

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

УДК 159.98-057.875:615.851-027.522

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВПО**

Кваліфікаційна робота магістра за  
освітньо-професійною програмою «Психологія»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки спеціальність  
053 «Психологія»

**Виконала:** студентка  
665Мз групи **Бурдейна**  
**Юлія Сергіївна**

**Науковий керівник:** Доктор  
психологічних наук, доцент  
**Яблонський Андрій Іванович**

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2024 року

### ЗАВДАННЯ

#### НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Бурдейній Юлії Сергіївні**.

- 1.** Тема роботи: «Вплив психологічних інтервенцій на підвищення особистісного благополуччя ВПО» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
- 2.** Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.
- 3.** Предмет дослідження – особливості застосування психологічних інтервенцій у корекційній роботі з психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.
- 4.** Завдання дослідження:
  - 1) розкрити проблему психологічного благополуччя у сучасній науці;
  - 2) дати характеристику психологічного стану внутрішньо-переміщених осіб;
  - 3) з'ясувати потенціал кризових інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя;
  - 4) розробити методику практичної реалізації програми корекційної роботи з психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб з використанням кризових інтервенцій;
  - 4) експериментально перевірити ефективність розробленої програми.

## 5. Науковий керівник роботи.

ПІП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Яблонський Андрій Іванович</b> Доктор психологічних наук, доцент	21 вересня 2023 року _____	31 січня 2024 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади впливу психологічних інтервенцій на підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.	15.11.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Методологія дослідження впливу психологічних інтервенцій на підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.	30.11.2023 р.
3.3.	Розділ 3. Експериментальне дослідження впливу психологічних інтервенцій на підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.	15.12.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	27.02.2024 р.

Студентка

Юлія БУРДЕЙНА

\_\_\_\_\_ (підпис)

Науковий керівник

Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ

\_\_\_\_\_ (підпис)

## АНОТАЦІЯ

Бурдейна Ю. С. Вплив психологічних інтервенцій на підвищення особистісного благополуччя ВПО. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню впливу психологічних інтервенцій на підвищення особистісного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Дана проблема зумовлює необхідність застосування ефективних методів психологічної допомоги в умовах війни. Водночас, з огляду на складність зазначеного становища, звичні засоби часто виявляються недостатньо дієвими, що актуалізує потребу в подальших розробках за цією проблематикою та відповідає пріоритетним напрямам державної політики в галузі захисту й збереження психічного здоров'я громадян.

Розглянуто теоретичні засади впливу психологічних інтервенцій на підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, визначено психологічні аспекти стану внутрішньо-переміщених осіб, а також визначено роль психологічних інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя. Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Наукова новизна полягає в тому, що було здійснене експериментальне дослідження впливу психологічних інтервенцій на підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. зокрема, описана реалізація тренінгу з підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, здійснений порівняльний аналіз психологічного стану досліджуваних груп.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, благополуччя, особистість, інтервенція, корекційна робота, тренінг.

## ANNOTATION

Burdeina Y. S. The impact of psychological interventions on increasing the personal well-being of internally displaced persons.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in specialty 053 «Psychology»–Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the impact of psychological interventions on improving the personal well-being of internally displaced persons. This problem necessitates the use of effective methods of psychological assistance in wartime conditions. At the same time, given the complexity of the mentioned situation, the usual means often turn out to be insufficiently effective, which actualizes the need for further development of this issue and corresponds to the priority directions of state policy in the field of protection and preservation of mental health of citizens.

The theoretical foundations of the impact of psychological interventions on improving the psychological well-being of internally displaced persons are considered, the psychological aspects of the condition of internally displaced persons are determined, and the role of psychological interventions in improving psychological well-being is determined. The object of research is the psychological well-being of internally displaced persons.

The scientific novelty is that an experimental study of the impact of psychological interventions on increasing the psychological well-being of internally displaced persons was carried out. In particular, the implementation of training to improve the psychological well-being of internally displaced persons is described, a comparative analysis of the psychological state of the studied groups is carried out.

Keywords: internally displaced persons, well-being, personality, intervention, correctional work, training.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
1.1. Поняття психологічного благополуччя і його важливість для внутрішньо-переміщених осіб.....	10
1.2. Психологічні аспекти стану внутрішньо-переміщених осіб.....	21
1.3. Роль психологічних інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя.....	30
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
2.1. Характеристика вибірки та опис методик обстеження.....	41
2.2. Аналіз результатів обстеження.....	46
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	
3.1. Реалізація тренінгу з підвищення психологічного благополуччя біженців та внутрішньо-переміщених осіб.....	54
3.2. Порівняльний аналіз психологічного стану обох груп.....	59
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	80

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний стан українського суспільства створює особливі вимоги до психологічної науки і практики. В результаті травматичних подій, що відбуваються в Україні протягом останніх років, гостро виникла потреба в соціально-психологічній підтримці і супроводі цілих соціальних груп, а також в психологічній допомозі окремим особам – дітям, дорослим, родинам.

В Україні на сьогоднішній день 4,9 млн. внутрішньо переміщених осіб (ВПО) внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Ці люди зазнали тяжких випробувань, втратили свої оселі, майно, близьких, та змушені були шукати нові місця проживання та роботи. Серед них є люди різного віку, статі, релігійних переконань, національностей та соціального статусу.

У таких умовах внутрішньо переміщені особи стикаються з багатьма труднощами, включаючи і психологічні. Їх емоційний стан може бути порушений, вони можуть зазнавати стресу, тривоги та депресії, що в свою чергу може впливати на їх фізичний стан та здоров'я. Тому важливо забезпечити психологічну підтримку та допомогу цій категорії людей.

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

Психологічна інтервенція є одним з ефективних засобів психологічної допомоги в ситуаціях кризи, травм та стресу. Цей метод передбачає швидку реакцію та втручання в психологічну кризу з метою зменшення її негативних наслідків та підтримки людини. В контексті внутрішньо переміщених осіб,

психологічна інтервенція може бути ефективним засобом психологічної підтримки та допомоги і як наслідок покращення психологічного благополуччя особистості.

Дана проблема зумовлює необхідність застосування ефективних методів психологічної допомоги в умовах війни. Водночас, з огляду на складність зазначеного становища, звичні засоби часто виявляються недостатньо дієвими, що **актуалізує** потребу в подальших розробках за цією проблематикою та відповідає пріоритетним напрямам державної політики в галузі захисту й збереження психічного здоров'я громадян.

**Мета дослідження:** визначити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму корекційної роботи з становлення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб з використанням психологічних інтервенцій.

Сформована мета передбачає розв'язання **завдань**:

- 1) розкрити проблему психологічного благополуччя у сучасній науці;
- 2) дати характеристику психологічного стану внутрішньо-переміщених осіб;
- 3) з'ясувати потенціал кризових інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя;
- 4) розробити методiku практичної реалізації програми корекційної роботи з психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб з використанням кризових інтервенцій;
- 4) експериментально перевірити ефективність розробленої програми.

*Об'єкт дослідження* – психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.



*Предмет дослідження* виступають особливості застосування психологічних інтервенцій у корекційній роботі з психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

**Методи дослідження.** Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: теоретичні (аналіз і синтез наукової, навчально-методичної літератури для порівняння, зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему, визначення понятійнокатегоріального апарату), *емпіричні* (спостереження, анкетування, опитування), методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

**Експериментальною базою дослідження** виступала група внутрішньо переміщених осіб з регіонів, де ведуться бойові дії, які знаходяться на момент дослідження в м. Одеса. В дослідження приймали участь 68 респондентів, вік респондентів – від 28 до 63 років, переважно жінки, матері з дітьми, молодь, незначна кількість чоловіків від 45 і більше років, люди похилого віку.

**Теоретична значущість** полягає у вивченні та аналізі психологічних інтервенцій, які впливають на підвищення особистісного благополуччя ВПО.

**Практична значимість** полягає розробці конкретних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення особистісного благополуччя ВПО.

**Надійність і достовірність результатів** забезпечено багатоплановим теоретичним та емпіричним дослідженням проблеми; застосуванням емпіричних методів, які відповідають меті та завданням дослідження; адекватним застосуванням математико-статистичного апарату обробки отриманих даних.

**Структура та обсяг роботи:** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний текст викладено на 81 сторінка. Загальний обсяг роботи 103 сторінки. Робота містить 11 рисунків, 3 таблиці. Список використаної літератури

складає 81 праця українських та зарубіжних авторів. Обсяг додатків складає 22 сторінки.



## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 1.1. Поняття психологічного благополуччя і його важливість для внутрішньо-переміщених осіб

У сучасній українській реальності, пов'язаної з війною, особливо актуальним є психологічне благополуччя особистості. Цей феномен відображає суб'єктивну оцінку людиною себе і власного життя. Поняття «психологічне благополуччя» увійшло до складу наукових досліджень вже досить давно, і на даний момент існують різноманітні підходи до визначення змісту цього феномена. Термін «психологічне благополуччя» найчастіше ототожнюється зі схожими поняттями, такими як «психологічне здоров'я», «емоційне благополуччя», «емоційне самопочуття» та ін.

Першим заклав теоретичне підґрунтя для розуміння психологічного благополуччя американський психолог Н. Бредберн, який визначив даний феномен як баланс між двома комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя – позитивним і негативним (у дослівному перекладі це позитивний та негативний афект).. Як слушно відкреслює Ю. Кашлюк: «Н. Бредберн наголошує на тому, що події, які відбуваються у повсякденному житті, несуть у собі радість чи розчарування, відбиваються у нашій свідомості, накопичуються у вигляді певного афекту. Те, що нас турбує, і те, що ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, а події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту» [24, с. 71].

Подальшому розумінню феномена психологічного благополуччя сприяли роботи Е. Дінера, який запровадив поняття «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя, на думку автора, складається з

трьох основних компонентів: задоволення, комплекс приємних емоцій (pleasant affect) та комплекс неприємних емоцій (unpleasant affect).

Вагомим внеском у дослідження психологічного благополуччя Е. Дінера, на переконання Ю. Кашлюк, є те, що дослідник «відповідно до зазначених компонентів визначив сторони самосприйняття:

- когнітивна – інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя;
- емоційна – наявність поганого чи хорошого настрою» [24, с. 71].

Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя та структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер все ж не розглядає їх як прямі аналоги. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя, відзначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові показники [24].

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

О. Даценко зазначає: «Гедоністичний напрям (Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер) розвивався в контексті когнітивної та поведінкової психології, де благополуччя описують у термінах «задоволеності – незадоволеності». Серед основних складових феномену, науковці виділяють когнітивний та емоційний компоненти, які синтезують оціночні функції позитивного ставлення до власного існування. Пріоритетним способом підвищення рівня психологічного благополуччя вважається адаптивна соціальна поведінка, яка відповідає прийнятим у суспільстві еталонам гармонійного та щасливого життя» [20, с. 2].

У гедоністичному підході під благополуччям розуміється досягнення станів, які приносять задоволення і при цьому відбувається уникнення негативних переживань. Задоволення може бути, як тілесним, так і, наприклад, від досягнення поставленої мети.

Ті, хто підтримує гедоністичний підхід, вважають, що сенс щастя полягає в тому, щоб отримати найбільшу кількість позитивних емоцій в даний момент часу (від досягнення висот в кар'єрі, від матеріального забезпечення тощо) і не звертати увагу на негативні фактори, тобто постаратися задовольнити якнайбільше своїх бажань та потреб.

На переконання О. Даценко, «Евдемоністичний напрямок (К. Ріфф, А. Уотерман та ін.) орієнтований на гуманістичну та екзистенціальну традицію, характеризується захопленням теоретичними розвідками питань самореалізації, розкриття власного потенціалу і визначення свого призначення, відповідно до прагнень і можливостей» [20, с. 2].

Найбільш відомими в межах цього напрямку є праці А. Ватермана, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходи, О. Кроніка та ін. Д. Головченко зауважує: «Благополуччя в рамках цього підходу розглядається як багатофакторний конструкт, який являє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників. Послідовники цього напрямку переконані, що обов'язковим виявом благополуччя є прагнення людини до особистісного зростання, тобто незадоволення досягнутими життєвими результатами, що спонукає людину до саморозвитку» [18, с. 78].

Рівень психологічного благополуччя з погляду евдемоністичного підходу визначається, насамперед, здатністю людини до самореалізації, розвитку її індивідуальності, вмінням будувати позитивні взаємини у суспільстві, здатністю знаходження балансу між відповідністю запитам оточення та розвитком власної особливості. Життєві кризи та непрості ситуації в такому випадку можуть стати фактором позитивної динаміки психологічного благополуччя.

Прикладом евдемоністичного підходу можна вважати концепцію самодетермінації особистості Р. Района та Е. Десі [18]. Головним у цій концепції є зв'язок особистісного благополуччя з реалізацією трьох

психологічних потреб: автономії, компетентності та зв'язків з іншими людьми. Автономією автори називають потребу вибирати, що відповідає внутрішнім цінностям і бажанням. Компетентність, на думку авторів, це почуття впевненості у тому, що робиш, притому вона підтримується соціальним оточенням, вона надає завдання оптимального рівня складності та дає йому позитивний зворотний зв'язок. Потреба у зв'язку з іншими людьми розуміється як прагнення близькості за збереження своєї незалежності, автономії та розвитку компетентності. Якщо ці три потреби задоволені, то, на думку авторів, рівень благополуччя підвищується, а якщо ні, то, навпаки, знижується.

Як зазначає Ю. Кашлюк: «Шлях людини до психологічного благополуччя, на думку Р. Раян і Е. Десі, лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Згідно з цією теорією щаслива людина – це насамперед та, що відповідає прийнятим у сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто має успішний круг ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні і споживанні» [24, с. 71].

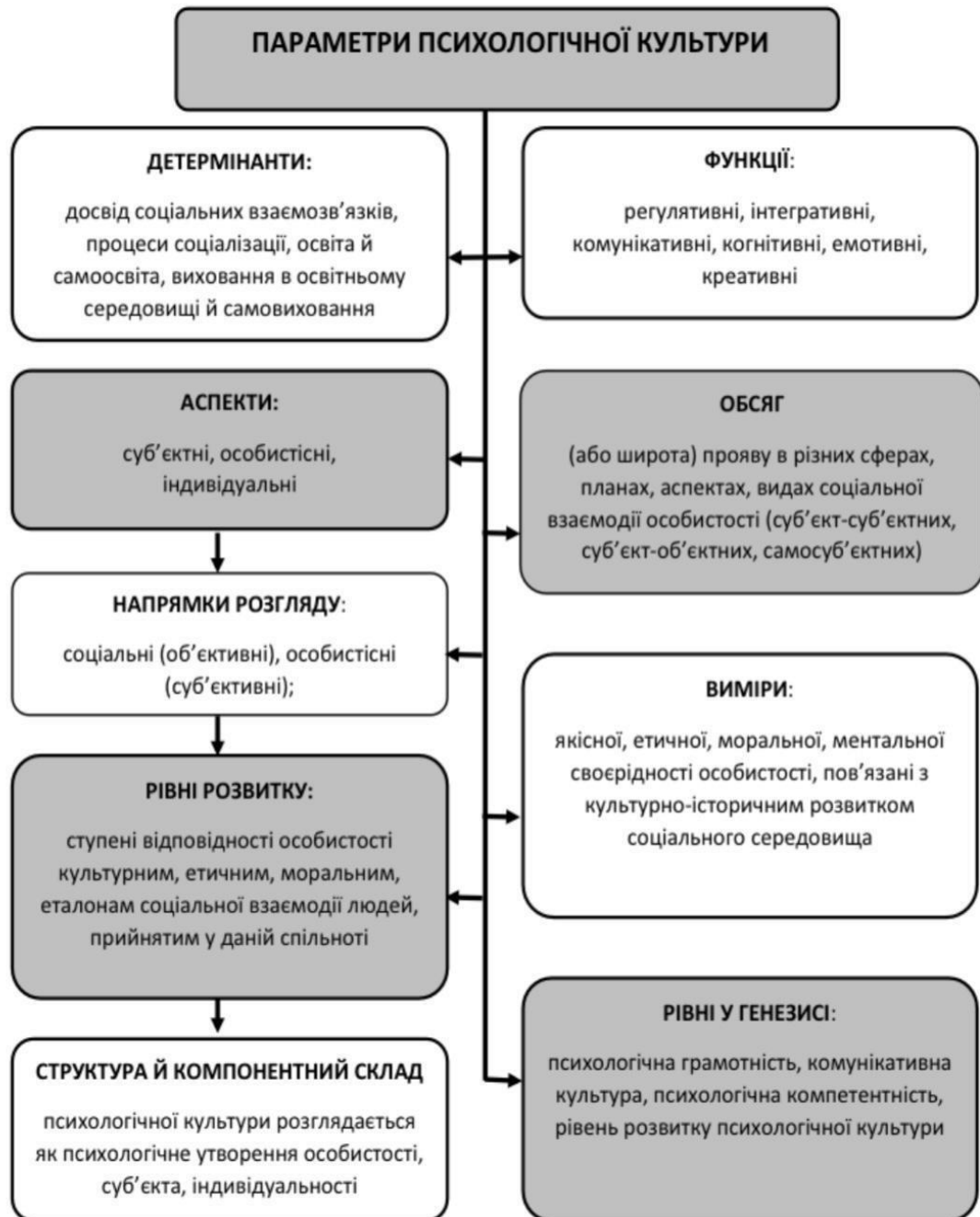
На думку І. Цирковникової є міцний зв'язок між «психологічним благополуччям» та «психологічною культурою». «Психологічне благополуччя» вона поглядає через поняття «психологічної культури», як один із його конструктів [65].

Дослідниця виділила основні структурні параметри психологічної культури:

- «детермінанти: досвід соціальних взаємозв'язків, процеси соціалізації, освіта й самоосвіта, виховання в освітньому середовищі й самовиховання;
- функції: регулятивні, інтегративні, комунікативні, когнітивні, емотивні, креативні;

- аспекти: суб'єктні, особистісні, індивідуальні;
- обсяг (або широта) прояву в різних сфе-рах, планах, аспектах, видах соціальної взаємодії особистості (суб'єкт-суб'єктних, суб'єктоб'єктних, самосуб'єктних);
- напрямки розгляду: соціальні (об'єктивні), особистісні (суб'єктивні);
- виміри: якісної, етичної, моральної, ментальної своєрідності особистості, пов'язані з культурно-історичним розвитком соціального середовища;
- рівні розвитку: ступінь відповідності ВПО культурним, стичним, моральним еталонам соціальної взаємодії людей, прийнятим у даній спільноті;
- рівні у генезисі: психологічна грамотність, комунікативна культура, психологічна компетентність, рівень розвитку психологічної культури;
- структура й компонентний склад психологічної культури розглядається як психологічне утворення особистості, суб'єкта, індивідуальності» [65]. (рис. 1.1).



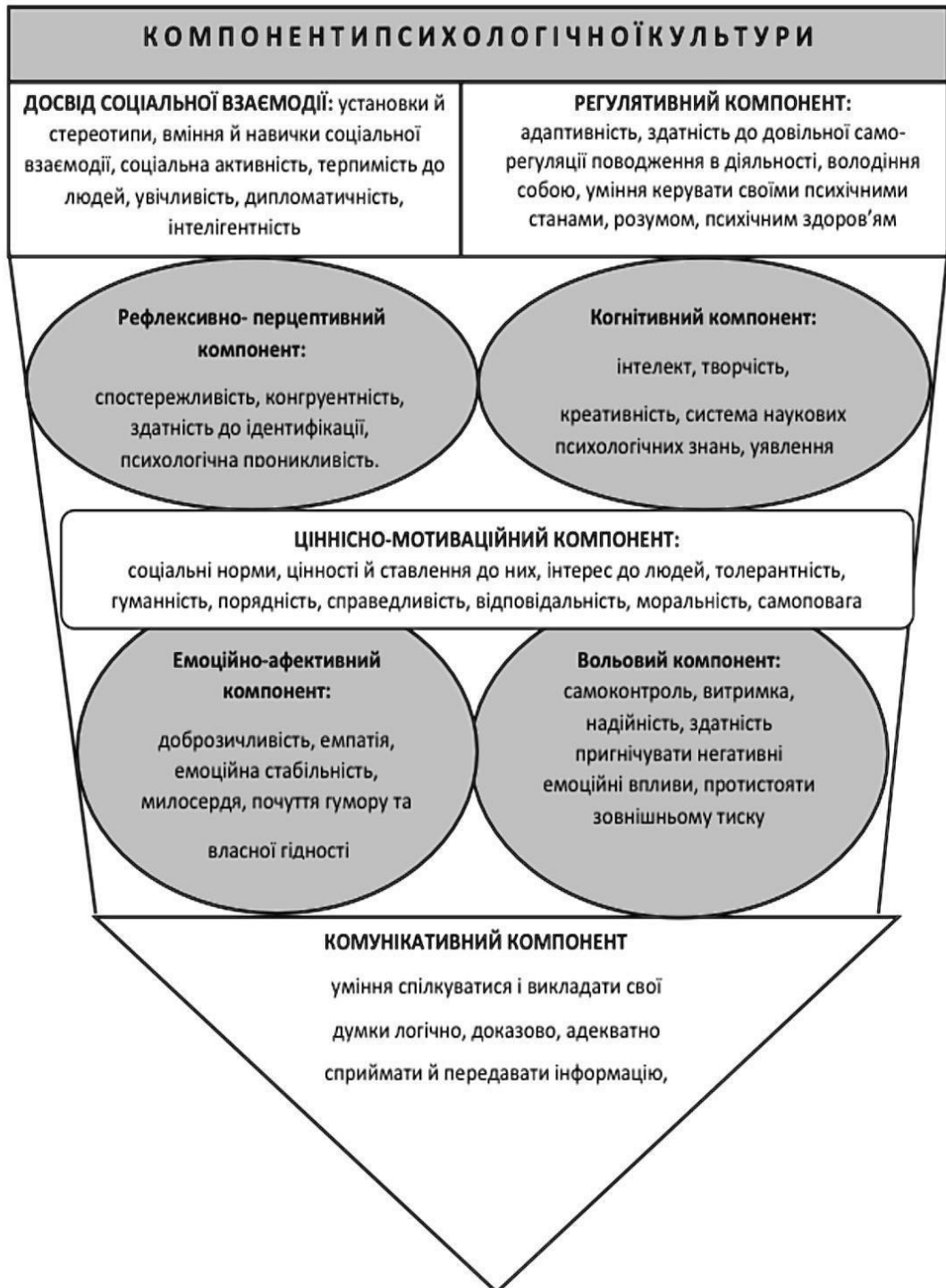


**Рис. 1.1. Параметри психологічної культури**

I. Цирковникова розробила схему основних компонентів психологічної культури та психологічного благополуччя. (рис. 1.2).

Дослідниця вважає: «психологічна культура та психологічне благополуччя як психічне утворення простежується в усіх основних взаємодіях в даному середовищі: особистість, суб'єкт, індивідуальність; має ієрархічну багаторівневу будову й багатокomпонентний склад; дозволяє

виявляти особливості сприйняття іншого суб'єкта, глибину його розуміння, адекватність знань про нього, характер переживань, пов'язаних з іншою людиною, а також виховувати вміння спілкуватися та продуктивно працювати над спільною справою» [65].

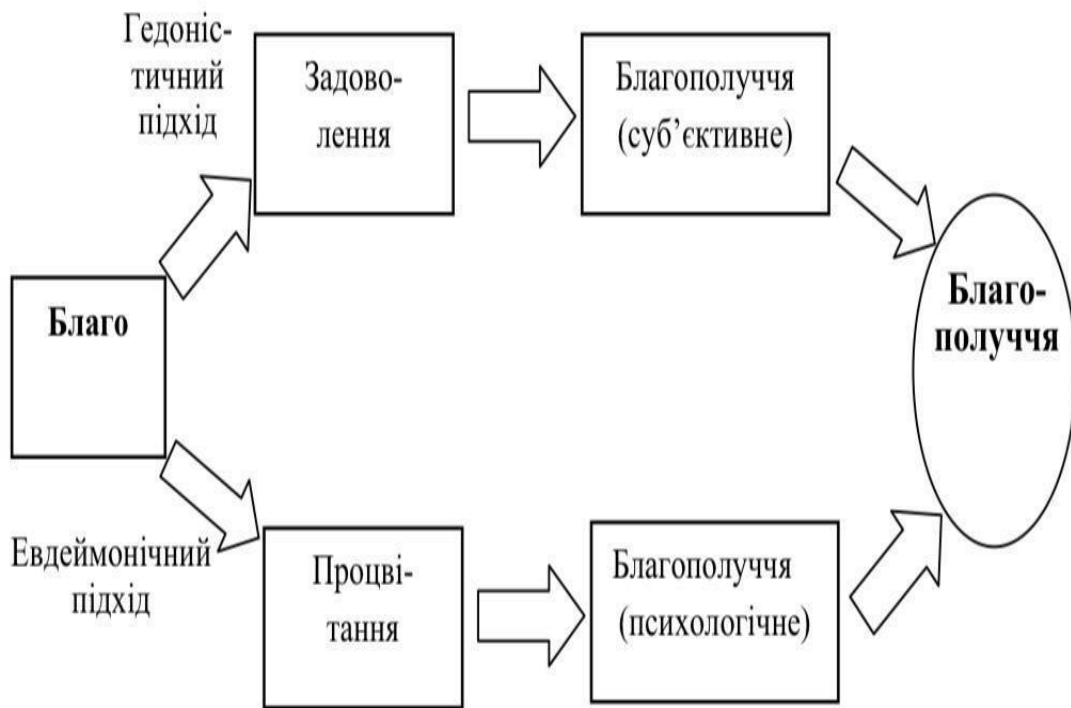


**Рис. 1.2. Основні компоненти психологічної культури**

Психологічне благополуччя розглядається як особистісне зростання у дослідженнях Г. Оллпорт. О. Поліванова та О. Гуляєва відзначають: «Для опису природи особистості Г. Оллпорт використовує поняття «пропріуму», яке на його думку, є властивістю людини, що проявляється в позитивності, творчості, прагнення до зростання та розвитку. Особистісна зрілість здобувається в процесі особистісного росту та передбачає: сформованість пропріотичних функцій (відчуття власного тіла, відчуття самоідентичності, самоповагу, яке засноване на усвідомленні успішності в процесі досягнення різних цілей, образ себе, раціональне управління собою та пропріативне прагнення, що відображується в постановці та досяганні перспективних цілей і в процесі самовдосконалення); свободу, яка виражається у самовизначенні; проактивність або цілеспрямованість. Благополуччя розуміється через призму «досягнення» особистістю віддалених цілей, завдань та ідеалів» [12, с. 35].

Ідея повноцінного функціонування особистості просліджується у роботах К. Роджерса. О. Поліванова та О. Гуляєва підкреслюють: «Він вводить поняття «конгруентності», яке визначає здатність особистості діяти щиро, відкрито виказуючи свої почуття. Конгруентність і відкритість досвіду є основними вимогами повноцінного функціонування. На думку К. Роджерса повноцінно функціонуюча людина має й такі характеристики, як відкритість переживанню (здатність чітко сприймати суб'єктивні та об'єктивні події життя); екзистенціональний образ життя (повноцінне сприймання кожної миті життя); організмичну довіру (контакт з внутрішніми почуттями та цінностями, які чітко відображають потреби, емоції та різноманітні аспекти соціальної ситуації); свободу вибору та креативність (здатність знаходити нові способи життя, які допомагають адаптуватися до новим умов). Саме ці особистісні характеристики визначають «гарне життя», яке в свою чергу, К. Роджерс розумів як фіксований, статичний стан буття, якій відображається не тільки в стані задоволеності, щастя, досконалості, актуалізації, а як кінцевий пункт, напрям, яким рухається людина відповідно до своєї природи» [12, с. 35].

Тож, історично в психології склалося подвійне розуміння благополуччя людини – як суб’єктивного і психологічного, що відображено на наступній схемі (рис. 1.3).



**Рис. 1.3. Традиційна схема благополуччя людини в психологічних дослідженнях**

Погоджуємося з думкою О. Полівановою та О. Гуляєвою, що «гедоністичний та евдемоністичний підходи надають кардинально різний зміст поняттю «психологічне благополуччя» – від позитивної соціальної поведінки, що супроводжується позитивним мисленням та позитивним переживанням, до повноцінно функціонуючої особистості з акцентом перш за все на самоактуалізації особистості» [12, с. 36].

На сьогоднішній момент простежується тенденція синтезування гедоністичного та евдемоністичного підходів, оскільки і той і інший висвітлює людину як суб’єкта життєтворчості, який прагне до високої якості життя, успішної самореалізації та позитивних емоцій.

Однією з таких концепцій є концепція американської дослідниці К. Ріфф. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, вона розробила власну структуру благополуччя. К. Ріфф виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя:

1) самоприйняття – означає, що людина усвідомлює та приймає множинні аспекти свого Я, приймає свої сильні сторони і слабкі. Позитивно ставиться до себе;

2) позитивні відносини з оточуючими – здатність та бажання піклуватися про інших, емпатія, співпереживання, можливість ближчих відносин із людьми, довіра, тепло;

3) автономія – здатність не піддаватися зовнішньому соціальному впливу, а оцінювати події на основі своїх внутрішніх цінностей та понять. Незалежність індивіда, здатність до саморегуляції та прийняття власних рішень;

4) управління навколишнім середовищем – здатність справлятися з повсякденними справами, долати труднощі, вести трудове та сімейне життя, досягати мети, помічати та ефективно використовувати можливості, що приходять із навколишнього світу;

5) наявність мети в житті – розуміння та осмислення свого життя, наявність спрямованості життєвого шляху;

6) особистісне зростання – особистісний розвиток, навчання, використання навичок та талантів, реалізація свого потенціалу, відкритість новому досвіду та викликам у житті [80].

На думку дослідниці, це ті психологічні блага, якими має володіти психологічно благополучна людина, до того ж вони сприяють її психологічній стійкості у несприятливих життєвих умовах [80].

Останнім часом дослідники звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним та психічним благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та соціального

середовища. Розкриваючи цю думку, Ю. Кашлюк підкреслює: «Саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою позитивного мистення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують усіх і самого себе) і позитивної соціальної поведінки (прояв добровільної активності на роботі, допомагаючої поведінки в сім'ї, ухвалення і подачі соціальної підтримки), що забезпечує досягнення соціально значущих результатів» [24, с. 73].

Погоджуємося з твердженням Д. Головаченко, що «Переживання людиною стану психологічного благополуччя відіграє важливу роль у формуванні особистості та є критерієм її психічного здоров'я, що виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності з різних сфер свого життя та регулює поведінку й активність особистості. Рівень психологічного благополуччя формується в кожній людині індивідуально, залежно від комплексу зовнішніх і внутрішніх умов, що впливають на це соціальнопсихологічне явище» [18, с. 77].

Психологічне благополуччя людини залежить від наявності в неї усвідомлених цілей і планів життєдіяльності, а також умов і ресурсів для їх досягнення. Д. Головаченко відзначає: «Психологічне благополуччя або неблагополуччя конкретної людини буде складатися з оцінок різних сторін її життя самою людиною. Окремі оцінки інтегруються у відчуття психологічного благополуччя або неблагополуччя. Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, а також умов для їх досягнення, наявності ресурсів і, в цілому, успішності реалізації планів поведінки й діяльності. Відчуття благополуччя створюють конструктивні позитивні міжособові відносини, можливість спілкуватися й отримувати позитивні емоції. Поширеним є також уявлення про психологічне благополуччя як поняття, що виражає ставлення людини до себе, своєї особистості, життя і процесів, які мають істотне значення для самої особистості під кутом зору інтерналізованих нормативних уявлень про внутрішнє та зовнішнє середовище, і супроводжується відчуттям задоволеності» [18, с. 81].

Складні умови міграції в ситуації бойових дій, втрата майна, роботи, розрив сімейних зв'язків та необхідність починати все «з нуля» – усе це призводить до руйнування життєвого світу людини та життєвої кризи, що не може не вплинути на особливості психічного стану людей. Трансформації підлягають важливі особистісні конструкти, перш за все такі, як психологічне благополуччя.

Як бачимо, у психологічній науці є різні підходи до розуміння благополуччя. У нашому дослідженні ми спиратимемося на психологічне благополуччя у розумінні його з погляду евдемоністичного підходу. За основу методик ми візьмемо підхід К. Ріфф [80].

## **1.2. Психологічні аспекти стану внутрішньо-переміщених осіб**

Повномасштабне вторгнення Росії на територію України 24 лютого 2022 року спровокувало одну із найшвидших в Європі криз біженців з часів Другої світової війни. Перш ніж розглянути психологічні аспекти стану біженців і внутрішньо-переміщених осіб, уточнимо дефініції термінів «біженець», «внутрішньо-переміщена особа» і «мігрант». Т. Юзвак дає таке визначення: «біженець – це особа, що перебуває за межами країни громадянської належності внаслідок цілком обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, громадянства, належності до певної соціальної групи або політичних переконань і яка не може або не бажає користуватися захистом цієї країни чи повернутися до неї внаслідок побоювань стати жертвою переслідувань» [67, с. 298].

Під мігрантом Т. Юзвак розуміє «особу, яка за власним бажанням, добровільно змінює місце свого проживання, перетинаючи кордон або ні. Підставою зміни постійного проживання може бути отримання освіти (навчання), медичної допомоги, зміна місця роботи тощо» [67, с. 298].

Що ж до переселенців – це «переміщені люди, яким загрожують військові дії або стихійні лиха, як-от: землетруси, повінь, аварія тощо. Вони були вимушені залишити країни походження або місце постійного мешкання, перетнули державний кордон та опинилися в становищі, подібному до становища біженців, але залишилися під захистом свого уряду» [67, 299].

Опираючись на дані дефініції, ми погоджуємось з твердженням Т. Юзвак, що «поняття «біженець» та «переселенець» використовуються як вимушена міра порятунку, в той час поняття «мігрант» – як добровільний вибір» [67, с. 299].

Війна – це екстремальна ситуація, яка вимагає значно більше сил та енергій задля подолання загрози, ніж за звичайних обставин, це в свою чергу, викликає стрес. Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його відчуває, змінює її життєдіяльність, часто перешкоджаючи нормальному існуванню. Травмуючі події війни інтенсивно змінюють емоційні реакції організму, послаблюючи адаптаційні можливості психіки. Погоджуємося з думкою О. Яциної, що «наша психіка організована так, щоби проробляти травмуючі події. Цей процес пов'язано з регуляцією емоцій, яку характеризують як комплекс психічних процесів, що посилюють, послаблюють чи втримують на одному рівні інтенсивність емоційних реакцій. В даному контексті мова йде про афективні переживання, які завжди вказують на стрес і призводять до порушень в організмі. З ними пов'язане сучасне розуміння змісту поняття «психотравма», системно представлене як залишкове явище афективних переживань, викликаних зовнішніми подразниками, які породжують психічний дискомфорт і чинять патогенний вплив на особистість» [68, с. 558559].

О. Завгородня та О. Краєва, на основі наявних досліджень здійснили аналіз психологічних проблем, з якими стикаються українці, вимушено переміщені внаслідок російської агресії. Науковці зазначають: «Вимушені переселенці частіше за респондентів постійного місця проживання перебувають у стані кризи ідентичності, на що вказує статус мораторію.



Враховуючи зазначене, ймовірно, досліджувані респонденти активно намагаються подолати кризу, використовуючи різні варіативні стратегії, перманентно знаходяться у стані пошуку інформації, необхідної для її вирішення. Таким чином, вимушені переселенці мають вирішувати питання, пов'язані з розв'язанням задач статусу мораторію, а отже й кризи ідентичності, що найчастіше за несприятливих умов може призводити до набуття псевдоідентичності» [23, с. 75].

Вимушене переселення у психологічному аспекті небезпечне тим, що у самих переселенців неформована готовність до зміни способу життя, значно звужуються або й руйнуються ціннісно-сміслові структури. Особливо, коли мова йде про кардинальні зміни в соціокультурному середовищі, де нова реальність не збігається зі звичним для особистості оточенням, і такий дисонанс може призвести до формування внутрішнього конфлікту, що виражається у суперечностях між особистістю та умовами її діяльності, з одного боку, та між внутрішньоособистісними утвореннями (ціннісними орієнтаціями), з іншого.

Про культурний шок як одну з причин виникнення стресу для українських біженців вказує багато дослідників. Зокрема В. Предко та О. Сомова підкреслюють: «Культурний шок – феномен, що може виникати при переміщенні людей з одного культурного середовища до іншого, при цьому у людини проявляється ряд фізичних та психічних симптомів. До цих симптомів відносяться прояви стресу і надмірний страх сторонніх людей, а також сильне почуття туги за Батьківщиною. Культурний шок може по різному впливати на людей в залежності від низки їх психологічних особливостей. Наслідки культурного шоку залежать від: а) різниці між культурами, так чим більша культурна дистанція між рідною культурою та культурою того суспільства, що приймає, тим більше можуть виявлятися ознаки культурного шоку; б) індивідуального досвіду; в) статевих особливостей, зокрема жінки більш чутливі до дії культурного шоку, ніж чоловіки» [50, с. 91].

Аналізуючи теоретичні концепції, що пояснювали феномен культурного шоку як основний чинник розвитку стресу, вчені прийшли до висновку, що «найбільш вагомими факторами появи культурного шоку є втрата контролю, розбіжність між очікуваннями та реальними подіями, відсутність соціальної підтримки та достатніх навичок» [50, с. 91].

У ситуації з біженцями культурний шок в першу чергу пов'язаний з мовними бар'єрами, з влаштуванням дітей у відповідну школу чи коледж, відсутністю належних зручностей у місці проживання, певні проблеми із транспортом, плутаниною з придбанням товарів у торговельних закладах тощо [50].

Також О. Завгородня та О. Краєва зауважують: «Вимушене переселення впливає безпосередньо й на фізичне здоров'я (скарги внаслідок пережитого стресу, недостатнього часу на сон, неякісного та недостатнього харчування, загострення залежностей – надмірного вживання алкоголю, куріння тощо). Переселенці на противагу респондентам постійного місця проживання частіше виражають невпевненість у значущості власної думки для інших людей, мають сумніви стосовно наявності достатнього кола друзів і приятелів; їм притаманні складнощі у побудові планів, оскільки травматичний досвід дається взнаки та заважає повноцінному розвитку особистості. Переселенці відрізняються більшою мірою заниженою самооцінкою, невпевненістю в собі та власних силах; спрямованістю у минуле, розмитою перспективою; невдоволенням робочим місцем, відсутністю внутрішнього задоволення від виконання професійних обов'язків, зниженням показників фізичного здоров'я, наявністю складнощів у побудові планів на майбутнє, підвищенням цінності безпеки» [23, с. 75].

Розглядаючи особливості психічних станів та пов'язаних з ними проблем у переселенців, В. Бандурко та М. Кришталь виділяють такі види порушень:

«Порушення в афективній сфері. Такого роду порушення виявляються в «емоційному отупінні», стані пригніченості, роздратованості, похмурості,

нездатності відчувати радість, любов, творчий підйом. Для переселенців характерні відчуття безпорадності (особливо в перші два-три тижні), почуття провини та сорому тощо.

Описані афективні переживання часто викликають соматизацію у переселенців і їх симптоми проявляються у вигляді головного болю та розладів травлення» [3, с. 296].

Також науковці виділяють порушення у когнітивній сфері переселенців: «У переселенців спостерігаються погіршення пам'яті, концентрації уваги, виразна неуважність і забудькуватість. Нами також фіксувались амнезія щодо переважної більшості сумних подій. Часто переселенці розповідали про дуже явні (документальні), жахливі сни. Частими були скарги на безсоння, неможливість розслабитися, так звані «рвані сни». Запахи, музика, звуки, події – будь-що могло нагадати їм про травматичні ситуації. Звертала на себе увагу виразна внутрішня конфліктність щодо цінностей та ідеалів, головних уявлень про себе, світ, інших людей. Характерною була різка зміна життєвих засад: з оптимізму та безлічі планів на майбутнє до безнадії та відчаю» [3, с. 296].

В. Бандурко та М. Кришталь відзначають і зміни у поведінці переселенців. Зокрема, вони зазначають: «Звертали на себе увагу такі особливості поведінки переміщених осіб, як непередбачуваність вчинків, надлишкова розгальмованість, немотивована пильність. Інколи, навіть, зовсім невинні стимули могли викликати агресивну афектацію або переляк. Виразною була алогічність і непослідовність у вчинках. Підґрунтям цих поведінкових проявів, за нашими спостереженнями, є брак довіри (або втрата довіри до будь-чого/будь-кого). З. Г. Кісарчук з авторами зазначають, що у місцях розміщення переселенців виникає багато конфліктів, мешканці живуть ізольовано, майже не спілкуються між собою, відчувається відчуженість і недовіра одне до одного, до психологів, до представників влади тощо. Частим способом зниження тривоги є алкоголь та інші хімічні речовини» [3, с. 297].

Оскільки життєва ситуація біженців сприяє тому, що у даній категорії осіб руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім

середовищем, біженцеві доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, а й знайти в собі сили відмовитися від колишніх.

Спираючись на дослідження американського психолога Г. Тріандінса, Є. Мигашко та Н. Тимошенко виокремлюють фази соціально-психологічного пристосування біженців до нового середовища:

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

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

«Орієнтаційна фаза». Біженець вимушений розбиратися не лише з особистісними проблемами, але й проблемами соціуму: організаційними, правовими, політичними, культурними, психологічними аспектами. Інша культура примушує біженців відмовитися від колишнього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для біженця в процесі пристосування змінюється все – від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Навіть за умов сприятливих обставин, пристосування до іншого етнічного і культурного середовища є складним, стресогенним процесом» [43, с. 5].

Наступною фазою науковці виділяють «депресивну фазу». Є. Мигашко та Н. Тимошенко зазначають: «Як правило, через неї проходять всі переселенці, незалежно від рівня успішності подолання трьох попередніх фаз.

Відбувається вона на фоні кризи адаптації. За Тріандісом, ця фаза є переломним моментом, етап депресії змінюється оптимізмом при умові забезпечення адаптації, що вдається далеко не всім. Можливим є два варіанти розвитку ситуації: адаптація (перехід з «орієнтаційної» чи фази до фази «активної діяльності») та дезадаптація – стресова ситуація яка призводить до ряду психічних розладів. «Тріада» розладу адаптації: депресія, агресія, алкоголізм» [43, с. 6].

Наступна фаза – «фаза активної діяльності». Як пояснюють Є. Мигашко та Н. Тимошенко: «Характерна для людей, які успішно пройшли адаптацію. Існує поняття «феномен здорового мігранта», оскільки лише люди з високою стійкістю психічного і соматичного здоров'я можуть реалізувати себе в умовах переселення до нового середовища» [43, с. 6].

Проблеми адаптації та ідентифікації мігрантів є складними психологічними, соціальними та культурними факторами, які впливають на їхнє життя після. Перехід до нового місця проживання може спричинити незручності та необхідність адаптуватися до нових умов життя. Процес адаптації до нового соціокультурного середовища ставить перед людьми завдання співвіднесення себе з певною групою, територією, етносом, нацією, державою і, отже, виникає питання ідентифікації [3]. Адаптація полягає у пристосуванні суб'єкта міграції до об'єктивних умов оточуючого середовища.

Особливості пристосування та психологічні явища, які супроводжують процес адаптації, описані дослідниками з різних точок зору, іноді ці погляди є протилежними. Наприклад, якщо раніше вважалося, що процес адаптації мігранта неодмінно призводить до певних психологічних проблем, то сучасні дослідження доводять, що не завжди процес адаптації є негативним, він є лише фактором ризику, а наслідки залежать від особливостей взаємодії переміщеної особи та нового соціального оточення [6].

При аналізі проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні, варто згадати що переадаптація, яка розглядається як процес перебудови особистості в кардинально змінених умовах

життєдіяльності внаслідок надзвичайних ситуацій. Екстремальні ситуації призводять до значних об'єктивних і психологічних труднощів, вимагають повного напруження сил та оптимальної реалізації особистих можливостей з метою досягнення успіху та забезпечення безпеки. Такі умови активізують комплекс адаптивної поведінки.

Проблемою залишається й те, що нинішні переселенці у своїй більшості не намагаються повномасштабно інтегруватися в «нове» суспільство. Це стосується тієї категорії переселенців, які не бажають сприйняти стиль життя тої місцевості, жителями якої вони тепер стали. Вони приносять із собою менталітет, спосіб життя й систему цінностей, укорінені в тих регіонах країни, з яких вони переселилися. І хоча йдеться про одну країну, усе ж таки є певні, хоча й незначні відмінності в способі життя її жителів, які обумовлені насамперед демографічними, соціальними й економічними чинниками. Тому процес первинної адаптації до нових умов життя є доволі складним.

Аналізуючи ситуацію вимушеного переселення, М. А. Мельник називає її психологічні, соціальні та економічні наслідки «життєвою катастрофою» [42], пояснюючи це тим, що рішення про переїзд приймається в умовах обмеженого часового проміжку й унеможливорює фізичну, матеріальну та моральну підготовку індивіда до зміни місця проживання.

Вітчизняна дослідниця О. Л. Вознесенська зазначає: «Негативні симптоми кризи соціальної ідентичності виявляються у відчутті власної неповноцінності, переживанні так званих негативних почуттів, пов'язаних із приналежністю до тієї чи іншої соціальної, професійної, етнічної, територіальної групи. Виникнення негативних переживань щодо власної приналежності до певної соціальної групи супроводжується формуванням негативної соціальної ідентичності, а в крайніх формах може призводити до втрати самоповаги» [10].

На думку О. Галян: «Першочерговим завданням за таких умов є забезпечення життєвої стійкості особистості, збереження самодостатності й самоцінності кожного, хто переживає вимушені зміни, та актуалізація

особистісних ресурсів, що спрямовані не тільки на адаптацію до емпіричної, соціокультурної та екзистенційної реальності, але й на саморозвиток, продуктивну самопобудову, «оновлення» свого змісту в його різноманітності. Йдеться про необхідність перегляду, «до визначення» орієнтирів самореалізації відповідно до нової життєвої ситуації, оцінки своїх можливостей, здатностей та їх успішного використання в змінених умовах життєздійснення. Зasadничою основою забезпечення психічного та психологічного здоров'я особистості, що перебуває у вимушеній міграції, авторка визначає категорію «суб'єктність» [16].

О. В. Чуйко та А. А. Голотенко за результатами дослідження феномена соціальної підтримки у структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб пишуть: «важливою умовою відновлення їхнього психосоціального благополуччя постає їхня власна здатність до виявів особистісної активності, самоконтролю та прийняття відповідальності за події власного життя [66].

При цьому сутність соціально підтримуючого процесу полягає в тому, що він має розгортатися в площині «приймаюча громада (надавачі підтримки) – внутрішньо переміщені особи (реципієнти підтримки)». Означений процес має включати готовність надавачів підтримки створити умови для успішної інтеграції новоприбулих жителів і здатність реципієнтів підтримки до активного освоєння та перетворення актуальної життєвої ситуації [66].

К. Педько, розглядаючи питання психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб крізь призму їх соціальної активності та примноження соціального капіталу, зазначає: «Для збільшення соціальних зв'язків, у яких виявляється емоційна підтримка, ВПО необхідно приділити увагу власному позитивному ставленню до своєї позиції в колективі, гнучкості поведінки та збільшувати контактність із оточенням, а для збільшення ресурсів, пов'язаних із професійною діяльністю та громадською активністю, вимушеним переселенцям необхідно переглянути своє ставлення до участі у спільній діяльності з оточенням» [48].

Один з головних психологічних викликів для внутрішньо переміщених осіб полягає у стресі та тривозі. Вони можуть відчувати страх, неспокій та перейматися майбутнім. Це може призвести до погіршення фізичного і психічного здоров'я, включаючи збільшення ризику для розвитку депресії та тривожних розладів.

Крім того, зміна місця проживання (вимушено) може призвести до травматичного досвіду, зокрема втрати близьких людей, майна та звичного способу життя. Це може викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а в подальшому може спричинити психологічну дезадаптацію та погіршення якості життя.

Внутрішньо переміщені особи можуть також відчувати втрату своєї ідентичності та сенсу життя, який був пов'язаний зі старим місцем проживання та культурою. Це може призвести до почуття втрати контролю та невизначеності щодо майбутнього.

Соціальна ізоляція є ще однією з проблем, з якими можуть стикатися внутрішньо переміщені особи. Вони можуть відчувати віддаленість від своїх родин та друзів, як наслідок з'являється почуття самотності та відчуження.

Таким чином, люди, які змушені були покинути свої домівки через війну в країні, стикаються зі складними соціально-психологічними викликами, які можуть вплинути на їхнє психічне здоров'я та добробут.

### **1.3. Роль психологічних інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя**

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що психологічне благополуччя включає в себе душевний комфорт, узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. До основних соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов відносять «безпеку і комфорт оточуючого середовища; атмосферу любові; відкритість і довірливість міжособистісних



взаємин; батьківський контроль і включеність у життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейну та соціальну підтримку» [49, с. 125].

Науковці виділяють фактори психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Зокрема, І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов зазначають: «Психологічне благополуччя людини пов'язано з життєвою ситуацією, у якій вона опинилася і яким чином її сприймає та оцінює. Усвідомлене ставлення до ситуації, в якій вона опинилася, позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя, тоді як поляризації оцінок (негативні або позитивні) значно ускладнюють прийняття тих обставин, які людина не може змінити» [49, с. 127].

Другим фактором науковці виділяють наступне: «Психологічне благополуччя пов'язано зі змінами, які раптово, несподівано, вимушено з'явилися у житті людини. Тож для психологічного благополуччя важливим постає відновлення життєвої безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної). У випадку, коли нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не встановлюються, це знижує загальний рівень адаптованості і, як наслідок, психологічне благополуччя» [49, с. 127].

Третім, не менш важливим фактором психологічного благополуччя людини в умовах війни І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов виділяють таке: «Психологічне благополуччя залежить від того, яким чином відбувається структурування власного майбутнього: це передбачає усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків із теперішнім. Оптимістичні прогнози можуть свідчити як про достатній рівень психологічного благополуччя, так і про силу психологічних захистів, що заважають усвідомленню і прийняттю сьогодення» [49, с. 127].

Підсумовуючи, науковці зазначають: «Психологічне благополуччя людей в умовах воєнного стану зумовлене особистісними факторами, а саме: характером, рівнем сформованих конструктивних параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливостей впливати на власне життя та умови оточення, модальністю

прогностичної оцінки майбутнього, актуальним станом суб'єктивного благополуччя (у поєднанні відчуття певної міри щастя та задоволеності життям)» [49, с. 126]. Тому актуальності набувають психологічні впливи (інтервенції) для відновлення психоемоційного благополуччя людини.

Інтервенції у психології є важливим інструментом для допомоги людям з різними психологічними проблемами та порушеннями. Це спеціально розроблені заходи, спрямовані на зміну мислення, поведінки та емоційного стану клієнта з метою досягнення кращого психічного та емоційного благополуччя.

Кризове втручання, або інтервенція, є екстреною та невідкладною психологічною допомогою, спрямованою на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології та зниження негативної дії травматичної події [19]. Інтервенція включає спеціалізовані методи допомоги, включаючи терапевтичні втручання, які допомагають витримати критичний момент та глибше пізнати себе.

Мета інтервенції полягає не стільки в тому, щоб розв'язати проблему, скільки в тому, щоб зробити можливим роботу над нею, оскільки багато проблем, що виникають у кризі, неможливо вирішити негайно. Р. Рапопорт вважає, що при кризовому втручанні необхідно, як мінімум, забезпечити такі завдання:

- 1) зняття симптомів;
- 2) відновлення докризового рівня функціонування;
- 3) усвідомлення тих подій, які призвели до стану дисбалансу;
- 4) виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім'ї та різних форм допомоги ззовні для подолання кризи [19].

Дослідники вважають, що інтервенція - це психологічне втручання до особистісного простору з метою стимуляції позитивних змін. Мета інтервенції полягає в послабленні або усуненні тих форм поведінки, які перешкоджають соціальній адаптації. Відмінною особливістю психологічної інтервенції

виступає бажання змін з боку самої особистості, її готовність співпрацювати з психологом [19].

Основні принципи теорії «кризового втручання» можуть бути узагальнені таким чином:

- Кризові ситуації є невід'ємною частиною життя будь-якої людини, соціальної групи або організації, і можуть виникати як передбачувані, так і несподівані події.

- Найбільші ризики пов'язані зі втратами, що порушують рівновагу особистості і призводять до стресу та психологічної напруги.

- Стресові ситуації зазвичай мають форму загрози, втрати або складної задачі, які можуть викликати різні реакції від неспокою до депресії. Однак, люди зазвичай намагаються вирішити проблему і знаходять способи подолати кризу.

- Більшість проблем можна успішно вирішити, використовуючи стратегії, що були успішно застосовані раніше, але невдалий підхід може призвести до серйозних наслідків.

- Час, необхідний для виходу з кризи, варіюється в залежності від психологічних особливостей особистості і характеристик самої ситуації, проте період активної кризи зазвичай триває 4-6 тижнів.

- Люди, які переживають кризу, найбільш вразливі до зовнішніх впливів, тому втручання в цей період може бути найбільш ефективним.

- У період відновлення або «реінтеграції», клієнти можуть засвоїти нові способи вирішення проблем, що підвищує їх здатність ефективно діяти в кризових ситуаціях в майбутньому.

Під час дослідження літератури, були виділені принципи кризової інтервенції, які включають [20]:

- емпатійний контакт;
- пошану до клієнта;

- невідкладність;
- короткочасність;
- високий рівень активності консультанта;
- обмеження мети;
- реалістичність;
- фокусованість на основній проблемі та симптомо-центрований

контроль.

Кризова інтервенція базується на припущенні, що дисфункціональні реакції, які виникають під час кризи, не є патологічними чи незворотними, тому допомога спрямована на дію в ситуації «тут і зараз».

Кризова інтервенція передбачає роботу з інтенсивними емоціями та актуальними проблемами, допомагаючи висловлювати сильні емоції, забезпечувати доступ до дослідження гострих проблем, сформуванню розуміння поточних проблем для підтримки клієнта та створювати основу для прийняття пережитого досвіду.

Щодо змісту поняття «психологічна інтервенція» М. Голубєва і І. Рябець зазначають таке: «традиційно під інтервенцією розуміли військове, економічне та інформаційне втручання, сьогодні все частіше говорять про психологічну та епістемологічну інтервенції. Втручання в особистісний простір людини з метою змін останнього називають психологічною інтервенцією» [53, с. 46].

Мета інтервенції у психології може бути різною. Вона може включати допомогу клієнту впоратися з емоційним стресом, вирішити конкретні проблеми, такі як тривожність або депресія, поліпшити міжособистісні відносини, розвинути навички регуляції емоцій і багато іншого.

Психологічна інтервенція може здійснюватися у формі консультування, педагогічної корекції, тренінгів, психотерапії. Також вона може мати вигляд індивідуальної, сімейної чи групової роботи.

Існує кілька основних методів інтервенцій у покращенні психологічного благополуччя. Одним з них є *психотерапія*, яка включає різні підходи, такі як психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, гештальттерапія і багато інших. У процесі психотерапії психолог працює з клієнтом індивідуально або у групі, використовуючи різні методи та техніки для роботи з його проблемами.

Ще одним методом є *психоедукація*, яка спрямована на покращення знань та розуміння клієнта про його психологічний стан та способи управління своїми емоціями та думками. В процесі психоедукації клієнт отримує інформацію про свою проблему, а також навчається застосовувати різні навички, які допоможуть йому керувати своїми емоціями, будувати здорові стосунки та приймати самостійні рішення.

Я. Андрушко виокремлює п'ять груп вмінь, що містяться в психоедукації, а саме:

«1. Усвідомлення власних емоцій, переживань, почуттів. Розуміння емоцій, розрізнення сили їх проявів та впливу на міжособистісні взаємини.

2. Емпатичні здібності – вміння щиро співчувати, відчувати інших, переживати їхні емоції як власні, резонувати разом із ними, і водночас залишатись самим собою, не зливатися та не вигорати.

3. Уміння управляти власними емоціями, генерувати емоції з позитивною модальністю та вміти виражати з негативною модальністю. Це вміння диференціювати коли, з якою силою, в який спосіб вияв емоцій або їх відсутність вплине на інших.

4. Уміння визнавати власні емоційні помилки та неконструктивні вчинки; брати на себе відповідальність за емоційні прояви, за їх міру та ступінь; просити пробачення, загладжувати провину, відшкодовуючи емоційні збитки.

5. Об'єднання й інтеграція зазначених емоційних навичок підвищить емоційну інтерактивність. Ефективне міжособистісне спілкування означає вільний, відкритий, щирий обмін емоційною інформацією і є втіленням

особистої сили. Саме рівень інтерактивних навичок є найвищим показником та досягненням емоційної грамотності на практиці» [2, с. 8-9].

*Когнітивно-поведінкова терапія* (КПТ) є одним із найпоширеніших методів інтервенції в психології. Вона базується на припущенні про те, що наші думки, почуття та поведінка взаємопов'язані. У ході КПТ психолог допомагає клієнту визначити та змінити негативні думки та установки, які можуть призводити до проблем у поведінці чи емоційному стані. Як правило, це досягається шляхом встановлення нових позитивних думок та застосування практичних стратегій поведінки.

У рамках КПТ використовується ряд методик, спрямованих на усвідомлення та зміну негативних думок. Центральним компонентом КПТ є робота з негативними, автоматичними думками. Під ними, на переконання О. Романчука, «маються на увазі ті думки, які виникають у відповідь на певну життєву ситуацію і ведуть до неадекватного, негативного її сприйняття, а відповідно до негативних емоцій та неадекватних дій. Ці думки часто є короткотривалі, напівусвідомлені, вони мало або зовсім не піддаються критичному аналізу – саме звідси їх назва «автоматичні» [55, с. 5].

О. Романчук зауважує: «Робота з автоматичними, негативними думками має за мету навчити пацієнтів виявляти автоматичні думки і піддавати їх критичному аналізу, а відповідно виробити більш адекватне та об'єктивне сприйняття реальності – і у відповідь більш адекватні дії та коупінг-стратегії. Когнітивна терапія виробила великий арсенал технік для роботи з автоматичними думками. Суттю цих технік є навчання пацієнтів (як під час сесій, так і у формі домашніх завдань) більшої внутрішньої чутливості та здатності до самоспостереження – а відповідно виявляти оті автоматичні думки та образи і тоді уміти критично проаналізувати їх достовірність та адекватність, «корисність» – і на основі цього більш адекватно діяти по відношенню до реальності» [55, с. 6].

Ще одним важливим методом КПТ є експозиція. Р. Романчук зауважує: «Когнітивно-поведінкова травмофокусована психотерапія охоплює різні

схеми втручань, спрямовані на переосмислення та повторне переживання травматичних подій. Основними методами травмофокусованих втручань є експозиція наживо (*in vivo exposure*), експозиція в уяві (*imaginal exposure*), пролонгована експозиція (*prolonged exposure*), стимульна конфронтація (*stimulus confrontation*), повторне когнітивне опрацювання (*cognitive reprocessing*), когнітивна реструктуризація (*cognitive restructuring*), а також нарративна реконструкція (*narrative reconstruction*)» [55, с. 29].

КПТ активно застосовується у лікуванні таких розладів, як депресія, тривожні та панічні розлади, посттравматичний стресовий розлад, фобії, проблеми з самооцінкою та інші. Основна мета КПТ – допомогти пацієнтові розвинути навички позитивного мислення, управління своїми емоціями та поведінкою, що дозволяє йому справлятися з життєвими труднощами ефективніше і жити щасливіше та задоволеніше життя.

*Психодинамічна* терапія заснована на припущенні про вплив несвідомих процесів на нашу поведінку та емоції. У ході психодинамічної терапії психолог допомагає клієнту досліджувати і усвідомлювати ці несвідомі фактори, щоб знизити їх негативний вплив. Часто використовуються такі методи, як аналіз сновидінь, вільна асоціація та інтерпретація символів та образів.

*Гештальт-терапія* відрізняється від інших методів інтервенції у психології своїм активним та експериментальним підходом. Вона націлена на допомогу клієнтам у усвідомленні та інтеграції своїх різних частин особистості. Під час гештальт-терапії психолог може використовувати такі методи, як рольові ігри, діалог з уявними предметами чи закони природи, щоб допомогти клієнту встановити гармонію між своїм «я» та навколишнім світом.

*Системна* терапія заснована на розумінні людських проблем та особистісних конфліктів у контексті сім'ї чи інших системних відносин. Психолог допомагає клієнтам вивчати та змінювати динаміку цих відносин, щоб досягти більш здорових та гармонійних взаємодій. Часто використовуються методи сімейного консультування, що включають

обговорення, ігри та інші техніки для покращення взаємодії та вирішення конфліктів.

*Ігрова* терапія активно застосовується у роботі з дітьми та підлітками. Вона заснована на припущенні про те, що гра є природним способом вираження та вирішення проблем. Психолог використовує ігрові техніки та матеріали, щоб допомогти клієнтам досліджувати свої емоції, розвивати соціальні навички та знаходити рішення для своїх проблем.

*Холістична* терапія пропонує комплексний підхід відновлення психічного благополуччя. Вона враховує фізичний, емоційний, ментальний та духовний стан людини. У ході холістичної терапії психолог може застосовувати різні методи, включаючи медитацію, масаж, йогу та інші техніки для досягнення гармонії та балансу.

Значна роль у допомозі людям із низьким психологічним благополуччям відводиться психотерапії, яка виконує важливі функції у пом'якшенні впливу негативних факторів та спрямована на покращення загального психологічного самопочуття людини. У цій роботі важливо виявити внутрішні ресурси особистості, які містяться в позитивних ситуаціях, та створити умови для переосмислення подій, що викликають негативні емоції. Це потребує введення специфічних елементів у процес психотерапії, з урахуванням теоретичних знань (Данильченко, 2014). Працюючи з людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя, психолог, опираючись на принципи гештальт-психології, акцентує увагу на здатності жити «тут і зараз», відчуваючи емоції без відокремлення від моменту. Важливо розуміти власні кордони, щоб зберігати баланс між власними бажаннями та взаємодією з оточуючим світом.

Психолог допомагає особі зрозуміти власне життєве коло та прагне розширити його лише за бажанням самої особи, що сприяє покращенню психологічної незалежності та усвідомленню власної відповідальності.

Головною метою психологічної підтримки для осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя є удосконалення зосередження на реальних



потребах, світогляді та цінностях, які були актуальними для них, а також зміна особистого ставлення з метою підтримки психологічного комфорту і зорієнтованості на майбутнє. Важливо навчити особистість з низьким рівнем психологічного благополуччя переосмислювати травматичні події, які можуть призвести до розриву між минулим, сьогоденням та майбутнім, і сприяти їхньому адекватному опрацюванню та прийняттю. Це дозволяє розвивати рефлексію, усвідомлення важливості психологічного комфорту, відповідальність за власне життя та сприйняття допомоги навколишніх.

Працюючи з людьми із низьким рівнем психологічного благополуччя, психолог повинен спрямувати їхні переживання та травмуючі події на зменшення розбіжності між їхнім досвідом і світоглядом. Це дозволить зменшити негативні наслідки травм та сприятиме підвищенню загального рівня психологічного благополуччя. Психолог повинен допомогти особистості подолати внутрішню порожнечу, яка споживає її емоційні ресурси та може призвести до морального виснаження. Форма надання психологічної допомоги залежить від відношення особистості до інших людей та її готовності до спілкування. Для осіб із низьким психологічним благополуччям може бути корисним перехід від індивідуальної до групової роботи, враховуючи їх унікальні риси особистості.

Таким чином, організація групової та індивідуальної роботи має сприяти усвідомленню кожним учасником власних емоцій, пов'язаних із їхнім психологічним самопочуттям. Це дає змогу розуміти особисту важливість цих емоцій та розвивати стратегії корекції, адаптуючись до змін у житті.

## **Висновки до розділу 1**

Таким чином, психологічне благополуччя для внутрішньо переміщених осіб є важливим фактором для забезпечення гідного та щасливого життя.

Детально проаналізовано психологічні аспекти, які впливають на стан біженців та внутрішньо переміщених осіб, включаючи стрес, травми та адаптаційні процеси.

Особлива увага приділена ролі психологічних інтервенцій у поліпшенні їхнього психологічного стану. Виокремлено та розглянуто різноманітні підходи до психологічної підтримки та інтервенцій, які спрямовані на підвищення рівня благополуччя цих людей. Описано методи та стратегії, спрямовані на зменшення стресу, покращення психічного стану та підтримку процесу адаптації до нових умов життя.

В цілому, аналіз цього розділу вказує на необхідність та ефективність психологічних інтервенцій для підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, що може значно покращити їхні умови життя та адаптацію до нового оточення.

## **РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **2.1. Характеристика вибірки та опис методик дослідження**

Згідно тверджень, представлених у першому розділі нашої роботи про використання психологічних інтервенцій при роботі з підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб та обмеженості обсягу магістерської роботи ми зосередимо увагу на прикладі методу тренінгу.

Дослідження можливості підвищення психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб методом тренінгу проводилося у 3 етапи: констатувальний, формуючий та контрольний.

Для вирішення першого завдання дослідження було проведено констатувальний експеримент. Його мета: виявлення рівня психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб.

Завдання констатуючого експерименту:

1. Підібрати методики та діагностичні завдання для оцінки психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб.
2. Виявити особливості стану психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб.
3. Дати якісний та кількісний аналіз стану підвищення психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб.

Вибірку склали 68 осіб, з яких статус біженців мають 37 людей, статус внутрішньо переміщених осіб - 31 людина. Вік респондентів – від 28 до 63 років. Це переважно жінки, матері з дітьми, молодь, незначна кількість чоловіків від 45 і більше років, люди похилого віку.

В емпіричному дослідженні в якості психодіагностичного інструментарію було використано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф,

*«Шкала психологічного благополуччя»*, розроблена К.Ріфф, містить 84 питання та складається з 6 шкал, кожна з яких має 14 пунктів – як прямих, і зворотних. Твердження окремих шкал перемішані (шляхом послідовного

вибору за одним твердженням з кожної шкали та складання єдиного безперервного інструменту самозвіту).

Метою методики є вивчення ступеня вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості.

Діагностичними шкалами є такі:

Шкала *«Позитивні відносини з іншими»* складається з 14 пунктів. Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежена кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має довірчі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала *«Автономія»* складається із 14 пунктів. Високий бал по даній шкалі характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих умов. Респондент з найменшим балом – залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Шкала *«Управління оточенням»* складається із 14 пунктів. Високий бал – респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний уловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити чи покращити складні обставини,

безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала *«Особистісне зростання»* складається з 14 пунктів. Респондент з найбільшим балом – відкритий новому досвіду, сприймає себе «зростаючим» і тим, хто самореалізується, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до власних знань та здобутків. Респондент з найменшим балом – усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала *«Мета у житті»* складається з 14 пунктів. Випробовуваний з високим балом має ціль в житті і почуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя. Випробовуваний з низьким балом – позбавлений сенсу у житті; має мало цілей; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети у своїй минулому житті; не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

Шкала *«Самоприйняття»* складається із 14 пунктів. Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи добрі та погані якості, яка позитивно оцінює своє минуле. Респондент із найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, хоче бути не тим, ким він чи вона є.

Для дослідження підходять особи віком від 20 до 55 років. Випробуваному пред'являються бланки опитувальника, і подається інструкція – відповідати, використовуючи таку шкалу: повністю не згоден (1), швидше не згоден (2), у дечому не згоден (3), у дечому згоден (4), швидше згоден (5), повністю згоден (6).

При заключному підрахунку балів твердженням приписуються значення у балах, рівні числовому значенню відповіді у бланку відповідей.

Відповіді на «зворотні» твердження змінюються на протилежні так, щоб високі бали вказували на високий рівень оцінки в оцінюваному показнику (1 змінюється на 6, 2 на 5, 3 на 4 і т.д.).

*«Шкала оцінювання задоволеності життям» Е. Дінера*, також відома як SWLS, є коротким тестом, що дозволяє оцінити, наскільки особа задоволена своїм життям. Вона застосовується для широкого дослідження суб'єктивного ставлення респондентів до свого життя.

Цей інструмент вимірює емоційний аспект переживання життя в цілому, що відображає загальний рівень психологічного комфорту. SWLS складається з п'яти тверджень, кожне з яких респондент оцінює на шкалі від одного до семи. Його результати відображають когнітивну оцінку відповідності обставин життя власним очікуванням. Цей показник тісно пов'язаний з об'єктивними критеріями життєвого успіху.

Важливо зауважити, що сприйняття задоволеності життям залежить від порівняння зі стандартом або очікуваннями, які людина має для себе. Хоча здоров'я, доходи і відносини з іншими важливі для багатьох, кожна особа будує свою власну ієрархію цих сфер для досягнення особистого щастя.

Також у дослідженні було використано *Шкалу реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна* (додаток). Опитувальник виявляє рівень реактивної та особистісної тривожності та визначає його як індивідуальний показник сприйнятливості до стресу, а також як рису особистості, що характеризується схильністю досліджуваного в будь-якої міри відчувати страх чи побоювання у більшості ситуацій.

Тест складається з двох шкал по 20 тверджень у кожній, що окремо оцінюють реактивну та особистісну тривожність. Під ситуативною тривожністю З. Спринська розуміє «поточний стан тривоги людини у моменті

«тут і зараз», який пов'язаний з відчуттями нервового напруження, страху, неспокою, дратівливості та збудження вегетативної нервової системи. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка характеризується схильністю суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозові» [58, с. 32].

Інструкція для респондентів має такий вигляд: «Уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень та закресліть цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви почуваетесь в даний момент (питання з 1 по 20) або зазвичай (питання з 21 по 40). Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає».

Текст опитування «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» та ключ до нього представлений у додатку Г.

Під час інтерпретації результат можна оцінювати так: від 0 до 30 балів – низька тривожність; від 31 до 45 – помірна тривожність; від 46 і більше – висока тривожність.

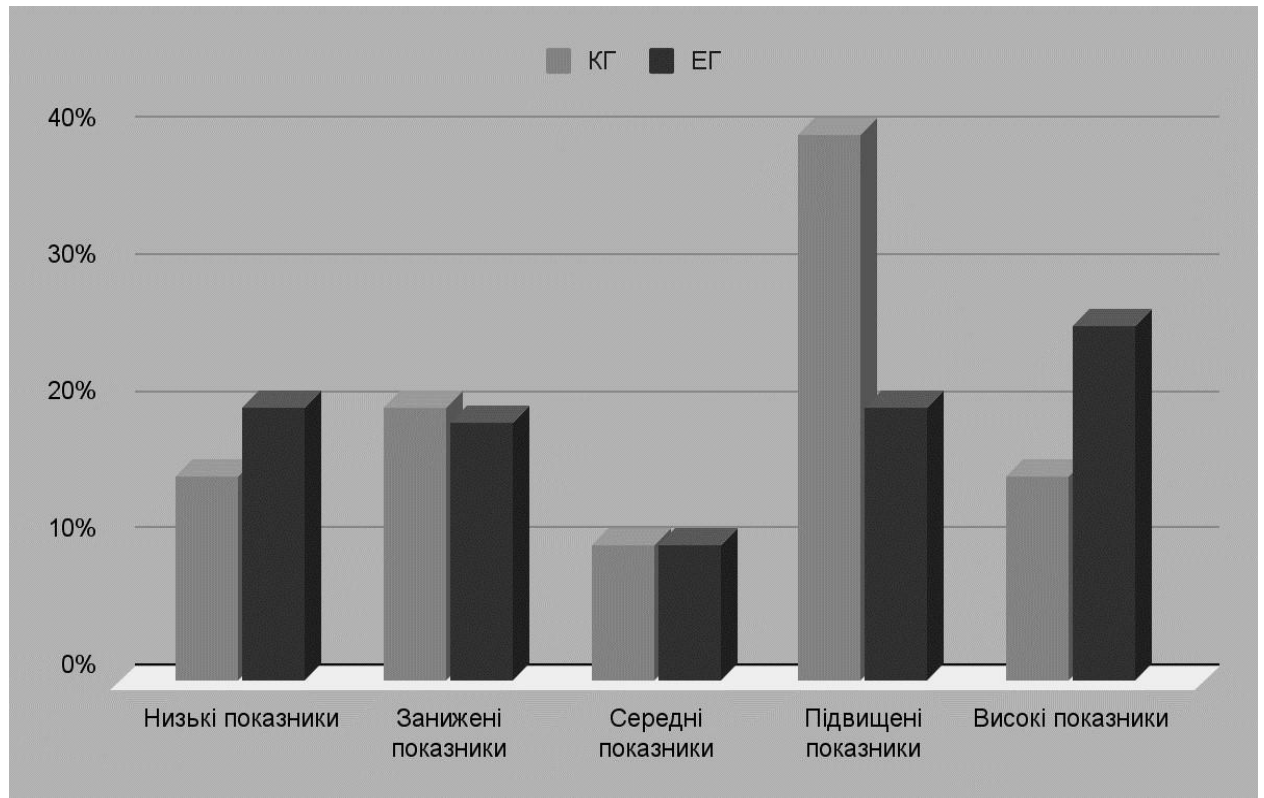
*Шкала депресії Бека.* Опитувальник видається на руки респонденту та заповнюється ним самостійно. Показник кожної категорії розраховується наступним чином: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 відповідно до наростання тяжкості симптому. Сумарний бал становить від 0 до 63 та знижується відповідно до поліпшення стану.

За З. Спринською: «Депресія – це розлад емоційної сфери, який супроводжується постійним пригніченим станом, втратою задоволення та інтересу до будь-якої діяльності, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом довгого часу» [58, с. 32].

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Ми проаналізуємо результати нашого дослідження за допомогою тесту «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (з адаптацією Є. М. Осіна).

На рисунку 2.1. представлені отримані нами результати.



**Рис. 2.1. Результати за шкалою задоволеності життям, %**

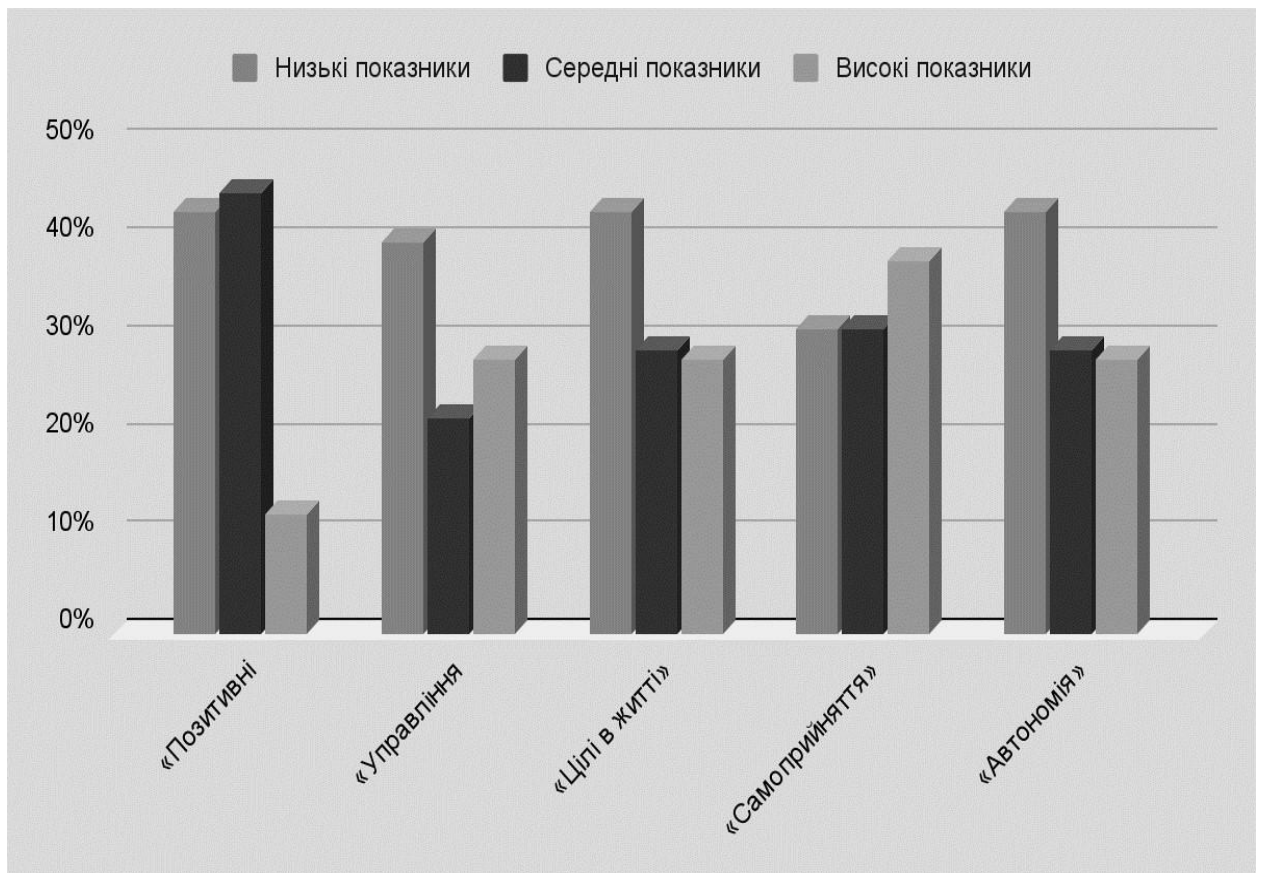
В емпіричному дослідженні ми виявили, що 45% КГ та 49% ЕГ респондентів виявляють нижче середнього рівень задоволеності життям. Хоча вони в цілому задоволені своїм життям, вони також вказують на конкретні аспекти, які не влаштовують їх повністю.

Ці аспекти іноді стають для них мотивацією для самовдосконалення, поліпшення свого матеріального стану, професійного росту та інших сфер. Такі люди розуміють, що життя не є ідеальним і може мати свої проблеми, але вони готові їх вирішувати. Подолання цих життєвих перешкод приносить позитивні емоції і допомагає їм сприймати своє життя більш сприятливо.

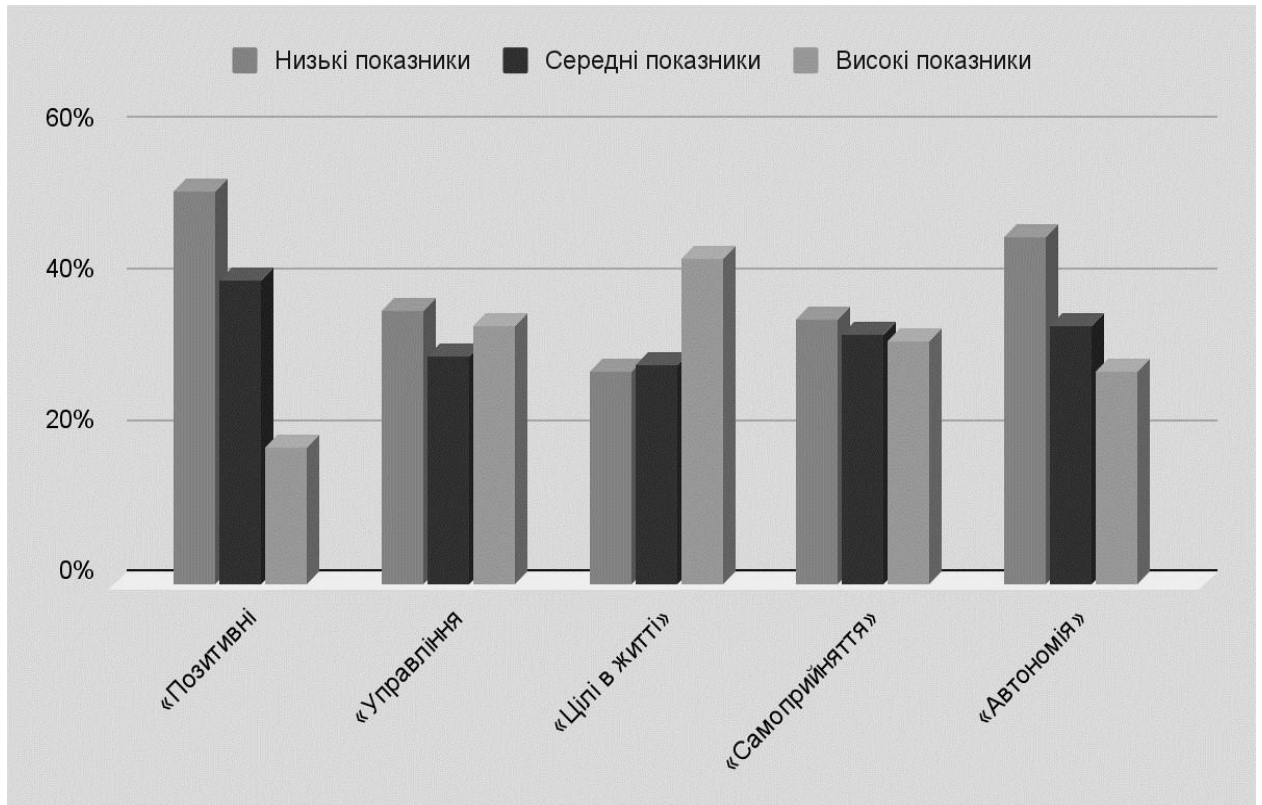


Проте для 55% КГ та 51% ЕН учасників дослідження характерний вищий за середній рівень задоволеності життям. Ці люди бажають значно покращити своє життя у декількох напрямках, вони сприймають більшість аспектів свого життя як незадовільні. Хоча вони вносять дрібні зміни, вони не готові до рішучих кроків для значного поліпшення свого життя.

На основі результатів дослідження, проведеного за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, ми отримали наступні відомості (рис. 2.2. і 2.3.).



**Рис. 2.2. Результати контрольної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, %**



**Рис. 2.3. Результати експериментальної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, %**

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» 43% КГ та 52% ЕГ показали низькі результати. Ці особи мають обмежену кількість близьких відносин, зазнають складнощів у вираженні теплоти та виявленні піклування про інших. Вони часто відчуються ізольованими та роздратованими в міжособистісних взаєминах і не бажають робити компромісів для підтримки важливих зв'язків.

Ми розкрили, що переселенці активно уникають довірливих стосунків, прагнучи зберегти певну відстань та утримувати інших від себе.

Тільки 12% КГ та 18% ЕГ продемонстрували високі показники, здатні до створення довірливих відносин, піклування про інших та співпереживання. 45% КГ та 40% ЕГ показали середні результати за цією шкалою.

Щодо шкали «Автономія», лише 28% КГ та 20% ЕГ показали високі показники. Ці особи характеризуються як самостійні та незалежні, здатні приймати рішення відповідно до власних критеріїв. У 40% КГ та 46% ЕГ виявлено низькі показники автономії, вони схильні до підкорення думці та

оцінці інших у важливих рішеннях. Значна кількість учасників 32% КГ та 34% ЕГ продемонструвала середні результати.

Щодо шкали «Управління оточенням», лише 28% КГ та 34% ЕГ показали високі бали, вони володіють контролем над своєю діяльністю та ефективно використовують можливості для досягнення своїх цілей. Однак 43% КГ та 36% ЕГ показали низькі бали, що свідчить про труднощі у повсякденній діяльності та відчуття втрати контролю. 29% КГ та 30% ЕГ отримали середні результати за цією шкалою.

За шкалою «Цілі в житті» ми зафіксували певний рівень результатів. 36% учасників КГ та 43% ЕГ показали високі бали. Це вказує на їхню цілеспрямованість та направленість у житті. Вони вбачають сенс у минулому та теперішньому житті, дотримуються переконань, що стають джерелом для їхніх життєвих цілей та намірів.

З іншого боку, 30,5% учасників КГ та 28% ЕГ показали низькі результати, вони відчують відсутність сенсу в житті, мають мало цілей чи намірів, їм не вдається знайти напрямок у житті або мати переконання, що визначають сенс.

35,5% КГ та 29% ЕГ продемонстрували середні результати за цією шкалою.

Щодо шкали «Самоприйняття», 38,5% КГ та 32% ЕГ отримали високі бали, характеризуючи позитивне ставлення до себе, усвідомлення та прийняття своїх різних сторін, включаючи як позитивні, так і негативні якості, та позитивну оцінку минулого.

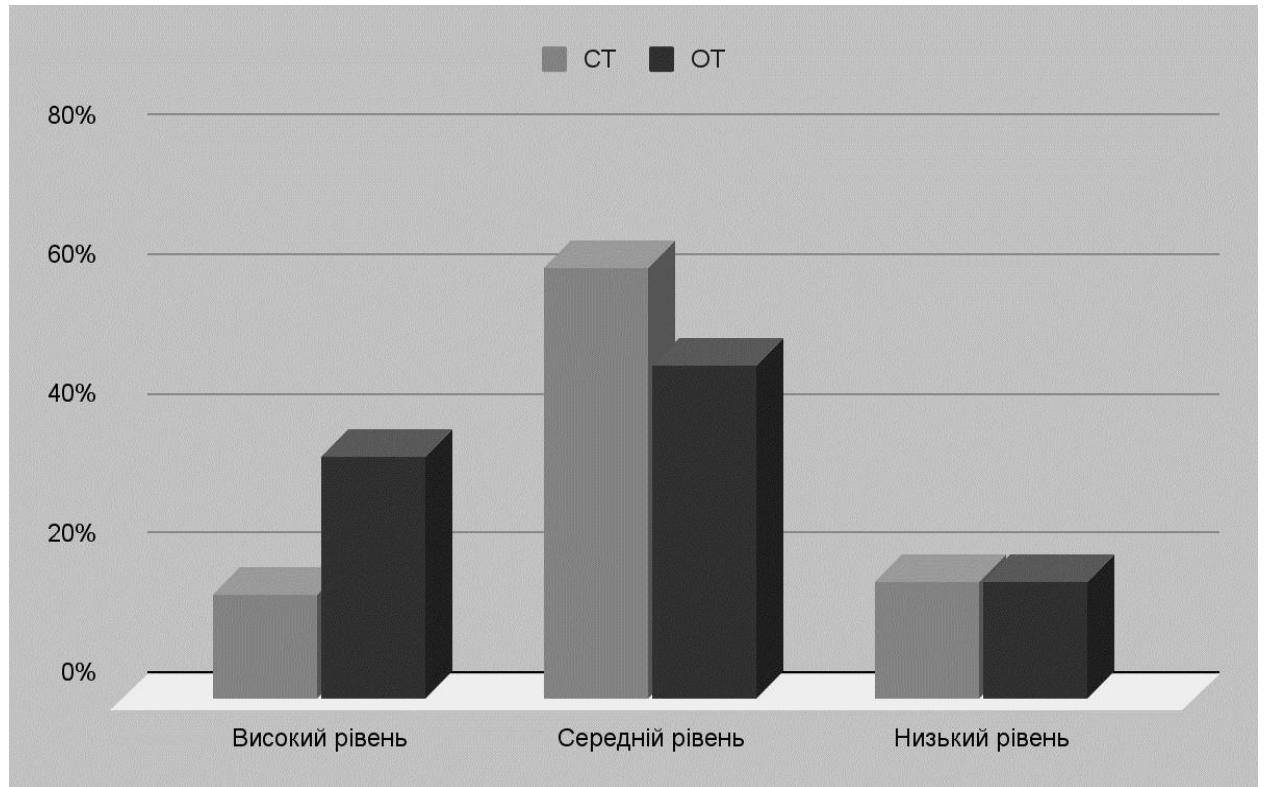
Тоді як 31% КГ та 35% ЕГ отримали низькі бали, вони відчують незадоволеність самими собою, розчаровані подіями минулого, мають тривоги щодо деяких своїх особистих якостей і хочуть бути кимось іншим.

30,5% КГ та 33% ЕГ показали середні результати за цією шкалою.

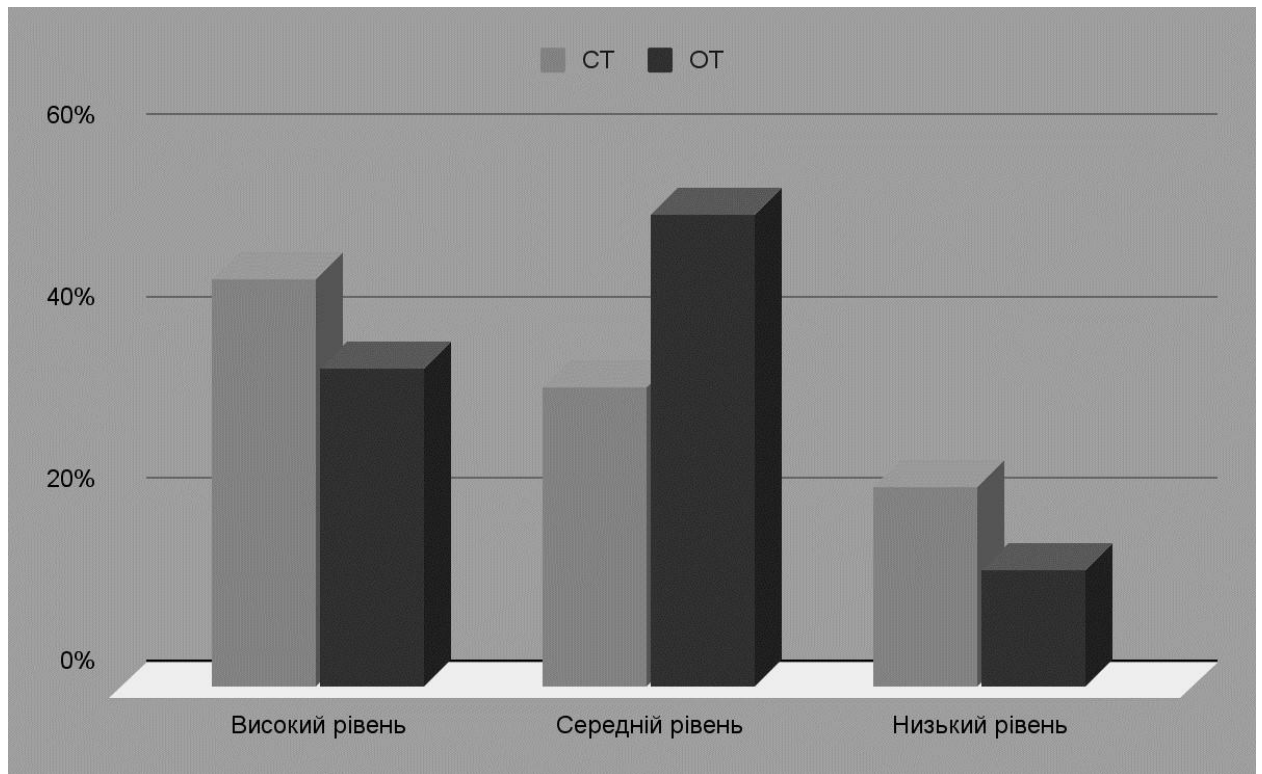
Отже серед вимушених переселенців спостерігається значна кількість осіб із низькими показниками психологічного благополуччя життя. Особливо

це стосується шкал «Позитивні відносини з іншими», «Автономія» та «Управління оточенням», де більшість учасників отримали низькі результати.

На рис. 2.4. і 2.5. наведені отримані результати тестування за методикою Спілбергера-Ханіна.



**Рис. 2.4. Рівні ситуативної і особистісної тривожності у контрольній групі, %**



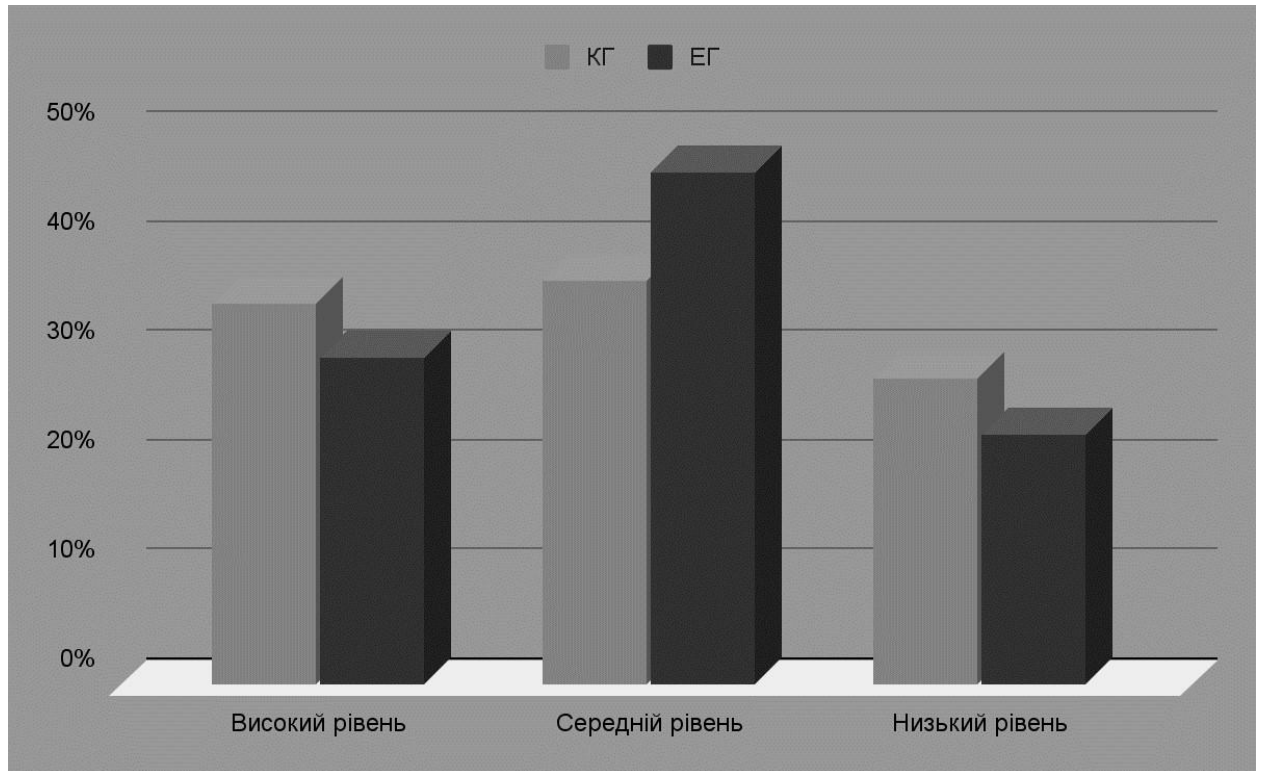
**Рис. 2.5. Рівні ситуативної і особистісної тривожності у експериментальній групі, %**

В результаті проведеного тестування виявлено, що більша половина КГ мала середній рівень ситуативної тривожності, у 15% – виявлено високий рівень і у 17,5% – низький рівень ситуативної тривожності. У ЕГ високий рівень мають 45% опитаних; середній -33%; низький 22% досліджуваних.

Отримані результати дозволяють нам зробити висновок, що вплив стресових чинників ( таких як війна/вимушена зміна місця проживання) на ВПО негативно впливає на психічний стан досліджуваних і призводить до значного збільшення їх ситуативної тривожності.

Дослідження показало, що високий рівень особистісної тривожності виявлено у 35% осіб КГ та ЕГ, середній – у 47,5% КГ та 52% ЕГ досліджуваних і низький – у 17,5% КГ та 13% ЕГ опитаних. Високий рівень тривожності можна пояснити наявністю тривоги у респондентів, яка пов’язана зі пережитим стресом, страхом за життя та здоров’я сім’ї і власне життя, а також тривога за майбутнє тощо.

За результатами методики «Шкала депресії Бека» були отримані наступні результати. Дані продемонстровано на рис. 2.6.



**Рис. 2.6. Рівні депресії, %**

Ми аналізуємо отримані результати таким чином: у контрольній групі переважають середні та високі рівні виявлення депресивних ознак. Високий рівень (45%) свідчить про серйозні порушення в організмі, водночас як середній рівень є досить поширеним явищем в умовах нашого часу та воєнного стану. Це може мати не тільки психологічні, але й фізіологічні наслідки для людини. Особи з вимушено-переселених осіб є особливо вразливими на тлі таких умов. Покидання дому, постійна загроза життю та невизначеність майбутнього мають великий вплив на психофізіологічне здоров'я, сприяючи розвитку психічних порушень, таких як депресія, яка є однією з найпоширеніших серед таких станів.

Результати експериментальної групи є схожими. Тут переважають респонденти з середнім рівнем виявлення депресивних ознак – 47%; 30% — високий рівень; 23%– низький рівень депресивних ознак.

Таким чином, отримані нами результати підтверджують необхідність проведення тренінгу для підвищення психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб.

## **Висновки до розділу 2**

У проведеному емпіричному дослідженні було застосовано ряд діагностичних інструментів, зокрема шкалу психологічного благополуччя за методикою К. Ріффа, шкалу задоволеності життям Е. Дінера (з адаптацією Є. М. Осіна); шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна та шкалу депресії Бека.

Дослідження залучило внутрішньо переміщених осіб у віці від 28 до 63 років, розподілені між контрольною та експериментальною групами по 34 особи у кожній. Ці групи використовувалися для подальшого порівняльного аналізу, що сприятиме кращому розумінню впливу психологічних інтервенцій на психічний стан та благополуччя внутрішньо переміщених осіб різного вікового спектру.

Отримані результати підтверджують важливість проведення тренінгів для підвищення психологічного самопочуття серед біженців та внутрішньо переміщених осіб.

### РОЗДІЛ 3

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 3.1. Реалізація тренінгу з підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Мета цього тренінгу – підвищення психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб.

Завдання включають у себе навчання стратегій управління стресом, розвиток соціальних навичок, сприяння психологічній адаптації до нового середовища та створення підтримуючого спільноти середовища. Основна мета - надати учасникам інструменти та знання, які допоможуть їм ефективно адаптуватися до нових умов та підтримувати своє психічне здоров'я в умовах зміни та невизначеності.

Назва: «Підтримка Психологічного Благополуччя»

Модуль 1: Розуміння стресу і самопізнання

- Чому виникає стрес: ефективні стратегії реакції на стресові ситуації.
- Самопізнання: виявлення власних емоцій та їх вплив на психічний стан.

Модуль 2: Техніки релаксації та відновлення

- Дихальні вправи: техніки дихання для зняття напруги та стресу.
- Візуалізація: методи використання візуалізації для спокою та зосередженості.



### Модуль 3: Соціальна підтримка та комунікація

- Розвиток соціальних навичок: встановлення зв'язків та підтримка інших учасників.
- Емоційна підтримка: спільна підтримка важкостей та співпереживання.

### Модуль 4: Психологічна адаптація до нового середовища

- Розуміння культурних відмінностей: відкриття для нових традицій та підходів.
- Підтримка при адаптації: способи підтримки у новому середовищі та створення власного комфорту.

Кожен модуль включав в себе практичні вправи, дискусії та можливість обміну досвідом між учасниками. Тренінг проводився з урахуванням потреб та особливостей учасників, спрямований на зміцнення психологічного стану й підвищення самопочуття.

Розглянемо більш детально кожен із модулів:

#### Модуль 1: Розуміння стресу і самопізнання

Цей модуль спрямований на розуміння фізіології та психології стресу, а також на самопізнання для ефективного управління власним емоційним станом.

##### 1. Лекція «Стрес і його вплив»:

Проведення інтерактивної лекції, під час якої пояснюється природа стресу, його вплив на психіку та фізіологічні реакції організму.

##### 2. Групова дискусія «Особисті стресові ситуації»:

Учасники обмінюються своїми особистими досвідами стресових ситуацій та способами їхнього подолання. Групове обговорення сприяє взаємному розумінню та пошуку ефективних стратегій.

##### 3. Практична вправа «Прогресивна м'язова релаксація»:

Проведення сесії глибокої релаксації, де учасники по черзі напружують та розслабляють різні групи м'язів у тілі, навчаючись контролювати фізичну напругу.

#### 4. Медитація «Самопізнання емоцій»:

Групове проведення медитаційного заняття, під час якого учасники уважно спостерігають свої емоції, розуміють їх походження та вплив на свій психічний стан.

#### 5. Журналінг «Запис про емоції»:

Учасники записують свої емоції, відчуття та реакції на певні ситуації у свій особистий щоденник. Журналінг допомагає відстежувати зміни в емоційному стані.

### Модуль 2: Техніки релаксації та відновлення

Цей модуль спрямований на вивчення технік, які допомагають зняти напругу, відновити енергію та забезпечити психологічний відпочинок.

#### 1. Дихальні вправи «Контрольоване дихання»:

Учасники навчаються технікам дихання, спрямованим на зниження стресу та активацію релаксації. Вправи включають глибоке та спокійне дихання через ніс або рот.

#### 2. Медитація «Візуалізація спокійного місця»:

Учасники проводять медитаційну сесію, під час якої уявляють та візуалізують спокійне та безпечне місце, що допомагає їм відпочити та зосередитися.

### Модуль 3: Соціальна підтримка та комунікація

Цей модуль спрямований на розвиток соціальних навичок, підтримку учасників групи одне одним та виявлення емоційної підтримки через співпереживання.

#### 1. Рольові ігри «Ситуації взаємодії»:

Учасники грають ролі в різних ситуаціях, що вимагають використання соціальних навичок. Це допомагає їм розвивати навички спілкування та взаємодії.

#### 2. Групові вправи «Обговорення важких ситуацій»:

Учасники обмінюються власним досвідом у вирішенні складних ситуацій, що допомагає їм зрозуміти, як надавати підтримку одне одному.

#### 3. Групові діалоги «Взаємна підтримка»:

Учасники спільно обговорюють способи підтримки та співпереживання у важких життєвих ситуаціях та діляться різними методами емоційної підтримки.

#### 4. Творчість «Спільна творча діяльність»:

Учасники разом працюють над створенням спільного проекту чи малюнка, що відображає підтримку та спільність групи.

#### Модуль 4: Психологічна адаптація до нового середовища

Цей модуль спрямований на розуміння та прийняття культурних відмінностей, підтримку при адаптації до нового оточення та створення комфортного середовища.

#### 1. Групова дискусія «Розуміння культурних відмінностей»:

Учасники обговорюють різноманітні аспекти культури, традиції та особливості нового оточення, що допомагає краще їх розуміти.

#### 2. Культурний обмін «Ділитися традиціями»:

Учасники діляться своїми традиціями, обрядами або особливостями культури, що допомагає покращити взаєморозуміння та створити атмосферу взаємоповаги.

#### 3. Рольові ігри «Ситуації адаптації»:

Учасники грають ролі в різних сценаріях адаптації до нового середовища та розробляють стратегії розв'язання проблем адаптації.

Реалізація такого тренінгу відбувалася у декілька етапів:

1. *Планування та підготовка:* Розроблення структури, підготовка матеріалів, визначення мети та цілей тренінгу.
2. *Рекрутинг учасників:* Залучення біженців та внутрішньо переміщених осіб, які зацікавлені в участі у програмі.
3. *Проведення сесій:* Проведення практичних занять, лекцій, групових дискусій, ролевих ігор та інших активностей згідно з розробленим планом.
4. *Оцінка та корекція:* Тестування учасників, аналіз ефективності програми та внесення коректив до методики за необхідності.
5. *Підтримка після тренінгу:* Надання учасникам після тренінгової підтримки, можливості індивідуальних консультацій.

Тому нами було проведено індивідуальні психологічні консультації із певними учасниками експериментальної групи з метою покращення психологічного благополуччя ВПО та біженцями.

Індивідуальні консультації для біженців та внутрішньо переміщених осіб мають специфічні аспекти, такі особи стикаються зі стресом, тривогою та складнощами адаптації в новому оточенні.

Надаємо приблизний план таких консультацій:

1. Побудова довіри та знайомство:

Перша зустріч спрямована на створення довіри та знайомство, де фахівець дозволяє клієнту вільно висловлювати свої думки, почуття та потреби.

2. Оцінка психологічного стану:

Фахівець проводить оцінку психологічного стану особи, виявляє її потреби, рівень стресу, тривоги та можливі фактори, які впливають на психічне здоров'я.

3. Розробка стратегій управління стресом:

Створення індивідуальних стратегій управління стресом, включаючи техніки релаксації, дихальні вправи, медитацію та методи зниження тривоги.

#### 4. Підтримка при адаптації:

Фахівець надає підтримку та поради з питань адаптації до нового оточення, вивчення мови, культурних аспектів та способів впоратися зі складнощами.

#### 5. Психологічна підтримка та навчання навичкам впорядкування емоцій:

Сесії спрямовані на навчання клієнта навичкам впорядкування емоцій, виявлення позитивних ресурсів та способів підтримки свого психологічного благополуччя.

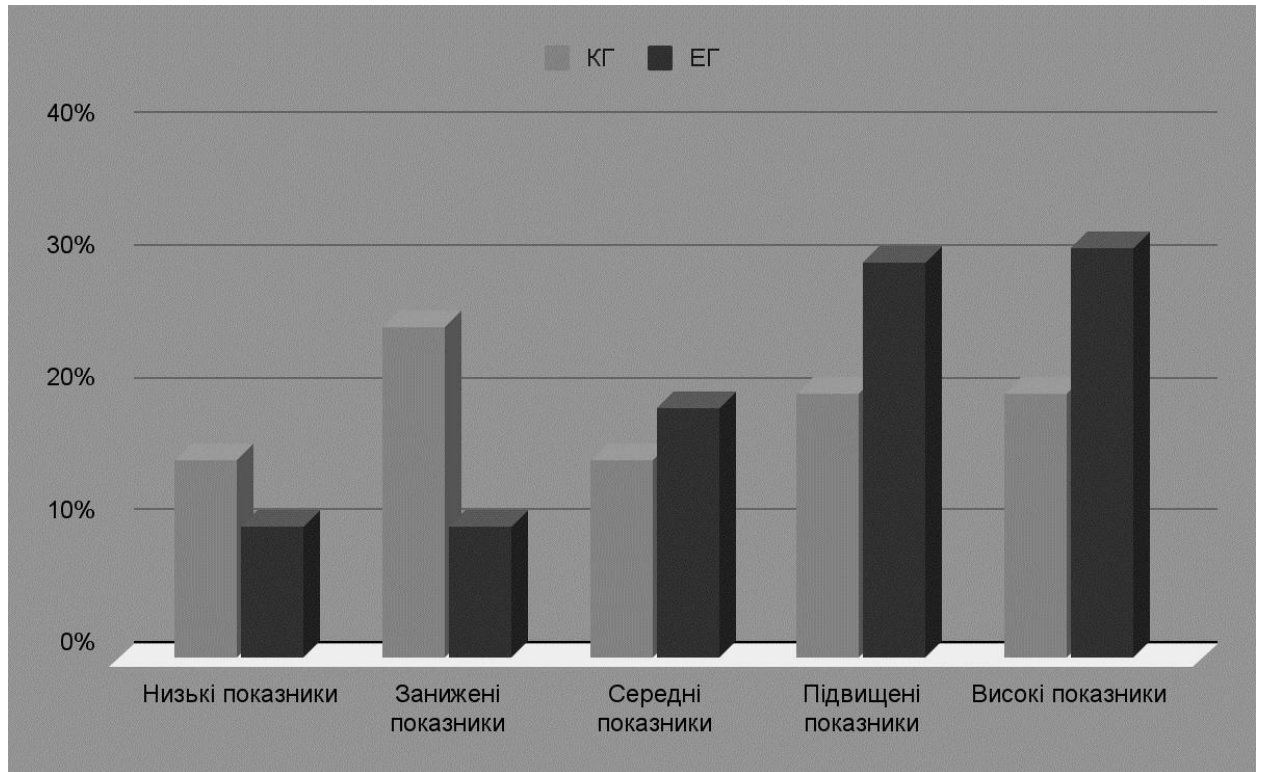
Таким чином, наші індивідуальні консультації були спрямовані на надання персоналізованої підтримки та інструментів для подолання стресу, тривоги та підвищення психологічного благополуччя серед біженців та внутрішньо переміщених осіб.

### **3.2. Порівняльний аналіз психологічного стану обох груп**

Після проведення психологічної інтервенції у експериментальній групі ми провели повторну діагностику. Методики використовували ті самі, що й на початку експерименту, окремо досліджували контрольну і експериментальну групи.

Проаналізуємо результати нашого повторного дослідження за допомогою тесту «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (з адаптацією Є. М. Осіна).

На рисунку 2.7. представлені отримані нами результати.



**Рис. 2.7. Результати за шкалою задоволеності життям, %**

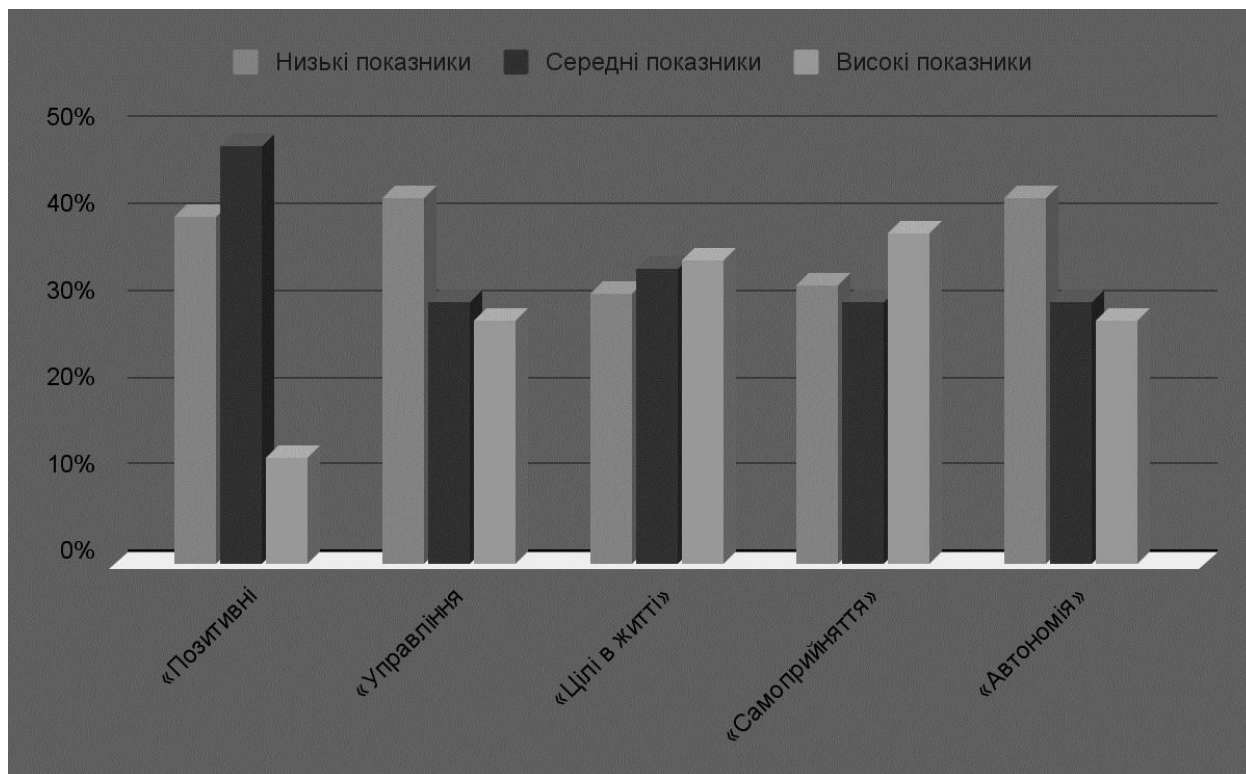
В емпіричному дослідженні ми виявили, що 40% КГ та 35% ЕГ респондентів виявляють нижче середнього рівень задоволеності життям.

Такі люди усвідомлюють, що життя далеке від ідеалу і може мати свої проблеми, але вони готові їх вирішувати. Подолання цих перешкод приносить позитивні емоції та допомагає сприймати життя більш благополучно.

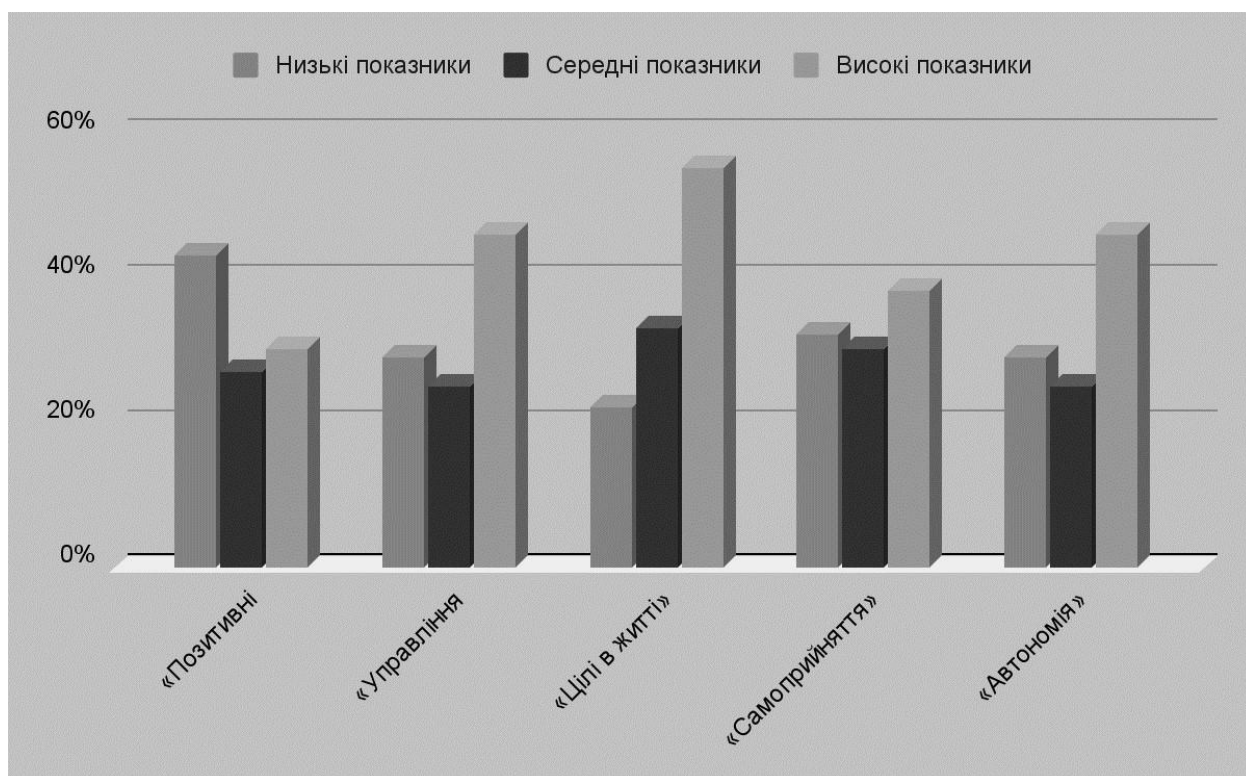
Проте для 45% КГ та 65% ЕГ учасників дослідження характерний вищий за середній рівень задоволеності життям.

Ці люди мають намір вдосконалити своє життя у кількох напрямках, оскільки вони сприймають більшість аспектів свого життя як незадовільні. Навіть якщо вони роблять невеликі зміни, вони не готові до рішучих кроків для значного покращення свого життя.

На основі результатів дослідження, проведеного за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, ми отримали наступні відомості (рис. 2.8 і 2.9.).



**Рис. 2.8. Результати контрольної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, %**



**Рис. 2.9. Результати експериментальної групи за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, %**

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» 40% КГ та 43% ЕГ показали низькі результати. Ці особи мають обмежену кількість близьких відносин, зазнають складнощів у вираженні теплоти та виявленні піклування про інших.

У ЕГ показники повторного дослідження після тренінгу значно нижчі ніж до проведення тренінгу.

12% КГ та 30% ЕГ продемонстрували високі показники, здатні до створення довірливих відносин, піклування про інших та співпереживання. 48% КГ та 27% ЕГ показали середні результати за цією шкалою. У КГ істотних змін не спостерігається, у ЕГ результати покращились.

Щодо шкали «Автономія», 28% КГ та 35% ЕГ показали високі показники. У 42% КГ та 39% ЕГ виявлено низькі показники автономії, вони схильні до підкорення думці та оцінці інших у важливих рішеннях. Значна кількість учасників 30%КГ та 26% ЕГ продемонструвала середні результати.

Щодо шкали «Управління оточенням», 28% КГ та 46% ЕГ показали високі бали, вони володіють контролем над своєю діяльністю та ефективно використовують можливості для досягнення своїх цілей. Однак 43% КГ та 29% ЕГ показали низькі бали, що свідчить про труднощі у повсякденній діяльності та відчуття втрати контролю. 29% КГ та 25% ЕГ отримали середні результати за цією шкалою.

За шкалою «Цілі в житті» ми зафіксували певний рівень результатів. 35% учасників КГ та 55% ЕГ показали високі бали. Це вказує на їхню цілеспрямованість та направленість у житті.

З іншого боку, 30,5% учасників КГ та 22% ЕГ показали низькі результати, вони відчують відсутність сенсу в житті, мають мало цілей чи намірів, їм не вдається знайти напрямок у житті або мати переконання, що визначають сенс.

35,5% КГ та 33% ЕГ продемонстрували середні результати за цією шкалою.



Щодо шкали «Самоприйняття», 38,5% КГ та 46% ЕГ отримали високі бали, характеризуючи позитивне ставлення до себе, усвідомлення та прийняття своїх різних сторін, включаючи як позитивні, так і негативні якості, та позитивну оцінку минулого.

Тоді як 31% КГ та 29% ЕГ отримали низькі бали, вони відчують незадоволеність самими собою, розчаровані подіями минулого, мають тривоги щодо деяких своїх особистих якостей і хочуть бути кимось іншим.

30,5% КГ та 25% ЕГ показали середні результати за цією шкалою.

Згідно із отриманими результатами у КГ після повторного тестування істотних змін не спостерігається. У той час як у ЕГ, яка проходила тренінг, повторне тестування показує покращення результатів за такими шкалами як: «самосприйняття», «цілі в житті», «управління оточенням», «автономія», «позитивні відносини з іншими».

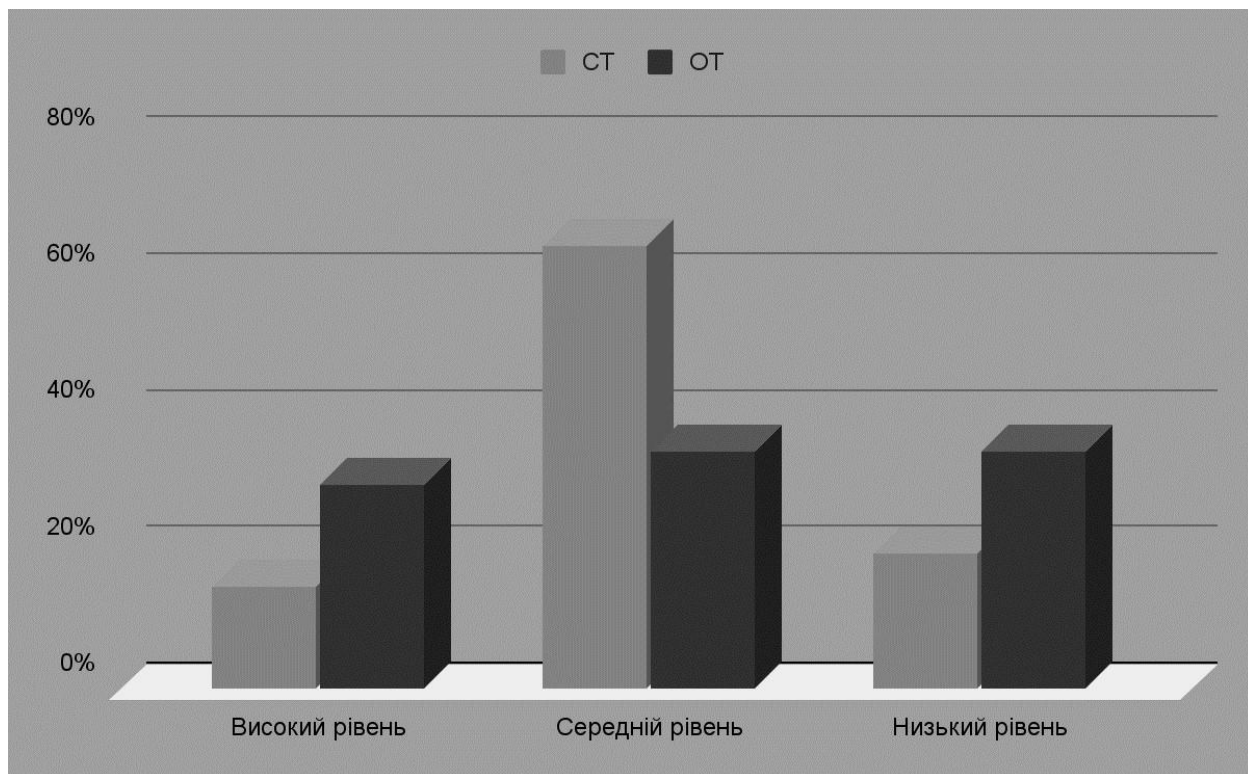
Розглянемо результати повторного дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна (таблиця 2.3).

*Таблиця 2.3*

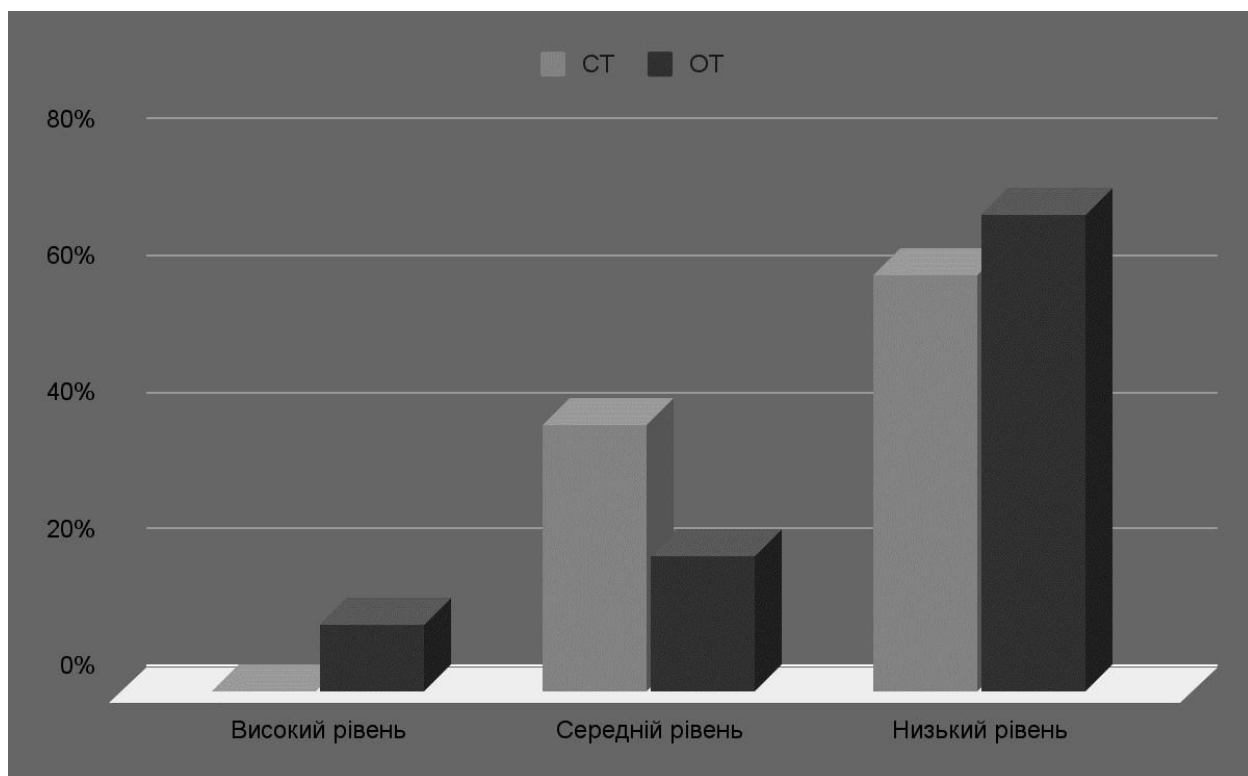
*Результати повторного дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна*

Рівні	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Високий	15%	0	30%	10%
Середній	65%	40%	35%	20%
Низький	20%	60%	35%	70%

Для унаочнення отримані результати зображено у вигляді діаграми (рис. 2.10. і 2.11.).



**Рис. 2.10. Рівні тривожності в контрольній групі, %**



**Рис. 2.11. Рівні тривожності в експериментальній групі, %**

Як бачимо з отриманих даних дослідження, у досліджуваних ЕГ, які пройшли кризову інтервенцію отримали значно нижчі показники ситуативної і особистісної тривожності, ніж у досліджуваних КГ.

У таблиці 2.5. представленні результати повторного тестування за шкалою депресії Бека.

Таблиця 2.5.

**Розподіл за рівнем депресії**

<b>Рівні</b>	<b>КГ</b>	<b>ЕГ</b>
<b>Низький</b>	43%	65%
<b>Помірний</b>	30%	15%
<b>Високий</b>	27%	20%

У експериментальній групі з низьким рівнем депресії 65% у той час як у контрольній 43%. Це може свідчити про покращення їхнього емоційного стану після отримання інтервенції. Крім того, відсоток осіб з помірними ознаками депресії у контрольній групі 30%, у експериментальній - 15%, що також свідчить про позитивні результати інтервенції.

У контрольній групі, яка не проходила тренінгів показники депресії були високими, це може свідчити про те, що відсутність інтервенції не призводить до поліпшення емоційного стану внутрішньо-переселених осіб.

У рамках дослідження було проведено кореляційний аналіз для вивчення зв'язків між психологічним благополуччям та різними психологічними показниками. Результати наведеної нижче таблиці (Таблиця 2.6.) відображають коефіцієнти кореляції між психологічним благополуччям та задоволеністю життям, тривожністю та рівнем депресії.

Таблиця 2.6.

*Коефіцієнти кореляції Пірсона між психологічним благополуччям та показниками психологічного стану*

<b>Шкала</b>	<b>Психологічне благополуччя</b>	<b>Значимість</b>
<b>Задоволеність життям</b>	0,25	$p < 0,05$

<b>Тривожність</b>	-0,55	p<0,01
<b>Депресія</b>	-0,60	p<0,001

- Виявлено значну негативну кореляцію між рівнем депресії за шкалою Бека та рівнем психологічного благополуччя за шкалою Ріффа ( $r = 0.60$ ,  $p < 0.001$ ). Це вказує на те, що зі збільшенням рівня депресії спостерігається зменшення психологічного благополуччя.

- Також було виявлено слабку позитивну кореляцію між оцінюванням задоволеності життям за шкалою Дінера та психологічним благополуччям ( $r = 0.25$ ,  $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що підвищення задоволеності життям може супроводжуватися покращенням психологічного стану.

- Тривожність має негативну кореляцію з психологічним благополуччям та задоволеністю життям ( $r = -0.55$ ,  $p < 0.01$ ). Це означає, що підвищення рівня тривожності може вести до зниження загального психологічного самопочуття та задоволеності життям.

### **Висновки до розділу 3**

Нами було проведено тренінги та індивідуальні консультації мета яких полягала в підвищенні психологічного комфорту для біженців та внутрішньо переміщених осіб. Включали в себе вивчення стратегій контролю стресу, розвиток соціальних навичок, сприяння психологічній адаптації до нового середовища та створення підтримуючого співтовариства.

Основна мета – забезпечити учасникам інструменти та знання для успішної адаптації до нових умов та підтримки їхнього психічного здоров'я в умовах зміни та невизначеності.

Проведене нами повторне тестування показало покращення психологічного стану у ЕК яка проходила психологічні інтервенції, у КГ істотних змін діагностовано не було.

У рамках дослідження також було проведено кореляційний аналіз для вивчення зв'язків між психологічним благополуччям та різними психологічними показниками.

## **ВИСНОВКИ**

У сучасних умовах України, пов'язаних із воєнними подіями, особливо важливе стає психологічне самопочуття особистості. Це явище відображає особисту оцінку людиною самої себе та свого життя.

Термін «психологічне благополуччя» часто вживається нарівні з поняттями, такими як «психічне здоров'я», «емоційний стан», «емоційний комфорт» та інші.

Теоретичний аналіз літератури вказує на необхідність та ефективність психологічних інтервенцій для підвищення психологічного благополуччя біженців та внутрішньо переміщених осіб, що може значно покращити їхні умови життя та адаптацію до нового оточення.

У нашому дослідженні використовувалися різні інструменти для оцінки психологічного благополуччя, зокрема шкала психологічного комфорту за методикою К. Ріффа, шкала задоволеності життям Е. Дінера (з адаптацією Є.

М. Осіна), шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна та шкала депресії Бека.

Дослідження охопило внутрішньо переміщених осіб та біженців віком від 28 до 63 років, розподілених між контрольною та експериментальною групами по 34 особи в кожній. Ці групи були використані для подальшого порівняльного аналізу, спрямованого на краще розуміння впливу психологічних втручань на психічний стан та благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Отримані результати підтверджують важливість проведення тренінгів для підвищення психологічного самопочуття серед біженців та внутрішньо переміщених осіб, оскільки як у КГ так і у ЕГ було діагностовано низькі показники за шкалами: «задоволеність життям», «психологічний комфорт», та високі показники за шкалами: «реактивна та особистісна тривога», «депресія».

Наступним етапом нами було створена та реалізовано програму тренінгу та індивідуальних психологічних консультацій. Головна мета полягала в підвищенні психологічного комфорту біженців та внутрішньо переміщених осіб шляхом вивчення стратегій управління стресом, розвитку соціальних навичок, сприяння психологічній адаптації до нового оточення та створення підтримуючого співтовариства. А також у забезпеченні учасникам інструментів та знань для успішної адаптації до нових умов і підтримки їхнього психічного здоров'я в умовах зміни та невизначеності.

Проведене нами повторне тестування показало покращення психологічного стану у ЕК яка проходила психологічні інтервенції, у КГ істотних змін діагностовано не було.

У рамках дослідження було проведено кореляційний аналіз для вивчення зв'язків між психологічним благополуччям та різними психологічними показниками.

Ми отримали наступні результати:

1. Виявлено значну негативну кореляцію між рівнем депресії за шкалою Бека та рівнем психологічного благополуччя за шкалою Ріффа ( $r = 0.60$ ,  $p < 0.001$ ). Це вказує на те, що зі збільшенням рівня депресії спостерігається зменшення психологічного благополуччя.

2. Також було виявлено слабку позитивну кореляцію між оцінюванням задоволеності життям за шкалою Дінера та психологічним благополуччям ( $r = 0.25$ ,  $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що підвищення задоволеності життям може супроводжуватися покращенням психологічного стану.

3. Тривожність має негативну кореляцію з психологічним благополуччям та задоволеністю життям ( $r = -0.55$ ,  $p < 0.01$ ). Це означає, що підвищення рівня тривожності може вести до зниження загального психологічного самопочуття та задоволеності життям.

Таким чином, результати нашого дослідження вказують на важливість психологічної підтримки та розвитку стратегій для зменшення тривоги, депресії та підвищення психологічного комфорту в умовах війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 10–17. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi11.2](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2)(дата звернення: 11.01.2024).
2. Андрушко Я. Психологія мігранта в дискурсі соціальнопсихологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 55, № 2. С. 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-68582020-55-2-5-13>(дата звернення: 12.12.2023).
3. Бандурко В., Кришталь М. Особливості психічних станів у внутрішньо переміщених осіб. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених* : Матеріали Всеукр. науково-практ. конф. курсантів, студентів, ад'юнктів (аспірантів), м. Черкаси, 12 трав. 2023 р. С. 295-297.
4. Богучарова О. І. Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ. 2016.
5. Біла І. М. Психологічні чинники щастя та благополуччя. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-24>(дата звернення: 11.01.2024).
6. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 53, № 3. С. 24–32. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-68582019-53-3-24-32>(дата звернення: 11.01.2024).
7. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики / М. Бірюкова та ін. Grani. 2023.



Т. 25, № 6. С. 143-156. URL: <https://doi.org/10.15421/172282> (дата звернення: 11.12.2023).

8. Вовкодав К., Рогаль Н. Психологічні особливості благополуччя жінок-біженок. *Grail of science*. 2023. № 32. С. 360–362. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.067>(дата звернення: 11.01.2024).

9. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 28–33. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5>(дата звернення: 11.01.2024).

10. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : *практич. посіб. Human Rights Foundation*, 2015.

11. Вплив адаптаційного потенціалу особистості на психологічне благополуччя переселенців / Ю. Чумаєва та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)662-673](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)662-673)(дата звернення: 11.01.2024).

12. Гуляєва О. В., О. Є. Поліванова. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. В. № 1150. 2017. С. 34 – 39.

13. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. В.№ 59. 2018. С. 15 – 20.

14. Гундертайло Ю. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Scientific studios on social and political psychology*. 2019. № 44(47). С. 52–58. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi44\(47\).116](https://doi.org/10.33120/ssj.vi44(47).116) (дата звернення: 11.01.2024).

15. Гундертайло Ю. Особливості застосування арттерапії в соціально-психологічному супроводі ВПО. *Проблеми політичної психології*. 2021. Т. 24. С. 186–197. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol24-year202174>(дата звернення: 11.01.2024).
16. Галян О. Самосуб'єктність як детермінанта психічного та психологічного здоров'я особистості в умовах вимушеної міграції . Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук. практ. конф. Львів. держ. ун-т внутрішніх справ, 2017. С. 98–103.
17. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2018. Вип. 1 (3). С. 6–9.
18. Головченко Д. І. Соціально-психологічні передумови стану психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Проблеми політичної політології*. 2016. № 4 (18). С. 75–85.
19. Гопкало Ю. Ментальне здоров'я особистості – загальнонаціональне благополуччя. *Грааль науки*. 2022. № 11. С. 499–500. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.24.12.2021.092> (дата звернення: 11.12.2023).
20. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія*. 2023. Т. 34(73), № 2. С. 1–5.
21. Довгань Н. Надзвичайні ситуації і психологічне благополуччя: індикатори стану. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-116>(дата звернення: 11.01.2024).
22. Дворник М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific studios on social and political psychology*. 2020. № 45(48). С. 79–87. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)(дата звернення: 11.01.2024).

23. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73–82. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>(дата звернення:

11.12.2024).

24. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Psychological journal*. 2017. Т. 7, № 3. С. 47–58. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>(дата звернення:

11.11.2024).

25. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах військового стану. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, Вип. 1, 2022. С. 21-27.

26. Каменщук Т., Коритчук Н. Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування. Вип.1. Збірник наукових праць. Вінниця. 2022.* 184 с. С. 74–78.

27. Каменщук Т. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of science*. 2022. № 14-15. С. 561–564. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.10> (дата звернення: 11.12.2023).

28. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С.48-55.

29. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Psychological prospects journal*. 2019. № 33. С. 127–138. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138>(дата звернення: 11.01.2024).

30. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м.Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 176-180.

31. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Серія «Психологія». 2015. Том 20.

Випуск 4 (38). С. 63-73.

32. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 3. Т. 1., 2017. С. 73-77.

33. Каргіна Н., Рубський В. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 90–96. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi14.155](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.155) (дата звернення: 11.01.2024).

34. Каргіна Н. В. Співвідношення параметрів психологічного благополуччя та ідентичності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2017. Вип. 3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2017\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_5) (дата звернення: 02.12.23).

35. Козьменко О. Дослідження психічного здоров'я та благополуччя дітей та сімей українських біженців (досвід Естонії). *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 5–15. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-59-3-5-15>(дата звернення: 11.01.2024).

36. Коширець В., Шкарлатюк К. Ірраціональні установки та їх вплив на психологічне благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 8(13). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-398-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-398-408)(дата звернення: 11.01.2024).

37. Кобець М. Щодо визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» в законодавстві України. Порівняльне аналітичне право. № 1. 2016. С. 199–202.
38. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences*. 2023. № 1. С. 56–61. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>(дата звернення: 11.01.2024).
39. Ключко Л.. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 36–41. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi13.120](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.120)(дата звернення: 11.01.2024).
40. Малярчук Н. Г. Внутрішньо переміщені особи в Україні: гендерний вимір. *Scholarly disputes in philosophy, sociology, political science, and history amidst globalization and digitalization*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-181-7-37> (дата звернення: 11.11.2023).
41. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological prospects journal*. 2021. № 37. С. 155–167. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>(дата звернення: 11.01.2024).
42. Мельник М. А. Сучасні проблеми реалізації трудового потенціалу вимушених переселенців. *Вісн. Донецьк. нац. ун-ту. Сер. В : Економіка і право*. 2015. Вип. 1. С. 245–248.
43. Мигашко Є. Тимошенко Н. Соціально-психологічні особливості біженців. *Матеріали X Міжнародної науково-практичної інтернетконференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії»*, 30 січ. 2023 р. С. 5–6.
44. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*.

2018. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7209>(дата звернення: 11.01.2024).

45. Омелянська В. І., Ісаєвич С. І., Заболотна Н. М. Динамічність переживання психологічного благополуччя. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2023. № 1. С. 30–34. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.6>(дата звернення: 11.01.2024).

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

47. Педоренко В. М. Психологічне благополуччя вимушених українських переселенців в умовах іншої країни (на прикладі німеччини). *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2023. № 3. С. 80–83. URL: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.3.16>(дата звернення: 11.01.2024).

48. Педько К. Вплив соціальної активності на соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб. *Педагог. процес: теорія і практика Серія: психологія*. 2018. № 3 (62). С. 114–121.

49. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 124–129.

50. Предко В. В. Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 33. В. №72. 2022. С. 89-98.

51. Романенко О. В. Роль кризової інтервенції в системі психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Юридична психологія.*, №1 (18). 2016. С. 19–30. URL: <https://psychped.naiiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/download/447/449/> (дата звернення: 02.11.2023).

52. Рябоконт В., Чердниченко Т. Кризова ситуація як джерело розвитку особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 151-157. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-151-157>

(дата звернення: 11.11.2023).

53. Рябець І. В., Голубєва М. О. Особливості психосоціальної інтервенції у процесі формування професійної стики фахівців. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Том 1. 2018. С. 47-49.

54. Робертс Б. Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. *International Alert, Глобальна ініціатива у психіатрії. Тбілісі. Лондонська школа гігієни і тропічної медицини*, 2017.

55. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ - новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейроньоз: психоневрологія і нейропсихіатрія*. № 3 (38). 2014. С. 40-45.

56. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 54–61. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718> (дата звернення: 11.01.2024).

57. Сороколат А. К., Літвінова О. В. Самоспівчуття як чинник психологічного благополуччя особистості. *XX Міжнародна науковопрактична конференція «Ідеї академіка В. І. Вернадського та проблеми сталого розвитку освіти і науки»*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32782/20795009.2023.1.16>(дата звернення: 11.01.2024).

58. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. С. 50–56. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6\\_2018/11.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf) (дата звернення: 01.11.2023).



59. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 5. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
60. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник; *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
61. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 140–150.
62. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Scientific studios on social and political psychology*. 2020. № 45(48). С. 59–68. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142)(дата звернення: 11.01.2024).
63. Уркаєв В. С., Плєскач Б. В. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Збірник наукових праць інституту психології імені г. с. костюка напн україни*. 2017. III, № 13. С. 74–84
64. Фуріна А. І. Внутрішньо переміщені особи: національна модель та міжнародні відносини: thesis. 2018. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/33777> (дата звернення: 11.11.2023).
65. Цирковникова І. Психологічне благополуччя в аспекті психологічної культури особистості внутрішньо переміщених осіб. *Humanitas*. 2022. № 6. С. 83–90. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.6.12>(дата звернення: 11.01.2024).



66. Чуйко О. В. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. *Вісн. Київ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія". - К., 2017. № 1(6), 2(7). - С. 146-150.*
67. Юзвак Т., Психологічні критерії визначення дефініцій «вимушений» та «добровільний» переселенець за межі країни під час війни в Україні. *Українські вимушені мігранти: інтеграція, ідентичність, повернення. 2023. С.298-301.*
68. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи. № 7(25). 2022. С. 554-567.*
69. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. № 985. Вип. 48. 2011. С. 46-49.*
70. Bogic M. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review [Електронний ресурс] / Bogic Marija, Njoku Anthony, Priebe Stefan // BMC International Health and Human Rights. Режим доступу : <https://bmcinthealthhumrights.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12914-15-0064-9> (дата звернення: 10.12.23).
71. Diener E. Factors predicting the subjective well-being of nations / Diener E. Diener, M. Diener, C. Diener // *Journal of Personality and Social Psychology.* - 1995. - Vol. 69. - P. 851-864.
72. Evaluation of one mental health psychosocial intervention for Syrian refugees in Turkey / Budosani Boris, Benner Marie Theres, Abras Batoul, Aziz Sabah // *International NGO Journal.* - 2016. - Vol. 11(2) - P. 12-19.
73. Fazel M. Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review / Fazel Mina, Wheeler Jeremy, Danesh John // *THE LANCET.* - 2005. - Vol. 365. — N° 9467. - P. 1281-1360.
74. Horowitz M. J. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder / Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N., Alvarez W. // *Archives of General Psychiatry.* — 1980, Vol. 37.- pp. 85-92.

75. Kristal-Andersson B. Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work / B. Kristal-Andersson. — Department of Psychology, University of Lundt, 2000. — 370p.

76. Migration experiences, employment status and psychological distress among Somali immigrants: a mixed-method international study / Warfa Nasir, Curtis Sarah, Watters Charles, Carswell Ken, Ingleby David, Bhui Kamaldeep // BMC Public Health. Vol. 12. - Режим доступа: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-9> (дата звернення: 15.12.23).

77. Nabi F. The Impact of the Migration on Psychosocial Well-Being: A Study of Kurdish Refugees in Resettlement Country / Nabi Fatahi // Journal of Community Medicine & Health Education. - 2014. - Vol. 4. - № 2.

78. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. — London: Karnac, 2002. — (Tavistock Clinic Series). — 356 p.

79. Lucas R.E. Personality and Subjective Well-Being. Handbook of personality: theory and research. 3rd. ed. New York - London: Guilford Press, 2010. P. 795-814.

80. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. -1998. - Vol. 9. - P. 719-727.

81. Quosh C. Mental health of refugees and displaced persons in Syria and surrounding countries: a systematic review / Quosh Constanze, Eloul Liyam, Ajlani Rawan // Intervention Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas. — 2013. — Vol. 11. - N° 3 - P. 276-294.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф**

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

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

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден



- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

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

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден



- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

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

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

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

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

### Шкала оцінювання задоволеності життям» Е. Дінера

Нижче наведено твердження, з якими Ви можете погодитися або не погодитися. Виразіть ступінь Вашої згоди з кожним із них, поставивши перед відповідним твердженням оцінку від 1 до 7:

- 7 — Цілком згоден
- 6 - Згоден
- 5 - Швидше згоден
- 4 - Щось середнє
- 3 - Швидше не згоден
- 2 - Не згоден
- 1 — Цілком не згоден

- В основному моє життя близьке до ідеалу.
- Обставини мого життя винятково сприятливі.
- Я повністю задоволений моїм життям
- Я маю в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
- Якби мені довелося жити ще раз, я залишив би все як є

## ОПИТУВАЛЬНИК ДЕПРЕСІЇ БЕКА

Ім'я, прізвище:	Дата:
-----------------	-------

*Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожну групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лише тоді робити вибір.*

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.	
9	0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.	
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.	

(11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.</li> <li>1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.</li> <li>2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.</li> <li>3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.</li> </ul>	
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Я не втратив цікавості до людей.</li> <li>1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.</li> <li>2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.</li> <li>3. Люди мені глибоко байдужі.</li> </ul>	
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення.</li> <li>1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень.</li> <li>2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.</li> <li>3. Я не в стані приймати жодних рішень.</li> </ul>	
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.</li> <li>1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.</li> <li>2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.</li> <li>3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.</li> </ul>	
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Мені працюється так, як і раніше.</li> <li>1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці.</li> <li>2. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці.</li> <li>3. Я не в стані працювати.</li> </ul>	
(16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.</li> <li>1. Я сплю гірше, ніж раніше.</li> <li>2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.</li> <li>3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.</li> </ul>	
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно.</li> <li>1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.</li> <li>2. Я втомлююся від будь-якого заняття.</li> <li>3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.</li> </ul>	
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. У мене нормальний апетит.</li> <li>1. У мене погіршився апетит.</li> <li>2. У мене майже відсутній апетит.</li> <li>3. У мене зовсім нема апетиту.</li> </ul>	
(19)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Моя вага залишається незмінною.</li> <li>2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.</li> <li>3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.</li> <li>4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг.</li> <li>✚ Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні</li> </ul>	
(20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Моє тілесне здоров'я є добре.</li> <li>1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).</li> <li>2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.</li> <li>3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.</li> </ul>	
(21)	<ul style="list-style-type: none"> <li>0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився.</li> <li>1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.</li> <li>2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився.</li> <li>3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.</li> </ul>	

Примітки:

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ:



Таблиця 1

№ п/п		Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я відчуваю співчуття	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я прикро вражений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі негаразди	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я насторожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений (накручений в собі)	1	2	3	4
15	Я не відчуваю напруги і скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Таблиця 2

№ п/п		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я швидко втомлююсь	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю повністю щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4

32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4



