ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій

Пояснювальна записка
до дипломної роботи
на здобуття освітнього ступеня «магістр»
на тему:

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»

Виконала: здобувач 2-го курсу, групи ПЛ-22м-1
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності 053 «Психологія»
_____ Солоїд Олена Вікторівна
(підпис)

Керівник _____ к.психол.н., Найчук В.В.
(підпис)

Рецензент _____ наук. ступінь, ПІП
(підпис)

Дипломна робота допущена до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 20___ р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Солоїд О.В. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Робота присвячена проблемі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Теоретично обґрунтовано та експериментально визначено особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб та її зв'язок з психологічним благополуччям. Розроблено та апробовано психокорекційну програму, яка має на меті надання інструментів для подолання стресу, відновлення емоційного благополуччя та сприяння успішній адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового середовища. В основу програми покладено ресурсоорієнтовану модель Basic Ph, спрямовану на розвиток і залучення внутрішніх ресурсів особистості. Результати дослідження свідчать про ефективність програми для підвищення соціально-психологічної адаптації та загального рівня благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, соціально-психологічна адаптація, психосоціальна підтримка, психоемоційний стан, психологічне благополуччя.

ABSTRACTS

Soloid Olena. Socio-psychological adaptation as a factor of psychological well-being of internally displaced persons

The work is devoted to the problem of social and psychological adaptation of internally displaced persons. The features of socio-psychological adaptation of internally displaced persons and its connection with psychological well-being are theoretically substantiated and experimentally determined. A psycho-corrective program was developed and tested, which aims to provide tools to overcome stress, restore emotional well-being and promote successful adaptation of internally displaced persons to a new environment. The program is based on the resource-oriented Basic Ph model, aimed at the development and involvement of the internal resources of the individual. The results of the study testify to the effectiveness of the program for increasing social and psychological adaptation and the general level of well-being of internally displaced persons.

Key words: internally displaced persons, socio-psychological adaptation, psychosocial support, psycho-emotional state, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ЧИННИКА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 8
1.1. Соціально-психологічний аспект адаптації внутрішньо переміщених осіб 8
1.2. Вплив соціально-психологічної адаптації на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб 13
1.3. Використання ресурсоорієнтованої моделі BASIC Ph в процесі психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб 17
Висновки до розділу 1 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 28
2.1. Організація та методика дослідження 28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 31
Висновки до розділу 2 41
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 42
3.1. Психокорекційна програма, спрямована на психосоціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб 42
3.2. Результати ефективності формувального експерименту 56
Висновки до розділу 3 59
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 65
ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна на території України спричинила серйозну загрозу психологічному здоров'ю і благополуччю більшості населення, особливо це стосується тих, кому довелося вимушено залишити свої домівки. Такі надзвичайні події сприяють підвищенню стресу в особи, і в подальшій перспективі є ймовірність настання суттєвих психологічних та соціальних наслідків не тільки для окремих людей, а й для цілих родин, спільнот і суспільства в цілому.

Подолання деструктивних наслідків травматичного досвіду та адаптація вимушено переміщених осіб до нових умов вимагає організації системи заходів зі збереження та відновлення їх психологічного здоров'я, залучення до повноцінного життя у новому соціальному оточенні. Суть психологічно-соціальної підтримки полягає в розкритті внутрішнього потенціалу особистості та спільноти, сприянню розвитку механізмів боротьби зі стресом та підвищення стресотійкості та резильєнтності.

Своєчасна та якісна психосоціальна підтримка є важливим фактором у відновленні після кризових подій, вона може значно сприяти швидшому відновленню та мінімізувати ризик серйозних психологічних проблем.

Відновлення після кризової події може бути складним процесом, який супроводжується стресом, тривогою, сумом та іншими негативними емоціями. Психосоціальна підтримка надає людям можливість висловити свої емоції, отримати конструктивну допомогу.

Провідні принципи психосоціальної підтримки включають емпатію, безумовне прийняття, активне слухання та надання необхідної інформації. Психологи, соціальні працівники та інші фахівці можуть використовувати різні методи і техніки, включаючи індивідуальні консультації, групову підтримку, психологічну просвітницьку роботу та тренінги.

Надання психосоціальної підтримки допомагає людям відновитись після кризи, підтримує їх ресурси та забезпечує психологічну стабільність. Це може

зменшити ризик подальшого розвитку психічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія або тривожність.

Отже, психосоціальна підтримка є важливим компонентом післякризової реабілітації, сприяє швидкому відновленню та допомагає зберегти психологічне благополуччя після негативних життєвих подій, сприяє покращенню якості життя.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація внутрішньо-переміщених осіб.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією внутрішньо-переміщених осіб та їхнім психологічним благополуччям.

Мета дослідження - комплексне дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб та її впливу на психологічне благополуччя та якість життя.

Гіпотеза нашого дослідження полягає у тому, що підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб буде позитивно корелювати з загальним рівнем благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. дослідити теоретичні основи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб;
2. з'ясувати роль соціально-психологічної підтримки у процесі адаптації внутрішньо-переміщених осіб;
3. експериментально дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб та її зв'язок з психологічним благополуччям;
4. розробити програму формувального експерименту щодо поліпшення соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб та підвищення їх психологічного благополуччя.

Ці завдання допоможуть досягти поставленої мети і надати комплексний аналіз соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб та її впливу на загальний рівень благополуччя.

В рамках предмету дослідження буде проаналізовано фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію, рівень адаптації внутрішньо-переміщених осіб, вплив адаптації на їхнє психологічне становище та загальний рівень задоволеності життям. Також буде досліджено роль соціально-психологічної підтримки у процесі адаптації та запропоновано рекомендації для поліпшення соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

Теоретичний базис дослідження складають філософські, психологічні, педагогічні праці з проблеми дослідження.

Методи дослідження, що використовуються в даній роботі, включають метод системного аналізу, структурно-функціональний аналіз та систематизацію й узагальнення матеріалів дослідження.

Метод системного аналізу застосовується для виявлення подібності та відмінності поглядів науковців на проблему соціально-психологічної адаптації.

Структурно-функціональний аналіз використовується для розкриття та визначення особливостей процесу адаптації внутрішніх переселенців.

Також використовується метод систематизації й узагальнення матеріалів дослідження з метою формулювання об’єктивних висновків та рекомендацій.

Дослідження враховує різні теоретичні підходи, що сприяє розкриттю взаємозв'язків та визначенню оптимальних шляхів розв'язання. Застосовані різноманітні методи та методики дозволяють глибше вивчити проблему та отримати комплексні результати. Теоретичний аналіз наукової літератури та психологічне спостереження доповнені констатувальними та формувальними експериментами, що сприяє систематизації інформації та визначенню взаємозв'язків між факторами.

База дослідження – громадська організація «Освітній простір 2.0».

Група досліджуваних – 50 внутрішньо переміщених жінок, які переїхали до м. Вінниці у 2022 році з регіонів, що найбільше постраждали від військових дій.

Апробація результатів дослідження. Робота була апробована в Збірнику наукових праць "Особистість в сучасних реаліях: становлення, розвиток, парадокси" Наука: психологія. — Вінниця, 2022 та в Збірнику наукових праць «Наука і практика психології та психотерапії у викликах сьогодення. Досвід психодрами», 2024.

Результати дослідження можуть бути впроваджені в роботу фахівців громадської та соціальної сфери, волонтерів при роботі з вимушеними переселенцями.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 70 сторінок комп’ютерного тексту, містить 12 таблиць, 6 рисунків, 4 Додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ЧИННИКА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Соціально-психологічний аспект адаптації внутрішньо переміщених осіб

Теоретичні основи категорії "внутрішньо переміщені осіби" розглядалося багатьма науковцями. Р.І. Наджафгулієв у своїй роботі "Адміністративно-правовий статус біженців і вимушених переселенців в Азербайджанській Республіці" розуміє під поняттям "внутрішньо переміщеної особи" таку особу, яка має громадянство своєї держави, але при цьому змушена покинути місце свого постійного проживання, переселитися в безпечніше місце внаслідок військових дій, стихійного або техногенного лиха [24, с. 54].

М. Ніколайчук зазначає, що "внутрішньо переміщені особи – це цільова специфічна група, яка характеризується різнорідними ознаками, детермінована специфічними потребами, характеристиками особистості та впливами навколишнього середовища" [17, с. 135].

На думку Г. Гудвін-Гілла внутрішньо переміщена особа – це особа, яка відповідає дефініції "вимушений переселенець", однак вона, покинувши місце звичайного проживання, залишається в країні, де має громадянство та має право послуговуватися її захистом [38, с. 112].

У своїй роботі «Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять» М.М. Сірант визначає внутрішніх переселенців як людей чи групи людей, які мали вимушено залишити свої доми, рятуючись від збройних конфліктів, насильства або масових фактів недотримання прав людини [35, с. 157].

У своїй статті "До проблеми сутності поняття "внутрішньо переміщені особи": державна політика та регіональна практика" автор М.І. Малиха характеризує внутрішніх переселенців, як громадян держави, які з причин воєнних дій та їх наслідків, змушені були виїхати з постійного місця

проживання з безпековою метою, при цьому не перетинаючи державний кордон [20, с. 8].

У міжнародному праві для визначеної групи осіб застосовується категорія Internally displaced persons (IDPs) – внутрішньо переміщені особи (ВПО). Керівні принципи щодо внутрішніх переселенців Організації Об'єднаних Націй як таких визначають осіб або групу осіб, що були вимушені покинути свої домівки чи місця звичного проживання, зокрема, в результаті або для запобігання наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушення прав людини, стихійних або спричинених діяльністю людини лих та які не перетинали міжнародно визнані державні кордони [49].

Згідно Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [1].

Психосоціальна адаптація внутрішніх переселенців є актуальною проблемою, яка потребує невідкладного вирішення. Тема внутрішньо переміщених осіб вперше набула актуальності весною 2014 року. З початку повномасштабного вторгнення у лютому 2023 року кількість ВПО в Україні в березні 2023 року сягнула 5,3 мільйона осіб, з яких 55% – це жінки. Ці люди пережили великі втрати: втрата дому, рідних, друзів, соціальних зв'язків. На сьогоднішній день біля 70% внутрішньо переміщених осіб не мають постійної роботи, 50% переселенів не мають житла та змушені його орендувати, 20% родин ВПО виховує дітей віком до 5 років. Основною потребою цих людей є відновлення звичного життя та адаптація до нових умов. Для вирішення питання адаптації ВПО та інтеграції їх у приймаючі громади необхідно

приділити значну увагу, систематично обговорювати та розробляти ефективні механізми на загальнодержавному та місцевому рівнях.

Вивчення адаптації внутрішніх переселенців (ВПО) може здійснюватися за двома теоретико-методологічними підходами: соціокультурним (психологічним) і ресурсним (економічним) [39].

Соціокультурний підхід розглядає адаптацію як процес подолання шоку, що виникає внаслідок зміни звичайного культурного оточення. Цей підхід акцентує увагу на необхідності пристосування до нової культури шляхом вибору стилю співжиття та збереження ідентичності ВПО в контексті оточуючих груп.

Ресурсний підхід сприймає адаптацію як процес пристосування до втрати значних ресурсів, що відбулися внаслідок переселення, і отримання доступу до нових ресурсів на місці проживання. Цей підхід акцентує увагу на забезпеченні умов проживання, продуктів харчування, соціальних виплат, медичного обслуговування, освіти, транспорту та інших необхідних ресурсів.

Відповідно до цих підходів, виділяються наступні параметри адаптації ВПО:

1. У соціокультурному підході - це формування стресостійкості та резільєнтності, усунення психологічного стресу, пов'язаного зі зміною місця та умов проживання.

2. У ресурсному підході - це освоєння необхідної інформації для забезпечення життєдіяльності, включаючи умови проживання, забезпечення потреб харчування, транспортування, соціальних послуг, надання медичної допомоги, здобуття освіти тощо.

Таким чином, адаптація внутрішньо переміщених осіб має комплексний характер і включає дослідження декількох наукових галузей, таких як соціологія, психологія, медичні науки, економіка і інші.

Дослідження психосоціальної адаптації внутрішніх переселенців займалися Н. Лебедєва, К. Оберг, Ф. Василюк, Т. Титаренко, О. Блинова, В. Середа, О. Міхеєва, Т. Стефаненко, Ю. Платонов, В. Хесле, Н. Палагіна, Г.

Солдатова, Л. Шайгерова, О. Шлягіна та інші [39]. Останні дослідження демонструють, що вимушене переміщення може мати серйозні наслідки для психологічного здоров'я і благополуччя людей. Згідно з дослідженнями, соціально-психологічна підтримка може бути важливою складовою для того, щоб зменшити психологічний стрес і підвищити загальне благополуччя вимушено переміщених осіб. Однак, дослідники підкреслюють, що існує потреба у забезпеченні різних форм підтримки в залежності від індивідуальних потреб людей. Основні напрямки досліджень та публікацій з цієї теми дослідження передбачали вивчення факторів, які впливають на психосоціальну підтримку вимушено переміщених осіб, зокрема, виявлено, що ефективність психосоціальної підтримки залежить від рівня соціальної підтримки та сприятливого соціального середовища. Дослідження рівня психологічного благополуччя та адаптації вимушено переміщених осіб в Україні показали, що більшість з них мають проблеми зі здоров'ям, депресивні стани та тривожність, що свідчить про необхідність надання психосоціальної підтримки. Серед ефективних методів психосоціальної підтримки були запропоновані групова терапія, індивідуальна терапія, програми соціальної інтеграції та підтримки, а також духовно-релігійні практики. Українські науковці та практики активно працюють над проблемою психосоціальної підтримки вимушено переміщених осіб, досліджуючи їхні потреби та вплив вимушеного переміщення на їхнє психічне здоров'я. Багато уваги приділяється розробці та впровадженню програм та методик психосоціальної підтримки, які б розвивали навички самодопомоги, підтримки та взаємодії з іншими людьми.

Юридичного визначення соціально-психологічної адаптації внутрішніх переселенців (ВПО) та відділення поняття адаптації від поняття інтеграції немає, а критерії адаптації різні експерти визначають по-різному. Дослідження Міжнародної організації з міграції (МОМ) зазвичай стверджують, що соціальна адаптація ВПО - це процес, в результаті якого люди, примушені покинути своє місце проживання через конфлікти, насильство, природні

катастрофи або інші подібні причини, адаптуються до нового соціального та культурного середовища [37].

Процес соціально-психологічної адаптації включає в себе ряд взаємодій з новим оточенням, таких як пошук житла, місця роботи, навчального закладу, медичної допомоги та інших соціальних послуг, а також побудову нових соціальних зв'язків та інтеграцію в нову спільноту. З 2014 року громадські організації в Україні втілили в життя велику кількість проектів, які були спрямовані на інтеграцію та психологічно-соціальну адаптацію ВПО. Було створено велику практичну базу, проте більша кількість проектів до повномасштабного вторгнення були спрямовані більше на інтеграцію, через те, що масові процеси внутрішнього переселення закінчилися в 2016 році. Протягом "холодної фази" війни процеси вимушеного внутрішнього переселення сповільнилися, тому більшість громадських організацій працювали з людьми, які вже адаптувалися в приймаючих громадах [37].

За період з 24 лютого 2022 року кількість вимушених переселенців збільшилася в порівнянні з першою хвилею майже в десять раз, що стало викликом для держави, адже до такого підготуватися дуже складно, але вартує зазначити, що Україна отримала надзвичайний досвід і показала свою спроможність та згуртованість щодо допомоги ВПО в цей складний період. Для багатьох організацій, які надають допомогу вимушено переміщеним особам та постраждалим від війни, практично весь перший рік повномасштабної війни був присвячений гуманітарній реакції та підтримці соціально-психологічної адаптації переселенців. Деякі з них проходять цей процес вже вдруге, проте це не робить його легшим.

Одним з головних інструментів соціально-психологічної адаптації ВПО є психологічна підтримка. Даний вид підтримки передбачає індивідуальні психологічні консультації, групи самодопомоги, групову терапію, в тому числі у співпраці з організаціями громадського суспільства та волонтерськими ініціативами.

Наступним інструментом є розвиток професійних навичок, в тому числі перекваліфікація, що сприяє працевлаштуванню ВПО та їх успішній інтеграції в новому оточенні.

Важливою умовою соціально-психологічної адаптації ВПО є доступ до соціальних послуг і підтримки, таких як медична допомога, фінансова підтримка, житло, харчування. Забезпечення безпеки, умов проживання, належний доступ до необхідних ресурсів - запорука успішної адаптації внутрішніх переселенців.

Розробка та впровадження програм соціальної адаптації переселенців, враховування їх потреб є також важливим інструментом адаптації та інтеграції ВПО у приймаючій громаді. Дані політики та програми мають містити відповідні законодавчі зміни, механізми підтримки та забезпечення доступу до важливих пільг.

1.2. Вплив соціально-психологічної адаптації на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) має важливий вплив на їх психологічне благополуччя.

Переселенці переживають різні психологічно-емоційні стани, зокрема, порушення ідентичності, стан жертви, втрату автономності, суб'єктивності, посттравматичний стресовий синдром, почувають себе незахищеними і т.п. Відповідно можуть виникати різноманітні проблеми соціально-психологічної адаптації [30, с. 10-11].

Варто відзначити існування об'єктивних (соціальна ситуація в Україні) та суб'єктивних факторів (страх, тривога, агресія, конфлікти), що впливають на психологічну адаптацію [8, с. 49].

Проблеми з психоемоційним станом та адаптацією простежуються у всіх вікових групах вимушено переміщених осіб, включаючи дітей, людей похилого віку, чоловіків та жінок працездатного віку. Типовими проблемами

на психологічному рівні є ознаки стресу, проблеми зі сном, емоційні розлади, включаючи безпричинний плач, відчуття горя та страху [29, с. 22].

Саме тому соціально-психологічна адаптація стає критичним фактором у забезпеченні психологічного благополуччя ВПО.

Психологічне благополуччя є складовою психічного добробуту та охоплює аспекти соціального, емоційного, психологічного функціонування особистості (Табл.1.1).

Таблиця 1.1

Складові психологічного благополуччя

Емоційне благополуччя	Стан емоційної стійкості та позитивного емоційного досвіду. Включає в себе радість, задоволення, прийняття власного "я", уміння вирішувати конфлікти та справлятися зі стресом.
Когнітивне благополуччя	Стан психічного здоров'я, який включає в себе здатність до навчання, розвитку і вирішення завдань, а також позитивне сприйняття світу і оточуючих
Соціальне благополуччя	Відчуття належності та підтримки у взаємодії з оточуючими, задоволення від соціальних відносин та участі в спільноті.
Фізичне благополуччя	Забезпечення фізичного здоров'я та здатність зберігати його, здоровий спосіб життя, енергія та життєва сила
Екзістенційне благополуччя	Задоволення від осмислення життя, пошук власного значення та цілей.

Сутність психологічного благополуччя людини полягає у відчутті задоволення від життя, позитивного ставлення до себе та навколишнього світу, вміння справлятися зі стресом та адаптуватися до життєвих змін.

Основні напрямки, за допомогою яких соціально-психологічна адаптація впливає на психологічне благополуччя ВПО, включають:

1. Створення безпечного середовища: Забезпечення безпеки та стабільності в новому середовищі є важливим фактором, що сприяє

психологічному благополуччю ВПО. Це може включати фізичну безпеку, захист від насильства та доступ до основних потреб, таких як житло, їжа та медична допомога.

2. Соціальну підтримку. Важливо, щоб ВПО отримували підтримку від свого оточення, включаючи родину, друзів, співробітників інших груп, а також громадських та гуманітарних організацій. Ця підтримка може допомогти знизити почуття втрати, самотності та відчуття незахищеності.

3. Психологічну підтримку. Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування може допомогти ВПО справлятися з емоційними труднощами, стресом та тривогою, пов'язаними зі зміною оточення і досвідом втрати.

4. Соціальна інтеграція. Посилення можливостей для соціальної інтеграції, таких як доступ до освіти, зайнятості та культурних заходів, сприяє покращенню самооцінки, почуттю гідності та психологічному благополуччю.

5. Відновлення почуття контролю. Допомога ВПО відновити почуття контролю над своїм життям шляхом надання можливостей для участі в прийнятті рішень, розвитку навичок і здібностей, може позитивно позначитися на їх психологічному стані.

Узагалі, соціально-психологічна адаптація відіграє важливу роль у поліпшенні психологічного благополуччя ВПО. Широкий спектр заходів, що спрямовані на надання підтримки, соціальної інтеграції, відновлення почуття контролю та створення безпечного середовища, можуть допомогти ВПО впоратися зі стресом і труднощами, пов'язаними зі зміною місця проживання і втратою, і покращити їх психологічний стан.

На ефективну психосоціальну адаптацію внутрішніх переселенців впливають наступні фактори [16]:

1. Мета в житті і здатність зберігати життєву направленість: Наявність мети в житті дозволяє особистості залишатися на шляху і слідувати своїм переконанням. Важливо мати можливість особистісного зростання, бути відкритим до нових досвідів і свідомо сприймати події минулого та

теперішнього. Прийняття себе, позитивне відношення до інших людей, зовнішнього середовища, а також емоційний баланс є також важливими для позитивної психосоціальної адаптації.

2. Стурбованість щодо майбутнього і розчарування у житті: фактори, такі як "втома від життя" та відчуття нестабільності, можуть негативно впливати на психосоціальний стан. Здатність насолоджуватися моментом, радість та активність сприяють позитивному переживанню та повноцінному життю.

3. Соціальне прийняття та інтеграція: розвиток суспільства, спрямованість на діяльність громадських інституцій та цінності демократії є важливими для психологічної адаптації. Здатність до сприйняття нової інформації та реалістичність у поглядах на життя також сприяють успішній адаптації.

4. Рівень статусу, доходу та життєвий рівень: економічний фактор впливає на психосоціальну адаптацію, оскільки матеріально-фінансова стабільність є важливою складовою благополуччя. [43].

Проблеми, пов’язані з психоемоційним станом та адаптацією внутрішніх переселенців можуть призводити до формування синдрому жертви, який включає набуту безпорадність, негативне ставлення до оточуючого середовища, недостатній рівень задоволення життям, агресивність та труднощі з адаптацією та соціалізацією в нових умовах проживання. [11]

Для досягнення стабільного психологічного та емоційного стану, ефективної психологічної адаптації важливо мати цілі в житті, знайти життєві смисли, встановити позитивні взаємини з оточуючими, приймати себе та мати здорову самооцінку.

1.3. Використання ресурсоорієнтованої моделі BASIC Ph в процесі психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Серед осіб, які були примушені переміститися, спостерігаються значні зміни в особистості, що часто супроводжуються зниженням самооцінки, зміною цінностей та соціальних установок. Травматичний досвід переміщення та розрив зі своїм минулим соціальним, матеріальним та професійним статусом може вимагати переосмислення світу навколо. Успішність адаптації до нового середовища суттєво залежить від внутрішніх змін. Особливо складними є проблеми соціокультурної адаптації, які полягають у пристосуванні особи до нового культурного середовища. Отже, зовнішні фактори, такі як готовність оточуючих прийняти внутрішніх переселенців та ставлення до них, відіграють важливу роль. Позитивне ставлення соціального середовища може сприяти процесу інтеграції особи в нову культуру. Важливим є також вибір адаптаційної стратегії особою, яка може бути активною (залучення до адаптаційного процесу та перетворення власного життя) або пасивною (спостереження збоку без активної участі у змінах). [1;74].

Адаптація внутрішніх переселенців супроводжується значним стресом, який виражається в проблемах зі сном, підвищенням дратівливості, зниженням імунітету, погіршенням пам’яті, емоційною напруженістю, труднощами у спілкуванні тощо, що може призвести до розвитку неврозів, депресії, психічних розладів. Саме тому, кваліфікована психологічна допомога є важливою умовою для швидкої інтеграції вимушено переміщених осіб в нове середовище та покращенням якості їх життя [36; 81].

Психологічна підтримка внутрішніх переселенців потребує розробки нових концепцій, впровадження стратегій, розвитку практик, а також адаптації існуючих реабілітаційних програм, які вже довели свою ефективність. Для збереження психічного здоров’я важливо з’ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють активізувати адаптаційні можливості організму.

За визначенням С. Хобфолла [50] ресурси – здібності та властивості особистості, які несуть для людини цінність та є помічними в адаптації та подоланні стресу. Вони є опорами, які дозволяють забезпечувати основні життєві потреби.

Ресурси поділяються на зовнішні (соціальні) і внутрішні (особистісні).

До зовнішніх (соціальних) ресурсів відносяться матеріальні цінності, якими володіє або розпоряджається особа, соціальні ролі та зв’язки, які вона має у суспільстві, це все те, що допомагає їй зовні.

Внутрішні ресурси (особистісні) відображають запас особистісної автономії, сюди можна віднести фізичний та психологічний стан, особистісні здібності та інтереси, професійні навички, вольові якості та емоційні характеристики, життєві цінності людини.

Чим більше накопичено внутрішніх ресурсів, тим вища здатність людини відновлюватися при втраті зовнішніх ресурсів, тим більша опірність людини до несприятливих обставин зовнішнього середовища, сильніша її суб'єктність, воля, локус контролю, стресостійкість при збереженні цілісності особистості.

Ізраїльський психолог, професор, фахівець з ментального здоров’я, засновник Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лахад (Mooli Lahad) [51] довгий період часу займався дослідженнями поведінки людей у важких життєвих ситуаціях. Він зробив висновок, що кожна людина має власний унікальний набір ресурсів, які використовує для подолання життєвих складнощів та стресових ситуацій. Дані дослідження стали основою ресурсоорієнтованої моделі подолання стресових ситуацій, яка отримала назву BASIC Ph.

Розроблена Мулі Лахадом модель має в основі грунтується на визнанні здатності особистості протистояти стресу та кризам і залишатися психічно стабільним у будь-яких надзвичайних ситуаціях [6].

Модель містить шість основних параметрів (Табл. 1.2), що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс).

Таблиця 1.2

Параметри моделі BASIC Ph [27, 6]

Ресурсний канал	Характеристика
Belief and values: філософія життя, вірування та моральні цінності	Даний ресурсний канал базується на системі цінностей, переконань, сенсів, визначає потребу в самовираженні й самореалізації. Важливий аспектом є наявність віри, не тільки релігійної, але й будь-яких інших.
Affect and amotion: почуття та емоції	Проявляється через відреагування емоціій, прояв почуттів та їх усвідомлення. Відреагування емоцій можна робити словесно, письмово, виражати творчо – у малюнку, танці, музиці, театральній постановці тощо. Можна вести щоденник емоцій, використовувати арт-терапевтичні методи.
Social support (соціальна підтримка): приналежність, родина, друзі	Базується на соціальних зв’язках, соціальному включенні та потребі у спілкуванні. Це про сімейну та дружню підтримку, спілкування з однодумцями. Сюди ж відноситься психологічна підтримка та волонтерська діяльність. Важливо бути корисним, відчувати свою причетність до спільноти, здатність на щось впливати.
Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція	Передбачає реалізацію творчих здібностей, використання уяви, фантазій, розвиток інтуїції. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії; займатися творчістю. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

Ресурсний канал	Характеристика
Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки	Ресурсний канал подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, уміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх, установлювати пріоритетність. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.
Physiology (фізіологія): фізична активність	Ресурсний канал подолання кризи, що передбачає турботу про тіло та фізичну активність. Пов'язаний із здатністю відчувати себе завдяки нашим органам чуття, відчуття внутрішньої напруги чи розслаблення. Даний канал включає в себе різні фізичні активності та навантаження (фізкультура, спорт, прогулянки), тілесні практики, секс, харчування.

Стресові ситуації є викликом для кожної людини. Протягом тривалого стресу відбувається виснаження, ресурси людини вичерпуються. У випадку використання лише одна ресурсна стратегія, то безперечно її ефективність зменшується.

При наданні психологічної допомоги в роботі з вимушено переміщеними особами варто зосередитись на активації їх внутрішніх ресурсів. Важливо зосередити увагу на менш звичних стратегіях, заохотити людину розширити спектр стратегій подолання стресу.

Визначення провідних ресурсних каналів людини за моделлю BASIC Ph є комплексним процесом, який може включати застосування та аналіз результатів проективних методик з асоціативними метафоричними картками, чи застосуванням і аналіз результатів тесту BASIC Ph. Важливим також є спостереження за поведінкою людини в різних ситуаціях, а також самоаналіз

і самоспостереження. Також варто пам’ятати, що будь-яка діяльність людини містить у собі одразу декілька ресурсних каналів.

Важливим елементом емоційної стабілізації внутрішніх переселенців є саморегуляція – процес, за допомогою якого людина контролює та регулює свої власні думки, емоції та поведінку. Це вміння свідомо керувати собою і впливати на свої реакції на різні ситуації.

Саморегуляція передбачає здатність управляти власними імпульсами, стримувати негативні емоції та адаптуватися до змін. Вона включає в себе усвідомлення своїх потреб, емоцій та мотивацій, а також здатність керувати своїми діями, зокрема, відкладати негайне задоволення на користь досягнення довгострокових цілей.

Саморегуляція може бути корисною в багатьох аспектах життя. Вона допомагає зберігати емоційну стабільність, раціонально вирішувати проблеми, контролювати стрес, підтримувати продуктивність та досягати особистих цілей. Це важлива навичка, яка допомагає психологічній та соціальній адаптації до нових умов життя.

Методи саморегуляції включають вплив людини на свій фізичний та психологічний стан за допомогою свідомого дихання, медитації, релаксації, впливу образів та слів. Розвиваючи навички саморегуляції, людина може стати більш ефективною в управлінні своїм життям та досягненні бажаних результатів. Важливим є те, що здатність до саморегуляції не дається від народження, а виробляється за життя, тобто піддається формуванню й вдосконаленню.

Ілан Шапіро, ізраїльський психолог, психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапевт розробив Протокол «Чотири стихії». Він включає комплекс технік, які спрямовані на емоційну стабілізацію, покращення самопочуття, заземлення та повернення контролю над власним тілом, послаблення градусу стресу, і в результаті відновлення активності та здатності раціонально приймати рішення.

Розглянемо модифікацію даного протоколу, запропоновану

Олександром Гершановим, психотерапевтом когнітивно-поведінкової терапії, директором освітніх програм Ізраїльської Коаліції Травми [7].

Стихія «Повітря». Під час стресової ситуації наше дихання стає поверхневим, його частота прискорюється, вдох стає значно довшим ніж видих, що може призвести до гіпервентиляції та спричинити паніку. Тому основна ціль даної групи технік – відновити нормальний ритм дихання, заспокоїтися та відновити контроль.

Існує багато технік дихання, які можуть допомогти стабілізувати емоційний стан і знизити рівень стресу. Наведемо декілька ефективних технік, які можна використовувати: діафрагмальне дихання, дихання «4-4-8», дихання «4-7-8», дихання «по квадрату», дихання «по долоньці», «квітка і свічка».

Дані техніки можуть бути корисними при використанні в ситуаціях, коли ви відчуваєте стрес, тривогу або емоційне напруження. Вони дозволяють зосередитися на диханні та відновити емоційну рівновагу. Виберіть ту техніку, яка найбільше підходить вам, і вправляйтеся в ній регулярно, щоб забезпечити максимальну користь.

Стихія «Вода». Під час стресу пересихає слизова оболонка рота і в мозок потрапляє сигнал, що організм потребує рідини, але часто людина не помічає цієї сухості і мозок продовжує отримувати сигнал від організму, що знову призводить до стресу. Це в свою чергу не дає вивільнити енергію для включення когнітивних функцій та свідомої поведінки.

Отже, стресова подія може призвести до зневоднення, в свою чергу зневоднення теж може призвести до стресу. Для того, щоб вийти з цього замкненого кола, потрібно підтримувати водний баланс та пити більше води, але маленькими ковтками. Щоб спонукати пити воду інших людей, які можуть в цей час перебувати поряд з вами, потрібно демонстративно пити воду в їх присутності.

Стихія «Земля». Стрес викликає такий стан, в якому людина втрачає відчуття власного тіла та іноді, навіть, забуває про задоволення фізіологічні потреби. Травматичні події спричиняють відповідні реакції в тілі, зокрема,

напругу м’язів, тремтіння, саме тому основною ціллю групи технік, які входять до стихії «Земля», є зниження тривожності та досягнення ефекту розслаблення.

Однією з найбільш ефективних технік є м’язова релаксація - це метод, який використовується для зменшення напруги та розслаблення м'язів усього тіла. Вона базується на принципі свідомого зосередження на різних м'язових групах і послідовному їх розслабленні.

М'язова релаксація спричиняє позитивний вплив на організм, що сприяє зняттю напруги та поліпшенню фізичного та психологічного стану:

1. Зниження активності симпатичної нервової системи: м'язова релаксація сприяє зниженню активності симпатичної гілки автономної нервової системи, яка відповідає за реакцію на стрес. Це призводить до зменшення вивільнення стресових гормонів, таких як адреналін і норадреналін, і сприяє загальному заспокоєнню організму.

2. Зниження м'язової напруги: м'язова релаксація допомагає зняти надлишкову напругу в м'язах, що може бути результатом стресу, тривоги або фізичного напруження. Це зменшує дискомфорт і болючі відчуття, пов'язані з напруженням м'язів.

3. Збільшення кровообігу та кисненасиченості: під час м'язової релаксації зменшується стискання судин і покращується кровообіг до м'язів і інших органів. Це сприяє підвищенню постачання кисню та поживних речовин до тканин, що сприяє відновленню та релаксації.

4. Відновлення контролю над тілом: м'язова релаксація вимагає свідомого уваги до власного тіла та фізичних відчуттів. Це сприяє свідомомій зосередженості, що може мати позитивний вплив на самосприйняття та відчуття власного тіла.

5. Відновлення енергії та відчуття бадьорості: м'язова релаксація може допомогти збільшити відчуття енергії та відновити фізичну та емоційну витривалість. Вона може допомогти у відновленні після періодів високого напруження або втоми.

Техніка прогресивної м’язової релаксації, розроблена американським фізіологом Едмундом Джекобсоном, ефективно використовується для управління стресом, зняття напруги та покращення як фізичного, так і емоційного стану.

Стихія «Вогонь». Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку, зокрема на амігдалу або мигдалеподібне тіло. Воно відповідає за наші емоції та допомагає нам критично оцінювати зовнішні загрози. Під час стресу амігдала буквально зморщується, частина клітин перестає виконувати свої функції. Від надлишку у крові кортизолу – гормону стресу – у крові страждають і лобові частки мозку. Вони відповідають за формування короткочасної пам’яті, уваги, планування діяльності, за контроль над емоціями та прийняттям правильних і відповідальних рішень. Якщо людина в стресі, то увага буде розсіяною й матиме «тунельний» характер. Під час стресу надзвичайно складно, а інколи інеможливо приймати відповідальні рішення. Саме тому варто використовувати техніки, які знижуватимуть такі ефекти й нормалізуватимуть стан людини [27, с.96].

Одна з технік цієї групи, яку можна використовувати, описана нижче:

1. подивитися по сторонам, поглянути вверх, вниз, вправо, вліво;
2. звернути увагу на великі предмети, назвати їх та їх характеристику (якого кольору, з чого зроблені, яка форма тощо).

Таким чином, людина, застосовуючи елементарний аналіз, запускає процеси мислення, що сприяє зниженню тривожності, відчуттю контролю та здатності приймати рішення.

Модель BASIC Ph - це фреймворк, який можна застосовувати для психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Основні елементи моделі включають фізичне здоров'я, активності, соціальну взаємодію, ідентичність та цінності, інтелектуальний розвиток та емоційне благополуччя.

Практична реалізація цієї моделі здійснюється через наступні дії:

1. Організація тренінгів з основ психосоціальної підтримки для фахівців, які надають допомогу ВПО.

2. Групові сесії підтримки для ВПО, де можна зосередитись на різних аспектах їхнього благополуччя, використовуючи елементи моделі BASIC Ph.

3. Сприяння включенню ВПО в спільноту, організовуючи соціальні заходи, що дозволяють їм спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми.

4. Забезпечення різноманітних фізичних активностей та можливостей отримання якісної медичної допомоги, що дозволяє підтримувати фізичне здоров'я ВПО.

5. Залучення ВПО до інтелектуальної діяльності, такої як навчання або розвиток навичок, що допоможе їм знайти своє місце в суспільстві, професійній сфері та покращити їхнє самопочуття.

В цілому, застосування моделі BASIC Ph дає можливість надавати комплексну підтримку вимушено переміщеним особам.

Модель BASIC Ph є ефективним інструментом для надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб як в груповому, так і в індивідуальному форматі. Ця модель включає в себе такі елементи, як біологічні, психологічні, соціальні, ідентифікаційні та культурні аспекти підтримки. Використання цієї моделі дозволяє забезпечити комплексну підтримку, яка враховує різні аспекти потреб. Однак, варто відзначити, що використання моделі BASIC Ph потребує підготовки та певного рівня компетентності з боку фахівців, що надають психосоціальну підтримку. Також важливим є врахування культурних та ідентифікаційних особливостей внутрішньо переміщених осіб, оскільки це може впливати на їхні потреби та сприйняття підтримки.

Отже, потенціал для подолання стресогенних ситуацій є у всіх. Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами. Потенційно кожна особа володіє даними стратегіями і використовує їх протягом усього свого життя. У кожної людини є свої стратегії подолання кризових ситуацій, як правило, переважає одна з них або декілька.

Висновки до розділу 1

Психосоціальна адаптація внутрішніх переселенців є актуальною проблемою, яка потребує невідкладного вирішення. Вивчення адаптації внутрішніх переселенців (ВПО) може здійснюватися за двома теоретико-методологічними підходами: соціокультурним (психологічним) і ресурсним (економічним). Соціокультурний підхід розглядає адаптацію як процес подолання шоку, що виникає внаслідок зміни звичайного культурного оточення. Цей підхід акцентує увагу на необхідності пристосування до нової культури шляхом вибору стилю співжиття та збереження ідентичності ВПО в контексті оточуючих груп. Ресурсний підхід сприймає адаптацію як процес пристосування до втрати значних ресурсів, що відбулися внаслідок переселення, і отримання доступу до нових ресурсів на місці проживання. Цей підхід акцентує увагу на забезпеченні умов проживання, продуктів харчування, соціальних виплат, медичного обслуговування, освіти, транспорту та інших необхідних ресурсів.

ВПО відчувають проблеми з психологічно-емоційним станом незалежно від віку. До найбільш типових проблем відносяться проблеми зі сном, тривожні стани, відчуття горя, страху, емоційні розлади та інші ознаки стресу. Саме тому соціально-психологічна адаптація стає критичним фактором у забезпеченні психологічного благополуччя ВПО.

Основні напрямки, за допомогою яких соціально-психологічна адаптація впливає на психологічне благополуччя ВПО, включають: створення безпечного середовища, соціальну підтримку, психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та відновлення почуття контролю.

Узагалі, соціально-психологічна адаптація відіграє важливу роль у поліпшенні психологічного благополуччя ВПО. Широкий спектр заходів, що спрямовані на надання підтримки, соціальної інтеграції, відновлення почуття контролю та створення безпечного середовища, можуть допомогти ВПО

впоратися зі стресом і труднощами, пов'язаними зі зміною місця проживання і втратою, і покращити їх психологічний стан.

Модель BASIC Ph - це фреймворк, який можна застосовувати для психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Основні елементи моделі включають фізичне здоров'я, активності, соціальну взаємодію, ідентичність та цінності, інтелектуальний розвиток та емоційне благополуччя. Практичної реалізація цієї моделі здійснюється через наступні дії:

1. Організація тренінгів з основ психосоціальної підтримки для фахівців, які надають допомогу ВПО.

2. Групові сесії психологічної підтримки для ВПО, де можна зосередитись на різних аспектах їхнього благополуччя, використовуючи елементи моделі BASIC Ph.

3. Сприяння включенню ВПО в спільноту, організовуючи соціальні заходи, що дозволяють їм спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми.

4. Забезпечення можливостей отримання якісної медичної допомоги, що дозволяє підтримувати фізичне здоров'я ВПО.

5. Залучення ВПО до інтелектуальної діяльності, такої як навчання або розвиток навичок, що допоможе їм знайти своє місце в суспільстві, професійній сфері та покращити їхнє самопочуття.

В цілому, застосування моделі BASIC Ph дає можливість надавати комплексну підтримку вимушено переміщеним особам.

Модель BASIC Ph є ефективним інструментом для надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб як в груповому, так і в індивідуальному форматі. Ця модель включає в себе такі елементи, як біологічні, психологічні, соціальні, ідентифікаційні та культурні аспекти підтримки. Використання цієї моделі дозволяє забезпечити комплексну підтримку, яка враховує різні аспекти потреб.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методика дослідження

На етапі емпіричного дослідження ми поставили за мету дослідити особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, зокрема, рівень тривожності досліджуваних, стратегії їх поведінки в стресовому та психотравматичному стані, рівень адаптації та психологічного благополуччя.

Експериментальна база дослідження – вимушено переміщені жінки віком від 26 до 70 років, які переїхали у м. Вінницю у 2022 році у зв’язку з повномасштабним вторгненням.

Етапи проведення дослідження:

1. Аналіз подібних наукових досліджень та розробка моделі дослідження.

2. Вибір методик дослідження, опитувальників, шкал.

3. Перенесення анкет та опитувальників у гугл-форми.

4. Збір даних, обробка та аналіз отриманої інформації.

5. Напрацювання рекомендацій за результатами дослідження.

Опитування проводилося на базі Громадської організації «Освітній простір 2.0», гугл форми з опитуванням були розміщені у вайбер-спільноті, створеній для підтримки внутрішньо переміщених особіб.

Для дослідження нами було використано наступні методики:

1. Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

2. Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph або «Місток над прірвою» (за Мулі Лаадом)

3. Оцінка рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості «Адаптивність» [13, с. 45-55].

4. Методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя ВВС» в

адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai M. Kinderman) [21, с. 23-24].

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) була розроблена американським психологом Чарльзом Спільбергером (Charles Spielberger) і вперше опублікована в 1968 році. Шкала дозволяє визначити два основних аспекти тривожності: реактивну та особистісну.

Реактивна тривожність - тимчасовий стан, який може виникнути в конкретній ситуації, зокрема, в ситуації вимушеного переселення. Особистісна тривожність відображає загальний рівень тривожності, який є характерним для конкретної особистості незалежно від конкретної ситуації. Це стійка схильність особистості сприймати велику кількість ситуацій як погрозливі та реагувати на них станом тривоги.

Шкала Спільбергера включає 20 тверджень для оцінки стану тривоги і 20 для риси тривожності. Кожен пункт оцінюється на чотирибальній шкалі від "практично ніколи" до "практично завжди". Відповіді сумуються для отримання обсягу тривожності (Додаток А).

Шкала Спілбергера використовується в психологічних дослідженнях і клінічній практиці для вимірювання тривоги та її змін в часі. Цей інструмент є широко визнаним і застосовується у багатьох країнах для оцінки психічного стану людей. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31-45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Друга методика призначена для визначення стратегії подолання кризового стану особистості, вона базується на моделі BASIC PH, розробленої

ізраїльським професором Мулі Лаадом.

Опитувальник містить 36 тверджень з різними варіантами відповіді відповідно до частоти використання способів для подолання кризової ситуації (Додаток Б).

Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості «Адаптивність» використовується для «вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку» [13, с. 45-55]. Методика містить 165 тверджень, відповідь – «так» або «ні» (Додаток В).

Методика дозволяє дослідити наступні компоненти адаптивності: нервово-психічна стійкість особистості, комунікаційний потенціал, моральна нормативність, особистісний адаптаційний потенціал.

Загальний адаптаційний потенціал має три рівні: висока та нормальна адаптація, задовільна адаптація, низька адаптація.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC [21, с. 23-24] дозволяє визначити рівень суб'єктивного благополуччя за шкалами: психологічне благополуччя; фізичне здоров'я та благополуччя; стосунки.

Методика містить 24 питання та 5 варіантів відповідей (зовсім ні, трохи, середньо, дуже сильно, надзвичайно сильно). Підрахунок балів здійснюється шляхом обчислення суми балів по відповідним шкалам. Сума балів по всім трьом шкалам буде визначати загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Результати по методиці порівнюють з нормативними та дозволяють визначити низький, середній та високий рівні як по кожній окремій шкалі, так і загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості (Додаток Д).

Таким чином, ми здійснили опис групи досліджуваних та використаних методик. У наступному пункті нами представлено узагальнені результати емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Всього у дослідженні взяли участь 50 внутрішньо переміщених жінок, які нещодавно переїхали до м. Вінниці з областей, найбільш постраждалих від воєнних дій. Соціально-демографічні характеристики досліджуваних відображені в таблиці 2.1. та на Рис. 2.1).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні показники досліджуваних внутрішньо переміщених жінок (n=50)

Показники		Кількість, осіб	Відносна частка, %
Вік	26-40	14	28
	41-60	27	54
	> 60 років	9	18
Освіта	Вища	50	100
Місце проживання до переїзду у м. Вінниця	Донецька область	8	16
	Запорізька область	11	22
	Луганська область	10	20
	Харківська область	12	24
	Херсонська область	9	18

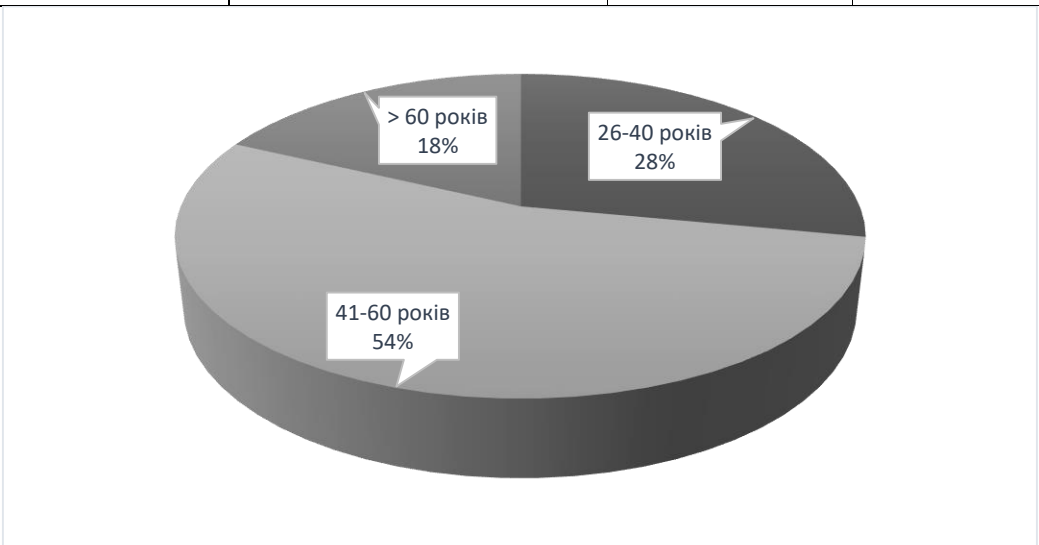


Рис. 2.1. Віковий розподіл учасниць

За допомогою методики Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait

Anxiety Inventory, STAI) проаналізуємо показники тривожності внутрішньо переміщених жінок. Ми розглядаємо три рівні прояву реактивної та особистісної тривожності: високий, помірний та низький (Табл.2.2 та Рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники реактивної та особистісної тривожності ВПО, %

№	Показники	Рівні тривожності		
		Високий	Помірний	Низький
1	Реактивна тривожність	50,0	40,0	10,0
2	Особистісна тривожність	26,0	56,0	18,0

Так, низький рівень реактивної тривожності властивий 5-ти опитаним, вони характеризуються байдужістю, індиферентністю до оточуючих, свого минулого та майбутнього. Помірний рівень тривожності визначено у 20-ти респондентів, 25 опитаних мають високий рівень реактивної тривожності, постійне незрозуміле почуття наростаючої небезпеки, передчуття та напружене очікування чогось поганого.

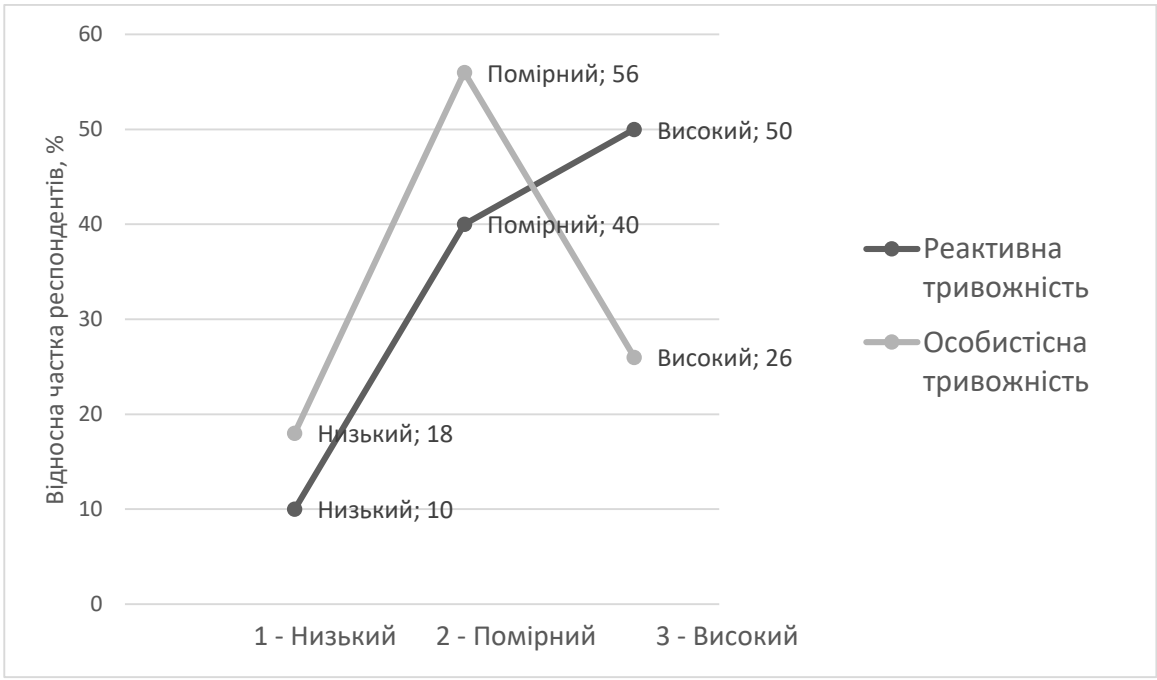


Рис.2.2. Показники рівнів реактивної та особистісної тривожності

Щодо особистісної тривожності, то 9 опитаних має низький рівень

тривожності, 28 - помірний рівень , 13 – високий рівень. Підвищена особистісна тривожність - це дезадаптивний фактор, вона свідчить про існування конфліктів та проблем з комунікацією, відчуття емоційного дискомфорту за відсутності об’єктивних причин.

Відповідно до отриманих даних можна стверджувати, що найбільша розбіжність між показниками реактивної та особистісної тривожності виникла на високому рівні прояву даних показників, що спричинене ситуацією вимушеного переселення. Саме ця категорія досліджуваних потребує психологічної допомоги.

За результатами самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph було виявлено, що опитані у у кризових ситуаціях використовують домінуючі ресурсні стратегії, відображені в таблиці 2.3 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати опитування за методикою визначення стратегії подолання кризового стану особистості

№	Ресурсна стратегія	Кількість респонденток	Результати у %
1	Віра та цінності	8	16
2	Соціальна підтримка	13	26
3	Емоції та почуття	14	28
4	Уява та творчість	5	10
5	Когнітивна сфера	5	10
6	Тіло	5	10

Отже, в результаті опитування було виявлено наступні домінуючі ресурсні стратегії подолання кризових ситуацій:

1. Ресурсна стратегія «Віра та цінності» набрала найбільшу кількість балів у 8 опитаних, що становить 16% респондентів. Ресурсами даної стратегії може бути віра в Бога, молитви, віра в ЗСУ, в себе, опора на власні цінності,

пошук сенсів.

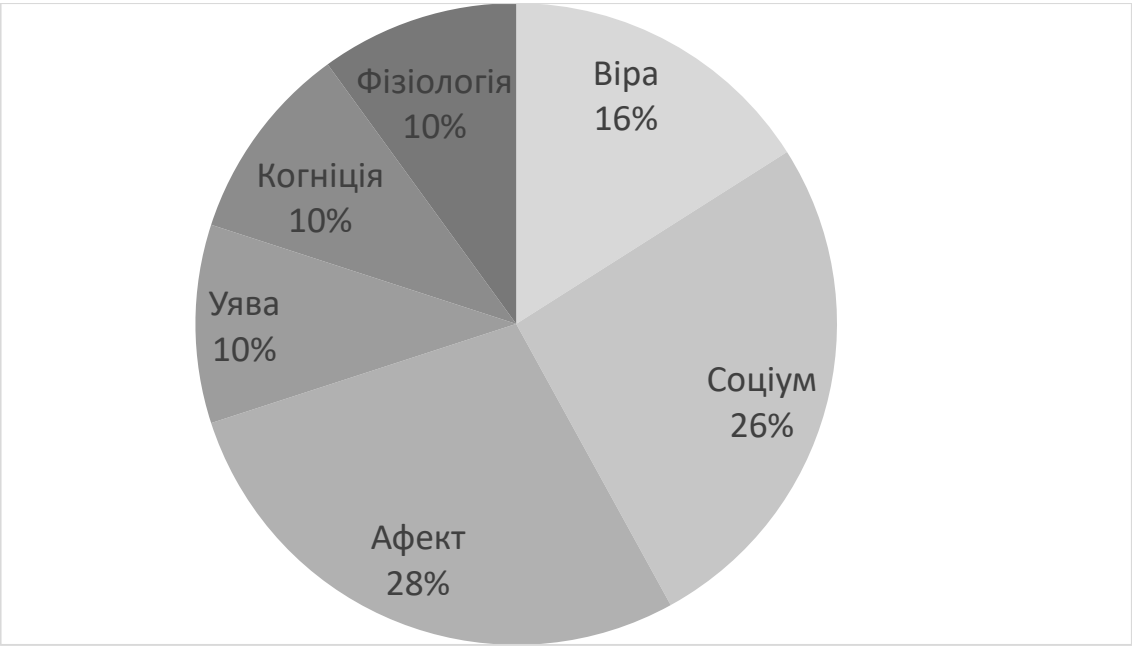


Рис. 2.3. Провідні стратегії подолання кризового стану особистості

2. 28% опитаних у стресовому стані використовують «Афективну» стратегію, яка проявляється через емоції. Цей спосіб подолання стресу оснований на вираженні емоцій, емоційній підтримці та емпатії.

3. Соціальна підтримка є домінуючим каналом у 26% опитаних. Дана стратегія передбачає подолання кризи через спілкування, виконання соціальних ролей, приналежність до спільноти.

4. У 11% респондентів провідною ресурсною стратегією подолання кризи є уява, ресурсами тут можуть бути різні види творчості, фантазії, мрії.

5. 10% опитаних найчастіше долають стрес за допомогою актуалізації розумових здібностей, логічне та критичне мислення, збір і аналіз інформації, прогнозування шляхів вирішення проблем.

6. 10% особистостей найчастіше використовують спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності: спорт, їжа, прогулянки.

Таким чином, у кожної людини є 6 каналів подолання стресу, але домінуючими є лише кілька. При цьому у кожного з цих каналів є позитивні та негативні сторони прояву. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні

сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси.

Розглянемо результати за методикою оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» [15, с. 45-55]. Методика дозволяє оцінити як загальний адаптивний потенціал, так і його складові (поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність). Обчисливши результати, маємо наступні показники адаптивного потенціалу, відображені у таблиці 2.4 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати за методикою оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості

№	Рівні особистісного адаптаційного потенціалу	Кількість респонденток	Результат у %
1	Низький	10	20
2	Задовільний	22	44
3	Високий	18	36

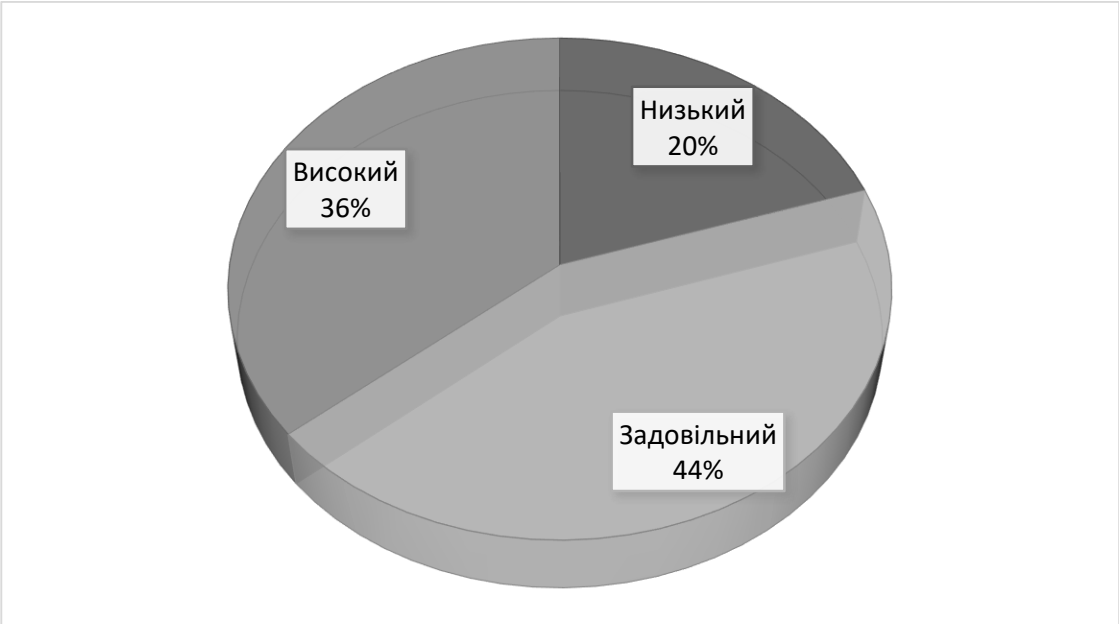


Рис. 2.4. Рівні особистісного адаптаційного потенціалу досліджуваної групи

З даних, що наведені в таблиці та на рисунку проаналізуємо показники особистісного адаптаційного потенціалу. Найвищу кількість має задовільний рівень адаптації – 44% (22 учасниці дослідження) від усієї групи досліджуваних. Процес їх адаптації переважно залежить від сприятливості зовнішніх умов, таким чином людина може справлятись з життєвими труднощами та проблемами, але те, на скільки буде успішним процес адаптації буде залежати від зовнішнього середовища. Дані результати показують, що дана частина опитаних часто переживають негативні емоційні стани, характеризуються низьким рівнем емоційної саморегуляції.

Високий рівень адаптивності мають 36 % опитаних (18 учасниць). Ці учасниці характеризуються високим показником пристосованості до нових умов в різних сферах життя, при цьому вони здатні зберегти свою продуктивність та працездатність. Емоційні стани в такій групі є відповідними до обставин, в яких перебуває людина, характеризуються високим рівнем емоційної стійкості та саморегуляції, гнучкості, вмінням находити спільну мову з іншими, орієнтуватися в нових умовах.

Проблемною з точки зору наявності особистісного адаптаційного потенціалу є низький рівень. В досліджуваній групі даний показник становить 20% (10 учасниць). Низький адаптаційний рівень значно ускладнює пристосування особистості до можливих змін та подій, які відбуваються в її житті. Психоемоційний стан може значно погіршуватися, домінують негативні емоційні переживання. Дана група досліджуваних знаходиться в групі ризику виникнення конфліктів, появи різних психічних розладів. Тому їм найбільше потрібна психосоціальна підтримка, щоб розвинути особистісні навички, які допоможуть в житті вирішувати різноманітні проблеми та справлятися зі складними ситуаціями.

Значна частина досліджуваної групи потребує соціально-психологічної підтримки, допомоги у побудові нових моделей поведінки, розвитку стратегій, які допоможуть справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватись до нових умов життя.

Ще одна методика, обрана для дослідження має на меті визначення рівня суб’єктивного благополуччя - Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер.

Результати дослідження по субшкалам суб’єктивного благополуччя відображено у табл. 2.5 та на рис. 2.5. Отриманий загальний показник суб’єктивного благополуччя можна побачити на рис. 2.6.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою модифікованої шкали суб’єктивного благополуччя

№	Субшкали суб’єктивного благополуччя	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		Кількість респондентів, осіб	Результат у %	Кількість респондентів, осіб	Результат у %	Кількість респондентів, осіб	Результат у %
1	Психологічне благополуччя	8	16,0	29	58,0	13	26,0
2	Фізичне здоров’я та благополуччя	12	24,0	23	46,0	15	30,0
3	Стосунки	16	32,0	22	44,0	12	24,0

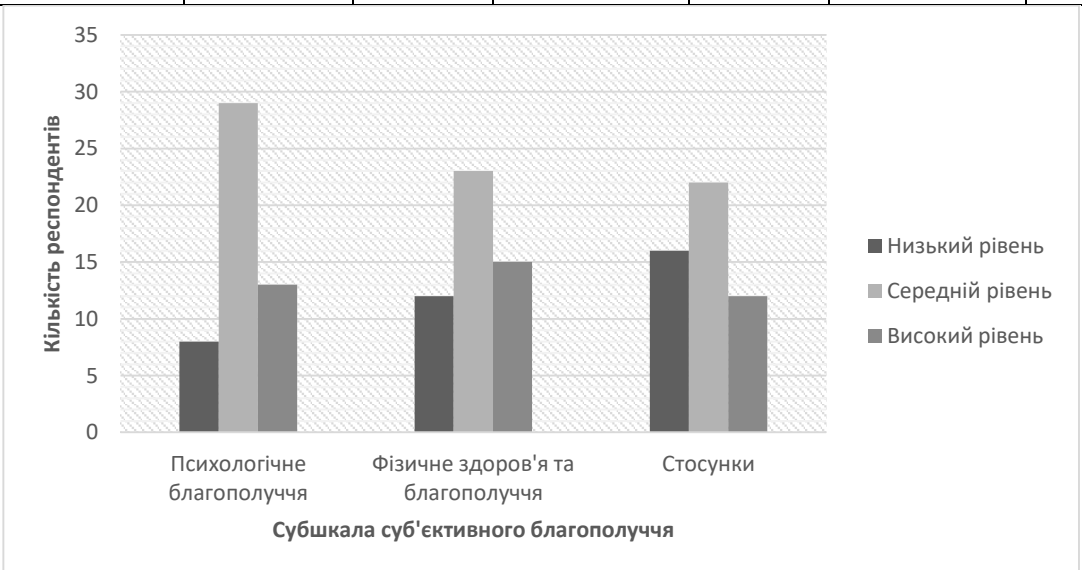


Рис.2.5. Результати дослідження рівня суб’єктивного благополуччя

Згідно даних дослідження більшість опитаних мають середній (58%) та високий рівень (26%) психологічного благополуччя, вони характеризуються впевненістю в своїх переконаннях та силах, здатністю керувати власним життям, готовністю до саморозвитку. 16% досліджуваних показали низький рівень психологічного благополуччя, це може свідчити про наявність психологічних проблем, підвищену тривожність невпевненість в своїх силах.

46% опитаних мають середній рівень по субшкалі фізичного здоров'я та благополуччя, 30% - високий рівень. Досліджена група характеризується задовільним станом фізичного здоров'я, представниці підтримують баланс між роботою та відпочинком. Низький рівень по даній субшкалі виявився у 24% опитаних. Дана група характеризується фізичними перенавантаженнями та недостатнім рівнем піклування про власне здоров'я.

Щодо субшкали стосункі показники середнього та високого рівня виявлено у відповідно 44% та 24% опитаних. Досліджені даної групи мають розвинені навички комунікації та вміють будувати особистісні та професійні стосунки. При цьому 32% досліджуваних мають низький рівень даної субшкали, що може свідчити про вплив вимушеного переселення, яке безпосередньо вплинуло на стосунки з близькими, що залишилися.

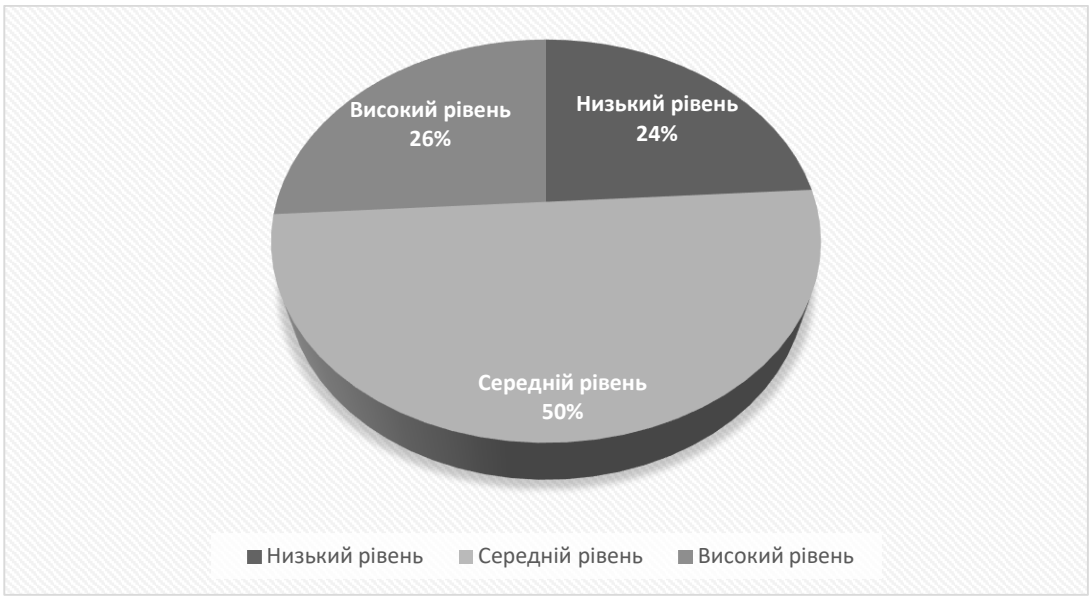


Рис. 2.6. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя опитаних

Згідно рис. 2.6 загальний рівень суб'єктивного благополуччя

досліджених розподілився таким чином: 50 % показало середній рівень та 26% показали високий рівень суб’єктивного благополуччя, що говорить про задоволення своїм життям, особистісними та професійними стосунками, має ресурси та сили боротися зі складними життєвими ситуаціями та вирішувати проблемами. 24% характеризуються низьким рівнем суб’єктивного благополуччя, що говорить про можливі ризики виникнення проблем з психічним здоров’ям.

Зрозуміло, що вимушене переселення має безпосередній вплив на психоемоційний стан та адаптаційні можливості, саме тому важливо надати соціально-психологічну підтримку переселенкам та підвищити їх адаптаційний потенціал, що сприятиме в свою чергу підвищенню рівня суб’єктивного благополуччя.

Для підтвердження гіпотези щодо впливу особистісного адаптаційного потенціалу на рівень суб’єктивного благополуччя було використано результати аналізу парної лінійної регресії, здійсненої на основі даних дослідження, поданих в додатку Д через автоматизовану платформу . Давайте розглянемо представлені параметри та їх інтерпретацію:

Коефіцієнт кореляції r = 0.866 - це свідчить про високу позитивну кореляцію між досліджуваними показниками Y (суб’єктивне благополуччя, СБ) та X (особистісний адаптаційний потенціал, ОАП). Чим ближче значення до 1, тим сильніша лінійна залежність.

Сила зв’язку (за шкалою Чеддока) оцінюється як висока. Це підтверджує високе значення коефіцієнта кореляції (0.866).

Число ступенів свободи (f): f = 48 вказує на кількість спостережень або пар значень, на яких базується аналіз.

t-критерій Стьюдента дорівнює 11.977, що вказує на статистичну значущість зв'язку. Тут використовується порогове значення 2.011 при $p < 0,05$.

Рівняння парної лінійної регресії: y = 46.07317 + 7.62195 x показує лінійну залежність між залежним (y) та незалежним (x) змінними.

Коефіцієнт детермінації $r^2 = 0,749$ свідчить про те, що 74.9% дисперсії змінної у пояснюється змінною x в рамках використовуваної моделі.

Середня помилка апроксимації на рівні 12.4% вказує на адекватність регресійної моделі.

Отже, враховуючи вищезазначені результати, можна визначити, що встановлена лінійна залежність між двома змінними: особистісним адаптаційним потенціалом та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя є статистично значущою і може бути використана для прогнозування значень однієї змінної на основі іншої.

Таким чином, можна зробити висновок, підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу відповідно впливає на покращення рівня суб'єктивного благополуччя і навпаки, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Заходи, спрямовані на розвиток адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених жінок будуть сприяти підвищенню рівня їх суб'єктивного благополуччя.

Проведене емпіричне дослідження виявило високий рівень реактивної тривожності у 25% опитаних, низький адаптаційний потенціал у 20% та низький рівень суб'єктивного благополуччя у 25 %. Розробка та впровадження психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб сприятиме покращенню даних показників.

Висновки до розділу 2

Другий розділ магістерського дослідження було присвячено проведенню емпіричного дослідження.

В результаті дослідження виявлено, що 13% опитаних мають високий рівень особистісної тривожності, а 25% – високий рівень реактивної тривожності. Підвищена тривожність - це дезадаптивний фактор, вона свідчить про відчуття емоційного дискомфорту, існування конфліктів та проблем з комунікацією. Саме ця категорія досліджуваних потребує психологічної допомоги.

Виявлено, що домінуючими ресурсними стратегіями у боротьбі зі стресом є афективна та соціальна, тому важливо розвивати менше задіяні канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси.

Показники особистісного адаптаційного потенціалу показали, що 80% учасниць мають середній та високий рівень адаптивності, при цьому 20% мають низький адаптаційний рівень, що значно ускладнює їх пристосування до життєвих змін. Дана група досліджуваних знаходиться в групі ризику виникнення конфліктів, появи різних психічних розладів. Тому їм найбільше потрібна психосоціальна підтримка, щоб розвинути особистісні навички, які допоможуть справлятися зі складними ситуаціями.

Підтверджено, що підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу відповідно впливає на покращення рівня суб’єктивного благополуччя і навпаки, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Таким чином, заходи, спрямовані на розвиток адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених жінок будуть сприяти підвищенню рівня їх суб’єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Психокорекційна програма, спрямована на психосоціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб

Психокорекційна програма, спрямована на психосоціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, має на меті надання інструментів для подолання стресу, відновлення емоційного благополуччя та сприяння успішній адаптації до нового середовища.

В основу психокорекційної програми було покладено ресурсоорієнтовану модель Basic Ph, спрямовану на розвиток і залучення внутрішніх ресурсів особистості. Основна ідея полягає в тому, щоб активізувати внутрішні сили та можливості особистості для подолання кризових ситуацій.

Загальна структура психокорекційної програми включила 5 етапів:

Етап 1: Мапування ресурсів. На першому етапі відбувається ідентифікація внутрішніх ресурсів шляхом індивідуального та групового дослідження домінуючих ресурсних стратегій.

Етап 2: Розвиток внутрішніх ресурсів з метою стабілізації психоемоційного стану, розкриття та усвідомлення особистих цінностей та цілей через застосування арттерапевтичних технік.

Етап 3: Психоедукація та розвиток особистісних навичок для ефективної взаємодії в новому оточенні.

Етап 4: Робота з психосоціальними труднощами, використання технік релаксації та стрес-менеджменту, розвиток навичок усвідомлення та вираження емоцій.

Етап 5: Сприяння соціальній інтеграції - групова робота і спілкування, відпрацювання навичок соціальної взаємодії та встановлення нових контактів.

Етап 6: Підсумкова оцінка та планування майбутнього. Створення

підтримуючого середовища для подальшої взаємодопомоги та спільного розвитку.

Ця програма спрямована на залучення та максимізацію внутрішніх ресурсів учасників для покращення їхнього психосоціального стану та адаптації в новому середовищі.

Розроблена психокорекційна програма відповідає ключовим аспектам моделі "BASIC Ph". Програма враховує особисті цінності та переконання внутрішньо переміщених осіб, розвиває їхню внутрішню стійкість та віру в себе. Емоційне відреагування через арттерапевтичні техніки та саморефлексія сприяє усвідомленню та ефективному управлінню емоціями. Групові заняття та обговорення спрямовані на підтримку соціальної інтеграції та встановлення нових соціальних зв'язків. Арттерапевтичні майстерні та робота з уявою сприяють розвитку творчого мислення та позитивних мрій. Сесії психоедукації та тренінги з розвитку особистісних навичок активізують когнітивні процеси. Врахування фізичної активності в програмі сприяє стабілізації психоемоційного стану, релаксації та збереженню фізичного здоров'я.

Ця програма має комплексний підхід до психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, враховуючи їх індивідуальні потреби та сприяє створенню підтримуючого середовища для відновлення та розвитку.

Психокорекційна програма включила 2 блоки:

1. 12 арттерапевтичних зустрічей різної тематики,
2. 2 тренінги з розвитку особистісних навичок.

Мета циклу арттерапевтичних зустрічей: стабілізація психоемоційного стану внутрішьо переміщених жінок, розвиток самоусвідомленості, навичок соціального та емоційного інтелекту, визначення та активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів, необхідних для стабілізації та відновлення.

Тематика та загальна структура зустрічей відображена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Загальна структура арттерапевтичних зустрічей в рамках психокорекційної програми

№	Тема	Структура
1.	Ресурсна долонька	1. Знайомство: що надає сили в житті. 2. Діагностика емоційного стану. 3. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 4. Ресурсна вправа «Долоня»: намалювати долоню, підписати кожен палець одним з п'яти відчуттів та визначити що надає ресурс по кожному з відчуттів. 5. Формування аптечки першої психологічної допомоги в стресових ситуаціях 6. Рефлексія
2.	Кристал балансу	1.Знайомство та діагностика емоційного стану «Колір моїх емоцій» 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. Знайомство з балансною моделлю Н.Пезешкіана, діагностика розподілу життєвої енергії, обговорення в парах 4. Подорож-візуалізація на острів скарбів, творча робота: зобразити знайдений скарб 5. Обговорення: що для вас скарб, які цінності важливі у житті, де брати ресурси, як збалансувати свою життєву енергію. 6. Рефлексія
3.	Казкотерапія	1. Знайомство: мій улюблений казковий герой 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. Створення казки про шлях героя за наступною структурою: опис героя, його місія, що допомагає герою, бар'єри на шляху, як герой долає труднощі, кінець історії. 5. Презентація та обговорення історій, порада від головного героя 6. Рефлексія

№	Тема	Структура
4.	Акварельна ресурсна зустріч	1. Знайомство, діагностика емоційного стану: яка річ асоціюється з емоційним станом, чому 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. За допомогою акварельних фарб створити фон, який асоціюється зі спокоєм (лінії зверху донизу), обговорення 4. Притча про жебрака, який сидів на сундуку 5. Малюнок ресурсу (будь-що, чим хотілось би доповнити фон) 6. Висновки, рефлексія
5.	Любов навколо нас	1. Знайомство, діагностика емоційного стану: створення символу любові з пластиліну 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. Намалювати аквареллю Резервуар любові 4. Обговорення: чим наповнюємо наш резервуар, як витрачаємо його вміст 5. Ланцюжок любові – подарувати символ любові 6. Висновки, рефлексія
6.	Від невизначеності до впевненості	1. Знайомство та діагностика емоційного стану 2. Кольори невизначеності та тривоги, що додає нам тривогу. Позитивна реінтерпретація тривоги, притча 3. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 4. Зона мого контролю/впливу - малюнок у вигляді кола, в колі – зона контролю. 5. Обговорення: на що і як я можу впливати, мої активні дії. 6. Рефлексія
7.	Мандалотерапія	1. Діагностика емоційного стану: малюнок мого настрою. 2. Презентація малюнків, визначення спільного емоційного фону групи 3. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом

№	Тема	Структура
		4. Формуємо навички, які допомагають нам впоратися зі стресом: відстеження та проживання емоцій, наповнення ресурсом через творчість. 5. Створення мандали, дати назву мандалі, розказати про що вона 6. Рефлексія
8.	Сила емоцій та почуттів	1. Знайомство 2. Самоаналіз емоційної картини дня, визначення негативних і позитивних емоцій. 3. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 4. Ознайомлення з методом Ненасильницького спілкування (ННС) Маршалла Розенберга 5. Гра «Територія без провини» («No Fault Zone®»): пошук за емоціями та почуттями задоволеної чи незадоволеної потреби, пошук рішень у конфліктних ситуаціях. 6. Рефлексія
9.	3 кроки назустріч своїй жіночності	1. Знайомство: ім’я, що для Вас означає жіночність (метафоричні карти) 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. Обговорення рівнів прояву жіночності (робота в міні-групах, обговорення в загальному колі) 4. Малюнок "Образ жіночності" та його інтерпретація 5. Які кроки Ви можете зробити назустріч своїй жіночності. 6. Рефлексія
10.	Сила асоціацій. Робота з підсвідомим	1. Знайомство та діагностика емоційного стану 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. Наші ідентичності «5 вершин долі – 5 таємних опор» 4. Робота з метафоричними картками: 1 карта – 1 ідентичність: донька, жінка, мати, людина, частина Всесвіту.

№	Тема	Структура
		5. Обговорення прояву кожної ідентичності в групах та на загальному колі 6. Рефлексія
11.	Знайомство з собою реальною та ідеальною	1. Знайомство та діагностика емоційного стану 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. Вправа «Яка я реальна?» з використанням метафоричних карток «Велика маленька Я» 4. Подорож-візуалізація «зустріч себе ідеальної»: яка я реальна? (з використанням метафоричних карток «Велика маленька Я»). 5. Позначити на шкалі 1 (реальна) -10 (ідеальна) – на якому кроці зараз знаходжусь, що потрібно, щоб наблизитись до Я-ідеальної. 6. Рефлексія
12.	Лист з майбутнього	1. Знайомство та діагностика емоційного стану: з якою книгою асоціюється мій настрій 2. Стабілізація: дихальні вправи та робота з тілом 3. Створення листівки: аплікація 4. Написати послання лист від себе з майбутнього: описати своє життя, досягнення, що допомогло справитися з труднощами. 5. Обговорення та підведення підсумків програми 6. Загальна рефлексія

Під час вступної частини «Знайомство та діагностика емоційного стану» учасниці розказували про себе та говорили про свій стан через метафору (наприклад, асоціювали себе з островом і описували його; говорили про колір своїх емоцій і що це для них означає; асоціювали свій стан з явищем природи, улюбленою книгою, казковим героєм), за допомогою метафоричних асоціативних карток розповідали, що їм допомагає справлятися в надзвичайних обставинах.

Протягом цілого курсу зустрічей учасниці відстежували та усвідомлювали власні емоції через самоаналіз та рефлексію, вчилися дозволяти собі емоції, помічати, які конкретні причини були для цієї емоції та що з цим можна зробити, практикували конструктивне проживання емоцій без шкоди для себе та інших, вчилися піклуватися про себе, визначати та задовольняти потреби.

На наступному етапі зустрічей працювали з тілом, зокрема використовували дихальні техніки, вправи на заземлення та м’язову релаксацію.

Розглянемо дихальні техніки, які використовувалися на зустрічах:

1. Глибоке дихання через діафрагму. Потрібно уявити, що ваш шлунок - це повітряна кулька, і коли ви вдихаєте повітря, вона наповнюється повітрям, розширюючись. Потім повільно видихайте, уявляючи, що ця куля поступово стискається. Таке глибоке дихання допомагає заспокоїтися та знизити стрес.

2. Дихання "4-7-8". Закрийте рот і повільно вдихніть через ніс, рахуючи до чотирьох, затримайте дихання, рахуючи до семи. Потім повільно видихніть через рот, рахуючи до восьми. Повторюйте цю послідовність декілька разів. Довший видох через рот сприяє релаксації та заспокоєнню.

3. Квадратне дихання. Уявіть вигляд квадрата. Кожна сторона квадрата відповідає одному кроку в диханні. Зробіть глибокий вдих через ніс, рахуючи до чотирьох. Утримуйте подих, рахуючи до чотирьох. Видихайте повітря через рот, рахуючи до чотирьох. Утримуйте подих, рахуючи до чотирьох. Повторюйте цю послідовність декілька разів. Це допомагає стабілізувати ритм дихання та заспокоїтися.

Також протягом 12 зустрічей учасниці практикували техніку м'язової релаксації - метод глибокого розслаблення м'язів, спрямований на зменшення м'язевої напруги та стресу, поліпшення фізичного та психічного стану. Основна ідея - свідоме розслаблення окремих м'язевих груп, що допомагає знизити загальний рівень стресу. Зайнявши зручне положення та налаштувавши дихання, потрібно сконцентруватися на одній групі м'язів,

напружити цю групу м'язів на 5-10 секунд, потім зробити повільний видих та розслабитися, глибоко та повільно видихати, відпускаючи напругу у вибраній групі м'язів, відчути як напруга зникає, і м'язи стають більш розслабленими, повторити цей процес для інших груп м'язів у різних частинах тіла, звертаючи увагу на відчуття, які виникають. Регулярна практика техніки м'язової релаксації може призвести до зменшення фізичного і емоційного напруження.

Активно використовувалася психоедукація, направлена зокрема на формування навичок емоційної грамотності, навичок розуміння інших людей, обговорення основних помилок мислення

Використання уяви для відновлення внутрішніх ресурсів реалізувалося шляхом проведення творчих майстерень із застосуванням різних технік арттерапії: ізотерапія, казкотерапія, ігротерапія, кольоротерапія, використання метафоричних асоціативних карток.

Більша частина зустрічей включала в себе завдання зробити малюнок з певної тематики. Обов’язковим етапом було обговорення малюнків, яке здійснювалося за 5-кроковою моделлю (за матеріалами Українського інституту Позитивної психотерапії):

1. Дистанціювання:

- Як сприйняли завдання?
- Як малювалось?
- Що важливого хочеться сказати про свій малюнок?

2. Інвентаризація:

- Розкажіть, що намальовано.
- Які почуття викликає малюнок?
- Де на малюнку внутрішні та зовнішні ресурси?
- Як Ви пояснюєте собі ці образи?
- Що це у Вашому житті?

3. Ситуативне підбадьорення:

- Що Вам подобається у Вашому малюнку?
- Яка частина/деталь найбільш ресурсна?

- Що це дає? На що можете опиратися?

4. Вербалізація:

- Як цей малюнок відображає Ваше життя?
- Це реальна чи ідеальна картина?
- Що хотілось би змінити: додати, забрати, покращити?
- Що хотілось би змінити в своєму житті?

5. Розширення цілей:

- Що Ви б додали собі у майбутньому?
- Як це буде Вам допомагати?
- Що готові зробити вже сьогодні?

Під час спільної роботи учасниці спілкувалисяся, обмінювалися думками, розподіляли обов'язки, спільно приймали рішення та долучалися до процесу співтворення, що посилює почуття приналежності та активізувало ресурсний канал «Соціальна підтримка». На зустрічах при роботі в групах спостерігалася емоційна розрядка, при цьому висновки в усіх учасниць були достатньо змістовними.

В кінці зустрічі під час рефлексії проводилася повторна діагностика емоційного стану за шкалою 1-10 (де 1 - важко, багато напруги, 10 - легко та спокійно), результати свідчили про покращення емоційного стану учасників (від 7 до 10 балів).

Арттерапевтичні зустрічі в рамках розробленої програми надали можливість учасницям навчитися виражати емоції, які важко висловити словами, звільнити напругу та знизити рівень стресу, що супроводжують переселення, сприяли розвитку внутрішньої свідомості та самопізнання, дозволили учасницям виражати свою індивідуальність та унікальність через творчість.

В рамках психокорекційної програми було розроблено та проведено 2 психологічні тренінги з розвитку особистісних навичок.

Тематика тренінгу була обрана на основі опитування учасниць.

Перший тренінг було проведено на тему «Ефективні комунікації та

взаємодія» для 15 учасниць ВПО, тривалість 3 години.

Мета тренінгу: підвищити рівень комунікативної компетентності учасників, розвинути навички ефективної міжособистісної та групової взаємоді.

В рамках тренінгу були проставлені наступні завдання:

- поглибити знання учасників про різні види, стилі й особливості комунікації, аспекти та дії, які спрощують сприйняття і взаємодію та які ускладнюють її;
- обговорити комунікаційні бар'єри, які можуть виникати в процесі передачі інформації, визначити стратегії роботи з ними.

Очікувані результати:

- учасники ознайомилися з різними видами, стилями та особливостями комунікації,
- визначають комунікаційні бар'єри, які можуть виникати в процесі передачі інформації та застосовують стратегії роботи з ними;

Обладнання та матеріали: проектор, фліпчарт, маркери, стікери, папір А1, блокноти, ручки, роздаткові матеріали.

План реалізації програми тренінгу «Ефективні комунікації та взаємодія» представлений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Програма тренінгу «Ефективні комунікації та взаємодія»

Назва та тривалість сесії	Методи, форми роботи	Очікувані результати
Вступ. Знайомство, очікування, правила, 20 хв	Представлення Вправа на знайомство «Спільне та відмінне» Виявлення очікувань учасників Прийняття правил роботи групи Оголошення порядку роботи	Інтеграція учасників, зняття психоемоційної напруги, встановлення правил взаємодії, налаштування на роботу
Спілкування та комунікація, 1год. 20 хв.	Вправа «Добрий день»: інтерпретація невербальної інформації у спілкуванні	Учасники ознайомилися з різними видами,

Назва та тривалість сесії	Методи, форми роботи	Очікувані результати
	Обговорення вправи Інформаційне повідомлення: «Спілкування та комунікація» Вправа «Зіпсований телефон» (передача інформаційного повідомлення) Обговорення вправи та виявлення причин викривлення переданої інформації Міні-лекція «Структура комунікації та ефективність зворотнього зв'язку» Робота в парах: практикуємо передачу інформаційного повідомлення та надання зворотного зв'язку Обговорення. Рефлексія	стилями та особливостями комунікації, дізналися про структуру комунікації, визначили та узагальнили аспекти та дії, які спрощують сприйняття і взаємодію та які навпаки ускладнюють її
Комунікаційні бар'єри, 1 год.	Енерджайзер Симуляційна рольова гра «Бенкет» Обговорення Комунікаційні бар'єри (метод мозкового штурму) Міні-лекція «Стратегії роботи з комунікаційними бар'єрами» Робота в міні-групах: запропонувати оптимальні стратегії роботи з комунікаційними бар'єрами Презентація напрацювань. Рефлексія	Учасники сформували розуміння важливості ефективної комунікації для ухвалення рішень; визначили бар'єри, які можуть виникати в процесі комунікації та прийняття рішень і стратегії роботи з ними.

Назва та тривалість сесії	Методи, форми роботи	Очікувані результати
Підведення підсумків, 20 хв.	Метод «Start – Stop - Continue» (учасники визначають, що вони почнуть, перестануть і продовжать робити після тренінгу)	Підведення підсумків щодо результатів роботи. Оцінка отриманого досвіду

Другий тренінг проведено на тему «Управління конфліктами» для 15 учасниць ВПО, тривалість 3 години.

Мета тренінгу: розвинути навички ефективної комунікації та управління конфліктами.

В рамках тренінгу були поставлені наступні завдання:

- ознайомити учасників із різними стратегіями поведінки в конфлікті, спонукати до осмислення власних стратегій і тактик, надати підґрунтя для урізноманітнення поведінкових стратегій;
- допомогти учасникам зрозуміти різницю між я- і ти-висловлюваннями, опанувати конструктивні засоби вираження емоцій, висловлення інтересів та потреб, техніку активного слухання.

Очікувані результати:

- учасники дізналися про стратегії поведінки в конфлікті, визначають власні стратегії і тактики, усвідомлюють можливість використання різних поведінкових стратегій;
- учасники демонструють розуміння різниці між я- і ти-висловлюваннями, вміння висловлювати інтереси та потреби, апробували техніку активного слухання.

Обладнання та матеріали: проектор, фліпчарт, маркери, стікери, папір А1, блокноти, ручки, роздаткові матеріали

План реалізації програми тренінгу «Управління конфліктами» представлений у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Програма тренінгу «Управління конфліктами»

Назва та тривалість сесії	Методи, форми роботи	Очікувані результати
Вступ. Знайомство, очікування, правила, 20 хв	Представлення Вправа на знайомство – продовжити фразу «Я в конфлікті…» Виявлення очікувань учасників Прийняття правил роботи групи Оголошення порядку роботи	Інтеграція учасників, зняття психоемоційної напруги, встановлення правил взаємодії, налаштування на роботу
Поняття конфлікту. Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, 1 год.	Енерджайзер Вправа «Асоціативний кущ» – асоціації з поняттям «Конфлікт» Фасилітована сесія «Позитивні функції конфлікту» (робота в міні-групах) Презентація напрацювань Міні-лекція «Поняття конфлікту. Стратегії поведінки в конфлікті за Томасом» Гра «Червоне і чорне» Обговорення: визначення позицій та інтересів учасників в конфлікті, аналіз обраних стратегій при виконанні вправи	Учасники ознайомилися зі стратегіями поведінки в конфлікті, визначають власні стратегії і тактики поведінки в грі, усвідомлюють можливість використання різних поведінкових стратегій для вирішення конфліктів
Техніки ефективної комунікації, 1 год.	Обговорення в колі: Що сприяє ефективній комунікації? Міні-лекція на тему “Я-висловлювання: особливості застосування конструкції та її ефективність у попередженні конфліктів”	Учасники демонструють розуміння різниці між я- і ти-висловлюваннями, усвідомлюють важливість висловлювання та

Назва та тривалість сесії	Методи, форми роботи	Очікувані результати
	Вправа «Я-повідомлення» (індивідуально трансформувати Ти-повідомлення в Я-повідомлення) (5 хв.) Презентація та обговорення Інформаційне повідомлення «7 етапів активного слухання» Робота в парах «Активне слухання» Обговорення Узагальнення інформації щодо принципів ефективної комунікації	визначення інтересів та потреб, ознайомилися з технікою активного слухання та апробували її
Підведення підсумків, 20 хв	Метод «Start – Stop - Continue» (учасники визначають, що вони почнуть, перестануть і продовжать робити після тренінгу)	Підведення підсумків щодо результатів роботи. Оцінка отриманого досвіду

Проведення тренінгів дало можливість розвинути ресурсну стратегію «Розумові здібності, мислення». Учасниці підвищили рівень комунікативної компетентності, розвинули навички ефективної міжособистісної та групової взаємодії.

Таким чином, розроблена програма дозволяє отримати інструменти для самодопомоги та використовувати їх у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Розвиток навичок стресостійкості, посилення життєстійкості сприятиме збереженню психічного здоров’я вимушених переселенців. Для відновлення сил та профілактики вигорання у надзвичайних ситуаціях слід учасниці змогли осмислити ті ресурси, які активно використовуються, та розвинути менш проявлені, що допомогло відновити життєвий баланс.

3.2. Результати ефективності формувального експерименту

У контексті проведеної психокорекційної програми, яка націлена на підвищення рівня соціально-психологічної адаптацію внутрішньо переміщених осіб, отримано позитивні результати, підтверджені повторним тестуванням. Аналіз показав, що в учасниць арттерапевтичних зустрічей та тренінгів значно зменшився рівень реактивної тривожності, який має безпосередньо прямий вплив на рівень соціально-психологічної адаптації ВПО.

До проведення програми, високий рівень реактивної тривожності спостерігався у 50% опитаних. При повторному дослідженні, високий рівень тривожності має лише 24% опитаних, що на 26% нижче попереднього рівня.

Таблиця 3.4

Показники реактивної та особистісної тривожності ВПО, %

(повторне дослідження)

№	Показники	Рівні тривожності		
		Високий	Помірний	Низький
1	Реактивна тривожність	24,0	60,0	16,0
2	Особистісна тривожність	20,0	60,0	18,0

Знизився також рівень особистісної тривожності, що є позитивною тенденцією щодо впливу на адаптаційні можливості ВПО.

Відповідно суттєво зменшилася розбіжність між показниками реактивної та особистісної тривожності, що спричинене стабілізацією психоемоційного стану та адаптацією до нових умов життя.

Розглянемо результати повторного дослідження рівня особистісного адаптаційного потенціалу у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати за методикою оцінки рівня особистісного адаптаційного потенціалу

№	Рівні особистісного адаптаційного потенціалу	Кількість респонденток	Результат у %
1	Низький	5	10,0
2	Задовільний	25	50,0
3	Високий	20	40,0

Рівень особистісного адаптаційного потенціалу зріс, зокрема на 10% зменшилась кількість респондентів з низьким адаптаційним потенціалом, на 6% збільшилась кількість опитаних з задовільним рівнем та на 4% з високим рівнем адаптаційного потенціалу.

Ми довели, що підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу відповідно впливає на покращення рівня суб'єктивного благополуччя і навпаки, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Таким чином, можна зробити висновок, що підвищення адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених жінок сприяло підвищенню рівня їх суб'єктивного благополуччя.

З дозволу учасниць діломося їх відгуками після проходження психокорекційної програми:

"Раніше у мене не виходило, а тепер виходить радіти звичайному. Я відчула, що недостатньо приділяю собі уваги. Я спробую планувати, мріяти, досягати."

"Мій найбільший успіх в тому, що знайшла можливість себе реалізовувати. Я навчилась розуміти свої почуття. Я відчула, що мені на зустрічах радісно і натхненно. Я змінилась у прийнятті ситуацій. Я спробую продовжити роботу над собою."

"Було складно відкриватись перед іншими людьми. Я зрозуміла, що можна розібратись зі своїми проблемами і треба любити себе. Мій стан став

більш стабільним. Мене здивувало, що такі зустрічі мають такий позитивний ефект. Я відчула, що хочу жити далі і отримувати задоволення від життя, допомагати іншим, чим можу."

"Під час зустрічей я дізналась багато корисного про себе, як впоратись зі стресом, як переключатись і відволікатись. Мій найбільший успіх - не залежати від чужої думки. Я стала спілкуватись свободно і висловлювати свою думку. Я відчула, що можу довіряти людям. Я стала бачити світ з іншого боку."

"Я зрозуміла, що страждати та плакати, коли навколо війна, небезпека, - це нормально. Я перестала винити себе за свої сльози. Мій найбільший успіх в тому, що я знову хочу жити, спілкуватися з людьми, мріяти. Я змінилась у психологічному стані - "встала з колін", хоч ще "хитаюсь" та "стою". І зовні я намагаюсь виглядати краще, бо була байдужість. Я навчилась прислухатись до себе."

"Було складно боротися з депресією, знайти сили фізичні, психологічні вийти у суспільство. Я зрозуміла, що ніхто про мене не потурбується, якщо я не буду приділяти уваги своєму ментальному здоров'ю. Раніше у мене не виходило, а тепер виходить застосовувати варіанти відновлення власних ресурсів. Я навчилась не боятись зустрічатись зі стресовими ситуаціями".

Узагальнюючи, результати дослідження свідчать про ефективність психокорекційної програми для підвищення соціально-психологічної адаптації та загального рівня благополуччя ВПО. Це засвідчує також важливі зміни у їх ставленні до себе, переоцінка власних можливостей та ресурсів щодо протистояння стресам та складним життєвим ситуаціям.

Висновки до розділу 3

Ми розробили психокорекційну програма, спрямовану на психосоціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, яка має на меті надання інструментів для подолання стресу, відновлення емоційного благополуччя та сприяння успішній адаптації до нового середовища.

В основу психокорекційної програми було покладено ресурсоорієнтовану модель Basic Ph, спрямовану на розвиток і залучення внутрішніх ресурсів особистості.

Розроблена психокорекційна програма відповідає ключовим аспектам моделі "BASIC Ph". Програма враховує особисті цінності та переконання внутрішньо переміщених осіб, розвиває їхню внутрішню стійкість та віру в себе. Емоційне відреагування через арттерапевтичні техніки та саморефлексія сприяє усвідомленню та ефективному управлінню емоціями. Групові заняття та обговорення спрямовані на підтримку соціальної інтеграції та встановлення нових соціальних зв'язків. Арттерапевтичні майстерні та робота з уявою сприяють розвитку творчого мислення та позитивних мрій. Сесії психоедукації та тренінги з розвитку особистісних навичок активізують когнітивні процеси. Врахування фізичної активності в програмі сприяє стабілізації психоемоційного стану, релаксації та збереженню фізичного здоров'я.

Програма має комплексний підхід до психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, враховуючи їх індивідуальні потреби та сприяє створенню підтримуючого середовища для відновлення та розвитку.

Психокорекційна програма включила 2 блоки: 12 арттерапевтичних зустрічей різної тематики та 2 тренінги з розвитку особистісних навичок.

Арттерапевтичні зустрічі в рамках розробленої програми надали можливість учасницям навчитися виражати емоції, які важко висловити словами, звільнити напругу та знизити рівень стресу, що супроводжують переселення, сприяли розвитку внутрішньої свідомості та самопізнання,

дозволили учасницям виражати свою індивідуальність та унікальність через творчість.

Проведення тренінгів дало можливість розвинути ресурсну стратегію «Розумові здібності, мислення». Учасниці підвищили рівень комунікативної компетентності, розвинули навички ефективної міжособистісної та групової взаємодії.

Таким чином, розроблена програма дозволяє отримати інструменти для самодопомоги та використовувати їх у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Розвиток навичок стресостійкості, посилення життєстійкості сприятиме збереженню психічного здоров'я вимушених переселенців.

Результати повторного дослідження свідчать про ефективність психокорекційної програми для підвищення соціально-психологічної адаптації та загального рівня благополуччя ВПО. Це засвідчує також важливі зміни у їх ставленні до себе, життєвих складнощів та власних можливостей.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

В результаті проведеного дослідження ми прийшли до наступних висновків.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов вимагає організації комплексної системи заходів зі збереження та відновлення їх психологічного здоров'я, залучення до повноцінного життя у новому соціальному середовищі. Суть психологічно-соціальної підтримки полягає в розкритті внутрішнього потенціалу особистості та спільноти, сприянню розвитку механізмів боротьби зі стресом та підвищення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

Своєчасна та якісна психосоціальна підтримка є важливим фактором у відновленні після травматичних подій, вона може значно сприяти швидшому відновленню та мінімізувати ризик серйозних психологічних проблем.

Основні напрямки, за допомогою яких соціально-психологічна адаптація впливає на психологічне благополуччя ВПО, включають: створення безпечного середовища, соціальну підтримку, психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та відновлення почуття контролю.

Широкий спектр заходів, що спрямовані на надання підтримки, соціальної інтеграції, відновлення почуття контролю та створення безпечного середовища, можуть допомогти ВПО впоратися зі стресом і труднощами, пов'язаними зі зміною місця проживання і втратою, і покращити їх психологічний стан.

У кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Модель BASIC Ph, розроблена ізраїльським психологом Мулі Лахад (Mooli Lahad), також грунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів (стратегій, каналів), що складають основу

індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (Mooli Lahad, 2013):

B (belief and values) - віра та цінності,

A (affect) - почуття та емоції,

S (sociability) - соціальність (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування),

I (imagination) - уява,

C (cognition) – мислення (когніції, думки),

Ph (physiological activity) - фізична активність (тіло, вправи).

Як правило, людина використовує 1-2 стратегії в умовах кризи, які зрештою, стають неефективними. Важливо усвідомлювати свої сильні сторони й стратегії та розвивати пасивні

Модель BASIC Ph є ефективним інструментом для надання психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб як в груповому, так і в індивідуальному форматі. Використання цієї моделі дозволяє забезпечити комплексну підтримку, яка враховує різні аспекти потреб.

На етапі емпіричного дослідження ми дослідили особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, зокрема, рівень реактивної та особистісної тривожності, домінуючі стратегії поведінки в стресовому та психотравматичному стані, рівень особистісного адаптаційного потенціалу та загальний рівень суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб з досліджуваної групи.

Виявлено, що домінуючими ресурсними стратегіями у боротьбі зі стресом у досліджуваної групи є «Віра та цінності», «Емоції та почуття» та «Соціальна підтримка», тому важливо розвивати менше задіяні канали («Тіло», «Уява», «Інтелект»), тим самим посилюючи і збагачуючи внутрішні ресурси переселенців.

Було виявлено, що 13% опитаних мають високий рівень особистісної тривожності, а 25% – високий рівень реактивної тривожності. Підвищена тривожність - це дезадаптивний фактор, вона свідчить про відчуття

емоційного дискомфорту, існування конфліктів та проблем з комунікацією.

Показники особистісного адаптаційного потенціалу показали, що 80% учасниць мають середній та високий рівень адаптивності, при цьому 20% мають низький адаптаційний рівень, що значно ускладнює їх пристосування до життєвих змін. Дана група досліджуваних знаходиться в групі ризику виникнення конфліктів, появи різних психічних розладів. Тому їм найбільше потрібна психосоціальна підтримка, щоб розвинути особистісні навички, які допоможуть справлятися зі складними ситуаціями.

Підтверджено, що підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу відповідно впливає на покращення рівня суб'єктивного благополуччя і навпаки, що підтверджує висунуту гіпотезу. Таким чином, заходи, спрямовані на розвиток адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених жінок будуть безпосередньо сприяти підвищенню рівня їх суб'єктивного благополуччя.

З метою підвищення рівня адаптованості внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя нами було розроблено та апробовано психокорекційну програму, яка має на меті надання інструментів для подолання стресу, відновлення емоційного благополуччя та сприяння успішній адаптації до нового середовища.

В основу психокорекційної програми було покладено ресурсоорієнтовану модель Basic Ph, спрямовану на розвиток і залучення внутрішніх ресурсів особистості.

Розроблена психокорекційна програма відповідає ключовим аспектам моделі "BASIC Ph". Програма враховує особисті цінності та переконання внутрішньо переміщених осіб, розвиває їхню внутрішню стійкість та віру в себе. Емоційне відреагування через арттерапевтичні техніки та саморефлексія сприяє усвідомленню та ефективному управлінню емоціями. Групові заняття та обговорення спрямовані на підтримку соціальної інтеграції та встановлення нових соціальних зв'язків. Арттерапевтичні майстерні та робота з уявою сприяють розвитку творчого мислення та позитивних мрій. Сесії

психоедукації та тренінги з розвитку особистісних навичок активізують когнітивні процеси. Врахування фізичної активності в програмі сприяє стабілізації психоемоційного стану, релаксації та збереженню фізичного здоров'я.

Програма має комплексний підхід до психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, враховуючи їх індивідуальні потреби та сприяє створенню підтримуючого середовища для відновлення та розвитку.

Психокорекційна програма включила 2 блоки: 12 арттерапевтичних зустрічей різної тематики та 2 тренінги з розвитку особистісних навичок.

Арттерапевтичні зустрічі в рамках розробленої програми надали можливість учасницям навчитися виражати емоції, які важко висловити словами, звільнити напругу та знизити рівень стресу, що супроводжують переселення, сприяли розвитку внутрішньої свідомості та самопізнання, дозволили учасницям виражати свою індивідуальність та унікальність через творчість.

Проведення тренінгів дало можливість розвинути ресурсну стратегію «Розумові здібності, мислення». Учасниці підвищили рівень комунікативної компетентності, розвинули навички ефективної міжособистісної та групової взаємодії.

Таким чином, розроблена програма дозволяє отримати інструменти для самодопомоги та використовувати їх у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Розвиток навичок стресостійкості, посилення життєстійкості сприятиме збереженню психічного здоров’я вимушених переселенців.

Результати повторного дослідження засвідчили ефективність психокорекційної програми, зокрема зниження рівня тривожності та підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб, що сприятиме покращенню загального рівня їх благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 р. № 1706-VII. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18

2. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження // Український психологічний журнал, 2013. № 2. С. 244–255.

3. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів / Вишньовський В. // Збірник тез II Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки", 21-22 квітня. — Т. : ФОП Паляниця В.А., 2022. — С. 3–5.

4. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. Вип. 9. Острог: Вид-во НаУОА, 2019. С. 73-76.

5. Волошин С.М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2019. № 9. С. 73–76.

6. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.

7. Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с.

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

9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

10. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186.

11. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дис… на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – «Психологія». – Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2020. С. 162.

12. Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні перевищила 8 млн людей: звідки й куди їхали найбільше. URL: 294 https://www.minre.gov.ua/news/kilkist-vnutrishno-peremishchenyh-osib-vpov-ukrayini-perevyshchyla-8-mln-lyudey-zvidky-y-kudy#:~:text

13. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб.Київ. 2021. 74 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/725767/1/ПОСІБНИК%20ППВ_ISBN.pdf

14. Котух О.В. Проблема особистісної свободи особистості. Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.-Prakt. (м. Варшава, 8 квітня 2020 р.). Варшава, 2020. С. 86–88.

15. Котух О.В. Сутність поняття «цінності» в європейській та українській психологічній традиції. Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду: збірник тез методологічного семінару, м. Київ, 26 вересня 2022 р. Київ. С. 30–33.

16. Лефтеров В. О. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні / В. О. Лефтеров, Я. Д. Короход //

Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – Т. 1. – С. 291-294.

17. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131-138.

18. Макарова О. В. Соціальна політика в Україні : монографія; Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України. К., 2015. 244 с.

19. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнессен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселен- ців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 69(5). С. 90–97.

20. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. С. 6-11.

21. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креден- цер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 76 с. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142

22. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей: практичний посібник для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / за наук. ред. Г.В. Циганенко. – К. : ЛОГОС, 2016. 202 с.

23. Міністерство соціальної політики України URL: http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art_id=167122&cat_id=107177.

24. Наджафгулієв Рафіг Іслам огли. Адміністративно-правовий статус біженців і вимушених переселенців в Азербайджанській Республіці: канд. юрид. наук: 12.00.07. К., 2013. 195 с.

25. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). С. 80–104.

26. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2023. № 5. С. 5–10.

27. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт (2022) / Н. Боярський та ін. ; ред. В. Лєснова. URL: https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f.

28. Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. – К. : Золоті ворота, 2017. – 174 с.

29. Психічне здоров'я на перехідному етапі: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. Інститут психічного здоров'я – ІПЗ УКУ. URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/MH-report-for_INTERNET_All_ua.pdf

30. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

31. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видав- ничий дім «Калита», 2015. 72 с.

32. Рябоконь В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. Габітус, 2021. Вип. 21. С. 201–205.

33. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Сердюк Л.З. та ін. ; за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

34. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2016. № 59. С. 42–45.

35. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. Митна справа. 2015. № 2 (2.2). С. 154-159.

36. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83.

37. Соціальна адаптація ВПО: які інструменти для підтримки переселенців потребують впровадження. Благодійний фонд «Стабілізейшен Суппорт Сервісез». URL: https://sss-ua.org/news/soczialna-adaptacziya-vpo-yaki-instrumenty-dlya-pidtrymky-pereselencziv-potrebuyut-vprovadzhennya/

38. Старинська Т. Проблеми операціоналізації понять у контексті дослідження міграції населення. Освіта регіону. 2010. № 3. С. 108–116. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/Osvita_regionu/osvita _regioniv_3_2010.pdf (дата звернення: 13.04.2022).

39. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. С. Зінченко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - № 4. - С. 47-53. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_10

40. Тітат І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування ста- тусу переселенця. Український соціум. 2016. № 4(59). С. 57–68.

41. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/metod_psih_dosl.pdf

42. Україна подолала кризовий поріг за кількістю ВПО: Верещук уточнила цифри. Новини України - останні новини України сьогодні - УНІАН. URL: https://www.unian.ua/society/vereshchuk-utochnila-skilki-vpo-zareyestrovano-v-ukrajini-v-berezni-12167304.html

43. Чуйко Е. В., Голотенко А. А. Модель психосоциального благополучия внутреннеперемещенных лиц в Украине. URL: https://elib.bsu.by/ bitstream/123456789/230930/1/613-617.pdf

44. Юридична газета Online. В Україні презентували результати дослідження психологічного стану населення. 2022. URL: https://yur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentuvali-rezultati-doslidzhennya-psihologichnogo-stanu- naselennya.html.

45. Buijs V.L., Jeronimus B.F., Lodder G.M., Steverink N., & de Jonge P. Social needs and happiness: A life course perspective. Journal of Happiness Studies. 2021. 22(4), 1953–1978.

46. Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. Critical Social Policy. 2007. Vol. 27. № 1. P. 24–49.

47. Colson E. Imposing Aid: The Ethnography of Displacement and its Aftermath. Kroeber Anthropological Society 2012. № 100(1). P. 154–167.

48. Diener E. Subjective Well-being. Psychol. Bull. 1984. № 95. P. 2–75.

49. Guiding Principles on Internal Displacement / United Na ons. URL: http://www/legislat.online.org/documents/ action/popup/id/7886.

50. Hobfoll S. E., Lilly R. S. (1993) Resource conservation as a strategy for community psychology. Journal of Community Psychology. № 21. P. 128–148.

51. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. (2013) The "BASIC PH" Model of Coping and Resilience. - Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica.

52. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. Journal of Refugee Studies. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18.

Додаток А

Опитувальник Ч. Спілбергера

Складається з двох шкал:

1) вимірювання тривожності як емоційного стану;
2) вимірювання тривожності як якості.

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді;«3»- часто;«4»- майже завжди.

№	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:
СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) – (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:
ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) – (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

1) низький: менше 30 балів;

2) середній: 30 − 45 балів;

3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

1) низький: менше 30 балів;

2) середній: 30 − 45 балів;

3) високий: більше 45 балів.

Додаток Б

Визначаємо домінантні ресурсні канали

Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph або «Місток над прірвою» *(за Мулі Лаадом)*

Інструкція. Згадайте, коли ви відчували сильний стрес. Що ви робите, щоб впоратися з цим станом? Що допомагає вам найліпше, а що — незначною мірою? Позначте, наскільки часто ви користуєтеся тим чи тим способом, щоб впоратися зі стресом.

№ з/п	Твердження	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2 бали	Періодично 3 бали	Часто 4 бали	Майже завжди 5 балів	Завжди 6 балів
1	Я здаюся і покладаюся на долю у розв’язанні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки в людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв’язання проблеми							
6	Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай							
7	Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб — через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я спілкуюся з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки — як спосіб пошуку розв’язання проблеми							
11	Я аналізую проблеми й намагаюся розв’язати їх							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я не тримаю почуття всередині й звільняюсь від них через плач, сміх							

	або крик							
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї							
16	Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для релаксації							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююсь у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю							
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога — обираю найліпший із них							
30	Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32	Я даю вихід власним емоціям							
33	Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь							
34	Я мрію та думаю про ліпші часи,							

	уявляю їх							
35	Я намагаюся знайти розв’язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них							
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою), аби позбутися надлишку енергії							

Проаналізуйте результати. Перенесіть бали у таблицю відповідно до номера твердження. Порахуйте кількість балів за кожним блоком і впишіть її в останньому рядку. Так ви визначите домінантні ресурсні канали. А також ті, які слід розвивати, аби впевнено виходити зі стресових ситуацій.

Особистісні ресурси

B (віра і цінності)	A (емоції)	S (соціальний)	I (уява)	C (пізнання і думка)	Ph (фізіологія і діяльність)
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Додаток В

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»
(розроблений Маклаковим та Черм'яніним, 1993 р.) призначений для вивчення адаптивних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають особливості психічного та соціального розвитку.
Опитувальник рекомендується до використання на вирішення завдань професійного психологічного відбору, психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності.
Опитувальник складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру.

Шкали 1-го рівня є самостійними та відповідають *базовим шкалам MMPI*, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру.
Шкали 2-го рівня відповідають шкалам *опитувальника "Дезадаптаційні порушення"*, призначеного для виявлення дезадаптаційних порушень (ДАП) переважно астенічних та психотичних реакцій та станів.
Шкали 3-го рівня: поведінкове регулювання, комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність.
Шкали 4-го рівня: особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Теоретичні основи
Теоретичною основою тесту є уявлення про адаптацію як про постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що зачіпає всі рівні функціонування людини. Ефективність адаптації значною мірою залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, і від умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, нерозумінням своєї соціальної ролі, погіршенням стану здоров'я.

Процес адаптації динамічний. Його успіх багато в чому залежить від цілого ряду об'єктивних та суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки та ін. Кожна людина по-різному ставиться до тих самих подій. Можна виділити деякий інтервал реакцій у відповідь індивіда, який буде відповідати уявленню про психічну норму, а також визначити деякий "інтервал" відносин людини до різних явищ, що стосуються категорій загальнолюдських цінностей. Ступінь відповідності цьому «інтервалу» психічної та соціально-моральної нормативності забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, визначає **особистісний адаптаційний потенціал (ОАП)**.

Поведінкове регулювання (ПР) - це поняття характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності. Основними елементами поведінкового регулювання є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей.

Комунікативні якості (комунікативний потенціал-КП) є наступною складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки людина майже завжди перебуває у соціальному оточенні, її діяльність пов'язані з умінням побудувати відносини коїться з іншими людьми. Комунікативні можливості (або вміння досягти контакту та взаєморозуміння з оточуючими) у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду та потреби спілкування, а також рівнем конфліктності.

Моральна нормативність (МН) забезпечує здатність адекватно приймати індивідом пропоновану йому певну соціальну роль. У цьому тесті питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відбивають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття моральних норм проведення та ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення.

1. Буває, що я серджусь.
а) так
б) ні
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.
а) так
б) ні
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.
а) так
б) ні
4. Доля безперечно несправедлива до мене.
а) так
б) ні
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
а) так
б) ні
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
а) так
б) ні
7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
а) так
б) ні
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
а) так
б) ні
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
а) так
б) ні
10. Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати..
а) так
б) ні
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
а) так
б) ні
12. У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.
а) так
б) ні
13. У мене були неприємності через мою поведінку.
а) так
б) ні
14. У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.
а) так
б) ні
15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати чи трощити все навколо.
а) так
б) ні
16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
а) так
б) ні
17. Сон у мене уривчастий і неспокійний.
а) так
б) ні
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
а) так
б) ні
19. Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.
а) так
б) ні
20. Голова у мене болить часто.
а) так
б) ні
21. Раз на тиждень чи частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

а) так
б) ні

22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
а) так
б) ні
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший).
а) так
б) ні
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз, якщо вони зі мною не розмовляють першими.
а) так
б) ні
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.
а) так
б) ні
26. Я людина товариська.
а) так
б) ні

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
а) так
б) ні
28. Більшість часу настрій у мене пригнічений.
а) так
б) ні

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
а) так
б) ні
30. У мене мало впевненості у собі.
а) так
б) ні
31. Іноді я говорю неправду.
а) так
б) ні
32. Зазвичай я вважаю, що життя стоїть штука.
а) так
б) ні
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
а) так
б) ні
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
а) так
б) ні
35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
а) так
б) ні
36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.
а) так
б) ні
37. Найважча боротьба для мене це боротьба із самим собою.
а) так
б) ні
38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
а) так
б) ні
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
а) так
б) ні
40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.
а) так
б) ні
41. Часто у мене таке почуття що я зробив щось не те чи навіть щось погане.

а) так
б) ні
42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
а) так
б) ні
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
а) так
б) ні
44. Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності).
а) так
б) ні
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.
а) так
б) ні
46. Мене жахливо зачіпає, коли мене критикують чи лають.
а) так
б) ні
47. Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі чи комусь іншому.
а) так
б) ні
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
а) так
б) ні
49. У дитинстві я мав компанію, де всі намагалися стояти один за одного.
а) так
б) ні
50. Іноді мене так і підмиває з кимось затіяти бійку.
а) так
б) ні
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розумію.
а) так
б) ні
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.
а) так
б) ні
53. Останні кілька років я почуваюся добре.
а) так
б) ні
54. У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.
а) так
б) ні
55. Зараз моя вага постійна.
а) так
б) ні
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
а) так
б) ні
57. Я легко плачу.
а) так
б) ні

58. Я мало втомлююся.
а) так
б) ні
59. Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення законуа.
а) так
б) ні
60. З моїм розумом твориться щось недобре.
а) так
б) ні
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться

витрачати великі зусилля.
а) так
б) ні
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
а) так
б) ні
63. Мене турбують сексуальні питання.
а) так
б) ні
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
а) так
б) ні
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.
а) так
б) ні
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
а) так
б) ні
67. Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.
а) так
б) ні
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.
а) так
б) ні
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.
а) так
б) ні
70. Думаю, що я людина приречена.
а) так
б) ні
71. Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.
а) так
б) ні
72. Я зловживав спиртними напоями.
а) так
б) ні
73. Я часто про щось турбуюся.
а) так
б) ні
74. Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.
а) так
б) ні
75. Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильних серцебиття.
а) так
б) ні
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
а) так
б) ні
77. Траплялося, що я перешкоджав чи чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
а) так
б) ні
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
а) так
б) ні
79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.
а) так
б) ні
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
а) так
б) ні

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.
а) так
б) ні
82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.
а) так
б) ні
83. Хтось керує моїми думками.
а) так
б) ні
84. Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.
а) так
б) ні
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
а) так
б) ні
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
б) так
б) ні
87. Я цілком впевнений у собі.
а) так
б) ні
88. Нікому не довіряти найбезпечніше.
а) так
б) ні
89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвильованим.
а) так
б) ні
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
а) так
б) ні
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.
а) так
б) ні
92. У грі я волію вигравати.
а) так
б) ні
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.
а) так
б) ні
94. Хтось намагається вплинути на мої думки.
а) так
б) ні
95. Я щодня випиваю багато води.
а) так
б) ні
96. Найщасливіше я буваю, коли один.
а) так
б) ні
97. Я обурююсь щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.
а) так
б) ні
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
а) так
б) ні
99. Я рідко розмовляю з людьми першим.
а) так
б) ні
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
а) так
б) ні
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей це як би надає мені ваги у власних очах.

а) так
б) ні
102. Іноді, без жодної причини в мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.
а) так
б) ні
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
а) так
б) ні
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
а) так
б) ні
105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
а) так
б) ні
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.
а) так
б) ні
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як інші.
а) так
б) ні
108. Мені неприємно, коли довкола мене люди.
а) так
б) ні
109. Мені, як правило, щастить.
а) так
б) ні
110. Мене легко збентежити.
а) так
б) ні
111. Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали..
а) так
б) ні
112. Іноді у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
а) так
б) ні
113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або розпочати нову справу.
а) так
б) ні
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.
а) так
б) ні
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
а) так
б) ні
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
а) так
б) ні
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
а) так
б) ні
118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.
а) так
б) ні
119. Часто мені хочеться померти.
а) так
б) ні
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути. .
а) так
б) ні
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
а) так
б) ні
122. Бувало, що я кидав розпочату

справу, бо боявся, що я не впораюся з нею..
а) так
б) ні
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
а) так
б) ні
124. Навіть серед людей я почуваюся самотнім.
а) так
б) ні
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
а) так
б) ні
126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.
а) так
б) ні
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
а) так
б) ні
128. Буває, що я з кимось попліткую.
а) так
б) ні
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
а) так
б) ні
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
а) так
б) ні
131. Часто, навіть тоді, коли мені все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
а) так
б) ні
132. Мене досить важко вивести з себе.
а) так
б) ні
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
а) так
б) ні
134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести із душевної рівноваги.
а) так
б) ні
135. Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.
а) так
б) ні
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
а) так
б) ні
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
а) так
б) ні
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
а) так
б) ні
139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.
а) так
б) ні
140. Мої переконання та погляди непохитні.
а) так
б) ні

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
а) так
б) ні
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.
а) так
б) ні
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
а) так
б) ні
144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.
а) так
б) ні
145. Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.
а) так
б) ні
146. У мене є погані звички; які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
а) так
б) ні
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
а) так
б) ні
148. Буває, що непристойний і навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.
а) так
б) ні
149. Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.
а) так
б) ні
150. Я волію діяти згідно з власними планами, а не дотримуватися вказівок інших.
а) так
б) ні
151. Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.
а) так
б) ні
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся приховати це від неї.
а) так
б) ні
153. Я людина нервова і легко збуджувана.
а) так
б) ні
154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.
а) да
б) ні
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
а) так
б) ні
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
а) так
б) ні
157. Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що має статися щось страшне.
а) так
б) ні
158. Найчастіше я почуваюся втомленим.
а) так
б) ні
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
а) так

б) ні
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.
а) так
б) ні
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
а) так
б) ні
162. Пригодницькі оповідання мені подобаються більше, ніж про кохання.
а) так
б) ні
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитись від своїх намірів.
а) так
б) ні
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.
а) так
б) ні
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.
а) так
б) ні

Додаток Д

МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали:

1) *«психологічне благополуччя»* (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) *«фізичне здоров'я та благополуччя»* (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) *«стосунки»* (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17.Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					

Продовження табл.

21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм до ступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти № 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти № 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120