондентів, на низькому – у 21%.

Діагностовано найвищі показники за залученістю у 33% біженців та за шкалою контролю 31% досліджуваних. 16% досліджуваних отримали

низький бал за шкалою «залученість», що вказує на низьке задоволення життям та відчуття відторгнення, ніби біженець знаходиться «поза життям».

Високі показники за шкалою «контроль» свідчать про характерну здатність самотійно обирати свій шлях, управляти своїм життям, на відміну від переживання безпомічності та відсутності контролю, яке діагностовано у 18% респондентів.

За шкалою «прийняття ризику» високий рівень діагностовано лише у 12% біженців, що вказує на обережність при прийнятті рішень, обумовлену значною відповідальністю.

Отже, за результатами емпіричного дослідження щодо стану психологічного благополуччя біженців в Україні виявлено, що вони відчують низький рівень психологічного благополуччя, потребують додаткового психологічного впливу.

Зазначені результати свідчать про необхідність розробки та реалізації програм та ініціатив, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя біженців в Україні. Це може включати надання психологічної підтримки, освіти, адаптацію та інтеграцію в українське суспільство.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено опис обраних методик для виявлення рівня психологічного благополуччя біженців в Україні, зокрема: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф); Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Сердюк, Л.) (2022); Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) (в адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна та О. Сичова); Тест життєстійкості Мадді

(адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»).

Описано етапи та завдання проведення експериментального дослідження, здійснено описову статистику даної вибірки.

За Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф - за результатами кореляційного аналізу виявлено значущий статистичний зв'язок показників шкали “самооцінка” з показниками усіх шкал психологічного благополуччя, які прямо пропорційно пов'язані між собою: “позитивні стосунки з іншими” ($r=0,42$ при $p<0,05$), “автономія” ($r=0,33$ при $p<0,05$), “управління середовищем” ($r=0,61$ при $p<0,05$), “особистий ріст” ($r=0,41$ при $p<0,05$), “ціль у житті” ($r=0,54$ при $p<0,05$), “самоприйняття” ($r=0,71$ при $p<0,05$).

За WIPPF 2.0 - найбільший вплив на глобальне самоставлення досліджуваних мають надія ($r = 0,49$: $p < 0,01$), любов ($r = 0,48$: $p < 0,01$), довіра ($r = 0,39$: $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,37$: $p < 0,01$). Міцні зв'язки первинних здібностей виявлені з такими показниками самоставлення, як самоприйняття, аутосимпатія, самоповага, самовпевненість, інтерес до себе; помірні зв'язки – з очікуваним ставленням інших, самоінтересом.

Серед інших первинних здібностей значимі кореляційні зв'язки з показниками самоставлення мають: контакти з самовпевненістю ($r = 0,24$: $p < 0,01$), час з самоприйняттям ($r = 0,21$: $p < 0,01$), віра з самозвинуваченням ($r = 0,21$: $p < 0,01$). Серед вторинних здібностей виявлені значимі кореляційні зв'язки: вірності – з глобальним самоставленням ($r = 0,29$: $p < 0,01$), з самоінтересом ($r = 0,35$: $p < 0,01$), ставленням інших ($r = 0,25$: $p < 0,01$); бережливості – з аутосимпатією ($r = -0,26$: $p < 0,01$), з самозвинуваченням ($r = 0,36$: $p < 0,01$). На самозвинувачення мають вплив слухняність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), охайність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), пунктуальність ($r = 0,22$: $p < 0,01$). Можна констатувати, що такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність

важливі для формування і підтримки позитивного ставлення досліджуваних до себе.

«Тест диспозиційного оптимізму» («Life Orientation Test») - результати показників песимізму серед біженців розподілилися таким чином: осіб з крайнім песимізмом – 13%, але у 47 % діагностовано високий рівень песимізму, що зрозуміло з огляду на їхній психологічний стан. Такі показники є зрозумілими, але не бажаними, тому цим респондентам було запропоновано пройти корекційну програму з метою підвищення рівня оптимізму та формування позитивних очікувань від життя.

Щодо розподілу респондентів за рівнем оптимізму отримано такі результати: у 20% діагностовано оптимістичне сприйняття дійсності, позитивні очікування на майбутнє, сподівання на краще. Люди з низьким рівнем оптимізму не сподіваються на краще і пасивно реагують на життєві труднощі та виклики, іноді просто уникають проблем, сподіваючись, що вони вирішаться без їх участі.

Ще 7% біженців отримали дуже високий рівень оптимізму, що, на нашу думку, не дуже добре, оскільки надмірно позитивний світогляд не дозволяє побачити реальні проблеми та перешкоди.

За тестом життєстійкості Мадді «Hardiness Survey» життєстійкість на високому рівні діагностовано у 25% респондентів, на низькому – у 21%.

Діагностовано найвищі показники за залученістю у 33% біженців та за шкалою контролю - у 31% досліджуваних. 16% досліджуваних отримали низький бал за шкалою «залученість», що вказує на низьке задоволення життям та відчуття відторгнення, ніби біженець знаходиться «поза життям».

Високі показники за шкалою «контроль» свідчать про характерну здатність самостійно обирати свій шлях, управляти своїм життям, на відміну від переживання безпомічності та відсутності контролю, яке діагностовано у 18% респондентів.

За шкалою «прийняття ризику» високий рівень діагностовано лише у 12% біженців, що вказує на обережність при прийнятті рішень, обумовлену значною відповідальністю.

Зроблено висновок, що самоактуалізація, самоставлення і самоспівчуття, а також прояв чуйності до інших є важливими чинниками психологічного благополуччя біженців в Україні. Ці складові допомагають імплементувати свій власний потенціал, сприяють особистісному саморозвитку, цілепокладанню, милосердю. Також потребує покращення загальне самопочуття та емоційна стабільність біженців, а отже і їхнє психологічне благополуччя.

Загальним висновком дослідження є те, що біженці потребують комплексної підтримки та допомоги, щоб поліпшити своє психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ

В даному розділі запропоновано програму корекційно-тренінгової роботи, спрямованої на підвищення, розвиток та удосконалення особистісних передумов самоактуалізації особистості досліджуваних, надано практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні, простежено динаміку підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні за результатами формувального експерименту.

3.1. Корекційно-тренінгова програма з підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні

Розуміння психологічних потреб біженців є критично важливим для надання адекватної підтримки та допомоги. Дослідження показало, що біженці мають потребу в психологічній підтримці, соціальній підтримці та доступі до освіти та психологічних послуг.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено та апробовано програму корекційно-тренінгової роботи, спрямованої на формування психологічного благополуччя біженців в Україні.

Корекційно-тренінгова програма в психології - це системний підхід до розвитку та корекції психологічних аспектів особистості, який включає в себе різні методи, техніки і вправи для досягнення певних психологічних цілей та зміни небажаної поведінки або вирішення психологічних проблем.

Ціль корекційно-тренінгової програми в психології може бути різною. Запропонована тут є орієнтованою на корекцію певних психічних

порушень, вдосконалення навичок і вмінь, підвищення самооцінки, розвиток емоційної і соціальної компетентності, управління стресом і т. ін.

У корекційно-тренінгових програмах використовуються різні психотерапевтичні підходи, наприклад, когнітивно-поведінковий, гештальт-терапія, психодрама, плей-терапія, арт-терапія та інші. Методи і вправи включають у себе рольові ігри, асоціативні аналізи, техніки релаксації, медитацію, тренінги зі здорового способу життя, самопізнання і саморефлексії [72].

Важливо пам'ятати, що корекційно-тренінгова програма має бути розроблена під час індивідуального або групового консультування психологом, який враховує індивідуальні потреби і особливості кожної людини. Найбільш результативним у роботі з формування психологічного благополуччя біженців стало проведення тренінгу.

Психологічний тренінг - це особлива форма групової роботи зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами і проблемами. Він навчає новим навичкам, допомагає освоїти інші психологічні можливості. Його особливість у тому, що він навчає займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, особистого досвіду поведінки, відчування, діяння.

Психологічний тренінг - це форма активного навчання, яка дозволяє людині самій формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і з позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування [45].

Завдання корекційно-розвивальної роботи:

– формувати навички позитивного самоприйняття;

- сприяти покращенню рефлексії та самоаналізу;
- формувати адекватну самооцінку;
- розвивати здатність пізнавати себе, свій внутрішній потенціал;
- сприяти формуванню гармонійної Я-концепції.

Форми і методи роботи: вправи, ігри на отримання зворотного зв'язку, соціально-перцептивного спрямування, комунікативні ігри, ситуаційно-рольові, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри, психотехніки, спрямовані на вирішення проблем, техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливність до «мови тіла», малювання, виступу, медитативних технік. Корекційний вплив здійснювався у суб'єкт-суб'єктній системі взаємин, що передбачає рівність психологічних позицій та реалізацію таких умов:

1. Спілкування в контексті актуальної ситуації взаємодії (за принципом «тут і зараз»). Часто траплялося, що учасники прагнули перейти від безпосередньої корекційної роботи до розмов про минулі чи майбутні події. У такій ситуації проявляються механізми психологічного захисту. Але головна ідея полягає в тому, що група перетворюється на своєрідне тривимірне дзеркало, через яке кожен учасник може дивитися на себе під час виконання вправ. Це відбувається, коли в групі існує інтенсивний зворотний зв'язок, який формується на довірчій міжособистісній взаємодії.

2. Персоніфікація висловлювань - добровільна відмова від безособових мовних форм, які приховують особисту позицію біженця в повсякденному спілкуванні, та уникнення прямих висловлювань у небажаних випадках. Прикладом може бути: замість виразів: «вважається, що..», «деякі вважають, що..», необхідно вживати форму: «Я вважаю, що..».

3. Зосередженість на емоційних переживаннях «тут і зараз» передбачає акцент на мові почуттів і вимагає від учасників корекційної

групи зосередженості на емоційному стані та проявах (своєму та інших учасників групи), а також використання мови, що фіксує цей стан під час зворотного зв'язку. Наприклад: «Мене дратує твій стиль спілкування на підвищених тонах». У побутовому спілкуванні подібне емоційно підкреслене звернення не характерне. Кожен учасник корекційної групи намагався виробити власний стиль спілкування, зокрема, розвинувши здатність до рефлексії, навчився чітко визначати та адекватно виражати свої почуття.

4. Основною вимогою до поведінки учасників корекційної групи була активність у процесі групової роботи: обов'язкове реальне включення кожної людини в інтенсивну групову взаємодію з метою цілеспрямованого самопізнання, пізнання партнера та групи в цілому. У повсякденному житті під впливом різноманітних ситуацій людина часто замикається в собі, зосереджуючись лише на власних проблемах. Завдання полягає в тому, щоб допомогти їй навчитися поєднувати цю ізоляцію на собі з активним включенням інших, в аналізі групових процесів. Заняття сприяли конструктивній полеміці між усіма учасниками.

5. Створювалися сприятливі умови для довірливого спілкування учасників корекційної групи, що сприяло забезпеченню групової динаміки та багато в чому визначило ефективність занять. Як найперший і найпростіший крок до практичної побудови позитивного клімату психолог запропонував прийняти єдину форму звертання одне до одного на «ти». Це допомогло згуртувати всіх у групі та створити відчуття близькості та довіри. Крім того, довіра підтримувалася неспростовним правилом: «Говори тільки правду або хоча б мовчи, але не лукав».

6. Специфіка корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на розвиток особистості, була пов'язана з тим, що в її процесі розкривалася інтимна інформація про учасників групи. Тому дуже важливим аспектом

роботи є дотримання конфіденційності: вимога «не виносити» зміст спілкування за межі даної групи. Це також сприяло побудові довірливих стосунків, оскільки учасники були впевнені, що зміст обговорюваного в групі залишиться в межах даної групи, тому легше йшли на відкритий контакт. Збереження конфіденційності дозволяє групі зберегти певний потенціал дискусії. Якщо ж учасниками обговорювалися проблеми групи за її межами, то це призводило до зменшення готовності та потреби у обговоренні проблем в рамках самої групи, адже тема певною мірою вичерпувала себе.

Тому проведена нами корекційної-розвивальна робота передбачала такі напрями: формування позитивного емоційного фону на основі підвищення самооцінки; розвиток навичок самопізнання; формування навичок самоконтролю, саморегуляції та самовдосконалення; удосконалення смислових орієнтацій цілепокладання та створення перспективних життєвих планів.

Програма складалася з 10 занять. Тривалість: 30 годин. Кожне заняття проводилося два рази на тиждень та за потребою.

В першій частині занять проводилась розминка, далі учасники групи розповідали про відпрацювання попередніх вправ та самостійного тренування поведінкових навичок. Далі – нові вправи. Останні 10 хвилин відводилися на підведення підсумків, рефлексію та прощання.

Очікувані результати: покращення здатності до самоконтролю біженців в Україні, саморегуляції та саморефлексії; розвиток здатності самопізнання та самоаналізу; формування готовності до встановлення позитивних взаємин з тими, хто оточуює; формування усвідомлених життєвих цілей та перспективних планів; розвиток здатності доцільно й адекватно використовувати власний психологічний, особистісний, соціальний потенціал (ресурсність); корекція смисложиттєвих орієнтацій у

напрямку усвідомлення та конструктивності, а отже підвищення рівня психологічного благополуччя біженців в Україні.

Програма включала такі етапи:

- Особистісно-зорієнтований.

Виявлення аспектів, які підлягають коригуванню, налаштування учасників на взаємодію та співпрацю.

- Реконструктивний.

Навчання біженців прийомам і методам самоконтролю та саморегуляції, способам взаємодії з іншими.

- Закріплювальний.

Визначення рівня ефективності роботи; закріплення позитивних поведінкових реакцій (Додатки Д, Е).

Зауважимо, що під час проведення тренінгових занять особливої уваги потребувала реакція біженців на стресові та травматичні події, які призвели до переселення, відрізнялися залежно від ряду змінних і були враховані такі обставини:

- особистісні: історія життя, психологічні характеристики, стратегії подолання, захисні механізми, сильні/слабкі сторони, соціальний статус, освіта тощо;

- «соціальний капітал» (стосунки, наявність підтримки): родина, спільноти (місцеві, етнічні, міжнародні);

- реальні обставини травматичних подій: очікуваність/несподіваність подій, ізоляція, тривалість травматичної події, тривалість афекту;

- значення травматичних подій: політичних, релігійних, ідеологічних тощо;

- досвід подібних заходів;

- наявність надії — відсутність надії. [99].

Аналізуючи досвід роботи з біженцями, зазначимо, що в діагностичній роботі важливим є не лише визначення ступеня сформованості психологічного благополуччя біженців, але й урахування важливих для них контекстів: сім'я, громада, культура, оточення.

Первинна бесіда проводилась за схемою:

1. Перше враження від клієнта-біженця.
2. Аналіз скарг та проблемних життєвих ситуацій.
3. Аналіз позитивних сторін життя, які приносять учасникам радість і задоволення.
4. Аналіз самосприйняття ними власних проблем, оцінки соціального оточення.
5. Визначення рівня когнітивного, емоційного та особистісного розвитку клієнта; визначення основних етапів формування його особистості.
6. Визначення основних факторів стресу, що впливають на психологічне благополуччя біженців (наприклад, невизначений правовий статус, тривога, пов'язана з родичами, які повинні були виїхати, тощо) [99].

При виборі формату проведення занять роботи з біженцями нами було враховано рівень інтелектуальних здібностей, індивідуальні можливості особистості.

Окресливши низку діагностичних методик, ми визначили психотерапевтичний інструментарій, який показав свою практичну корисність щодо формування психологічного благополуччя біженців.

Ми обрали змішаний тип - в групу входили люди різного віку: підлітки, молодь і дорослі (40+).

Охарактеризуємо основні принципи та технології формування психологічного благополуччя, які використовувалися нами в роботі з біженцями:

Програмою тренінгу було передбачено індивідуальну форму роботи. Основним змістом індивідуальних зустрічей були розповіді біженців про причини переселення, їхнє хвилювання за майбутнє, побутові проблеми та труднощі у спілкуванні. Індивідуальні бесіди допомагали у вирішенні конфліктних ситуацій, у зниженні тривожності та в покращенні психологічного благополуччя біженців.

Перші зустрічі були спрямовані на опрацювання емоційних переживань, можливості оплакування особистих втрат чи подій, які призвели до вимушеного переселення. Така робота спрямована на полегшення психологічних станів (тривоги, агресивності, депресії); досягнення емоційного спокою, довіри до оточуючих, до психологів; полегшення процесу адаптації до нових умов; розробку стратегій подолання труднощів (копінг-стратегії) та виявлення внутрішніх ресурсів.

Зауважимо, що індивідуальну роботу використовували на різних етапах тренінгової програми.

Найбільш ефективним методом роботи з даним контингентом респондентів стала групова робота. Найчастіше під час групової роботи біженці розповідали про свої повсякденні проблеми, дуже рідко говорили про майбутнє, вирішували конфліктні ситуації. Згодом робота з групами набула більшої частоти та цілісності, призвела до сталого формату [50].

Набутий досвід проведення групової корекційної роботи з біженцями дозволив виділити такі загальні принципи групової роботи:

1. Постійне підтримання важливого контексту, який обговорюється в теоретичній моделі: ми розглядали досвід біженців як екзистенційну проблему, а не як патологічний стан.

2. Створення безпечного простору. Важливо було простежувати та підтримувати безпечний простір у групі протягом усього часу її роботи (турботи про всіх, один про одного; пояснення того, що відбувається; впевненість у конфіденційності; щирість). Ми запропонували учасникам самостійно сформулювати правила роботи в групі.

3. Розвиток взаємної довіри. Окрім створення безпечного простору, ми подбали про те, щоб члени групи ставилися одне до одного з повагою та турботою.

4. Коли група достатньо згуртована і безпечна, важливо дати розуміння того, що група – те місце, де можна скаржитися, плакати, при цьому психологи особливо уважно стежили за зворотним зв'язком.

5. Формування ідеї взаємопідтримки в групі біженців.

6. Заохочування гумору в групі. Як показує наш досвід, така форма розрядки сприяє вільнішому почуттю в групі, її згуртованості (членів групи об'єднували жарти), відволікає від важких думок і почуттів.

7. Сприяння переоцінці та рефлексія трагічного досвіду, засвоєння здобутого, сприяння складанню планів на майбутнє, підвищення самооцінки, інколи пошук нової місії. Для групової форми роботи ми використовували багато діалогових прийомів – вправи з елементами релаксації, творчі завдання, ігри [101].

Запропонуємо найбільш результативні вправи:

Вправа «Посмішка по колу» (10 хв).

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши чогось доброго та приємного, посміхнутися йому. Також можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи. Наприкінці ми цікавилися враженнями учасників від заняття, дякували групі за співпрацю та запрошували на наступну зустріч.

Вправа «Мій портрет у сонячних променях» (30 хв).

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, розвиток навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги, структурування позитивного Я-образу.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери. Учасникам потрібно намалювати сонце та написати своє ім'я або намалювати автопортрет у центрі цього кола. На сонячних променях потрібно написати якомога більше своїх позитивних якостей.

Далі учасникам пропонується зачитати свої відповіді, продовживши речення: «Я заслуговую поваги тому, що я...(вказати якість)».

Вправа «Мій герб» (35 хв).

Мета: виявлення установок на життя, розвиток саморефлексії
Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Учасникам групи пропонується визначити своє життєве гасло та намалювати до нього герб, який би виражав діяльність власника, його ставлення до себе та до світу загалом. На малювання відводиться приблизно 10-15 хвилин. По закінченню роботи збираються зображенні герби та організовується виставка робіт. Учасники можуть спробувати відгадати,

який герб кому належить. Потім кожен із учасників презентує свою роботу, розповідає, що на ній зображено та який посил містить його життєве кредо [73].

У роботі з групою було наведено приклади успішної інтеграції біженців, які живуть в Україні та яким вдалося успішно інтенуватися в наше суспільство.

Даніель Трейсман - політичний учений з США, який розпочав свою кар'єру в Гарвардському університеті та наразі працює професором на кафедрі політичних наук Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Трейсман народився в Москві, але його сім'я емігрувала до Києва в 1974 році.

Мустафа Найем - український журналіст і політик, народився в Афганістані у родині біженців. Він став відомим як один з популярних лідерів Євромайдану в Києві у 2013-2014 роках. Найем був обраний до Верховної Ради України, а також заснував свою депутатську фракцію "Воля".

Ламін Манн - журналіст зі Сьєрра-Леоне, який переселився до Києва у 1990-х роках через військовий конфлікт на його батьківщині. Він став директором незалежного телевізійного каналу "Інтер".

Даліо Хахамович – успішний підприємець, один із найвідоміших біженців в Україні. Він родом з Лівії та зміг створити успішну бізнес-імперію у Києві. Своїми діловими досягненнями та громадською активністю Хахамович активно сприяє розвитку українського підприємництва.

Ісмаїл Кадаре – відомий албанський письменник, який мешкає в Україні. Він є автором понад 25 книг, включаючи романи, оповідання та поезію. У 2005 році Кадаре був удостоєний Міжнародної премії Букера за свій роман "Привиди на мосту". Хоча він вважається одним із

найвидатніших сучасних письменників, Кадаре, як і раніше, живе і творить в Україні.

Роуг Телер – відомий кінематографіст, котрий брав участь у зйомці таких фільмів, як "Дике поле", "Номер 44" та "Усі на кухню". Він родом из Лівії, але зміг отримати притулок в Україні. Тепер вирішив знімати фільми українських режисерів і вніс значний вклад у розвиток українського кіно.

Ника Меліяні - засновниця агротуристичного комплексу "Лазурна природа" в Західній Україні. Вона приїхала в Україну з Грузії і вирішила зайнятися сільським господарством. Меліяні успішно розвиває свій комплекс і пропонує туристам екскурсії та активний відпочинок на природі. Це лише кілька прикладів успішних біженців, які зуміли знайти своє місце в Україні та реалізувати свій потенціал.

Ці приклади демонструють, що успішність біженців в Україні може бути в різних сферах, що вони мають великий потенціал для розвитку нашої країни.

Отже, зниження стресу, підвищення самооцінки, зміцнення соціальних зв'язків, почуття контролю та зміна світосприйняття свідчать про позитивну динаміку підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні. Визначені такі фактори, як зниження стресу, підвищення самооцінки, зміцнення соціальних зв'язків, почуття контролю та зміна світосприйняття, вони свідчать про позитивну ефективність застосованих підходів та втручань.

3.2. Оцінка ефективності впливу на підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні

Зазначимо, що в результаті дослідження внесла корективи війна в Україні. Війна сама по собі має руйнівний вплив на людину, оскільки люди

можуть відчувати соціальну ізоляцію, невиконання нагальних потреб, стрес і конфлікт (що створює труднощі та напруження у значущих міжособистісних стосунках), і саме це руйнує відчуття психологічного благополуччя [40]. З іншого боку, психологічне благополуччя розглядається не лише як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який реально допомагає людині пережити стресові події [17].

З початком повномасштабного вторгнення частина біженців змушена була рятуватися від війни: багато з них виїхали, але багато хто залишився в Україні. Для багатьох із них російська агресія стала вже другою або третьою війною, з якою вони зіткнулися. Благодійний Фонд «Рокада» всіляко сприяв допомозі біженцям, відкривши нові, більш безпечні пункти допомоги в різних регіонах України.

Задля дієвості та ефективності розробленої програми нами було проведено ще одне опитування біженців; при повторному дослідженні нами було проведено контрольний зріз рівня психологічного благополуччя за шкалами:

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф); Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Л.Сердюк) (2022); Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) в адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна та О. Сичова); Тест життєстійкості Мадді (адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»). Як бачимо у таблиці 3.2.1, показники психологічного благополуччя біженців (у експериментальній та контрольній групах) зазнали незначних змін, але мають позитивну динаміку.

Таблиця 3.2.1

**Узагальнені результати за шкалами психологічного
благополуччя біженців (за К. Ріфф) до та після корекційно -
тренінгової програми**

Експериментальна група						
	Рівень психологічного благополуччя					
Шкали	До корекційно - тренінгової програми			Після корекційно - тренінгової програми		
Шкали психологічного благополуччя	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Шкала “позитивні стосунки з іншими”	11%	67%	23%	13%	69%	25%
Шкала “автономія”	36%	53%	11%	38%	54%	13%
Шкала “управління середовищем”	12%	61%	28%	14%	63%	29%
Шкала “особистий ріст”	37%	56%	9%	38%	58%	11%
Шкала “ціль у житті”	10%	75%	18%	12%	77%	20%
Шкала “самоприйняття”	17%	65%	18%	19%	68%	19%
Контрольна група						
Шкали	До корекційно - тренінгової програми			Після корекційно - тренінгової програми		

«Продовження табл. 3.2.1».

Шкала “позитивні стосунки з іншими”	11%	67%	23%	12%	68%	24%
Шкала “автономія”	36%	53%	11%	37%	54%	11%
Шкала “управління середовищем”	12%	61%	28%	13%	61%	29%
Шкала “особистий ріст”	37%	56%	9%	38%	57%	10%
Шкала “ціль у житті”	10%	75%	18%	11%	76%	18%
Шкала “самоприйняття”	17%	65%	18%	17%	66%	19%

Узагальнені показники оптимізму/песимізму у біженців за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» до та після корекційно-тренінгової програми бачимо у таблиці 3.2.2.

Результати показників песимізму серед біженців розподілилися так: осіб із крайнім песимізмом – 8%, але у 30% діагностовано високий рівень песимізму, що зрозуміло з огляду як на воєнний стан, так і на психологічне виснаження біженців під час бойових дій.

Такі показники зрозумілі, але не бажані, оскільки песимістичний настрій погіршує взаємодію та негативно позначається на психологічному самопочутті. Тому цим респондентам рекомендовано проходити корекційні заняття з метою підвищення рівня оптимізму та формування позитивних очікувань від життя.

Таблиця 3.2.2

Узагальнені показники оптимізму/песимізму у біженців за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» до та після корекційно - тренінгової програми

	До корекційно- тренінгової програми		Після корекційно- тренінгової програми	
Експериментальна група				
Рівень вираже- ності ознаки	Кількість респондентів	Відсоток	Кількість респондентів	Відсоток
Крайній песимізм	10	8%	10	6%
Песимізм	40	30%	40	25%
Проміжні значення	10	8%	10	5%
Оптимізм	10	8%	10	10%
Крайній оптимізм	5	4%	5	6%
Контрольна група				
Крайній песимізм	10	7%	10	7%
Песимізм	40	30%	40	28%
Проміжні значення	10	8%	10	6%
Оптимізм	10	8%	10	9%
Крайній оптимізм	5	4%	5	5%

Щодо розподілу респондентів за рівнем оптимізму отримано такі результати: у 8% діагностовано оптимістичне сприйняття дійсності, позитивні очікування на майбутнє, сподівання на краще. Такий світогляд впливає на біженців: вони реагують на труднощі активніше від песимістів, докладають більше зусиль для досягнення цілей, виявляють наполегливість. Люди з низьким рівнем оптимізму не сподіваються на краще і пасивно реагують на життєві труднощі та виклики, іноді просто уникають проблем, сподіваючись, що вони вирішаться без їхньої участі.

Ще 5% біженців отримали дуже високий рівень оптимізму, що, на нашу думку, не дуже добре, оскільки такий надмірно позитивний світогляд не дозволяє побачити реальні проблеми та перешкоди.

Внаслідок впровадження корекційно-тренінгової програми маємо такі показники в групах :

Експериментальна група: до корекційно-тренінгової програми: крайній песимізм – 8%; песимізм - 30%; оптимізм – 8%; крайній оптимізм - 4% . Після корекційно-тренінгової програми: крайній песимізм 6%; песимізм - 25%; оптимізм- 10%; крайній оптимізм - 6%.

Контрольна група : до корекційно-тренінгової програми: крайній песимізм 7%; песимізм - 30%; оптимізм - 8%; крайній оптимізм – 4%. Після корекційно- тренінгової програми: крайній песимізм 7%; песимізм - 28%; оптимізм - 9%; крайній оптимізм – 5%.

Узагальнені показники кореляційних зв'язків самоствалення і особистісних ресурсів біженців (за WIPPF) до та після корекційно-тренінгової програми бачимо у таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

**Кореляційні зв'язки показників самоствалення і особистісних ресурсів
біженців (за WIPPF) до та після корекційно-тренингової програми**

Експериментална група								
	До корекційно- тренингової програми				Після корекційно- тренингової програми			
Самоствалення	Первинні здібності				Первинні здібності			
	Довіра	Надія	Ніжність	Любов	Довіра	Надія	Ніжність	Любов
Глобальне самоствалення	,39**	,49**	,37**	,48**	,42**	,52**	,38**	,50**
Самоповага	,39**	,43**	,29**	,40**	,40**	,44**	,32**	,43**
Аутосимпатія	,32**	,39**	,32**	,42**	,34**	,40**	,35**	,44**
Очікуване ставлення інших	,27**	,27**	,31**	,20**	,30**	,29**	,34**	,25**
Самоінтерес	,19*	,23**	,23**	,22**	,21*	,23 ^{5*}	,28**	,24**
Самовпевненість	,22**	,38**	,29**	,46**	,24**	,42**	,32**	,48**
Ставлення інших	,13	,21**	,24**	,11	,15	,22**	,25**	,13
Самоприйняття	,19**	,44**	,37**	,44**	,21**	,47**	,39**	,45**

«Продовження табл. 3.2.3».

Самокерівництво, самопослідовність	,31**	,14	,25**	,14	,33**	,15	,27*	,17
Самозвинувачення	,18*	,20**	,14	,26**	,16*	,18**	,13	,27**
Інтерес до себе	,35**	,37**	,26**	,29**	,38**	,40**	,29*	,35**
Саморозуміння	,14	,24**	,13	,19**	,16	,25**	,15	,22**
Контрольна група								
	До корекційно- тренінгової програми				Після корекційно- тренінгової програми			
Самостворення	Первинні здібності				Первинні здібності			
	Довіра	Надія	Ніжність	Любов	Довіра	Надія	Ніжність	Любов
Глобальне самостворення	,39**	,49**	,37**	,48**	,40**	,50*	,38**	,48*
Самоповага	,39**	,43**	,29**	,40**	,40**	,44*	,29**	,41*
Аутосимпатія	,32**	,39**	,32**	,42**	,33**	,39**	,32**	,42*
Очікуване ставлення інших	,27**	,27**	,31**	,20**	,28**	,28**	,32**	,21*

«Продовження табл. 3.2.3».

Самоінтерес	,19*	,23**	,23**	,22**	,20*	,24**	,23**	,22* *
Самовпевненість	,22**	,38**	,29**	,46**	,23**	,39**	,30**	,47* *
Ставлення інших	,13	,21**	,24**	,11	,13	,22**	,25**	,12
Самоприйняття	,19**	,44**	,37**	,44**	,20**	,44**	,38**	,45* *
Самокерівництво, самопослідовність	,31**	,14	,25**	,14	,32**	,15	,26**	,15
Самозвинувачення	,18*	,20**	,14	,26**	,18*	,20**	,14	,26* *
Інтерес до себе	,35**	,37**	,26**	,29**	,36**	,38**	,26 ⁷ *	,30* *
Саморозуміння	,14	,24**	,13	,19**	,15	,25**	,14	,20* *

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05

Найбільший вплив на глобальне самоствердження досліджуваних мають надія ($r = 0,49$; $p < 0,01$), любов ($r = 0,48$; $p < 0,01$), довіра ($r = 0,39$; $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,37$; $p < 0,01$). Міцні зв'язки первинних здібностей виявлені з такими показниками самоствердження, як самоприйняття, аутосимпатія, самоповага, самовпевненість, інтерес до себе; помірні зв'язки – з

очікуваним ставленням інших, самоінтересом. Серед інших первинних здібностей значимі кореляційні зв'язки з показниками самоствавлення мають: контакти з самовпевненістю ($r = 0,24$; $p < 0,01$), час з самоприйняттям ($r = 0,21$; $p < 0,01$), віра з самозвинуваченням ($r = 0,21$; $p < 0,01$). Серед вторинних здібностей виявлені значимі кореляційні зв'язки: вірності – з глобальним самоствавленням ($r = 0,29$; $p < 0,01$), з самоінтересом ($r = 0,35$; $p < 0,01$), ставленням інших ($r = 0,25$; $p < 0,01$); бережливості – з аутосимпатією ($r = -0,26$; $p < 0,01$), з самозвинуваченням ($r = 0,36$; $p < 0,01$). На самозвинувачення мають вплив слухняність ($r = 0,28$; $p < 0,01$), охайність ($r = 0,28$; $p < 0,01$), пунктуальність ($r = 0,22$; $p < 0,01$). Можна констатувати, що такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність важливі для формування і підтримки позитивного ставлення досліджуваних до себе. Як бачимо в таблиці 2.8, показники в обох групах зазнали незначних змін, але з позитивною динамікою.

Узагальнені показники життєстійкості біженців за тестом життєстійкості С. Мадді до та після корекційно – тренінгової програми бачимо у таблиці 3.2.4.

Як видно з табл. 3.2.4, більшість біженців отримали середній бал за всіма шкалами методики. Життєздатність на високому рівні діагностована у 28% респондентів, на низькому – у 23%.

Найвищі показники залученості були виявлені у 33% біженців, а за контрольною шкалою - у 31% досліджуваних. 17% респондентів отримали низький бал за шкалою «залученість», що свідчить про низьку задоволеність життям, відчуття відторгнення.

**Узагальнені показники життєстійкості біженців за тестом
життєстійкості С. Мадді до та після корекційно - тренінгової програми**

Експериментальна група						
	До корекційно- тренінгової програми			Після корекційно- тренінгової програми		
шкала	Кількість досліджуваних, %			Кількість досліджуваних, %		
	Рівень					
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Залученість	17%	51%	33%	18%	52%	34%
Контроль	18%	51%	31%	19%	52%	32%
Прийняття ризиків	28%	60%	12%	29%	61%	13%
Життє- стійкість	22%	54%	26%	23%	55%	27%

Контрольна група						
	До корекційно- тренінгової програми			Після корекційно- тренінгової програми		
шкала	Кількість досліджуваних, %			Кількість досліджуваних, %		
	Рівень					
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Залученість	17%	51%	33%	18%	52%	34%
Контроль	18%	51%	31%	19%	52%	32%
Прийняття ризику	28%	60%	12%	29%	61%	13%
Життєстійкість	22%	54%	26%	23%	55%	27%

Високі показники за шкалою «контроль» свідчать про характерну здатність обирати власний шлях і керувати своїм життям, на відміну від переживання безпорадності та безконтрольності, що діагностується у 18% респондентів.

Лише у 13% біженців діагностовано високий рівень прийняття ризику, що свідчить про обережність у прийнятті рішень через значну відповідальність. Як бачимо в таблиці 3.2.4, показники значних змін не зазнали (в обох досліджуваних групах).

Можемо констатувати зумовленість психологічного благополуччя в умовах воєнного стану власне особистісними факторами, тобто рівнем і характером сформованих конструктивних параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливості впливати на своє життя та умови оточення, модальністю прогностичної оцінки

майбутнього, актуальним станом суб'єктивного благополуччя (у сполученні відчуття певної міри щастя та задоволеності життям).

Результати нашої роботи показали позитивну динаміку підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні. Це можна визначити за деякими ключовими факторами та ознаками:

1. Зниження рівня стресу. Зменшення рівня стресу серед біженців було виявлено в результаті використання певних методів втручання, таких, як терапевтичні сеанси, психологічні консультації та практики релаксації.

2. Підвищення самооцінки: Біженці, які брали участь у формуальному експерименті, вказали на підвищення впевненості в собі та підвищення самооцінки. Вони стали більш позитивно орієнтуватися на свої можливості та здатність адаптуватися в новому середовищі.

3. Зміцнення соціальних зв'язків: Виявлено покращення соціальних відносин між біженцями та місцевими жителями, а також між самими біженцями. Це сприяло зближенню та подоланню опору в новому соціальному середовищі.

4. Відчуття контролю: Підвищення впевненості у власній здатності контролювати життя сприяло підвищенню психологічного благополуччя біженців. Вони відчували себе більш активними учасниками процесу адаптації та виявляли більшу ініціативність у вирішенні проблем.

5. Зміна у світогляді: Біженці відзначили позитивні зміни у своєму світогляді. Вони стали більш вдячними за власне життя, навчилися цінувати позитивні сторони життя та підкреслювати власні сильні сторони [99].

Результати кількісно-якісного аналізу також підтверджують наші теоретичні висновки щодо негативного впливу факторів війни, незалежно від того, безпосередньо чи опосередковано вони впливають на психологічне благополуччя біженців. Отже, надання психологічної допомоги людям, які постраждали внаслідок війни, має ґрунтуватися на

урахуванні внутрішніх механізмів та закономірностей формування і розвитку психологічного благополуччя.

Серед позитивних результатів корекційно-тренінгової програми для біженців можемо відзначити: самоідентифікацію, самовизначеність, самореалізацію, адаптацію в новому середовищі попри складні обставини життя, в яких опинилися біженці в Україні.

Підсумком корекційно-тенінгової програми є результат психологічного впливу на біженців, новий погляд на їх подальше життя, формування нових цілей, цінностей і сенсу, пошук відповідних ресурсів, та покращення психологічного благополуччя.

3.3. Практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні

Психологічна профілактика передбачає своєчасне виявлення таких властивостей особистості, які можуть призвести до певних труднощів у її поведінці та стосунках, запобігання можливим ускладненням у перебігу подальшого життя людини.

Консультативна робота - вид роботи психолога, спрямований на надання первинної психологічної допомоги організації та забезпечення належних умов, необхідних для збереження і розвитку психологічного здоров'я.

Здійснюючи консультативну роботу, психолог вирішує такі конкретні завдання: надання допомоги особам, які відчують труднощі в певних ситуаціях, пов'язаних зі спілкуванням і взаємодією з оточуючими; навчання навичкам самопізнання, саморозкриття та можливості самоаналізу, використання власних психологічних особливостей для успішного подолання психотравмуючих впливів, здійснення ефективного спілкування, поведінки та діяльності в різних сферах життя.

Діагностично-корекційна робота повинна бути організована як цілісний і системний процес психологічної підтримки. Принципи побудови та організації психодіагностичного аспекту психологічного супроводу полягають у дотриманні таких вимог: відповідність психодіагностичного інструментарію цілям і завданням підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, прогностичність застосовуваних методів по відношенню до ризику потенційних порушень і труднощів, високий розвиваючий потенціал методики для отримання розвивального ефекту в процесі обстеження і самої побудови на її основі різноманітних корекційно-розвивальних програм.

Розвивальна робота в рамках психологічного супроводу спрямована на створення соціально-психологічних умов для стильової індивідуалізації та вдосконалення діяльності та спілкування, а психокорекційна - на вирішення конкретних проблем і психічного благополуччя в процесі такого розвитку.

Психологічне консультування біженців базується на усвідомленні фахівцем негативного характеру подій, які вони пережили. Навіть якщо це лише тимчасове забезпечення базових потреб біженців, необхідно підготувати людей до самостійного вирішення життєвих проблем, активізувати психологічні ресурси для формування відповідальності за своє життя та життя своїх родин, надати психологічну підтримку в реалізації ідей та досягненні поставлених цілей.

За результатами експерименту можна констатувати, що ефективними методами індивідуальної роботи з біженцями з метою покращення їхнього психологічного благополуччя в Україні є:

- мотиваційне інтерв'ювання;
- психологічний консалтинг;
- проблемно-орієнтоване консультування [50].

Мотиваційне інтерв'ю - це техніка психологічного консультування, яка забезпечує підтримку біженця на шляху до прийняття рішень. У разі роботи з біженцем основний акцент має бути зроблений на вивченні його поведінкових проявів у нових умовах життя, виявленні проблемних зон поведінки, ступеня готовності особи до змін та методів досягнення запланованих змін [106].

При внутрішньому конфлікті завдання фахівця – допомогти людині проаналізувати свій внутрішній стан, зорієнтувавши себе на прийняття рішення, яке сприятиме конструктивній зміні поведінки. Необхідно підтримувати людину в процесі аналізу різних аспектів внутрішнього конфлікту. Слід уникати суперечок, зменшувати опір, надавати підтримку, розвивати самостійність та відповідальність у прийнятті рішень.

Психологічний консалтинг в консультуванні використовується найчастіше в умовах невизначеності і розгубленості людини, а також якщо час взаємодії з нею обмежений. Біженці в Україні опинилися в незвичній для них ситуації, і ось чому психолог повинен спочатку чітко сформулювати необхідну інформацію та вказівки. Лише з часом, після задоволення базових потреб та адаптації людина буде готова до переосмислення пережитого, пошуку сенсу тощо. Уже на етапі знайомства фахівця з біженцем необхідно отримати інформацію про колишнє життя людини. Перед бесідою бажано якомога більше дізнатися про її Батьківщину, тобто про місце, яке людина змушена була покинути. Саме ці знання психолога можуть стимулювати у біженця позитивні спогади, що є особливо важливим в ситуації негативного ставлення місцевих жителів до регіону, звідки він прибув.

Під час формування корекційних груп за участю психолога варто враховувати такі організаційні моменти:

- Оптимальна чисельність групи 15-30 осіб;

- Орієнтовна кількість зустрічей на тиждень – 3;
- Рекомендована тривалість зустрічі – 2 години;
- Резерв часу – 0,5 години (на непередбачувані ситуації).

З огляду на безпекову ситуацію фахівець повинен подбати про безпечне укриття в разі повітряних тривог. Під час планування тренінгу мж вправами бажано врахувати час для додаткової перерви (15-30 хв.) для відпочинку учасників групи;

Один раз на 1-2 місяці доцільне спільне проведення тренінгу для створення міжгрупової комунікації (кількість учасників до 30 осіб).

Психологу групи у своїй роботі з біженцями бажано орієнтується на основні принципи групового консультування.

Основні принципи групової роботи:

- емпатійне ставлення до всіх учасників групи;
- толерантність до невизначеності (у групі можуть бути учасники, які тривалий час не будуть готові надати будь-яку особисту інформацію);
- конфіденційність (жодна інформація не може бути винесена за межі групи, крім тієї, на яку дала дозвіл особа, якої ця інформація стосується);
- зворотний зв'язок; принцип активності (відсутність примусу як щодо спілкування, так і щодо необхідності різко припинити спілкування);
- повільність (оскільки різним членам групи потрібен різний час, щоб пізнати один одного, адаптуватися і включитися в групову взаємодію);
- усвідомлення учасниками групи того, що відповідальність за їхні зміни, перш за все, лежить на них самих [50].

Психологи, які працюють з біженцями-іноземцями, враховують їхні унікальні потреби та виклики, зумовлені переїздом, втратою рідної країни та культурного середовища. Вони допомагають вирішувати психологічні труднощі, пов'язані зі стресом, тривогою, депресією, травматичними подіями та іншими емоційними та психічними проблемами.

Важливе значення має також розуміння культурних особливостей та традицій біженців-іноземців. Психологи працюють у багатомірному контексті, де враховуються етнічні, релігійні та культурні фактори, що впливають на психічне благополуччя та добробут біженців-іноземців.

Важливою метою корекційного тренінгу для підвищення рівня психологічного благополуччя біженців є розуміння учасниками поняття стресової ситуації, вміння відрізнити її від звичайних життєвих подій, розпізнавати симптоми стресу, знаходити способи вирішення труднощів і шляхи їх подолання.

Підсумовуючи, висловимо загальні поради, перерахуємо основні позиції:

- Розуміння і уважне слухання: Важливо розуміти і емпатизувати з досвідом і почуттями біженців. Слухайте уважно їхні історії без обмежень чи суджень.

- Стимулювання самоставлення цілей: Допмагайте біженцям визначити свої цілі та розвивати практичні кроки для їх досягнення. Розмірковуйте над способами, які підтримують бажані зміни.

- Посилення резилієнтності: Допмагайте біженцям розвивати стратегії здолання стресу та підтримки психічного здоров'я. Це можуть бути вправи медитації, дихання, фізична активність, рефлексія та ін.

- Підтримка соціальної інтеграції: Сприяйте включенню біженців у місцеве суспільство шляхом надання інформації про доступні послуги та ресурси, організації міжкультурного діалогу, взаємодії з іншими мешканцями тощо.

- Пропагування здорового способу життя: Заохочуйте біженців до здорових звичок, таких, як збалансоване харчування, фізична активність, достатній сон та зважена реакція на стрес.

- Творча терапія: Застосовуйте методи творчості, такі, як малювання, письмо, музикотерапія, як інструменти самовираження та розкриття почуттів і емоцій біженців.

Висновки до третього розділу

. З метою підвищення рівня психологічного благополуччя біженців нами розроблено корекційно-тренінгову програму, яка забезпечує формування, розвиток та удосконалення таких властивостей: здатність біженців регулювати власну активність на різних рівнях, здатність реалізовувати свої потенційні можливості, здатність здійснювати самостійний вибір певних способів активності, здатність управляти своїм життям і саморозвитком, здатність усвідомлювати свої можливості щодо цілеспрямованого впливу на себе та оточуючих, здатність встановлювати позитивні та конструктивні контакти з іншими людьми, зберігаючи при цьому особистісну та соціальну автономність.

Для перевірки тренінгової програми нами було проведено ще одне опитування біженців. При повторному дослідженні нами було зроблено контрольний зріз рівня психологічного благополуччя за шкалами, які використовувалися в дослідженні.

Визначено, що оцінка результатів корекційно-тренінгової програми для біженців виявила такі позитивні результати:

За шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) - ЕГ- позитивна динаміка 4-5%; КГ- позитивна динаміка 1-2%; за Вісбаденським опитувальником позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) - ЕГ- позитивна динаміка 5-6%; КГ- позитивна динаміка 1-2%; за «Тестом диспозиційного оптимізму» («Life Orientation Test») - ЕГ- позитивна динаміка -7%; КГ- позитивна динаміка -2%; за

«Тестом життєстійкості Мадді») - ЕГ- позитивна динаміка - 6-7%; КГ- позитивна динаміка -1%;

Отже, оцінка результатів корекційно-тренінгової програми показала результати підвищення психологічного благополуччя у біженців у таких аспектах:

- психологічна підтримка: біженці, які взяли участь у програмі, відчували покращення свого психологічного стану. Програма надала їм можливість відпочити від постійного стресу та тривоги. Учасники отримали психологічну підтримку та були задоволені ефективними стратегіями для розуміння та управління своїми емоціями.

- підвищення самооцінки: участь у програмі позитивно позначилася на самооцінці біженців. Вони навчилися знаходити та цінувати свій потенціал і здібності. Більшість учасників висловили вдячність за можливість побачити свою внутрішню силу та всебічний потенціал.

- засвоєння нових навичок: тренінгова частина програми надала біженцям практичні навички, які вони зможуть використовувати в своєму щоденному житті. Наприклад, вони навчилися стратегіям управління стресом, комунікаційним та соціальним навичкам, навичкам планування та організації.

- стимулювання інтеграції: біженці повідомили, що програма допомогла їм впоратися зі стресом та забезпечила відчуття групової підтримки. Це стимулювало процес їхньої інтеграції в нову культуру та сприяло покращенню їхніх соціальних взаємин з оточуючими. Вони відчували більшу впевненість в собі та відкрили для себе нові можливості.

Загалом корекційно-тренінгова програма для біженців показала позитивні результати, забезпечуючи їм необхідні психологічну підтримку, самооцінку, навички та стимулювання процесу інтеграції.

Дано також практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні. Психологічне консультування біженців базується на усвідомленні фахівцем екстремального характеру подій, які вони пережили. Навіть якщо це лише тимчасова психологічна підтримка біженців, необхідно підготувати їх до самостійного вирішення життєвих проблем, активізувати психологічні ресурси для формування відповідальності за своє життя та життя своїх родин, надати психологічну підтримку в реалізації ідей та досягненні поставлених цілей.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми психологічного благополуччя дозволив з'ясувати, що психологічне благополуччя - це стан психічного здоров'я, при якому людина відчуває глибоке задоволення життям, має позитивне емоційне самопочуття, знає, як ефективно впоратися зі стресом і негараздами, отримує задоволення від міжособистісних стосунків і відчуває сенс життя. Психологічне благополуччя означає, що людина має можливість реалізувати свій потенціал і знайти гармонію в усіх аспектах свого життя. Це важлива частина загального самопочуття людини, оскільки впливає на якість життя та задоволеність ним.

Основою досягнення благополуччя є наявність чітких життєвих цілей, успішне досягнення намічених планів і наявність необхідних ресурсів. Благополуччя також залежить від якості міжособистісних стосунків, відчуття позитивних емоцій від спілкування з іншими, а також від рівня особистої задоволеності якістю свого життя та провідними ціннісно-смысловими аспектами. Психологічне благополуччя виявляється в задоволеності людини такими важливими для неї сферами діяльності, як пізнавальна діяльність, професійна діяльність і соціальна взаємодія.

Психологічне благополуччя особистості досягається шляхом активізації внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприйняття дійсності та способів мислення, які формуються на позитивному самоприйнятті, впевненості в собі та своїх силах, усвідомленні власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, вміння володіти собою, своїми почуттями та враженнями, вміння свідомо і самостійно будувати своє життя, знаходити радість у повсякденні.

Психологічне благополуччя біженців в Україні є важливим аспектом їхнього інтеграційного процесу. Біженці можуть долати різні психологічні

труднощі внаслідок переїзду, втрати близьких, травматичних досвідів чи незнання нової культури.

На основі теоретичних джерел було визначено умови, що впливають на психологічне благополуччя біженців в Україні: емоційне самопочуття; позитивні стосунки; здоров'я та самооцінка; сенс життя.

В дослідженні охарактеризовано взаємозв'язок психологічного благополуччя та фізичного здоров'я біженців: психосоматичні ефекти психологічного благополуччя; системи імунітету та запальні процеси; підвищення енергії і фізичної активності; якість сну.

Основними причинами зниження психологічного благополуччя біженців в Україні є: розгубленість і нездатність спланувати своє майбутнє; перепади настрою і невмотивована агресія біженців в Україні; відсутність комунікацій; відчуття провини; порушення сну та харчової поведінки; проблеми у стосунках із близькими; загострення психологічних проблем, які існували до війни.

Отже, психологічне благополуччя біженців в Україні можна визначити як динамічну характеристику, що є сукупністю певних психологічних характеристик, які дозволяють їм адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, що забезпечують позитивне функціонування особистості.

Одним із основних чинників, які впливають на психологічне благополуччя біженців, є належна підтримка та доступ до психологічних послуг. Забезпечення психосоціальної підтримки включає консультування, психотерапію та групову роботу для того, щоб допомогти біженцям подолати травми та вирішити їх психологічні потреби.

Окрім цього, важливо створити умови для соціальної адаптації біженців, що також сприяє покращенню їхнього психологічного стану. Інтеграція в нове суспільство, отримання освіти та робочих місць, а також

підтримка інших місцевих жителів можуть допомогти біженцям почуватися більш безпечно та задоволено.

Отже, психологічне благополуччя біженців в Україні може бути досягнуте за допомогою належної підтримки та доступу до психологічних послуг завдяки сприянню соціальній адаптації та збереженню культурної ідентичності. Це важливий аспект інтеграції біженців та сприяє зміцненню їхнього здоров'я та поліпшенню добробуту.

Сьогодні, коли в Україні тривають повномасштабні військові дії, проблема руйнування психологічного благополуччя біженців є дуже актуальною. В умовах воєнного стану з'являється ряд факторів, які призводять до зниження як реального суб'єктивного, так і їх потенційного психологічного благополуччя: часові та просторові обмеження пересування, встановлення особливого режиму побуту та праці, нормоване використання харчування та побутових приміщень тощо. Особливий тиск на біженців чинять фактори війни.

Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, які виражаються у підвищеній тривожності, панічних станах, нав'язливих думках і страхах, порушеннях емоційної сфери, фізичного здоров'я тощо, а за відсутності належної психологічної допомоги можуть з часом перерости в хронічні посттравматичні стресові розлади.

Для визначення рівня психологічного благополуччя біженців було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 150 біженців віком від 20 до 60 років та які були об'єднані в дві групи: КГ і ЕГ. Дослідження проводилося в декілька етапів. Через мовний бар'єр в проведенні експериментального дослідження допомагали перекладачі фонду та волонтери. Дослідження проводилося на базі Благодійного фонду «Рокада».

Нами було застосовано такі психодіагностичні методики для виявлення рівня психологічного благополуччя біженців в Україні, як: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф); Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Л. Сердюк) (2022); Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) (в адаптації Т. Гордеєвої, Є. Осіна та О. Сичова); Тест життєстійкості Мадді (адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»).

Діагностика рівня психологічного благополуччя біженців в Україні показала, що з числа досліджуваних 20% - група високого рівня психологічного благополуччя; 50,0% - група середнього рівня психологічного благополуччя; 30,0% - група низького рівня психологічного благополуччя.

Встановлено, що результати показників песимізму серед біженців розподілилися таким чином: осіб з крайнім песимізмом – 13%, у 47 % респондентів діагностовано високий рівень песимізму, що можна пояснити з огляду на їх психологічний стан. За рівнем оптимізму отримано такі результати: у 20% діагностовано оптимістичне сприйняття дійсності, позитивні очікування на майбутнє, сподівання на краще, 7% біженців отримали дуже високий рівень оптимізму, що, на нашу думку, зумовлено особливостями характеру, але це стає перешкодою на шляху об'єктивної оцінки реальних проблем.

Доведено, що найбільший вплив на глобальне самоставлення досліджуваних мають надія ($r = 0,49$: $p < 0,01$), любов ($r = 0,48$: $p < 0,01$), довіра ($r = 0,39$: $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,37$: $p < 0,01$). Міцні зв'язки первинних здібностей виявлені з такими показниками самоставлення, як

самоприйняття, аутосимпатія, самоповага, самовпевненість, інтерес до себе; помірні зв'язки – з очікуваним ставленням інших, самоінтересом.

Діагностовано: життєстійкість на високому рівні у 25% респондентів, на низькому – у 21%.; за залученістю - у 33% біженців, та за шкалою контроль – у 31% досліджуваних. 16% досліджуваних отримали низький бал за шкалою «залученість», що вказує на низьке задоволення життям; відсутність контролю діагностовано у 18% респондентів. За шкалою «прийняття ризику» високий рівень діагностовано лише у 12% біженців, що вказує на їхню обережність при прийнятті рішень, обумовлену значною відповідальністю.

Отже, за результатами емпіричного дослідження щодо стану психологічного благополуччя біженців в Україні виявлено, що вони відчують низький рівень психологічного благополуччя, потребують додаткового психологічного впливу.

З метою підвищення рівня психологічного благополуччя біженців розроблено корекційно-тренінгову програму, яка забезпечує формування, розвиток та удосконалення таких властивостей: здатність особистості регулювати власну активність на різних рівнях, здатність реалізовувати свої потенційні можливості, здатність здійснювати самостійний вибір певних способів активності, здатність управляти своїм життям і саморозвитком, здатність усвідомлювати свої можливості щодо цілеспрямованого впливу на себе та оточуючих, здатність встановлювати позитивні та конструктивні контакти з іншими людьми, зберігаючи при цьому особистісну та соціальну автономність. Програма складалася з 10 занять. Тривалість: 30 годин. Кожне заняття проводилося два рази на тиждень та за потребою.

Програма включала наступні етапи:

- Особистісно-зорієнтований. Виявлення аспектів, які підлягають коригуванню; налаштуванню учасників на взаємодію та співпрацю.

- Реконструктивний. Навчання біженців прийомам і методам самоконтролю та саморегуляції, способам взаємодії з іншими.

- Закріплювальний. Визначення рівня ефективності роботи; закріплення позитивних поведінкових реакцій.

Оцінка ефективності корекційно-тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня психологічного благополуччя біженців. Встановлено, що показники психологічного благополуччя зросли після проходження тренінгової програми. За шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) - ЕГ- позитивна динаміка 4-5%; КГ- позитивна динаміка 1-2%; за Вісбаденським опитувальником позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) - ЕГ- позитивна динаміка 5-6%; КГ- позитивна динаміка 1-2%; за «Тестом диспозиційного оптимізму» («Life Orientation Test») -)- ЕГ- позитивна динаміка -7%; КГ- позитивна динаміка -2%; за «Тестом життєстійкості Мадді») - ЕГ- позитивна динаміка -6-7%; КГ- позитивна динаміка -1%;

Аналіз порівняння стану психологічного благополуччя біженців до та після корекційно-тренінгової програми показав статистичне значення підвищення стану психологічного благополуччя біженців, що доводить ефективність даної програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати корекційно-тренінгову програму для підвищення рівня психологічного благополуччя біженців.

Представлено також практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні. Психологічне консультування біженців базується на усвідомленні фахівцем екстремального характеру подій, які вони пережили. Навіть якщо це лише тимчасове забезпечення психологічних потреб біженців, необхідно підготувати їх до самостійного вирішення життєвих проблем, активізувати психологічні ресурси для формування відповідальності за своє життя та

життя своїх родин, надати психологічну підтримку в реалізації ідей та в досягненні поставлених цілей.

Розробка та організація психологічної допомоги передбачає психологічний супровід як розвиток здатності актуалізувати свої здібності до подолання психотравмуючих впливів. Запропонована нами психологічна профілактика є ефективним заходом щодо зміцнення та розвитку психічного здоров'я біженців на всі етапах адаптації. Консультативна діяльність психолога стане дієвим наданням первинної допомоги людині в самоорганізації, самоконтролі, спілкуванні та поведінці. Діагностико-корекційна робота, безперечно, є цілісним і системним процесом підтримки психологічного благополуччя біженців.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФ (АДАПТАЦІЯ М. ЛЕПЕШИНСЬКОГО)

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

1 – повністю не згоден

2 – здебільшого не згоден

3 – де в чому не згоден

4 – де в чому згоден

5 – швидше згоден

6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).

2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб думок, щоб відповідати запитам тих, хто мене оточує.

3. Взагалі я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.

4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.

5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.

6. Коли я переглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.

7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.

8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці тих, хто мене оточує.

9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ньою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і суспільству, в якому перебуваю.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене.
21. Я досить добре вмію впоратися з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе переобтяженим(ою) своїми обов'язками.

28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.

30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.

32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(ла) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, в цілому моє життя є благополучним.

37. Я вважаю, що отримую багато чого завдяки моїм друзям.

38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, чого я не хочу.

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41. Я звик(ла) ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. У багатьох ситуаціях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному(ій) зі своїми принципами. 45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений(на) робити щодня.

46. З часом я почав(ла) більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, ким я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50. Я впевнений(на) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) впоратися з усім, що повинно бути зроблено.

52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненішим(ою) як особа з часом.

53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54. Я заздрю тому, як живе більшість людей.

55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчуває до себе більшість людей.

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.

62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).

64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.

65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) в моєму житті все, що було потрібно.

66. Багато днів я прокидаюся пригніченим(ою) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з тими, хто мене оточує.

74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити що-небудь у своєму житті.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.

79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81. Я зміг(ла) створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

**ТЕСТ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ
(LIFE ORIENTATION TEST)**

(В АДАПТАЦІЇ Т. ГОРДЄЄВОЇ, Є. ОСІНА ТА О. СИЧОВА)

Шкала диспозиційного оптимізму за Карвертом є психологічним інструментом для вимірювання рівня оптимізму людини. Ця шкала має 16 питань, на які необхідно дати відповідь, використовуючи п'ятибальну шкалу від "зовсім не погоджуюсь" до "повністю погоджуюсь".

Я вірю, що мої майбутні можливості необмежені.

Я завжди намагаюся бачити позитивні сторони в усьому, що трапляється.

Я впевнений(на), що більшість проблем можна вирішити за допомогою позитивного мислення.

Я вірю, що майбутні події в основному будуть позитивними.

Я впевнений(на), що покращуються мої шанси на досягнення успіху у житті.

Я зазвичай вважаю, що речі вийдуть добре незалежно від обставин.

Я вірю, що мої вчинки впливають на мої результати.

Я зазвичай очікую кращих результатів від своїх зусиль.

Я впевнений (на), що мої недоліки не перешкоджають моєму успіху.

Я зазвичай дивлюся на майбутнє з оптимізмом.

Я вважаю, що мені пощастить.

Я вірю в свої здібності.

Я впевнений (на), що життя принесе мені багато приємних моментів.

Я зазвичай очікую позитивних змін у своєму житті.

Я вважаю себе щасливою людиною.

Я вірю, що мої старання матимуть позитивний результат.

Результати шкали обчислюються шляхом підрахунку балів, які набрано на кожне питання. Більш високий сумарний бал вказує на більший рівень диспозиційного оптимізму.

**ВІСБАДЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПОЗИТИВНОЇ
ТЕРАПІЇ І СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPRF 2.0) Н. ПЕЗЕШКІАНА
ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ
ОСОБИСТОСТІ (ЗА РЕДАКЦІЄЮ Л. СЕРДЮК)**

1. Я прочитав(ла) інструкцію та готовий(а) чесно оцінити кожне висловлювання.
2. Я завжди так планую свій час, що мені ніколи не доводиться перетворювати день на ніч.
3. За формою спілкування людини можна судити, чого вона варта.
4. Мої знайомі вважають мене надійною людиною.
5. Дитина, яка навіть при спокійному зверненні до неї не робить того, про що її просять, повинна намагатися зрозуміти батьківську строгість.
6. Я часто буваю розслабленим(ою), млявим(ою), виснаженим(ою).
7. Моя мати була для мене прикладом.
8. Терпіння та витримка є для мене показниками внутрішньої сили.
9. Єдність людства – важлива мета для мене.
10. Коли справи йдуть криво і навскіс, можна збожеволіти.
11. Я хотів(ла) би бути ніжним(ою) з багатьма людьми, а не лише з кимсь одним.
12. Мій світогляд (релігію, переконання) я зберігаю, незважаючи на жодні зовнішні впливи.
13. Мої батьки (батько та/або мати) молилися разом зі мною.

14. При покупці я особливо звертаю увагу на ціну.
15. Мені часто здається, що зі мною обійшлися несправедливо.
16. Часті рукостискання небезпечні, тому що з ними можуть передаватися бактерії.
17. На мене можна повністю покластися.
18. Спочатку робота, а потім уже насолоди.
19. Особисті контакти на роботі мусять бути, незважаючи на зайнятість.
20. Мій батько був дуже терплячим зі мною.
21. Іноді я ковтаю образу і не подаю вигляду, хоча потім дуже злюся на себе за це.
22. Більшість людей, з якими я спілкуюся, щирі.
23. Мені більше до душі міцні стосунки з однією людиною, ніж багато короткочасних контактів, що змінюються.
24. Коли у мене виникають проблеми, я завжди знаходжу гарне рішення.
25. Я часто відволікаюся тим, що з головою йду в роботу.
26. Перш ніж я щось зроблю (на роботі чи в сім'ї), я завжди все планую.
27. Мої батьки вміли залагоджувати розбіжності, що виникали між ними.
28. Мої батьки (батько та/або мати) були доброзичливими навіть до незнайомих людей.
29. У мене широке коло знайомих.
30. Я не поспішаю, приймаючи важливі рішення, щоб використати можливість усе обміркувати.
31. На роботі та вдома я «орю, як віл».
32. Я дію за принципом “час – гроші”.

33. Я намагаюся внутрішньо приймати і тих людей, які мають інші погляди та настанови, ніж я.

34. Моїх батьків непокоїло питання про сенс життя.

35. Коли хтось не приходить до призначеного часу, я виходжу з себе.

36. Я відкрито висловлюю свої потреби та інтереси.

37. Моя мати була дуже терплячою до мене.

38. Несправедливість до мене завжди доводить до хвороби (з'являються болі в животі, головні болі та ін.).

39. Навіть у найважчих ситуаціях я зазвичай зберігаю спокій.

40. Ласкавості та фізичні контакти я вважаю дуже приємними.

41. Вірність (у дружбі та любові) для мене є абсолютною цінністю.

42. Мої батьки брали участь у діяльності громадських організацій.

43. Навіть якщо все проти мене налаштоване, я не здаюся.

44. При прояві професійних проблем я звертаюся до колег замість того, щоб примиритися з невдачею.

45. Мої батьки добре ладнали один з одним.

46. Мій організм дуже чуйно реагує, коли я не можу знайти вирішення проблеми.

47. Я тільки тоді добре почуваюся, коли я повністю поринаю в роботу.

48. Мене дратує, коли у квартирі безладдя.

49. Я бачу сенс свого життя, навіть якщо маю труднощі.

50. Я не можу уявити людське суспільство без пунктуальності.

51. Мені подобаються люди, які відкрито кажуть, що вони думають, навіть якщо мають іншу думку.

52. Я завжди відкрито висловлюю свою думку, навіть якщо це буде для мене небезпечним.

53. Коли я був(ла) дитиною, мої батьки розмовляли зі мною на релігійні та світоглядні теми.

54. Без взаємної довіри я не можу жити чи працювати з іншими людьми.

55. Якщо одного разу щось пообіцяв, значить, я обов'язково дотримуюсь свого слова.

56. Мені важливо знати, чи існує життя після смерті.

57. З усіма людьми треба поводитися однаково, інакше запанує несправедливість.

58. За чистотою у квартирі можна будувати висновки про чистоту характеру.

59. Коли я маю труднощі на роботі, я звертаюся до колег і (або) до керівництва.

60. Мій батько був для мене прикладом, коли я був(ла) маленьким(ою).

61. Я охоче проводжу час поза домом (у ресторані, кіно, театрі, кафе на танцях і т. ін.)

тому, що мені подобається знайомитись з новими людьми.

62. До моїх батьків часто приходили друзі або самих запрошували в гості.

63. Я працюю, старанна людина.

64. Я сподіваюся досягти у своєму житті ще більших успіхів.

65. Я занадто чемний(а), щоб бути визнаним(ою) іншими.

66. Сексуальне кохання – це найкраще, що є на світі.

67. У моєї мами завжди було для мене багато часу.

68. Я постійно шукаю контактів, щоб не бути самотнім.

69. Я заощаджую навіть тоді, коли в цьому немає потреби.
70. Коли я знайомлюся з людьми, я спочатку кидаю їм «пробну кулю» довіри.
71. Коли мене критикують, у мене з'являються болі в шлунку (жовчному міхурі...) або бувають судоми.
72. У мого батька для мене було багато часу.
73. Те, що кожен із нас має на увазі під почуттями, лише невелика частина дійсності.
74. У разі виникнення проблем вся моя енергія спрямована на пошук рішення, і я завжди знаходжу вихід.
75. Я вважаю, що мої рішення на роботі та (або) в особистому житті мають виконуватися без довгих розмов.
76. Що думають інші люди про мою думку, мені байдуже.
77. Робота – це зміст свого життя.
78. Гості для мене зовсім не байдужі, я завжди знаходжу для них час.
79. Я злюся на себе, якщо все перебуває в безладді (посуд, порожні пляшки, невикинуте сміття).
80. У складних ситуаціях мої батьки могли відверто говорити між собою.
81. Мені дуже незручно, коли приходять гості, а квартира не сяє чистотою.
82. Є люди, які мені подобаються, незважаючи на те, що вони мають інші переконання.
83. Я дуже нервуюсь (неспокійний(а), злюсь ...), якщо хтось змусив мене чекати.
84. Я переконаний(а), що у моєму житті можна досягти ще більшого.

85. Коли проблему не можна подолати відразу ж, я можу почекати, поки не з'явиться інша можливість.

**ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАДІ
(АДАПТАЦІЯ Д.ЛЕОНТЬЄВИМ, О.РАССКАЗОВОЮ
ОПИТУВАЛЬНИКА «HARDINESS SURVEY»)**

питання		скоріше ні, ніж так	скоріше так, ніж ні	так
1.	Я часто не впевнений(а) в своїх рішеннях.			
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.			
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.			
4.	Я постійно зайнятий(а), і мені це подобається.			
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».			
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.			
7.	Мене дратують події, через які я змушений(а) змінювати свій розпорядок дня.			
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.			

9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.			
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.			
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.			
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.			
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.			
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим(ою).			
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.			
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.			
17.	Я завжди впевнений(а), що зможу втілити в життя те, що задумав(ла).			
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.			
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.			
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.			

21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.			
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.			
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.			
24.	Мені завжди є чим зайнятися.			
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.			
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.			
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за потрібне відкласти її до кращих часів.			
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.			
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.			
30.	Якби я міг(ла), я багато чого змінив(ла) би в минулому.			
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений(а).			
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.			

33.	Мої мрії рідко збуваються.			
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.			
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.			
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.			
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.			
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.			
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.			
40.	Навколишні мене недооцінюють.			
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.			
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим(ою) навіть в колі друзів.			
43.	Буває, у мене з'являється стільки проблем, що просто руки опускаються.			
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.			
45.	Я охоче беруся втілювати в життя нові ідеї.			

ДОДАТОК Д

ПЛАН КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Заняття №	Тема	Мета	Зміст
І. Орієнтовний етап			
1	Перший крок	Знайомство з учасниками; створення сприятливих умов для роботи у групі; зняття психологічної напруги; встановлення основних правил роботи групи.	Вправа-знайомство «Я і хобі»; Наші правила . Вправа: «Футболка з написом»; Вправа: «Лист у майбутнє»; Вправа: «Частини мого Я»; Вправа: «Що було... »; Вправа: «Посмішка по колу».
2	Цінність власного Я	Сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності; структурування позитивного Я-образу; покращення навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги.	Вправа: «Об’єкт, тварина чи рослина»; Вправа: «Мій портрет у сонячних променях»; Вправа: «Якість характеру»; Вправа: «Мій герб»; Вправа: «Я – подарунок для людства»; Вправа: «Що було... »;

			Вправа: «Посмішка по колу».
3	У мене все вийде	Встановлення позитивного внутрішнього ставлення. Розвиток навичок позитивного мислення. Важливо відмовитися від негативних думок і зосередитися на позитивних роздумах і переконаннях. Навчитися відкривати свій розум для можливостей і нових шляхів досягнення цілей. Розвиток навичок самооцінки і самоповаги. Варто визнавати свої успіхи, що збільшує впевненість у власних силах. Також потрібно відмічати свої позитивні якості і досягнення, що допомагає зміцнити внутрішній "якір" успіху.	Вправа: «У мене все вийде»; Вправа: «Нове ім'я»; Вправа: «Вітер дме на...»; Вправа: «Психологічна сумісність»; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».
4	Уяви собі	Використання афірмацій і медитацій. Афірмації допомагають внутрішньому "голосу" стати позитивним і спрямованим на успіх. Медитація допомагає	Вправа: «Я радий вас бачити знову»; Вправа: «Уяви собі»; Вправа: «Інтерв'ю»; Вправа: «Плавання»; Вправа: «Що було. . . »;

		зосередитися, заспокоїтися і знайти внутрішню впевненість Поступове досягнення мети. Важливо розбити велику мету на менші підцілі і повністю зосередитися на їх досягненні. Успіх у досягненні менших цілей допомагає зміцнити віру в себе і впевненість у власних силах.	Ритуал прощання «Посмішка по колу».
II. Реконструктивний етап			
5	Мої бажання	Усвідомлення своїх справжніх бажань; структурування важливих та неважливих речей у житті особистості; відкидання нав'язаних, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої цілі; сприяти формуванню любові до себе.	Вправа: «Ніхто не знає»; Вправа: «Те, чого я хочу досягти»; Вправа: «План здійснення бажання»; Вправа: «Лист до себе»; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».

6	Мої почуття	Спрямування на розуміння внутрішніх почуттів, виявлення їх та вираження через слова. Навчання розпізнавати різні почуття, надавати їм назви, розуміти їх значення і вплив на добробут та стосунки з іншими. Вміння приймати і виражати свої почуття і емоції без страху і сорому. Учасники отримають можливість ділитися своїми емоціями відкрито і чесно, а також навчатимуться слухати і розуміти емоції інших людей.	Вправа: «Привітатися частинами тіла»; Вправа: «Психологічна підтримка»; Вправа: «Я опинився в потрібний час у потрібному місці!»; Вправа: «Скажи про почуття»; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».
---	-------------	---	---

7	Справжній Я	Розвиток навичок саморефлексії та самопізнання; виявлення власних позитивних та негативних якостей; усвідомлення особистістю того, якою вона є насправді, яка в очах оточуючих та того, якою вона хоче бути.	Вправа: «Мій колір»; Вправа: «Хто я?» ; Вправа: «Два малюнки»; Вправа: «Вільний мікрофон»; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».
---	-------------	---	--

8	Мій ресурс	Поповнення розуміння про психологічне благополуччя та самоактуалізацію; зняття емоційної напруги; знаходження внутрішнього ресурсу для подальшої роботи та змін; розвиток комунікативних навичок.	Вправа: «По-новому»; Вправа: «Скульптура»; Вправа: «Дзеркало»; Вправа: «Маяк»; Вправа: «Скажу відверто...»; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».
III. Закріплюючий етап			
9	Всесвіт - це Я	Формування мотивації до успіху та внутрішніх змін; розширення уявлення про психологічне благополуччя; стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей.	Вправа: «Карусель» ; Вправа: «Всесвіт – це я»; Вправа: «Місто психологічного благополуччя» ; Вправа: «Коло успіху»; Вправа: «Подарунки»; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».
10	Моє майбутнє в моїх руках	Закріплення отриманих результатів; осмислення змін, які відбулися за весь час; створення мотивації до подальшого	Вправа: «Мені приємно сказати...» ; Вправа: «Стратегія життя»; Вправа: «Лист у майбутнє» ;

		самовдосконалення; складання планів на майбутнє; підведення підсумків.	Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу». Підведення підсумків. Вправа: «Прощання».
--	--	--	--

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Програма складається з 30 занять по 2 години.

Заняття 1. «Перший крок»

Мета: знайомство з учасниками. Створення сприятливих умов для роботи у групі. Зняття психологічної напруги. Встановлення основних правил роботи групи.

Матеріали: листи формату А4, плакат «Наші правила», ручки, фломастери, кольорові олівці, конверт.

Хід заняття

1. Вправа-знайомство «Я і хобі» (25 хв.).

Мета: встановлення первинного контакту, знайомство учасників групи, формування позитивної психологічної атмосфери.

Учасники групи сідають у коло. Кожному із учасників за годинниковою стрілкою потрібно назвати своє ім'я та розповісти про своє реальне хобі, а також назвати таке хобі чи захоплення, яке хотілось би мати. Та людина, яка буде другою, розповідає про себе та повторює ім'я та хобі (реальне і бажане) попереднього учасника. Наступному учаснику вже доведеться повторити те, що розповіли попередні два, і так далі.

2. Вправа «Наші правила» (25 хв.).

Мета: обговорити та прийняти список правил роботи групи.

Матеріали: плакат «Наші правила», маркер. Ведучий прикріплює плакат, всі учасники обговорюють правила, які записуються на ньому.

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

Відвідувати всі заняття.

Приходити вчасно без запізень.

Не оцінювати учасника.

Обговорювати дію, а не учасника.

Уважно слухати, не перебивати того , хто говорить.

Брати участь у виконанні всіх вправ.

Говорити від свого імені, про себе.

Дотримуватися конфіденційності.

Обговорення: Як ви вважаєте, для чого існують правила ?

Чому є важливим обговорити правила, яких необхідно дотримуватись під час занять?

3. Вправа «Футболка з написом» (20 хв.).

Мета: формування навичок самопрезентації, створення атмосфери саморозкриття.

Психолог розповідає про те, що кожен із нас так чи інакше презентує себе у суспільстві та пропонує учасниками придумати протягом 5 хвилин певний напис, який би вони відтворили на своїх футболках. Цей напис повинен презентувати його на даний період часу – те, яким він є, те, як він ставиться до інших, те, чого він прагне тощо.

Надалі проводиться коротке обговорення:

- Про що саме говорять ці написи на футболках?

- Яке саме повідомлення ви намагалися передати іншим цим написом?

4. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв.).

Мета: створення атмосфери довіри та здатності до самопізнання.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, конверт.

Учасникам групи роздаються аркуші, на яких вони вказують дату цього заняття. Психолог пропонує написати записку у майбутнє. Можна писати будь-що: побажання та настанови для себе, теплі слова підтримки, прохання, подяка собі, мудрі вислови тощо. Усі записи збираються та кладуться у порожній конверт. Психолог проговорює, що поверне листи на останньому занятті. Учасники зможуть простежити те, які зміни відбулися за певний час.

5. Вправа «Частини мого Я» (40 хв.).

Матеріали: аркуші паперу та кольорові олівці, фломастери.

Учасникам роздаються аркуші паперу та кольорові олівці, фломастери. Дається завдання: потрібно згадати те, як у різних ситуаціях вони здатні проявляти себе по-різному (іноді навіть не схожими на самих себе). Згадавши, потрібно зобразити ці частини свого Я на папері (можна символічно).

Після того, як усіма будуть виконані малюнки, кожен учасник презентує свою роботу, розповідаючи про те, що зображено, про те, якими є частини його Я.

Наприкінці проводиться обговорення: що вони дізнались нового про себе? Чи було складно згадати всі частини свого Я? Чи кожен приймає всі свої частини або хоче якусь змінити?

6. Вправа «Що було. . . » (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

7. Вправа «Посмішка по колу» (10 хв.).

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши чогось доброго та приємного, посміхнутися йому. Також можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи. Наприкінці психолог цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує групі за співпрацю та запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2. «Цінність власного Я»

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, структурування позитивного Я-образу, покращення навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «Об'єкт, тварина чи рослина» (25 хв.).

Мета: продовження знайомства, налаштування на роботу.

Учасникам пропонується розпочати заняття із продовження знайомства. Кожному необхідно уявити, що він перетворився на певний матеріальний об'єкт, на певну тварину чи рослину. Потрібно поміркувати, що б це було, представитися ним у групі.

2. Вправа «Мій портрет у сонячних променях» (30 хв.).

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, розвиток навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги, структурування позитивного Я-образу.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Учасникам потрібно намалювати сонце та написати своє ім'я або намалювати автопортрет у центрі цього сонячного кола. На сонячних променях потрібно написати якомога більше своїх гарних якостей.

Далі учасникам пропонується зачитати свої відповіді після продовження такого речення: «Я заслуговую поваги тому, що я...(вказати якість)».

3. Вправа-релаксація «Якість характеру» (20 хв).

Мета: зняття емоційної напруги, сприяння покращенню саморозуміння. Учасникам дається інструкція: обрати із переліку своїх якостей характеру саме ту одну якість, яка подобається найбільше.

Психолог проговорює:

— Сядьте, будь ласка, зручно, можете закрити очі та намагайтесь увійти у розслаблений стан. Сконцентруйтеся на якості, яку ви обрали. Як саме проявлялась ця якість у поведінці? Коли це було востаннє? Спробуйте згадати той випадок у всіх деталях. Що ви відчували тоді? Які емоції переважали? Що відчувало ваше тіло? Зануртеся у цей стан, переживіть цю ситуацію знову. Залишайтеся у своїх спогадах стільки, скільки вважаєте за потрібне. Зробіть три глибокі вдихи та видихи, коли будете готові вийти з цього стану.

4. Вправа «Мій герб» (35 хв.).

Мета: виявлення установок на життя, розвиток саморефлексії.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Учасникам групи пропонується придумати своє життєве гасло та намалювати до нього герб, який би виражав діяльність власника, його відношення до себе та до світу загалом. На малювання відводиться

приблизно 10-15 хвилин. По закінченню роботи збираються та організовується виставка гербів. Учасники можуть спробувати відгадати, який герб кому належить. Потім кожен із учасників презентує свою роботу, розповідає, що на ній зображено та який посил містить його життєве кредо.

5. Вправа «Я – подарунок для людства» (20 хв.).

Кожна людина є унікальною та неповторною. Вірити у те, що вона є винятковою, необхідно для кожного.

Учасникам пропонується поміркувати над тим, що саме у них є унікального та обґрунтувати свою думку фразою: «Я – подарунок для людства, оскільки я...».

6. Вправа «Що було...» (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять у колі і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

7. Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 3. «У мене все вийде»

Мета: Встановлення позитивного внутрішнього ставлення.

Розвиток навичок позитивного мислення. Навчитися відкривати свій розум для можливостей і нових шляхів досягнення цілей.

Розвиток навичок самооцінки і самоповаги. Варто визнавати свої успіхи, що збільшують впевненість у власних силах.

Хід заняття

1. Вправа «У мене все вийде» (20 хв.).

Інструкція: Учасники стоять по колу і за годинниковою стрілкою вимовляють вголос по черзі: «У мене все вийде».

2. Вправа «Нове ім'я»(30 хв.).

Інструкція: Учасники стоять по колу і за годинниковою стрілкою називають своє ім'я та ім'я попереднього учасника. Перший називає своє ім'я, другий ім'я першого і своє, третій називає ім'я першого, другого учасника і своє.

3. Вправа «Вітер дме на. . . » (40 хв.).

Інструкція: Ведучий починає гру зі словами: «Вітер дме на. . . ». Потрібно, щоб учасники гри більше дізналися один про одного. Питання, наприклад, можуть бути такі: «Вітер дме на того, у кого світле волосся». Всі світловолосі збираються в центрі кола. Після тиснуть одне одному руки й розходяться по вільних місцях.

4. Вправа «Психологічна сумісність» (40 хв.).

Матеріали: Для вправи знадобляться гумка і відро.

Інструкція: Учасники тренінгу розбиваються на пари. Учасники в парі стають один навпроти одного. Виставляють назустріч один одному долоні (один - праву, інший - ліву), між долонями розміщується гумка. На світ «один - два - три» учасники кидають ластик у відро. Дається три спроби. Завдання учасників - скоординувати свої дії і потрапити у відро.

5.Вправа «Що було. . . » (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять по колу

і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

6.Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 4. «Мої бажання»

Мета: Використання афірмацій і медитацій. Афірмації допомагають внутрішньому "голосу" стати позитивним і спрямованим на успіх. Медитація допомагає зосередитися, заспокоїтися і знайти внутрішню впевненість.

Поступове досягнення мети. Важливо розбити велику мету на менші підцілі й повністю зосередитися на їх досягненні. Успіх у досягненні менших цілей допомагає зміцнити віру в себе і впевненість у власних силах.

Хід заняття

1.Вправа «Я радий вас бачити знову» (20 хв.).

Інструкція: Учасники тренінгу стоять по колу і за годинниковою стрілкою вимовляють вголос по черзі: «Я радий вас бачити знову».

2.Вправа «Уяви собі» (20 хв.).

Інструкція: Учасники тренінгу стоять по колу і за годинниковою стрілкою називають своє ім'я, предмет, рослину, тварину, казкового героя, з яким воно асоціюється, на цю ж початкову літеру.

3. Вправа «Інтерв'ю» (30 хв.).

Інструкція: учасники поділяються на пари, мають повернутися обличчям одне до одного і по черзі за одну хвилину дізнатися якомога

більше одне про одного. Завдання учасника - розповісти від свого імені все, що він запам'ятав про свого партнера. Після розповіді про свого співрозмовника від свого імені інші учасники тренінгу можуть ставити запитання.

Подальший сусід передбачає відповіді на запитання:

- Коли Вам було комфортніше - коли слухав про себе, чи коли говорив про іншого?

- Чи згодні Ви із враженнями про вас іншої людини?

4. Вправа «Весела сімейка» (30 хв.).

Матеріали: Ведучий заздалегідь заготовляє листівки; кількість карток дорівнює числу учасників. З одного боку карток написані назви тварин за таким принципом: вовк-вовчиця-вовчєня; селезєнь-качка-качєня; слон-слониха-слонєня і т. д. Інструкція: учасники отримують картки, нікому їх не показуючи. За командою ведучого всі починають мімікою, жєстами і пантомімікою відтворювати те, що написано на картці. Завдання кожного учасника - знайти свою сім'ю і вишикуватися так, щоб було зрозуміло, хто мама, хто тато, а хто дитина! »

5. Вправа «Плавання» (30 хв.).

Інструкція: ведучий пропонує учасникам сісти на стільці так, щоб не торкатися спинки стільця. Руки покласти ліктями на коліна, імітуючи рухи плавця. Плавають учасники брасом, прогинаючись у спині та попереку. При русі рук вперед спина і хребет згинаються якомога сильніше, при русі рук назад хребет розгинається. Поспостерігайте за красою і стрімкістю ваших рухів. Отже, імітуємо плавання стилем брас. Починаємо !. закінчили заплив!

6. Вправа «Що було. . .» (40 хв.).

Інструкція: учасники стоять по колу, кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

7. Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 5. «Мої бажання»

Мета: усвідомлення своїх справжніх бажань, структурування важливих та неважливих речей у житті особистості, відкидання нав'язаних, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої мети; сприяння формуванню любові до себе.

Матеріали: невеликий м'яч, листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа. «Ніхто не знає» (15 хв.).

Мета: створення атмосфери довіри, налаштування на роботу.
Матеріали: невеликий м'яч.

Усі сідають по колу. Психолог у руках тримає м'яч та пояснює:

— Для того, щоб нам ще ближче познайомитись одне з одним та дізнатися щось цікаве про кожного з нас, ми будемо кидати м'яч. Той, у кого він опиниться, повинен завершити речення «Ніхто не знає, що я (або: у мене)...».

Обов'язково, щоб у кожного учасника м'яч побував декілька разів. Надалі можна обговорити ті факти, які стали несподіванкою про учасника.

2. Вправа «Те, чого я хочу досягнути» (40 хв.).

Психолог пропонує учасникам записати на аркуші паперу те, чого вони хочуть досягнути в житті. Дати настанову, що ні порядок, у якому розташовані бажання, ні те, чи можливо це досягти, не має значення. Потрібно лиш дати політ фантазії та записати все, що спадає на думку.

Далі учасникам потрібно записати те, що в них уже є, і те, що вони хочуть зберегти й надалі (наприклад, зберегти гарні стосунки з друзями, свою незалежність, сімейний стан...).

Наступним кроком їм необхідно всі свої бажання розподілити на 3 категорії:

- А. Дуже важливі;
- В. Важливі;
- С. Важливі, але не дуже.

Якщо ваше бажання є не настільки важливим, щоб бути навіть у категорії С – просто закресліть його.

Тепер учасникам пропонується уявити те задоволення, яке вони б отримали від кожного із бажань та відповісти на питання:

Як ви відчуваєте себе зараз?

Чи є те, що вам складно уявити?

Можливо, у вас є певні страхи, що якщо ви щось отримаєте, то вам буде необхідно пожертвувати чимсь, що є для вас дорогим на даному етапі життя?

Чи є всі ці бажання саме вашими, а не нав'язаними зі сторони?

Як ви почуватимете себе, якщо щось не здійсниться?

Чи зможете ви знехтувати цим бажанням?

3. Вправа «План здійснення бажання» (30 хв.).

Дана вправа є логічним продовженням попередньої вправи «Те, чого я хочу досягти».

Учасникам пропонується зі списку своїх бажань обрати те, яке, на їхню думку, вони змогли б досягнути найближчим часом, але їм чогось не вистачає: внутрішнього ресурсу, зусиль, побороти лінощі, грошей тощо.

Далі взяти аркуш паперу і написати «План здійснення мого бажання», в якому розписати ті кроки, які необхідно зробити, щоб досягти бажаного.

В кінці пропонується обговорити план дій кожного. Можливо, дехто здатен запропонувати свою допомогу або підказати.

4. Вправа «Лист до себе» (25 хв.) .

Учасникам пропонується написати листа до найбільш улюбленої та близької людини – до самого себе. В цьому листі можна вказати будь-що, можливо, звернутися до себе з проханням, з настановою або просто подякувати собі за все.

5. Вправа «Що було. . . » (25 хв.).

Інструкція: учасники сидять у колі і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

6. Вправа Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 6. «Мої почуття»

Мета: спрямування учасників на розуміння внутрішніх почуттів, виявлення їх та вираження через слова. Вміння приймати і виражати свої почуття та емоції без страху і сорому. Учасники отримають можливість ділитися своїми емоціями відкрито і чесно, а також навчатимуться слухати і розуміти емоції інших людей.

Хід заняття

1. Вправа «Привітатися частинами тіла» (20 хв.).

Інструкція: учасники стають у 2 колонки обличчям одне до одного і по черзі кожен вітається з учасником, який стоїть навпроти. Послідовність така: долоня – лікоть – плече – стопа – коліно – стегно – спина – живіт – вухо – ніс.

2. Вправа «Психологічна підтримка» (40 хв.).

Інструкція: учасникам пропонується закінчити речення: «Мене можуть не любити люди за...». Сусід справа повертається до нього і промовляє слова: «Все одно ти молодець, тому що...». Таким чином, називаючи позитивні риси характеру цього учасника, він висловлює свою психологічну підтримку.

Психолог задає такі питання:

1. Яка частина завдання була для вас найбільш приємною, перша або друга?
2. Що ви відчували, коли називали свої негативні якості?
3. Що ви відчували, коли чули від іншого свої позитивні якості?

1. Вправа «Я опинився в потрібний час у потрібному місці!» (30 хв.).

Інструкція: Учасники тренінгу стоять по колу і за годинниковою стрілкою вимовляють вголос по черзі: «Я опинився в потрібний час у потрібному місці!...»

2. Вправа «Маска»(40 хв.).

Інструкція: психолог розбиває учасників на пари. Один з партнерів виконує роль самовпевненої, а інший невпевненої в собі людини. Кожен з них повинен прийняти таку позу, щоб усім було видно, яку роль він виконує. Той, хто грає роль «самовпевненого», розповідає своєму партнерові про те, що йому дає відчуття переваги: описує позу, голос, манеру спілкуватися, думки, вчинки, які він може зробити.

У свою чергу «невпевнений» розповідає про себе у тому ж плані. Наприклад: «я можу дивитися тільки в підлогу, мої плечі опущені. Я говорю тихим голосом. У мене не виходить бути цікавим, я не користуюся популярністю».

Потім учасники обмінюються ролями і повторюють процедуру знову.

Після цього ведучий пропонує обом партнерам спробувати відчувати себе впевненими людьми, які ні над ким не підносяться, але і не відчують себе гіршим за інших.

У висновку ведучий проводить глибоку рефлексію, з'ясовуючи думку кожного.

5. Вправа «Що було. . . » (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять по колу, кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

6. Вправа Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 7. «Справжній Я»

Мета: розвиток навичок саморефлексії та самопізнання, виявлення власних позитивних та негативних якостей, усвідомлення особистістю того, якою вона є насправді, якою є в очах оточуючих та якою вона хоче бути.

Хід заняття

1. Вправа «Мій колір» (30 хв.).

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Психолог пропонує розпочати заняття з того, що кожен із учасників повинен подумати та сказати, якого він на даний час кольору. Тобто назвати такий колір, який би охарактеризував психологічний стан у цю мить. Потім кожному учаснику потрібно розповісти, як змінювався його настрій із самого ранку до того моменту, коли він прийшов сюди. Дати пояснення тому, з чим ці зміни були пов'язані. Наприкінці розповіді пропонується охарактеризувати свій стан на зараз та пояснити, чому саме такий колір було обрано для його позначення.

2. Вправа «Хто я?» (35 хв.).

Психолог пояснює учасникам, що кожна людина має певну свою теорію того, що саме робить її унікальною та відрізняє її від інших.

Із цього виникає запитання «Чи поділяють мою точку зору інші?»

Психолог пропонує розділити свій аркуш на три колонки по вертикалі: у першій необхідно написати 10 слів-епітетів, які б відповідали на запитання «Хто я?», писати в тому порядку, у якому вони приходять на думку. У другій колонці слід написати те, як би відповіли на це запитання батьки, друзі або знайомі. А у третій колонці повинен написати свою відповідь хтось із учасників групи.

Далі збираються та перемішуються листочки з відповідями і викладаються на столі. Потім кожен із учасників витягує аркуш та пише свою відповідь у третій колонці про того, хто йому дістався. Після цього заповнені листочки повертаються власникам та обговорюються результати.

При обговоренні слід зробити акцент на таких питаннях:

- Чи повторюється певне слово у трьох колонках та про що це може сказати?
- Що було складніше: написати про самого себе чи про те, як би відповіли батьки, друзі чи знайомі?
- У якому співвідношенні позитивні та негативні відповіді?
- Чи збігаються уявлення інших із Я-концепцією людини?
- Із чого будується уявлення оточуючих про особистість? (тут доречно обговорити те, яку роль відіграє самопрезентація).

3. Вправа «Два малюнки» (35 хв.).

Кожен із учасників має виконати 2 малюнки. Перший малюнок «Я такий, який я є», а другий «Я такий, яким я хочу бути». Час виконання

малюнків 15 хвилин, наявність художніх навичок не важлива, малюнки є анонімними.

Потім усі аркуші збираються та викладаються, щоб усі було видно. Обирається один малюнок, кожному із учасників по черзі потрібно роздивитися його та пояснити, що він на ньому бачить, не описувати, а проговорити свої відчуття щодо зображуваного: якою є людина, яка це намалювала, якою вона себе бачить, що хоче змінити, якою стати. Автор малюнка не видає себе, а керівник пропонує учасникам здогадатись, кому цей малюнок належить. Після цього автор сам розповідає про те, що саме він намагався зобразити та виділяє ті фрази учасників, які йому сподобались та були доречними. Таким же чином відбувається обговорення всіх малюнків.

4. Вправа «Вільний мікрофон» (30 хв.).

Психолог пропонує по черзі задавати свої запитання тій людині, яка буде тримати у руці мікрофон (мікрофоном може бути олівець, лінійка, пенал тощо). Питання можуть стосуватися особливостей характеру, поведінки, звичок, інтересів, світогляду тощо. Відповідати потрібно якомога повно та відверто. Завдяки цій вправі учасник може краще розібратися у собі, проговорити та відрефлексувати певні моменти, відповідаючи на запитання інших.

Перший учасник, який буде відповідати на питання, повинен сісти так, щоб його було всім видно. Тоді, коли учасник закінчить відповідати на отримані запитання, мікрофон передається іншій людині.

5.Вправа «Що було. . . » (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять по колу і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

6.Вправа Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 8 .«Мій ресурс»

Мета: поповнення розуміння про психологічне благополуччя та самоактуалізацію, зняття емоційної напруги, знаходження внутрішнього ресурсу для подальшої роботи ти змін, розвиток комунікативних навичок.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «По-новому» (25 хв.).

Учасники групи стають у коло. Психолог дає завдання: кожному зараз потрібно придумати свій власний спосіб привітання. Перша людина вітається одним способом, всі інші повторюють її рухи.

Наступний учасник повинен привітатися вже по-новому. Рухи не повинні повторюватися. Усі учасники повинні повторити всі способи вітання.

2.Вправа «Дзеркало» (40 хв.).

Учасникам треба поділитися порівну та стати так, щоб утворилося два кола: одне коло зовнішнє, а інше – внутрішнє.

За сигналом психолога та людина, яка займає місце у внутрішньому колі, повинна без слів зобразити певну якість психологічно благополучної

або неблагополучної особистості, використовуючи лише міміку, пози та жести. Той учасник, який стоїть у зовнішньому колі, має здогадатися, що саме намагається «сказати» людина навпроти нього. Якщо було відгадано правильно, то обидва учасники піднімають руку вгору. Тоді психолог дає сигнал і ті, хто стоїть у зовнішньому колі, зміщуються на один крок убік та опиняються навпроти іншої людини, намагаючись відгадати, що зображує вона.

Далі ролі змінюються, коли учасники пройдуть все коло. Ті, хто стоїть тепер ззовні, зображують, а ті, хто у внутрішньому колі, намагаються відгадати.

Психологом фіксується кількість поз, які були правильно відгадані. У кінці проводиться обговорення, в якому учасники діляться своїми враженнями та констатують, що їм було простіше – зображувати чи відгадувати.

3. Вправа-релаксація «Маяк» (30 хв.).

Психолог пропонує групі зайняти зручне положення тіла, закрити очі, розслабитись та слухати його голос:

– Уявіть глибокий, безкрайній океан. Десь далеко від землі видніється маленький скелястий острів. На цьому острові знаходиться високий маяк. Цей маяк – це ви. Ваші стіни є міцними та товстими настільки, що навіть сильний вітер, який дме на острові, не здатен вас похитнути. На найбільш високому поверсі знаходиться вікно, з якого ви посилаєте яскраве, потужне світло, що є орієнтиром для кораблів у будь-яку погоду, вдень і вночі. Маяк слугує для мореплавців символом безпеки, оскільки попереджає та застерігає їх. Це яскраве світло є вашою енергетичною системою, яка здатна підтримувати вас у будь-якій ситуації. Це ваш ресурс та орієнтир по життю. Тепер спробуйте відчуті всю

потужність вашого внутрішнього світла. Коли будете готові, потягніться та розплющуйте очі.

В кінці слід проговорити відчуття учасників після релаксації.

4. Вправа «Скажу відверто...» (35 хв.).

Для того, щоб збільшити продуктивність даної групи, психолог пропонує кожному поділитися своїми враженнями, думками та почуттями щодо проведеної роботи. Відповісти на такі питання:

- Що саме вам допомогло у роботі над собою?
- Які вправи сприяли більшому пізнанню себе?
- Чи є певні перепони або непорозуміння?
- Чи все є зрозумілим у правилах групи? Можливо, потрібно щось змінити чи доповнити?
- Чи є у когось пропозиції щодо того, як можна покращити взаємодію у групі?

5. Вправа «Що було...» (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять по колу і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

6. Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 9. «Всесвіт – це я»

Мета: формування мотивації до успіху та внутрішніх змін, розширення уявлення про психологічне благополуччя, стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей.

Матеріали: стрічка, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа « Карусель» (25 хв.) .

Учасники діляться на дві групи та утворюють зовнішнє і внутрішнє коло. Завдання полягає у тому, що один круг йде за годинниковою стрілкою, а інший залишається на місці. Необхідно виконати певну дію, наприклад, сказати комплімент або щось приємне, посміхнутися людині, яка стоїть навпроти.

2. Вправа «Всесвіт – це я» (30 хв.) .

Учасникам роздаються аркуші паперу, на яких вони повинні у центрі намалювати сонце та підписати його «Я». Далі від цього сонця, що є центром всесвіту, треба провести лінії до планет та зірок. Ці планети та зірки мають назву:

- Моє хобі...
- Мій улюблений колір...
- Тварина, яка мені подобається...
- Мій найкращий друг..
- Улюблений звук...
- Запах, який мені подобається...

- Одяг, який мені подобається...
- Музика, яка мені подобається...
- Пора року, яка мені подобається...
- Те, що найбільш від усього мені подобається робити...
- Я відчуваю, що маю здатність до...
- Людина, яка мене надихає...
- Знаю, що я зможу...
- Я упевнений у своїх силах, тому що...

Психолог розповідає, що дана «зіркова карта» дозволяє побачити, що кожна людина є унікальною та має безліч можливостей для свого розвитку.

Деякий час учасники можуть приділити розфарбовуванню свого всесвіту, можливо, відчують необхідність щось додати –нехай зроблять це. Наприкінці вправи кожен презентує свій Всесвіт.

3. Вправа «Місто психологічного благополуччя» (40 хв.).

Психолог пропонує скласти дві розповіді. Перша розповідь про місто, де живуть люди, які мають низький рівень психологічного благополуччя. Друга розповідь про таке місто, у якому перебувають люди психологічно благополучні та з високим рівнем самоактуалізації.

Хтось із учасників говорить першу фразу, із якої розпочинається розповідь, наступний продовжує, ще інший доповнює і так далі.

Після складання цих розповідей в групі проводиться обговорення: Яку розповідь було простіше/важче складати? Чому? Які виникли складнощі? Чи може бути реальним таке місто?

4. Вправа «Коло успіху» (20 хв.).

Психолог стрічкою викладає на підлозі коло діаметром до одного метра. Називає його «Коло успіху» та дає інструкцію: кожному із учасників потрібно зайти у це коло та згадати певну ситуацію або період часу, коли вони відчували себе дуже успішними, де максимально був виявлений їхній потенціал та здібності. Той час, коли удача була поруч з ними та все складалося так, як було потрібно. Якщо учасники відчуватимуть труднощі у пригадуванні своєї історії, можна скористатися історією тієї людини, якою вони захоплюються – це може бути певний герой якогось фільму або легенди. Людський мозок має цікаву якість – для нього немає великої різниці між уявною чи дійсною історією. Головне – це відчутти стан успіху!

5. Вправа «Подарунки» (15 хв.).

Кожен із учасників повинен придумати подарунок, який би він хотів подарувати людині, яка сидить біля нього.

Головне правило цієї вправи полягає у тому, що подарунок має приносити позитивні емоції та підходити людині, якій він презентується. Учасник, який дарує, повинен пояснити, чому був обраний саме такий подарунок. Учасник, який отримав подарунок, має поділитися своїм враженням щодо нього, сказати, чи радий він йому.

6. Вправа «Що було. . . » (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять по колу і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

3. Вправа Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв.).

Заняття 10. «Моє майбутнє в моїх руках»

Мета: закріплення отриманих результатів, осмислення змін, які відбулися за весь час, створення мотивації до подальшого самовдосконалення, складання планів на майбутнє, підведення підсумків.

Матеріали: конверт із листами, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

4. Вправа «Мені приємно сказати...» (25 хв.).

Учасникам пропонується знайти декілька теплих слів для членів групи. Потрібно підійти до кожного учасника із посмішкою та промовити фразу: «Здрастуй, мені приємно тобі сказати...». Діалог не повинен затягуватися: своїм теплом потрібно встигнути поділитися із кожним.

5. Вправа «Стратегія життя» (40 хв.).

Психолог проговорює, що це останнє заняття групи, певні зміни відбулися у кожному із учасників: хтось дізнався про себе щось нове, у когось змінилися взаєностосунки з іншими та ін. Але на цьому не завершується процес саморозвитку та самовдосконалення, оскільки попереду кожного ще чекає велика робота над собою. Щоб і надалі не припиняти рухатись уперед, розкривати свій потенціал та мотивувати себе на нові досягнення, необхідно подумати над тим, якою є стратегія життя.

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу та схематично намітити свою стратегію життя. Можна написати плани та цілі (короткочасні та довготривалі). Поміркувати над тим майбутнім, розцінити

пріоритети, позадавати собі питання «Чого саме я прагну від життя? Яке заняття розкриє мій потенціал?..». При виконанні цієї вправи учасникам пропонується звернутися до того досвіду, який було отримано під час роботи у групі.

6. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв.).

Психолог приносить і відкриває конверт, у якому знаходяться листи учасників, які вони писали на першому занятті. Кожен отримує свій лист та зачитує його. Далі йде обговорення того, які почуття від прочитаного отримали учасники.

7. Вправа « Підведення підсумків» (35 хв.).

Кожен із учасників розповідає про те, які враження він має від тренінгу, які зміни відбулися у його розумінні себе та оточуючих, що корисного дали заняття тощо.

8. Вправа «Прощання» (20 хв.).

Психолог оголошує, що заняття групи підійшли до завершення і це остання вправа. Тому пропонується сказати одне одному все те, що ще не встигли. Можливо, це певні побажання на майбутнє, переживання, зізнання, подяка тощо. Це шанс, яким можна скористатися.

9. Вправа «Що було. . . » (40 хв.).

Інструкція: учасники сидять по колу і кожен за годинниковою стрілкою розповідає про почуття, відчуття, які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

Психолог дякує усім за їхню щирість та відвертість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Биби́к Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф.Алексєєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.URL: [https://lib.iitta.gov.ua/723129/1/4%20%20Вимушені%20переселенці_web%20\(4\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/723129/1/4%20%20Вимушені%20переселенці_web%20(4).pdf) (дата звернення – 22.04.2023).
2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2017. – Вип.18. - № 9/1. – С.3-10.
3. Барко В.І., Барко В.В., Кириєнко Л. А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності для використання в національній поліції України/Юридична психологія і педагогіка.
4. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя // Наука і освіта. – №10. – 2018. –С.121-126.
5. Бедлінський О. І. Конструювання як провідна діяльність підліткового віку / О. І. Бедлінський // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: зб. Наук. Праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. В. О. Моляко]. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – Т. 12. – Вип. 10. – Част. 2 – С. 52 – 59.
6. Безпалова О.І. Особливості визначення прав біженців у міжнародному законодавстві. / О.І. Безпалова // Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб : міжнар. Наук.- практ. Конф. (м. Ужгород, 20 квітня 2017 року). – Ужгород, 2017. – С. 10-19.
7. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку / І.Д. Бех. – К.: Академвидав, 2018. – 256 с.

8. Божович Л. І. Психологічні закономірності формування особистості/ Л. І. Божович. // Питання психології. – 1976. – №6. – С. 34–44.
9. Буроменський М. В. Міжнародний і національний захист прав людини та права біженців / М. В. Буроменський, В. М. Стешенко, В. Г. Куць. – Х., 2004. – 198 С.
10. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів: Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9-13
11. Вірна Ж. (2013). Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*, 1(4), 104–112.
12. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії “психологічне благополуччя особистості”/Волинець Н. В.// Збірник наукових праць “Теорія і практика сучасної психології”. – 2017. – Вип.1 – С. 4–17.
13. Галецька І. І. Сосновський Т. О. Психологія здоров'я: теорія і практика. Психологічні студії Львівського університету. Л. 2006.- С. 89-122.
14. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І.С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»: зб. Наук. Праць / за ред.М. М. Цимбалюк. – Вип.2 (2). – Львів: ЛДУВС, 2017. – С.293-303.
15. Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» / О. В. Гуляєва, О. Є. Поліванова // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2017. – № 1150. – С. 34 – 39.
16. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» / Олена Володимирівна Гуляєва //

Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна.
Серія «Психологія». – 2018. – № 59. – С. 15 – 20.

17. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26.- С. 48-52.
18. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. — 2014. — Т. 13. — С. 165-170.
19. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016.- 543 с.
20. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип.45(48), с. 79-87.
21. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. Проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013.- 172 с.
22. Дерев'янка С. Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. *Наукові записки: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України*. 2017. Вип. 1 (87). С.199-216 URL:https://ipien.gov.ua/wpcontent/uploads/2018/07/derevianko_vnutrishnio.pdf
23. Дерев'янка С. П., Скорик Я. С. Емоційний інтелект сучасної молоді у контексті психологічного благополуччя//Восьмі Сіверянські соціальнопсихологічні читання: матер. Всеукр. Наук. Конференції (6 грудня 2017 року, м. Чернігів) / За наук. Ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: Десна Поліграф. – 2018. – С. 73–77.

- 24.Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення / дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В.М. Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інститут психології ім.Г.С. Костюка АПН України. 2017. – Том 4, Ч.3. – С.57-63.
- 25.Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (наприкладі професії психолога): автореф. Дис. ... канд.психол. наук: спец. //19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» — Київ, 2002.
- 26.Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. Канд. психол. Наук. Київ, Київський націон. Ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002.- 197 с.
- 27.Європейська конвенція з прав людини: основні положення, практика застосування, український контекст / уклад. І наук. Ред. О. Л. Жуковська. –К. : ВІПОЛ, 2004. – 960 с.
- 28.Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. Посіб. Заброцький М. – К. : МАУП. – 1998. – 192 с.
- 29.Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. / М. М.Заброцький // — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. – 2008. – 112 с.
- 30.Загальна психологія. / За заг. Ред. С. Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
- 31.Закон «Про приєднання України до Конвенції про статус біженців і Протоколу щодо статусу біженців» був ратифікований у 2002 році.
- 32.Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» : від 08.07.2011, № 3671 // Відомості Верховної Ради України. – 2012. – № 16. – Ст. 146. № 5076-VI від 05.07.2012, №

- 5459-VI від 16.10.2012, № 5477-VI від 06.11.2012, № 1251-VII від 13.05.2014, № 992-VIII від 04.02.2016, № 3022-IX від 10.04.2023.
33. Закон України від 08.07.2011 № 3671-VI «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://portal.rada.gov.ua>
34. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» : від 20.10.2014, № 1706 // Відомості Верховної Ради України. – 2015. – № 1. – Ст. 1. № 3671-VI [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://portal.rada.gov.ua>
35. Знанецька, О. М. (2006). Показники психологічного благополуччя у осіб з різним рівнем розвитку Я-концепції. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*, 30, 80–88.
36. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // *Наука і освіта*. – 2015. - № 3. – С. 48 – 55.
37. Карсаканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації/Карсаканова С. В.//*Практична психологія та соціальна робота*. – 2011. – Вип.1. – С. 1–10.
38. Кердивар В.В. Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021.- 143 с.
39. Климчук В. О. Математичні методи у психології: навч. Посіб. / В. О. Климчук. – К.: Освіта України, 2009. – 280 с.
40. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4.

С. 87 – 95.

41. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. Посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. І переробл. – Т. II. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. – С. 110-113.
42. Конвенція Організації Об'єднаних Націй про статус біженців 1951 р. [Електронний ресурс]: Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_011
43. Кузнецов О. І. Світогляд особистості як психологічна проблема. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні наук. Херсон. Держ. Ун-т, ф-т психології, історії та соціол. Херсон, 2019. № 1. 4
44. Курова А. В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям / А. В. Курова // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». — 2013. — Т. 18, Вип. 23.- С. 158-164.
45. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004.
46. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. №5 (69). С. 90-97 <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>
47. Міграційне право України : підручник / [С.М. Гусаров, А.Т. Комзюк, О.Ю. Салманова та ін.]; за заг. Ред. Д-ра юрид. Наук, чл.-кор. НАПрН України С.М. Гусарова ; МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ. – Харків : ХНУВС, 2016. – С. 94–136.
48. Найдьонова Л. Психологічне благополуччя людини // Ди-9. ректор школи. Україна. — 2007. — № 2. — С. 10-19.

- 49.Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я / Ю.М. Олександров // Психологічні перспективи. – Луцьк: Вежа, 2017. – Вип.14. – С.67-75.
- 50.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с. Загальна редакція: Л. Гридковець.
- 51.Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка- Центр.
- 52.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники/Пахоль Б. Є./Український психологічний журнал. – 2017. – №1 (3). – С. 80–104.
- 53.Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
- 54.Показники діяльності ДМС за I квартал 2023 року https://dmsu.gov.ua/assets/files/statistic/year/2023_3.pdf
- 55.Права біженців та переселенців в Україні та ЄС. <http://univer.km.ua/ese/fl/33.PDF>
- 56.Право притулку в Україні та світі. [http://attorney.in.ua /osnovi-prava/pravo-pritulku-v-ukrayini-ta-sviti.html](http://attorney.in.ua/osnovi-prava/pravo-pritulku-v-ukrayini-ta-sviti.html)
- 57.Романець В. А. Григорій Сковорода і проблема людського самопізнання: традиції і новаторство//Філософська думка. — 1987. — № 3. — С. 71-78.
- 58.Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. — К.: Академ-видав, 2009.- 384 с.
- 59.Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник*

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 5,-9. – С. 42-45.

- 60.Свящук А. Л. Проблеми прав біженців та виклики сучасності Навчальний посібник. Харків,- 2018.
- 61.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том V. Вип. 17. С. 124-133.
- 62.Сердюк Л. З., & Шамич О. М. (2017). Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*, 13(6), 164–173.
- 63.Сердюк Л. З. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
- 64.Сердюк Л.З.(2020). Позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції*, (с. 235–238). 20–21 березня, 2020, Львів. Doi.org/10.31108/7.2020.6
- 65.Сердюк Л. З.(2022). Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*,(3(27)).-С.130-141.
- 66.Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. – 2011. – 376 с.
- 67.Смұльсон М.Л. Розуміння та інтерпретація особистості досвіду людьми похилого віку / М.Л. Смұльсон // Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистості досвіду: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С.221-247.

68. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 50–56/ URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf.
69. Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) (в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Е.М. Осіна). (LOT) // Психологічна діагностика. 2010. № 2.- С. 36–64.
70. Тест життєстійкості Мадді. (Адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»). М., 2006.
71. Тимченко Л.Д. Міжнародне право : підручник / Л.Д. Тимченко, В.П. Кононенко. – К.: Знання, 2012. – 631 с.
72. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. 1, с. 112-119 . URL: <https://www.academia.edu/38037433>
73. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Підручник.-К. 2008.-С.168-223
74. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. –С. 294-304.
75. Шкала психологического благополучия К. Рифф. URL: https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5
76. Aristotle. Nichomachean ethics. In R. McKeon (Ed.), *The basic works of Aristotle*, 2001, p. 928–1112.
77. Bradburn N. *The Structure of Psychological well – being*, Chicago: Aldine Pub. Co., 1969, pp.320. URL: https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struct_Psych_Well_Being.pdf

78. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 1962. Vol. 30. – p. 29–50.
79. Choi D., Minote N., Sekiya T., Watanuki Sh. Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students, 2016, URL: https://www.scirp.org/html/8-6901890_69888.htm#p2
80. Cooke P. J., Melchert T. P., Connor K. *Measuring Well-Being : A Review of Instruments*, SAGE Publications, 2016, p. 730–757.
81. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnei M., Leone D. R., Usunov J., Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, p. 930–942.
82. Diener E. Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 1984, p. 542–575.
83. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, № 49, 1985, p. 71–75.
84. Erikson E. H. *Childhood and society*. New York: Norton, 1950, pp. 397.
85. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*, 1948. № 3, pp. 268.
86. Heintzelman S. J. Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: psychological well-being, self-determination, and meaning in life, 2018. URL: <https://www.nobascholar.com/chapters/18/download.pdf>
87. Gao J., McLellan R. Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China, 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5910/>
88. Gigerenzer, G., & Garcia-Retamero, R. Cassandra's regret: The psychology of not wanting to know. *Psychological Review*, 124(2), 2017, p. 179–196.

- 89.Kaya A., Iwamoto D. K., Brady J., Clinton L., Grivel M. The role of masculine norms and gender role conflict on prospective well-being among men. *Psychology of Men&Masculinities*, 20(1), 2019, p. 142–147.
- 90.Kashdan T, Steger M. Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds.). *Формування позитивної психології: підведення підсумків і прогрес*. Оксфорд: Oxford University Press, 2011. С. 9-21.
- 91.Kashdan T. B., Biswas-Diener R., King L. A. Reconsidering happiness: The cost of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of positive psychology*, 3, 2008, p. 219–233.
- 92.Kashdan T, Steger M. Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford:187-234.
- 93.Keshavarzi, Sara. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. *Electronic Theses and Dissertations*. 2018. 144 pp. URL: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/7641> (дата звернення – 26.04.2023)
- 94.Lopez A., Sanderman R.,Ranchor A. V., Schroevers M. J. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being, 2018. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0777-z>
- 95.Maddi S. (1987). The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. *National Wellness Institute*. P. 101-115.
- 96.Norton R.W. Measurement of ambiguity tolerance. *J. Pers. Assess.*, 39, 1975, p. 607– 619.
- 97.Oberg K. Culture shock — 1954 / [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:PeqSBKo1>

98. Paradise A.W., Kernis MH. Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 2002, p. 345–361.
99. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R. K. Papadopoulos. — London: Karnac, 2002. — (Tavistock 45 Clinic Series). — 356 p.
100. Pandey R., Tiwari K. G. Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being, 2015. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/papt.12259>
101. Park. C. Assessment and prediction of stress-related growth / C.Park, L.H. Cohen, R. Murch // *Journal of Personality*. — 1996. — # 64. — pp. 71—105.
- 11.
102. Peseschkian, H. (2022). Transcultural psychotherapy: On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multi-cultural Europe. *The global psychotherapist*, 2(1), 7-16.
103. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Springer Verlag.
104. Reiss H. *The Science of Empathy*, 2017. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2374373517699267>
105. Riess H. Empathy in medicine: a neurobiological perspective. *JAMA*. 2010; 304:1604–5.
106. Rogers Carl *Therapeutic Establishment of Fact: Foundations of theory and practice*. P. 231-280.
107. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 2001, p. 141–166.

108. Ryff. C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, 2014. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>
109. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 4 (69), 1995, p. 719–727.
110. Ryff C. D. “Eudaimonic Well-being,” in *Diversity in Harmony – Insights from Psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology*, (New York, NY: John Wiley and Sons), 2018, pp. 375.
111. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *J. Bus. Ventur*, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6516495/>
112. Seligman, M. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf. 112-168.
113. Seligman, M. (2002). *Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
114. Scheier M.F., Carver C.S. The methodology of dispositional optimism (Life Orientation Test) 1985
115. Scheier M.F., Carver C.S. Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist*, 2018. Vol. 73(9), P. 1082–1094. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.
116. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, selfmastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994. Vol. 67, P. 1063-1078
117. Triandis, Harry S. 1994. *Culture and Social Behavior*. ISBN 978-0070651104
118. Triandis, Harry S. 1977. *Interpersonal Behavior*. ISBN 978-0818501883

Наукове видання

Кобзар Алла Юріївна
Сметанська Марія Іванівна
Маковій Марія Григорівна

Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні

Монографія