

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

На тему: «Соціально–психологічна адаптація як чинник психологічного
благополуччя внутрішньо–переміщених осіб»

Виконав: студент 6 курсу, групи БПмд-61
Спеціальність 053- Психологія
Цегельник Дмитро
Валерійович

Науковий керівник кандидат
психологічних наук, доцент
Періг Ірина Мирославівна

м. Тернопіль
2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	8
1.1. Основні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості.....	8
1.2. Теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» та його характеристика.....	4
1.3. Внутрішньо-переміщені особи: проблеми соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя	19
Висновок до розділу I	23
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО – ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	25
2.1. Характеристика етапів емпіричного дослідження та вибірки досліджуваних	2
2.2. Характеристика основних методик дослідження	27
2.3. Аналіз отриманих результатів	30
Висновок розділу II	55
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ЩОДО РОЗВИТКУ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	56
3.1. Структура і зміст програми.....	56
3.2. Опис методів розвитку соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя особистості.....	60

Висновок до розділу III.....	65
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	67
4.1. Інструкція з охорони праці для практичного психолога.....	67
4.2. Обладнання психологічного кабінету засобами пожежогасіння.....	69
Висновок за розділом IV.....	70
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

Вступ

Актуальність теми є надзвичайно важливою в умовах сучасної війни, яка змусила мільйони українців залишити свої домівки і шукати безпечне місце в межах країни. Війна в Україні спричинила безпрецедентну хвилю внутрішнього переміщення. Мільйони людей, серед яких жінки, діти та літні особи, були змушені покинути свої рідні місця, що створює величезне навантаження на систему соціальної допомоги та психологічної підтримки. Внутрішньо переміщені особи часто переживають важкі психологічні травми, пов'язані з втратою рідних, дому, роботи, а також зі свідченням насильства та руйнувань. Це збільшує ймовірність розвитку психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривога.

Соціально-психологічна адаптація є ключовим фактором для підтримки психологічного здоров'я ВПО, оскільки допомагає їм адаптуватися до нових умов життя, налагодити соціальні зв'язки, знайти підтримку громади та інтегруватися в нові спільноти. Водночас актуальність теми зростає через потребу у підвищенні кваліфікації соціальних працівників, психологів та волонтерів, які працюють з ВПО. Це дозволить забезпечити якісну підтримку для людей, які постраждали від війни.

Метою дослідження є вивчення процесів соціально-психологічної адаптації ВПО та визначення їхнього впливу на психологічне благополуччя цієї категорії населення.

Основними завданнями дослідження є:

- аналіз теоретичних підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації та її складових у контексті ВПО.
- вивчення впливу соціальних і психологічних факторів на процес адаптації ВПО.

- дослідження взаємозв'язку між рівнем адаптації та психологічним благополуччям ВПО, включаючи рівні тривоги, депресії, самооцінки та загальної задоволеності життям. Визначення ефективних стратегій і методів підтримки, які сприяють успішній соціально-психологічній адаптації ВПО та покращують їхнє психологічне здоров'я. Об'єктом дослідження є внутрішньо переміщені особи, що змушені були залишити свої постійні місця проживання через бойові дії. Дослідження фокусується на вивченні їх соціально-психологічної адаптації та впливу цього процесу на їх психологічне благополуччя.

Об'єкт дослідження – адаптаційні процеси особистості в складних життєвих обставинах.

Предметом дослідження є механізми та процеси соціально-психологічної адаптації ВПО і їхній вплив на рівень психологічного благополуччя цієї групи населення. Для проведення дослідження застосовані такі методи: Методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом - ця методика, заснована на гуманістичних принципах, дозволяє досліджувати внутрішній досвід особистості та її взаємодію з новим середовищем. Вона є важливою для дослідження адаптації ВПО, оскільки допомагає оцінити внутрішні конфлікти та труднощі, з якими стикаються переміщені особи. Перевагою методики є можливість діагностувати рівень внутрішньої гармонії та самоприйняття особистості, що важливо для оцінки її адаптаційних зусиль і психологічного благополуччя. Методика може використовуватися через інтерв'ю чи анкетування, що дозволяє отримувати як кількісні, так і якісні дані. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа - ця шкала є перевіреною методикою для визначення рівня загального психологічного благополуччя особистості, охоплюючи аспекти, такі як позитивні відносини, автономія та цілі в житті. Вона дозволяє об'єктивно оцінити психологічне благополуччя, що дає можливість порівнювати цей показник серед

ВПО і інших груп населення. Шкала застосовується через анкетування або самооцінку, що дає можливість отримати точну оцінку психологічного стану ВПО.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS, Hospital Anxiety and Depression Scale) — це психологічний інструмент, який широко використовується для оцінки рівня тривоги та депресії у місці, зокрема в медичних установах. Ця шкала була розроблена для того, щоб допомогти виявити симптоми тривоги та депресії в осіб, які перебувають у лікарнях або інших медичних закладах, і має дві окремі підшкали: для оцінки тривоги (HADS).

У контексті дослідження соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб (ВПО), HADS була корисною для кількох оцінок групи емоційного стану. ВПО часто переживають значний стрес через втрату дому, зміну соціального середовища, важкий економічний стан, що може призвести до розвитку тривоги та депресії.

Експериментальною базою дослідження стала Комунальна установа «Центр надання соціальних послуг» Шумської міської ради в Тернопільській області.

Методологічною основою є теоретичні методи, включаючи аналіз літератури з проблеми адаптації ВПО, вивчення зарубіжного досвіду роботи з переміщеними особами, а також систематизація і узагальнення інформації для висвітлення основних аспектів дослідження. Для аналізу використовуються методи порівняльного і статистичного аналізу, а також соціально-комунікативні підходи, що дозволяють глибше зрозуміти процеси соціально-психологічної адаптації.

Наукова новизна роботи полягає в розробці програми, яка сприяє соціально-психологічній адаптації ВПО на місцевому рівні, а також в уточненні особливостей проблем та шляхів їх вирішення під час адаптації. Практичне

значення дослідження полягає у розкритті феномену соціально-психологічної адаптації ВПО під час війни в Україні та в можливості застосування результатів роботи для фахівців соціальної сфери, волонтерів, а також у розробці навчальних курсів для студентів, зокрема за спеціальністю «Соціальна робота».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на XIII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» на якій опубліковані тези на тему: «Соціально–психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо–переміщених осіб» [46].

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг наукової роботи становить 127 сторінок, з яких основного тексту 80 сторінок, список використаних джерел включає 55 джерел і чотири додатки на 46 сторінках.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО- ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Основні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості

Термін "адаптація" походить від латинського слова "adaptatio", що означає "пристосування". У даному контексті він вказує на процес пристосування до змін у навколишньому середовищі [3; 4]. Спочатку цей термін починають використовувати в біології для опису еволюційного розвитку рослин і тварин, що відбувається через їхню взаємодію з навколишнім середовищем. Головною метою біологічної адаптації є забезпечення виживання в умовах навколишнього середовища, зокрема підтримка гомеостазу — сталості внутрішнього середовища середовища [11, с. 129]. Гомеостатичне регулювання дозволяє ефективно функціонувати в змінних умовах, забезпечуючи адекватну відповідь при мінімальних енергетиках.

Питання адаптації отримало широке висвітлення в психолого-педагогічній літературі. Вагомий внесок у розвиток теорії адаптації зробили зарубіжні дослідники: Ж.Б. Ламарк заклав основи біологічного підходу, У. Кеннон та Г. Сельє досліджували фізіологічні аспекти адаптації, І.Г. Гердер зосередився на адаптації особистості в соціокультурному контексті, а Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс та Т. Шибутані приділили увагу соціально-психологічним аспектам адаптації [16].

Сучасні дослідження також охоплюють розуміння адаптації як форми

соціальної активності особистості (В. Семиченко, О. Солодухова), а також формування і розвиток адаптивних характеристик (О. Бондарчук та інші). Проте, потребує додаткового аналізу питання адаптації в умовах взаємодії з незнайомим середовищем під час вимушеної міграції, яке ще недостатньо досліджена.

Адаптація є однією з ключових міждисциплінарних проблем, що ретельно вивчається з різних підходів, таких як біологічний, соціально-філософський, психолого-педагогічний, кібернетичний та інші. Термін "адаптація" вперше ввів у наукову термінологію німецький фізіолог Г. Ауберт у 1865 році для опису процесу пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до зовнішніх подразників різної інтенсивності [16].

Подальше вивчення цієї теми продовжив Ж.Б. Ламарк, і його ідеї започаткували загальнобіологічний підхід до проблеми адаптації. Він пояснював виникнення нових видів та їх еволюцію через адаптаційні зміни, виділяючи три типи адаптації: пряму, непряму та внутрішню, спричинену впливом середовища.

Отже, біологічна адаптація трактується як пристосування організму до зовнішніх умов у процесі еволюції, а фізіологічна адаптація – як пристосування окремого організму до умов існування.

Значний внесок у сучасну теорію адаптації зробив Г. Сельє, який встановив, що на будь-які гострі подразники організм реагує універсальним набором реакцій. Його концепція стресу стала важливою складовою теорії адаптації. Згодом біологи та фізіологи розглядали адаптацію як механізм еволюції біологічних видів та пристосування окремих особин до зовнішніх умов [16].

У 1936 році Г. Сельє, спираючись на загальноприйняту теорію гомеостазу, запропонував свою концепцію загального адаптаційного синдрому. Вона ґрунтується на унікальних механізмах функціонування організму під час адаптації, в рамках яких виокремлюють дві основні складові: реакції органів і

стрес-реакції. Реакції органів (також систем і біохімічних механізмів) забезпечують нормальне функціонування організму в певних умовах протягом усього його розвитку. Стрес-реакції являють собою особливий аспект адаптації, коли набір реакцій, зумовлених впливом стресорів (зовнішніх чинників), спрямованих на адаптацію до нових умов, утворює загальний адаптаційний синдром. Г. Сельє використовував цей термін як синонім стресу та виділив три етапи стресу: 1) етап тривоги або напруженості (реакція тривоги); 2) етап опору або резистентності; 3) етап виснаження.

Основний висновок з концепції Г. Сельє полягає в тому, що загальний адаптаційний синдром є циклічно повторюваними реакціями організму на стресори та має захисно-пристосувальну природу [18].

Оскільки людина існує у специфічному соціальному середовищі, важливо поряд з біологічними механізмами адаптації розглядати також соціальний аспект цього явища. Перші дослідження адаптації особистості в соціокультурному середовищі були здійснені І.Г. Гердером. У філософському аспекті адаптацію трактують як особливу форму взаємодії з зовнішнім і внутрішнім середовищем, яка полягає у встановленні динамічної рівноваги з ними.

Крім того, поняття "адаптація" пов'язане з кібернетичними концепціями саморегуляції та управління, де адаптація розглядається через механізм негативного зворотного зв'язку, що дозволяє системі самостійно реагувати на змінні умови середовища. Термін "адаптація" використовується для характеристики цілісних систем [16, с. 136-137].

Розглянемо основні підходи до поняття адаптації в психолого-педагогічній літературі. У "Психологічному словнику" адаптація визначається як процес пристосування організму та особистості до змін навколишніх умов життя і діяльності через фізіологічні, психічні та соціальні реакції, які створюють умови

для нормального функціонування в нових обставинах [37, с. 12]. Це поняття також застосовується в теорії інтелектуального розвитку, створеній швейцарським психологом Ж. Піаже. Згідно з його концепцією, адаптація, як у біології, так і в психології, розглядається як єдність двох протилежних процесів: акомодатії та асиміляції. Акомодатія забезпечує модифікацію функцій організму або дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища, а асиміляція змінює компоненти середовища, адаптуючи їх до структури організму або включаючи їх у схеми поведінки суб'єкта.

Дослідження стресу продовжилось у контексті розгляду адаптації як процесу, який формує когнітивні стратегії особистості для ефективного подолання стресових ситуацій. У 1996 році С.А. Шапкін та Л.Г. Дика запропонували концепцію континууму стратегій адаптації, де адаптація (ефективні стратегії) знаходиться на одному кінці, а дезадаптація (неефективні стратегії) — на іншому. Простір між цими полюсами заповнюють стратегії, що визначають рівень адаптації чи дезадаптації особистості [20, с. 32]. Такий підхід дозволяє більш точно описати процес формування психологічної системи адаптації та оцінювати взаємодії різних регуляторних підсистем [14, с. 23]. Когнітивними стратегіями адаптації також займалися такі науковці, як Ф.Є. Василюк, В.А. Ганзен, Є.П. Ільїн, Т.В. Крюкова, Р. Лазарус, В.і. Медведєв, Ю.П. Поваренков, Н.П. Фетіскін, С. Фолкман та інші.

Дослідники, такі як Б.Ф. Скіннер, М. Масуда, До. Халл, Е.Ч. Толмен та інші, вивчали адаптацію в рамках біхевіорального підходу, який розглядає процес адаптації як серію поведінкових актів, що здійснюються організмом у конкретних ситуаціях і допомагають йому пристосуватися до нових зовнішніх умов. Вони виокремлюють два методи поведінкової адаптації: перший включає прості біологічні реакції на різні характеристики навколишнього середовища в

короткострокових ситуаціях, а другий передбачає формування нових, більш складних і самостійних форм поведінкових реакцій. Отже, адаптація відбувається через розвиток адаптивної поведінки особистості.

А. Бандура, Г. Айзенк, Р. Уолтерс вивчали адаптацію в рамках концепцій необіхевіоризму, розглядаючи її як стан гармонії, коли всі основні потреби особистості та середовища задоволені. Вони також визначали адаптацію як процес, що веде до досягнення цього стану гармонії. Психоаналітичний підхід (Г. Гартман, Л. Берковіц, Х. Хартманн, З. Фрейд, Е. Еріксон) розглядає адаптацію з двох перспектив на взаємодію особистості із зовнішнім середовищем, яке спочатку сприймається як вороже. Перший аспект адаптації проявляється в послідовності конфлікту, тривоги та захисних реакцій, що трактуються як процес цієї взаємодії (за З. Фрейдом — захисна адаптація) [14]. Другий аспект адаптації розглядається як послідовність відмінностей, тривоги, захисних реакцій і конфлікту/рівноваги, тобто як результат взаємодії особистості з умовами та вимогами навколишнього середовища [21, с. 12].

У гуманістичній психології головну увагу приділяють особистості як унікальній та цілісній системі, здатній до самоактуалізації [8]. Представники цього напрямку, такі як К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, А. Маслоу, вважають, що адаптація є процесом оптимальної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем. Кінцева мета цієї взаємодії — розвиток у особистості таких якостей і цінностей, що відповідають вимогам соціуму. Оптимальний характер цієї взаємодії є динамічним, і у разі порушення рівноваги особистість прагне відновити її. Однак новий оптимум може відрізнятися від попереднього, але все одно задовольняти потреби особистості. Таким чином, процес адаптації можна представити як послідовність: конфлікт — фрустрація — акти пристосування [2].

Когнітивна психологія, яку представили А. Раппопорт, Дж. Карлсміт, Л.

Фестінгер, Д. Саммерс та Л. Фестінгер, описує процес адаптації як послідовність конфлікту, загрози, реакції та пристосування. Це напрямок виділяється акцентом на пізнавальних процесах особистості. Зустрічаючи нову інформацію під час взаємодії з навколишнім середовищем, особистість може виявити невідповідність між новими даними та вже наявними переконаннями. Така невідповідність, що отримала назву когнітивного дисонансу, призводить до відчуття суперечності чи конфлікту і стимулює особистість до пошуку шляхів зменшення або усунення цього дисонансу [22].

Когнітивний дисонанс часто проявляється в процесі соціальної взаємодії, що, за словами А.А. Реана, «феноменологія когнітивного дисонансу у соціальній перцепції тісно пов'язана з проблемами емоційної дезадаптації особистості під час її міжособистісних контактів» [14, с. 44]. Отже, адаптація проявляється через поведінку людини в складних ситуаціях, коли вона змушена приймати рішення для подолання цієї дезадаптації.

Підсумовуючи різні підходи до концепції адаптації в психології, можна зробити висновок, що адаптація розглядається як процес, результат і стан, які проявляються в поведінці людини. В цьому контексті особистість є активним учасником взаємодії системи «людина-середовище», розробляючи різні стратегії адаптації, що ґрунтуються як на генетичних, так і на набутих знаннях та досвіді [10]. Таким чином, адаптацію можна трактувати як процес активного пристосування особистості до змінюваних умов зовнішнього середовища з метою збереження стабільності її внутрішнього середовища (гомеостазу) та оптимізації взаємодії з оточенням. Це дозволяє задовольняти актуальні потреби та досягати значущих цілей.

Отже, адаптація є складним явищем, яке має свою структуру та складається з кількох відносно незалежних процесів, що впливають на різні аспекти життя

особистості. Це постійний процес активного пристосування до умов соціального середовища. Адаптація включає різноманітні чинники, серед яких соціально-психологічні, соціально-економічні, соціально-демографічні, психофізіологічні та інші, що можуть бути як суб'єктивними, так і об'єктивними, соціальними чи особистісними, природними, технологічними, внутрішніми або зовнішніми. Чинники можуть бути основними або другорядними, специфічними, колективними, а також включати фактори розвитку. Усі ці чинники по-різному впливають на ефективність адаптації та її результат, залежно від інтенсивності й тривалості їхнього впливу. Вони взаємопов'язані і діють як єдине ціле, утворюючи систему взаємообумовлених обставин, де існує субординація та координація факторів.

1.2. Теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» та його характеристика.

У своїй концепції Ф. Діа пропонує детальне визначення суб'єктивного благополуччя, це поняття є синонімом в науковій літературі поняттю психологічного благополуччя, розкладаючи його на кілька складових [32]:

1) соціальне благополуччя — це задоволення від соціального статусу, умов суспільства, до якого належить індивід, а також від міжособистісних зв'язків та взаємодії з іншими людьми.

2) духовне благополуччя — це можливість доступу до культурних надбань, а також усвідомлення та переживання глибокого сенсу життя.

3) фізичне благополуччя — це комфорт та відчуття здоров'я, благополуччя тіла.

4) психологічне благополуччя — це гармонія психічних процесів, внутрішня

цілісність та відчуття психологічного комфорту.

Таким чином, за концепцією Ф. Діа благополуччя — це комплексне поняття, яке охоплює фізичний, соціальний, психологічний та духовний аспекти життя людини, і включає як внутрішнє відчуття гармонії та задоволення, так і зовнішні умови, що впливають на індивіда.

М. Аргайл визначає інші критерії психологічного благополуччя [4]:

1) зовнішні критерії "нормативності", які вказують на відповідність індивіда культурним цінностям та стандартам.

2) задоволеність життям, що базується на порівнянні внутрішніх стандартів людини з її реальним життям і відповідністю цих стандартів до уявлень про «добре життя».

3) розуміння щастя як переважання позитивних емоцій над негативними в житті індивіда.

К. Ріфф визначила шість основних аспектів психологічного благополуччя (Рис.1.1) :

1) прийняття себе — це позитивне ставлення до себе та до свого життя в цілому, здатність приймати як позитивні, так і негативні риси своєї особистості. Відсутність самоприйняття може призводити до незадоволеності собою, відмови приймати деякі свої якості та невдоволення минулим.

2) позитивні взаємини з оточуючими — здатність до співчуття, відкритість до спілкування та наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати зв'язки з іншими людьми. Недостатність цих якостей може призвести до труднощів у створенні довірчих стосунків та схильності до ізоляції.

3) автономія — це здатність до незалежності, відвага висловлювати власну думку навіть у протистоянні з більшістю, готовність приймати нестандартні погляди та оцінювати себе відповідно до власних уподобань. Її відсутність може

призвести до конформізму та залежності від думки інших.

4) контроль над навколишнім середовищем — це здатність ефективно управляти різними аспектами свого життя та досягати поставлених цілей. Відсутність цього контролю може викликати відчуття безсилля та некомпетентності, враження, що змінити чи покращити своє життя неможливо.

5) наявність цілі в житті — людина з чіткими життєвими цілями відчуває свою значущість, цінність минулого та теперішнього часу, а також вірить у майбутнє. Відсутність цілей може призвести до відчуття марності та нудьги.

6) особистісний розвиток — прагнення до самовдосконалення, навчання та відкриття нових можливостей. Якщо особистісний розвиток стає неможливим з якихось причин, це може викликати відчуття нудьги і втрату віри в свої можливості адаптуватися та вдосконалюватися.



аспектів психологічного благополуччя за К. Ріфф

Згідно з визначенням К. Ріфф, благополуччя — це комплексне поняття, яке включає різні аспекти психологічного стану людини, а саме: прийняття себе, позитивні стосунки з оточуючими, автономію, контроль над власним життям, наявність життєвих цілей і прагнення до особистісного розвитку.

Таким чином, благополуччя включає в себе не лише відсутність стресу чи тривоги, а й активну позицію особистості щодо свого розвитку, взаємин з іншими людьми, досягнення цілей та здатність контролювати своє життя.

Термін "благополуччя" має різні трактування в залежності від філософських і психологічних концепцій, на основі яких вони були розроблені. Якщо порівнювати західну та вітчизняну психологію, можна помітити, що західні вчені сприймають благополуччя як складний конструкт, що включає різні аспекти — психологічні, духовні, економічні тощо. Наприклад, Мартін Селігман розглядає благополуччя через призму позитивної афективності, що виражається в позитивних емоціях.

Дослідження благополуччя визначаються через кілька основних напрямків, зокрема через вікові та культурні особливості психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також через взаємозв'язок благополуччя з іншими психологічними явищами, такими як переживання негативного досвіду, соціальна поведінка та відновлення після кризових ситуацій.

Вітчизняні психологи інтерпретують благополуччя різноманітно, що часто зумовлено термінологічними відмінностями (наприклад, чи йдеться про суб'єктивне або психологічне благополуччя). Це також залежить від двох основних підходів до розуміння благополуччя: гедоністичного (орієнтованого на задоволення) та евдемоністичного (зв'язаного з досягненням гармонії і самореалізації).

Переживання благополуччя змінюється протягом життєвого шляху, і на різних етапах життя спостерігаються відмінності в рівні та структурі благополуччя. Це пов'язано з різними завданнями на різних етапах розвитку та з соціальними умовами життя.

Сприйняття благополуччя також залежить від культурного контексту, тому

в умовах міграції або серед етнічних меншин, суб'єктивне та психологічне благополуччя можуть змінюватися через адаптацію та акультурацію. Аналіз благополуччя та його взаємозв'язків з іншими психологічними явищами потребує врахування соціально-психологічного аспекту, оскільки благополуччя є не лише результатом позитивних емоцій, але й вимагає особистісної роботи та здатності переживати кризові події [25, 31].

Психологічне благополуччя — це комплексний психологічний стан, який включає в себе гармонію психічних процесів, внутрішню цілісність та відчуття психологічного комфорту. Згідно з концепцією Ф. Діа, це один із чотирьох основних аспектів благополуччя, поряд з фізичним, соціальним і духовним. Психологічне благополуччя також можна трактувати як позитивне ставлення до себе, здатність приймати як свої сильні, так і слабкі риси особистості, а також наявність гармонійних взаємин з іншими людьми. К. Ріфф визначає шість основних аспектів психологічного благополуччя, серед яких важливі прийняття себе, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, контроль над життям, наявність життєвих цілей і прагнення до особистісного розвитку.

Таким чином, психологічне благополуччя передбачає не лише відсутність стресу або тривоги, але й активну позицію людини щодо розвитку свого внутрішнього світу, взаємодії з іншими людьми, досягнення цілей і здатність контролювати своє життя. Важливою складовою психологічного благополуччя є вміння долати труднощі та адаптуватися до змінних життєвих умов. Відзначимо, що сприйняття психологічного благополуччя може змінюватися з віком, залежно від соціальних умов і культурного контексту, а також в умовах адаптації до нових культур або після переживання кризових ситуацій.

1.3. Внутрішньо-переміщені особи: проблеми соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя.

Згідно з визначенням ООН, внутрішньо переміщені особи (ВПО) — це люди, які змушені були покинути свої домівки через збройні конфлікти, насильницькі дії, порушення прав людини або природні чи техногенні катастрофи, але при цьому не перетнули міжнародно визнаних кордонів держав [15]. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) становлять окрему групу осіб, які постраждали від воєнних конфліктів і зіштовхуються з численними труднощами під час адаптації до нових життєвих умов [6].

Основними проблемами, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи під час адаптації, є втрата житла та майна, розрив соціальних зв'язків, труднощі з працевлаштуванням, обмежений доступ до освіти та медичних послуг [6]. Ці труднощі можуть збільшувати психологічний стрес і ускладнювати процес адаптації до нових життєвих умов [42].

Процес вимушеного переміщення супроводжується значними психологічними та соціальними стресами, які можуть негативно позначатися на психічному здоров'ї та загальному стані внутрішньо переміщених осіб [43]. Дослідження показують, що ВПО мають більший ризик розвитку психологічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів і проблем з адаптацією [29].

Втрата житла та майна є одним з найбільших викликів для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [28]. Вимушене переселення зазвичай веде до втрати дому, особистих речей і засобів до існування, що може спричиняти відчуття невизначеності, безпорадності та втрати контролю над своїм життям [47].

Розрив соціальних зв'язків і відсутність звичної підтримки з боку оточення можуть негативно позначатися на процесі адаптації ВПО [19]. Переміщення часто

означає розлуку з родиною, друзями та знайомими, що посилює відчуття ізоляції та самотності [30].

Психологічні труднощі, що виникають через травматичний досвід переміщення, можуть суттєво ускладнити процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [45]. Дослідження показують, що ВПО часто переживають почуття суму, провини, гніву та безнадії [34]. Ці емоційні стани можуть призводити до розвитку психічних розладів і ускладнювати адаптацію до нових життєвих обставин [38].

Проблеми з працевлаштуванням та обмежений доступ до освіти є поширеними серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [39]. Втрата роботи та складнощі з її пошуком можуть призвести до фінансових труднощів і погіршення якості життя. Обмежений доступ до освіти, зокрема для дітей та молоді, може мати тривалі негативні наслідки для їхнього розвитку та майбутніх можливостей [52].

Для успішної адаптації внутрішньо переміщеним особам (ВПО) необхідна комплексна підтримка, яка включає задоволення основних потреб, надання психологічної допомоги та сприяння соціальній інтеграції [27]. Дослідники підкреслюють значення мультидисциплінарного підходу, який передбачає співпрацю різних фахівців, зокрема психологів, соціальних працівників, медичних працівників та юристів [16].

Ефективні заходи підтримки ВПО мають бути спрямовані на зміцнення їх адаптаційних можливостей та розвиток стійкості до життєвих труднощів [36]. Це може включати навчання навичкам управління стресом, розвиток соціальних зв'язків та підтримку позитивної самооцінки [49]. Важливо також забезпечити доступ до інформації та ресурсів, що допомагають ВПО орієнтуватися в новому середовищі та вирішувати практичні питання [5].

Дослідження свідчать, що наявність соціальної підтримки та можливість брати активну участь у житті громади є важливими факторами для успішної адаптації ВПО [26]. Створення умов для їхньої активної участі в житті приймаючої громади може сприяти розвитку почуття належності та зменшити відчуття ізоляції [48]. Це може включати залучення ВПО до волонтерської діяльності, участі в культурних і освітніх заходах, а також сприяння їхній участі в прийнятті рішень, що стосуються їхнього життя [13].

Окрім того, важливими факторами адаптації є характеристики приймаючої громади [1]. Дослідження показують, що наявність підтримуючого та інклюзивного середовища в громаді може суттєво полегшити адаптацію ВПО [40]. Це вимагає формування позитивного ставлення до ВПО, подолання стигматизації та дискримінації, а також забезпечення рівного доступу до ресурсів і послуг [12].

Проте процес адаптації ВПО може ускладнюватися різними бар'єрами, такими як мовні та культурні відмінності, упередження та стереотипи з боку приймаючої громади [51]. Подолання цих бар'єрів потребує зусиль як з боку ВПО, так і з боку місцевих мешканців [7]. Це може включати організацію міжкультурних діалогів, освітніх програм та кампаній для підвищення обізнаності та формування позитивного ставлення до різноманіття [9].

Теоретичні моделі адаптації ВПО підкреслюють взаємодію індивідуальних, соціальних та екологічних факторів у процесі адаптації [54]. Зокрема, екологічна модель Бронфенбреннера [53] розглядає адаптацію ВПО як процес взаємодії між індивідуальними особливостями, сімейними та соціальними відносинами, а також загальним соціокультурним контекстом. Ця модель підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки ВПО та врахування різних рівнів впливу на їхній процес адаптації.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) часто стикаються з численними

психологічними проблемами, пов'язаними з їхнім статусом біженців і зміною життєвого середовища. Ці труднощі можуть значно впливати на їхнє психологічне благополуччя, що включає емоційний, когнітивний та соціальний аспекти життя.

Для подолання цих проблем важливо забезпечити комплексну підтримку ВПО, яка включає не тільки матеріальну допомогу, а й психологічну та соціальну підтримку. Окремі програми, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя, можуть включати надання терапевтичних послуг, організацію груп підтримки, а також культурну адаптацію та залучення ВПО до соціальних заходів, що допоможе зменшити соціальну ізоляцію.

Отже, внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з численними труднощами під час адаптації до нових умов життя, зокрема через втрату житла, соціальних зв'язків, працевлаштування та обмежений доступ до освіти та медичних послуг. Ці проблеми часто супроводжуються психологічним стресом, що збільшує ризик розвитку психічних розладів, таких як ПТСР, депресія та тривожні розлади. Успішна адаптація ВПО вимагає комплексної підтримки, що включає задоволення базових потреб, надання психологічної допомоги, сприяння соціальній інтеграції та залучення до активного життя громади. Важливо також забезпечити підтримку з боку приймаючої громади, уникати стигматизації та створювати умови для включення ВПО в соціальні, культурні та освітні процеси. Врахування індивідуальних, соціальних та екологічних факторів у процесі адаптації допоможе зменшити бар'єри та забезпечити ефективну підтримку для ВПО, що в свою чергу приведе до психологічного благополуччя.

Висновок за розділом I

Узагальнюючі наукові підходи адаптація - це складний і багатовимірний процес, який охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти взаємодії організмів, зокрема людини, з навколишнім середовищем. Вона дозволяє організму зберігати внутрішню стабільність і пристосовуватися до змін у навколишньому світі. Спочатку термін "адаптація" використовувався в біології для позначення еволюційних змін у видів, однак з часом його застосування значно розширилося, охопивши також соціально-психологічні та культурні контексти.

Більшість науковців сходяться на думці що, адаптація — це активний процес взаємодії людини з середовищем, в якому важливими є не лише фізіологічні зміни, але й психологічні стратегії подолання стресу, когнітивні процеси та соціальна гармонія. Важливими аспектами є також соціальні, культурні та економічні умови, які можуть суттєво впливати на ефективність адаптації. Всі ці чинники взаємодіють і визначають загальний результат адаптаційного процесу.

В контексті наукового дослідження що, психологічне благополуччя - це невід'ємна частина адаптації. Це поняття включає фізичний, психологічний і соціальний аспекти, і визначається як гармонія психічних процесів, позитивне ставлення до себе, здатність до самоприйняття та наявність гармонійних стосунків з оточенням. Благополуччя не обмежується лише відсутністю стресу, а є активною позицією людини щодо розвитку своєї особистості, досягнення життєвих цілей і здатності справлятися з життєвими викликами.

Проблема адаптації в сучасних умовах є важливою до внутрішньо-переміщених осіб, які стикаються з труднощами під час адаптації до нових умов життя. ВПО переживають стрес через втрату житла, соціальних зв'язків, труднощі з працевлаштуванням, а також обмежений доступ до освіти та медичних послуг. Всі ці фактори сприяють розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний

стресовий розлад, депресія та тривожні розлади.

У цьому контексті для успішної адаптації ВПО важлива комплексна підтримка, яка включає задоволення основних потреб, надання психологічної допомоги, сприяння соціальній інтеграції та активній участі в житті громади. Важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка з боку приймаючої громади, формування інклюзивного середовища та подолання бар'єрів, таких як мовні та культурні відмінності. Мультидисциплінарний підхід, що враховує різноманітні фактори адаптації, може значно зменшити труднощі, з якими стикаються ВПО, та покращити їх психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО – ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Характеристика етапів емпіричного дослідження та вибору досліджуваних.

Цей розділ присвячений опису основних етапів емпіричного дослідження, яке було проведене в межах магістерської роботи, а також характеристиці вибірки досліджуваних, які брали участь у дослідженні соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя. Важливо відзначити, що це дослідження має на меті вивчити, як процес соціально-психологічної адаптації впливає на загальний стан психологічного благополуччя, а також на визначення різноманітних чинників, що можуть сприяти чи заважати адаптації індивідів у сучасному соціальному середовищі.

Емпіричне дослідження, проведене в межах цієї роботи, складалося з кількох основних етапів, що дозволили досягти поставлених цілей. Кожен етап був спрямований на збору, обробку та інтерпретацію даних для детального аналізу взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям.

Підготовчий етап передбачав розробку теоретичної основи дослідження, вибір методик, визначення об'єкта та предмета дослідження. На цьому етапі було проведено огляд наукової літератури з теми соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя. У результаті цього аналізу були визначені основні аспекти, на яких зосереджено дослідження: рівень адаптації, типи адаптаційних

стратегій, психосоціальні чинники, що впливають на адаптацію, та їх зв'язок з показниками психологічного благополуччя.

Були вибрані методи дослідження, а саме, адаптований тест психологічного благополуччя (шкала К. Ріффа), госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), опитувальник з діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда та авторська анкети.

Основний етап дослідження передбачав безпосередній збір та обробку емпіричних даних. Цей етап включав вибірку учасників, яких було сформовано на основі чітко визначених критеріїв, про які буде сказано нижче. Це дозволило забезпечити репрезентативність вибірки для вивчення загальних тенденцій та факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптацію.

Для збору кількісних даних використовувалися стандартні психологічні методики, зокрема шкала К. Ріффа для оцінки рівня психологічного благополуччя. Для аналізу соціально-психологічної адаптації використовувався опитувальник з діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, для встановлення рівня тривоги і депресії була використана госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

Після збору даних розпочався етап їх обробки та аналізу. Для обробки кількісних даних використовувалися статистичні методи, зокрема кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та показниками психологічного благополуччя. Це дозволило оцінити, як певні адаптаційні стратегії впливають на загальний рівень благополуччя учасників.

На заключному етапі були сформульовані висновки з дослідження, оцінено досягнення поставлених цілей і завдань. У результаті було визначено вплив соціально-психологічної адаптації на рівень психологічного благополуччя, а також важливість різних чинників, які впливають на адаптацію.

Для емпіричного дослідження було обрано вибірку, що дозволила забезпечити репрезентативність результатів. У дослідженні брали участь 50 осіб, що є достатньою кількістю для здійснення статистичних аналізів і отримання значущих результатів. Учасники дослідження були відібрані на основі добровільної участі.

Учасники з різних регіонів, соціальних груп і вікових категорій були відібрані за методом випадкової вибірки серед осіб, які добровільно погодилися брати участь у дослідженні. Цей метод був обраний для забезпечення об'єктивності та репрезентативності вибірки.

Таким чином, етапи дослідження соціально-психологічної адаптації ВПО є багатоетапними і потребують ретельного підходу до кожного етапу, щоб забезпечити точність результатів і їх практичну цінність для подальшої підтримки цієї групи населення.

2.2. Характеристика основних методик дослідження.

У сучасних дослідженнях, що вивчають соціально-психологічну адаптацію та її вплив на психологічне благополуччя, важливо використовувати надійні та валідні методики. Оскільки ці процеси мають багатогранну природу, застосування комплексних інструментів для оцінки різних аспектів психологічного здоров'я, адаптації та емоційного стану є необхідним. У цій магістерській роботі використовуються три основні методики: шкала К. Ріффа для оцінки рівня психологічного благополуччя, опитувальник з діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, а також госпітальна шкала

тривоги і депресії (HADS).

Шкала К. Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being) була розроблена в 1989 році американським психологом Керолом Ріффом з метою оцінки різних аспектів психологічного благополуччя [24]. Шкала включає в себе 6 основних компонентів, що відображають якісні характеристики благополуччя, такі як:

«*Самоприйняття*» - це відчуття позитивного ставлення до себе, своїх сильних і слабких сторін.

«*Особистісне зростання*» - це відкритість до змін, готовність до саморозвитку і вивчення нових аспектів життя.

«*Автономія*» - це здатність діяти самостійно, відчуття незалежності від зовнішнього впливу.

«*Майстерність в стосунках*» - це здатність підтримувати здорові міжособистісні стосунки, вміння взаємодіяти з іншими людьми.

«*Мета в житті*» - це наявність чітких життєвих цілей і здатність рухатися до них. «*Особистісна інтеграція*» - це відчуття цілісності, єдності у своїх переконаннях і діях.

Шкала складається з 42 питань, по 7 для кожного з компонентів. Відповіді респондента оцінюються за шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не згоден» до 6 — «повністю згоден»), що дозволяє виміряти рівень розвитку кожного з аспектів психологічного благополуччя.

Шкала Ріффа має високу валідність та надійність. Вона дозволяє точно визначити рівень психологічного благополуччя на основі оцінки цих шести компонентів. У дослідженнях вона часто використовується для вивчення зв'язку між благополуччям і іншими психологічними та соціальними факторами, що робить її корисною для досліджень у сфері соціально-психологічної адаптації.

Опитувальник з діагностики соціально-психологічної адаптації був

розроблений Карлом Роджерсом і Річардом Даймондом для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації індивідів у різних соціальних середовищах. Оскільки соціально-психологічна адаптація включає в себе здатність індивіда адаптуватися до змін, підтримувати здорові міжособистісні стосунки і відчувати себе комфортно в соціумі, цей інструмент допомагає визначити, наскільки ефективно людина справляється з соціальними вимогами та ситуаціями.

Опитувальник складається з ряду запитань, що оцінюють такі аспекти соціально-психологічної адаптації:

«Соціальна взаємодія» – це здатність до ефективного спілкування та підтримання стосунків з іншими людьми.

«Стресостійкість» – це здатність справлятися з напруженими ситуаціями та адаптуватися до нових умов.

«індивідуальні переконання і цінності» – це ступінь узгодженості між особистісними переконаннями та соціальними нормами.

«Самооцінка в контексті соціального середовища» - це відчуття своєї значущості в колективі, соціальна підтримка.

Цей опитувальник особливо корисний у дослідженнях, які мають на меті вивчення адаптаційних процесів у нових соціальних умовах, таких як зміна середовища, зміна статусу або інші соціальні зміни. Він дає змогу виявити сильні і слабкі сторони адаптаційних процесів і може бути корисним для розробки програм підтримки психологічного благополуччя в таких умовах.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є одним із найбільш використовуваних інструментів для оцінки рівня тривоги та депресії в медичних умовах. Вона була розроблена в 1983 році для швидкої та ефективної діагностики тривоги та депресії у пацієнтів, що перебувають у лікарнях.

Шкала складається з 14 питань, що поділяються на дві підшкали: одну для оцінки рівня тривоги (7 питань) та іншу — для оцінки рівня депресії (7 питань). Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою (від 0 — «не було» до 3 — «майже завжди»). В кінці підраховується загальна сума балів по кожній з підшкал, що дозволяє визначити ступінь вираженості тривоги та депресії.

HADS є швидким і зручним інструментом для виявлення тривожних та депресивних симптомів, що дуже важливо у контексті дослідження психологічного благополуччя «Додаток В». Оскільки тривога та депресія можуть мати значний вплив на соціально-психологічну адаптацію, використання цієї шкали допомагає виявити потенційні психологічні проблеми, що можуть заважати адаптації до соціальних умов.

Загалом, використання шкали К. Ріффа, опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда і госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) дозволяє всебічно оцінити соціально-психологічну адаптацію і психологічне благополуччя індивіда.

Шкала Ріффа дозволяє виміряти різні аспекти благополуччя «Додаток Б», опитувальник Роджерса та Даймонда зосереджується на оцінці адаптаційних процесів «Додаток А», а HADS дає змогу виявити тривожні та депресивні симптоми, що можуть впливати на соціально-психологічну адаптацію. Разом ці методики дозволяють отримати комплексне уявлення про психологічний стан особи та її здатність до адаптації в соціумі.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Учасникам дослідження було запропоновано заповнити соціально-демографічну анкету «Додаток Г», яка включала питання щодо таких соціальних аспектів, як стать, сімейний статус, де мешкали до початку війни та куди виїхали в більш безпечні області України. Ця анкета дозволила зібрати необхідну

соціологічну інформацію, а також сприяла встановленню довірливого контакту з респондентами, що в свою чергу допомогло забезпечити більш вмотивоване заповнення психодіагностичних методик.

У дослідженні, яке проводилося з метою вивчення соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб (ВПО), взяли участь 50 респондентів. Це дослідження було спрямоване на оцінку впливу процесів адаптації на психологічний стан осіб, які вимушено залишили свої рідні домівки через збройний конфлікт, що спричинили внутрішнє переміщення. Загальна кількість респондентів склала 50 осіб, серед яких було 52% (26) чоловіків та 48% (24) жінки (рис. 2.1). Усі учасники дослідження мали різний досвід переселення та адаптації до нових умов життя.

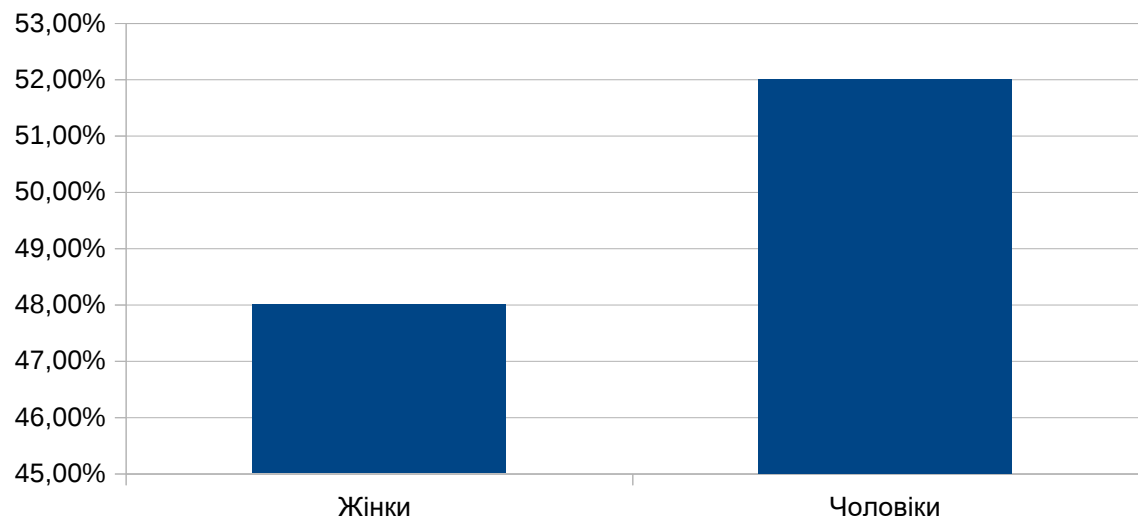


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Під час дослідження були враховані різні вікові категорії респондентів, що дозволило здійснити більш глибокий аналіз соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у контексті різних етапів життєвого циклу. Усього учасників було 50, і серед них представлено різні вікові групи, що дає

можливість оцінити вплив віку на процеси адаптації та психологічне благополуччя ВПО (Рис. 2.2.).

У дослідженні взяла участь, 2% (1) особа до 18 років - це один з наймолодших учасників дослідження, що є важливим аспектом, оскільки діти та підлітки мають специфічні потреби в процесі адаптації. Їхній соціальний і психологічний розвиток може зазнати значних змін через стрес, спричинений переміщенням, а також через відсутність стабільної соціальної і освітньої інфраструктури. Така категорія осіб може стикатися з труднощами в налаштуванні контактів у новому середовищі та адаптації до нового способу життя, що може впливати на їхнє емоційне благополуччя.

20 % (10) осіб понад 60 років - люди цієї вікової групи можуть мати особливі труднощі в процесі адаптації, пов'язані зі старшістю, проблемами зі здоров'ям та обмеженою мобільністю. Переміщення в нові умови життя, зміна соціального оточення та, можливо, розрив з родиною чи друзями можуть негативно позначитися на їхньому психологічному стані. Важливим є надання спеціальної соціальної та психологічної підтримки для цієї вікової категорії, оскільки вони можуть відчувати підвищений рівень стресу та самотності, що, в свою чергу, погіршує їхнє благополуччя.

36% (18) осіб віком від 45 до 60 років. Представники цієї вікової категорії знаходяться на етапі середнього віку, що є перехідним періодом у житті. Вони можуть мати значний досвід професійної діяльності, але водночас переживати труднощі адаптації в умовах вимушеного переселення. У цей час можуть виникати питання щодо переробки життєвих планів, а також стресу, пов'язаного з відсутністю стабільної роботи та соціальної підтримки в новому середовищі. Крім того, серед них можуть бути люди, які мають сім'ї, що додає додаткового психологічного навантаження у процесі адаптації.

42% (21) особа від 18 до 45 років. Це найбільш чисельна група учасників, що характеризується активним життєвим етапом, коли люди мають сформовану професійну та соціальну ідентичність. Вони здатні до більш швидкої адаптації до нових умов, але також можуть стикатися з труднощами, пов'язаними з пошуком нової роботи, адаптацією до нових соціальних і культурних умов. Для цієї групи важливою є підтримка соціальних зв'язків, адже відновлення професійної діяльності, нові можливості для самореалізації можуть суттєво вплинути на їхнє психологічне благополуччя.

Таким чином, вікова категорія респондентів відіграє значну роль у соціально-психологічній адаптації ВПО. Кожна вікова група має свої специфічні потреби, проблеми та шляхи адаптації, що вимагає індивідуального підходу до надання підтримки та допомоги.



Рис. 2.2. Віковий розподіл респондентів.

У дослідженні також було проведено аналіз за сімейним станом респондентів, що дозволило розглянути, як сімейний статус впливає на процес

соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це дозволило з'ясувати, яким чином різні аспекти сімейних відносин можуть впливати на психологічне благополуччя і адаптацію людей, що переживають вимушене переселення.

За сімейним станом респонденти поділились на такі категорії (*Рис. 2.3.*):

- 68% (34) одружених/заміжніх осіб - це найбільша група серед респондентів. Для цієї категорії характерні особливості, пов'язані з необхідністю адаптації не тільки на індивідуальному рівні, а й у контексті сімейних відносин. Одружені або заміжні особи зазвичай переживають адаптацію разом з партнерами, що може бути як підтримкою, так і додатковим джерелом стресу в разі, коли виникають розбіжності чи конфлікти в подружніх відносинах на фоні стресу, пов'язаного з переміщенням. Такі респонденти можуть відчувати відповідальність не тільки за себе, а й за своїх дітей чи інших членів родини, що додатково впливає на їхнє психологічне благополуччя.

- 12% (6) осіб, що були розлучені - це респонденти, які пережили розрив стосунків і, можливо, вже проходили через серйозні психологічні труднощі на етапі розлучення. У випадку розлучення може з'являтися почуття втрати та самотності, що загострюється під час адаптації до нових умов життя після переміщення. Люди, які пережили розлучення, можуть також стикатися з питаннями щодо фінансової незалежності та соціального становища, що вимагає додаткової уваги до їхнього емоційного стану під час адаптаційного періоду.

- 12% (6) неодружених/незаміжніх осіб - це люди, які на момент дослідження не були у шлюбі. Для цієї категорії респондентів процес адаптації може бути як перевагою, так і складністю, оскільки вони мають більше свободи у прийнятті рішень, але водночас можуть відчувати більшу самотність та нестабільність у соціальних відносинах після переселення. Вони можуть бути

менш підтримуваними на емоційному рівні, порівняно з людьми, які мають партнерів чи родини. Однак вони можуть також швидше пристосовуватися до нових обставин, маючи менше обмежень.

- 6% (3) особи у цивільному шлюбі — це люди, які перебувають у цивільному шлюбі, мають дещо інший досвід адаптації порівняно з офіційно одруженими особами. Цивільний шлюб може бути менш стабільним юридично, але для багатьох він є рівноцінним традиційному. Однак нестабільність у правовому статусі такого союзу може створювати додаткові труднощі у питаннях соціальної підтримки, отримання прав та пільг. Ці особи можуть мати особливі потреби в забезпеченні своїх прав у новому соціальному середовищі, що впливає на їхній рівень психологічного благополуччя.

- 2% (1) вдівець/вдова, ця особа пережила втрату партнера і, ймовірно, має значний досвід горя та емоційної травми. Втрата дружини або чоловіка є дуже серйозним фактором, що впливає на психологічне здоров'я, і у поєднанні з вимушеним переселенням, цей стрес може посилюватися. Вдови або вдовиці можуть відчувати особливу потребу в підтримці, як емоційній, так і практичній, оскільки їм може бути важко впоратися з адаптацією без постійного партнера, особливо у випадку, якщо вони мають дітей або інші обов'язки, що додатково ускладнюють процес адаптації.

Загалом, сімейний стан має значний вплив на процес соціально-психологічної адаптації ВПО. Люди, які перебувають у стабільних сімейних стосунках, можуть отримувати важливу емоційну підтримку від своїх партнерів, що допомагає їм легше долати труднощі, пов'язані з переміщенням. Однак для тих, хто пережив розлучення, втрату партнера чи перебуває в нестабільних стосунках, адаптація може бути набагато складнішою, і їм може знадобитися більше зовнішньої підтримки для відновлення психологічної рівноваги.

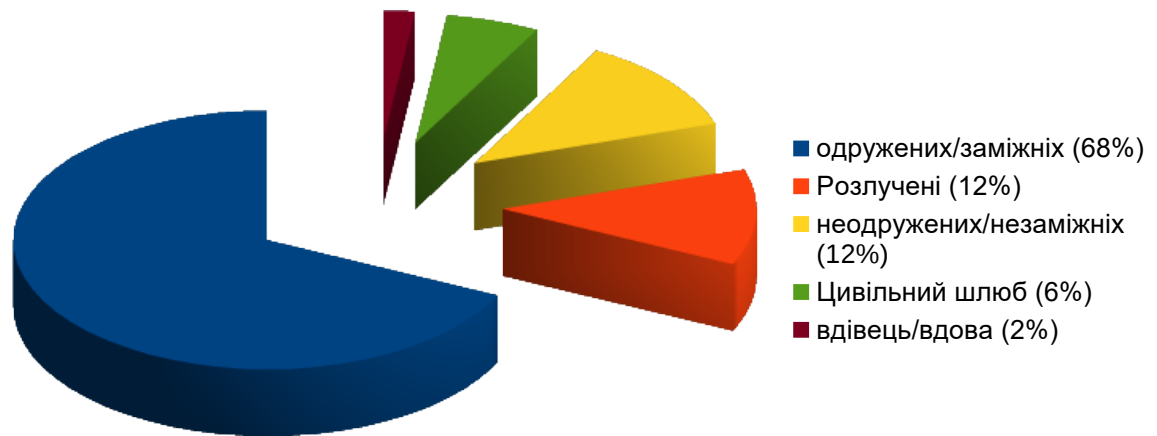


Рис. 2.3. Віковий розподіл респондентів

У процесі дослідження також було враховано наявність неповнолітніх дітей у респондентів, оскільки це є важливим чинником, що безпосередньо впливає на процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) (Рис. 2.4.). Присутність дітей в родині створює додаткові фактори стресу та відповідальності для батьків, але водночас може сприяти розвитку сімейних зв'язків і підтримки, необхідної для успішної адаптації до нових умов життя.

Загалом, з 50 респондентів 30% (15) осіб мали неповнолітніх дітей, тоді як 70% (35) осіб не мали дітей або їхні діти були вже повнолітніми.

Для респондентів з неповнолітніми дітьми адаптація до нових умов життя була складнішою, оскільки на них покладалася додаткова відповідальність за дітей. Вони повинні були не лише самі пристосовуватися до нової ситуації, а й піклуватися про своїх дітей, що потребує додаткових зусиль і ресурсів. Внутрішньо переміщені батьки часто стикаються з проблемами, пов'язаними з пошуком нової школи для дітей, організацією їхнього дозвілля та медичного

обслуговування, що може бути важким у незнайомому середовищі. Додатково до цього, батьки можуть переживати сильний емоційний стрес через необхідність забезпечити стабільність для своїх дітей у нових умовах. Психологічний стан таких осіб може бути вразливішим через переживання за добробут та безпеку своїх дітей. Однак наявність дітей також може мотивувати батьків шукати способи швидкої адаптації і стабільності, оскільки їхня роль у житті дітей змушує їх діяти, незважаючи на труднощі.

Респонденти без дітей могли мати менш складні завдання в процесі адаптації, оскільки їм не потрібно було додатково турбуватися про дітей. Вони могли зосередитися більше на собі, своїй професійній діяльності та соціальних зв'язках, що значно полегшувало їхній процес адаптації. Проте важливо зазначити, що навіть у разі відсутності дітей, ці особи могли стикатися з іншими труднощами, такими як соціальна ізоляція, пошук роботи або зміна житлових умов, що також має значний вплив на їхнє психологічне благополуччя. Крім того, серед цієї категорії можуть бути особи, які пережили втрату дітей або сімейні труднощі, що також може суттєво позначитися на їхньому психологічному стані.

Таким чином, наявність неповнолітніх дітей є важливим фактором, який значно впливає на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Батьки, що мають дітей, стикаються з додатковими викликами, пов'язаними з турботою про дітей та забезпеченням їхнього емоційного і фізичного благополуччя. У той же час, відсутність дітей не звільняє від труднощів, але дозволяє респондентам більше зосередитися на своїх власних потребах у нових умовах життя.



Рис. 2.4. Розподіл респондентів за наявності неповнолітніх дітей

У дослідженні взяли участь внутрішньо переміщені особи (ВПО) з різних регіонів України, що дозволило проаналізувати, як географічне походження впливає на процеси адаптації та психологічне благополуччя осіб, які пережили вимушене переселення. Респонденти, які стали учасниками дослідження, походили з таких областей України, як Луганська, Сумська, Харківська, Донецька, Житомирська, Запорізька та Київська області (Рис. 2.5.). Кожен регіон має свої специфічні особливості, що можуть впливати на адаптацію та соціально-психологічний стан ВПО.

Найбільшу частину респондентів становили ВПО з Луганської області — 72% (36) осіб. Луганщина є однією з найбільш постраждалих від збройного конфлікту територій на сході України, тому більшість внутрішньо переміщених осіб саме з цього регіону. Вони пережили масштабні руйнування, втрату домівок і часто перебувають під сильним емоційним стресом через втрату звичних умов життя. Адаптація для таких осіб може бути надзвичайно складною, оскільки більшість з них були змушені залишити свої домівки в умовах бойових дій. Люди, що переселилися з Луганської області, можуть відчувати більшу психологічну

травму через пережиті жахи війни, а також відчувати втрату зв'язку з рідною місцевістю. Однак, наявність чисельної групи таких осіб може також сприяти утворенню підтримуючих спільнот серед ВПО, що може допомогти в адаптації.

ВПО з Сумської області становить лише 2% (1) респондент, який був змушений залишити свій дім, складний процес адаптації може бути викликаний зміною соціального оточення та умов життя. Людина з Сумської області може мати інші соціокультурні особливості, що потребують певної адаптації до нового середовища.

Харківщина також постраждала від війни, хоча Харків, як велике місто, не зазнав таких руйнувань, як східні регіони. Проте, на сході Харківської області зберігається значна кількість ВПО, оскільки цей регіон знаходиться близько до лінії фронту. Переселення з Харківської області може бути зумовлене тим, що мешканці районів, наближених до зони бойових дій, стали жертвами насильства або втратили свої домівки через обстріли. Ці особи можуть переживати відчуття безпеки та необхідність адаптації до нових умов, адже деякі з них були змушені залишити родину чи близьких через конфлікт.

Донецька область є ще однією територією, яка постраждала від збройного конфлікту, і тут також спостерігається велика кількість переміщених осіб. Люди, які переїхали з Донецької області, часто стикалися з подібними труднощами, що й переселенці з Луганщини, адже конфлікт охоплює значну частину Донбасу. Переміщення з Донецької області супроводжується важкими переживаннями, оскільки респонденти можуть відчувати глибоке почуття втрати та травми від пережитих подій. Усі ці чинники можуть ускладнювати процес адаптації, що потребує уваги та психологічної підтримки.

ВПО з Житомирської області становлять 4% (2) особи. Цей регіон знаходиться на заході України, далеко від лінії фронту, тому частота переселення

з Житомирщини є меншою. Проте, навіть для кількох осіб, які змушені були залишити рідні домівки, процес адаптації може бути нелегким.

2% (1) особа з Запорізької області стала учасником дослідження. Це також регіон, що страждає від активних бойових дій. Процес адаптації для таких осіб може бути легшим у порівнянні з людьми з більш постраждалих регіонів, але все одно може викликати труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов.

2% (1) особа з Київської області також взяла участь у дослідженні. Київська область є найбільшою за кількістю ВПО серед регіонів, які не входять до зони бойових дій. Оскільки Київська область має високу рівень соціальної та економічної стабільності, адаптація таких осіб може бути менш складною порівняно з іншими регіонами.

Загалом, регіональний розподіл ВПО має важливе значення для розуміння контексту їхнього переселення та адаптації. Люди, які приїхали з більш постраждалих від конфлікту територій, таких як Луганська, Донецька та Харківська області, ймовірно, мають більший рівень стресу та психологічної травми, що може ускладнювати їхнє психологічне благополуччя та процес адаптації.

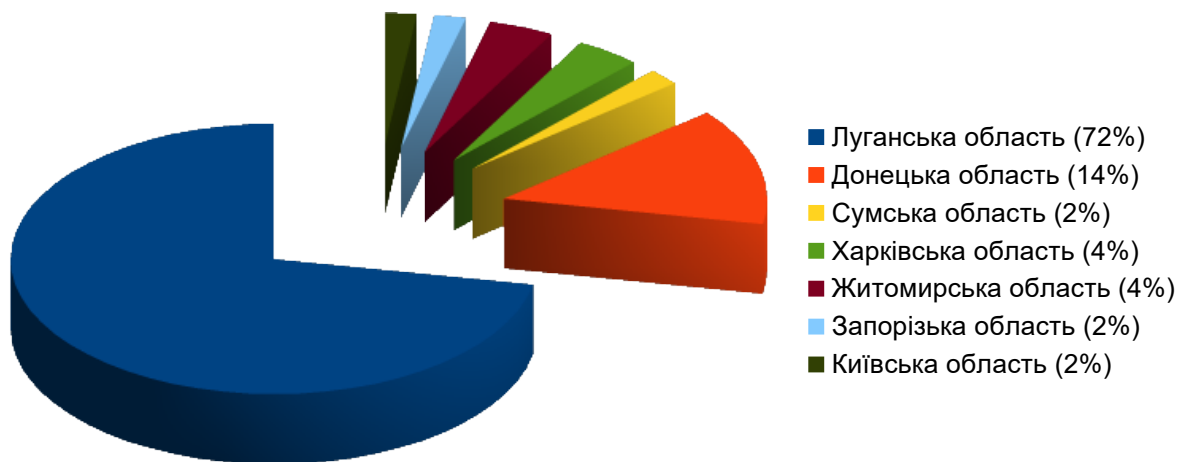


Рис. 2.5. Області в яких мешкали респонденти до війни

Під час детальнішого аналізу результатів за шкалою позитивного ставлення методики К. Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being) було встановлено, що середній бал за цією шкалою становить 55.96, мінімальний – 42 бали, а максимальний – 70 балів (Рис. 2.6). 44% (22) респонденти отримали бали, що перевищують норму, що свідчить про довірливі стосунки з оточуючими, турботу про благополуччя інших, здатність співпереживати, готовність до прив'язаності та близьких стосунків, а також розуміння того, що людські стосунки ґрунтуються на взаємних поступках. 56% (28) респондентів отримали бали нижче норми, що вказує на обмежену кількість довірливих стосунків, складність бути відкритими, проявляти теплоту та турбуватися про інших, а також на ізоляцію і фрустрацію в міжособистісних взаєминах, коли вони не готові йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

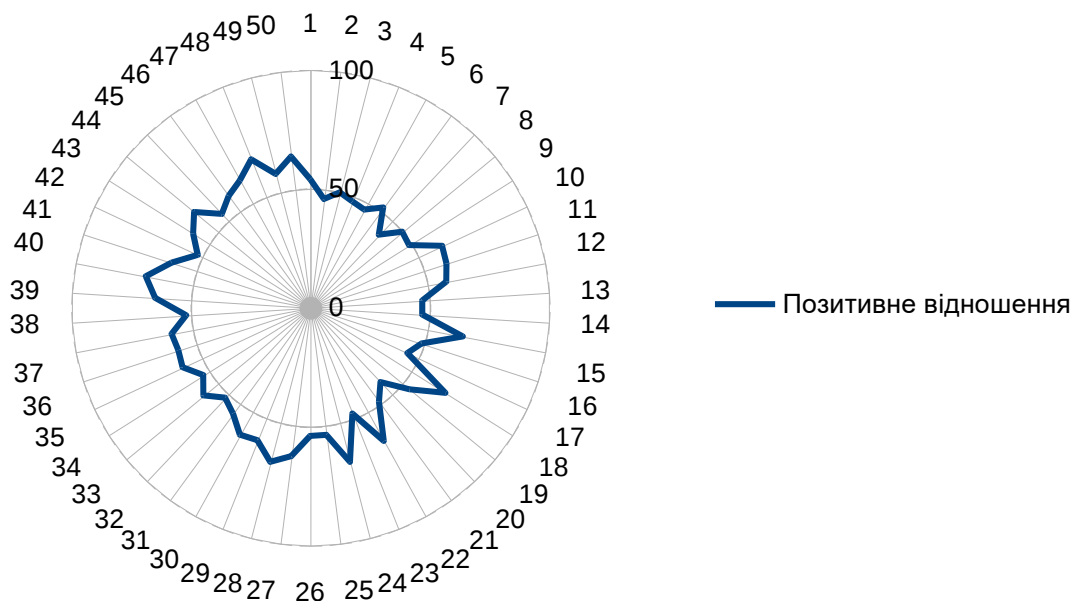


Рис. 2.6. Результати за шкалою позитивного ставлення методики К. Ріффа

За результатами опитування за шкалою автономії середній бал склав 54.72, мінімальний – 46 балів, максимальний – 66 балів (Рис. 2.7.). 36% (18) респондентів отримали бали, що перевищують норму, що вказує на самостійну та незалежну особистість, здатну протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином, самостійно регулювати свою поведінку та оцінювати себе за особистими критеріями. 64% (32) респонденти мають бали нижче норми, що свідчить про залежність від думки та оцінки оточуючих, схильність покладатися на думку інших при прийнятті важливих рішень та піддаватися спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

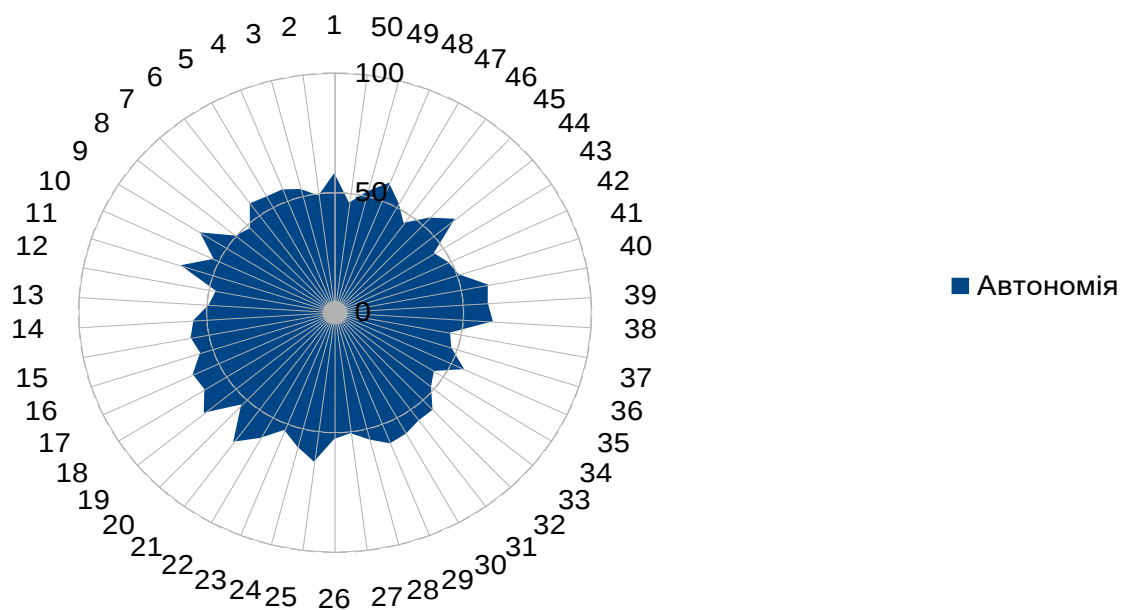


Рис. 2.7. Результати за шкалою позитивного ставлення методики К. Ріффа

За шкалою управління середовищем середній бал склав 55.92, мінімальний – 41 бал, максимальний – 63 бали (Рис. 2.8). 58% (29) респондентів отримали бали, що перевищують норму, таким чином респондент володіє владою та компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надані можливості, здатний вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. 42% (21) респондент має бали нижче норми, що вказує на респондента як на людину, яка відчуває труднощі в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити чи покращити складні обставини, безрозсудно ставиться до наданих можливостей, позбавлена відчуття контролю над тим, що відбувається навколо.

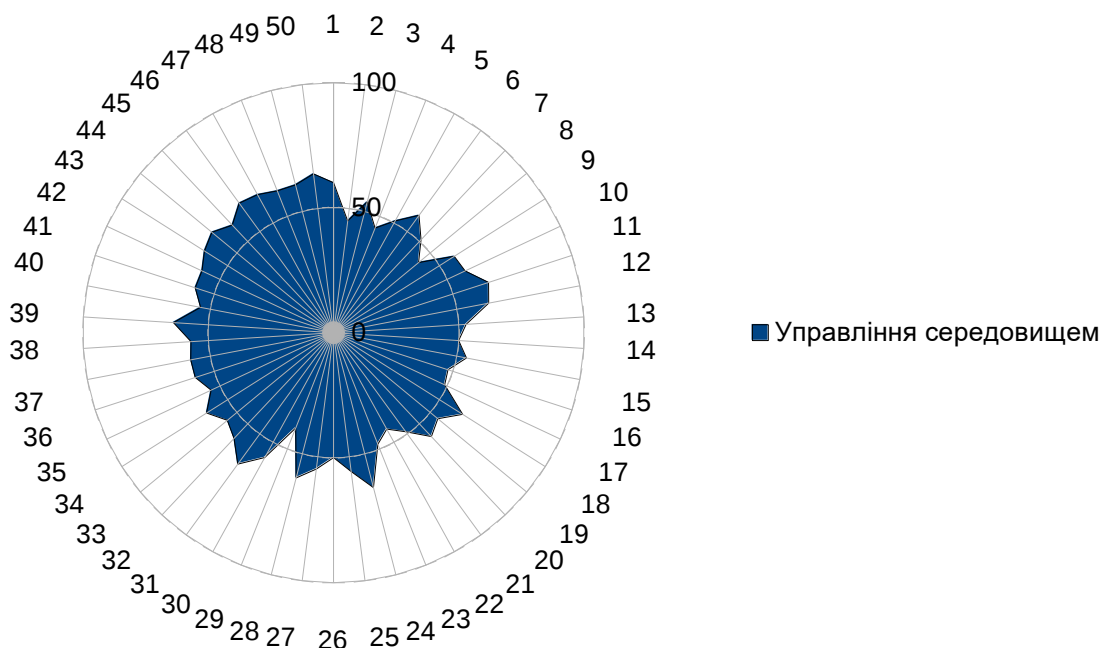


Рис. 2.8. Результати за шкалою управління середовищем методики К. Ріффа

Відповідно до шкали особистісного зростання середній бал склав 57.96, мінімальний – 41 бал, максимальний – 68 балів (Рис. 2.9.). 34% (17) респондентів отримали бали, що перевищують норму, таким чином респонденти володіють відчуттям безперервного розвитку, сприймає себе як «той, що росте» і самореалізується, відкритий до нового досвіду, відчуває реалізацію свого потенціалу, спостерігає покращення в собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень. 66% (33) респонденти мають бали нижче норми, що вказує на усвідомлення відсутності власного розвитку, не відчувають покращення або самореалізації, відчувають нудьгу та не має інтересу до життя, відчувають здатність встановлювати нові стосунки або змінювати свою поведінку.

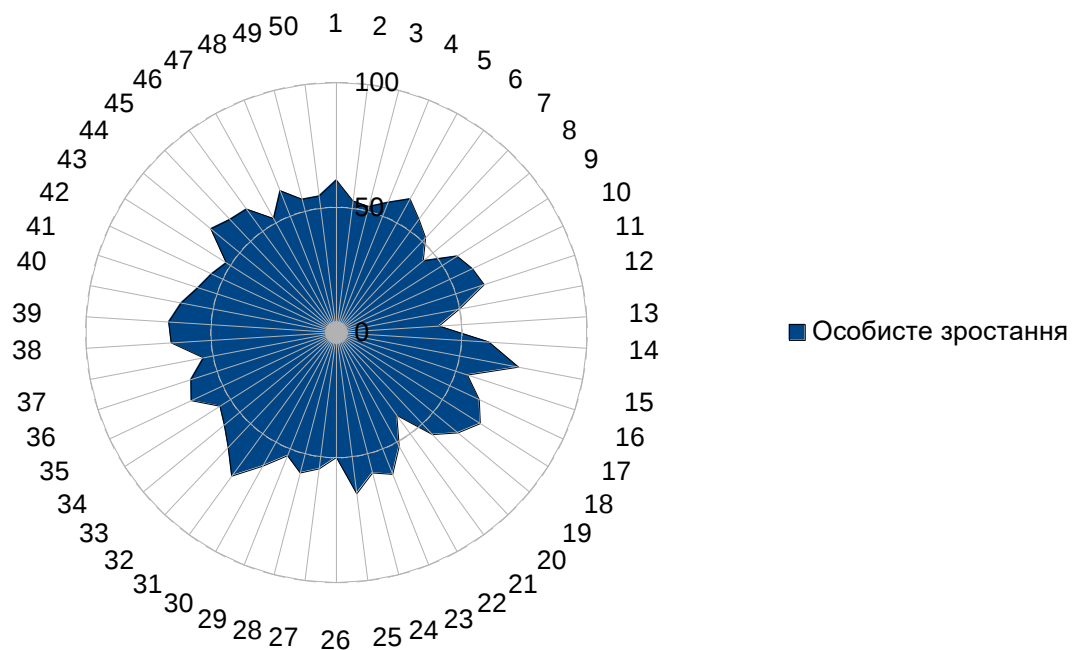


Рис. 2.9. Результати за шкалою особистісного зростання методики К. Ріффа

Відповідно до шкали мета в житті середній бал склав 59.54, мінімальний – 38 балів, максимальний – 71 бал (*Рис. 2.10.*). 46% (23) респонденти отримали бали, що перевищують норму, таким чином респонденти мають ціль у житті та відчуття спрямованості, вважають, що минуле та теперішнє життя мають сенс, дотримується переконань, які є джерелами цілей у житті, має наміри та життєві цілі. 54% (27) респондентів мають бали нижче норми, що вказує на позбавлення сенсу в житті, мають мало цілей чи намірів, відсутнє відчуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті, не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

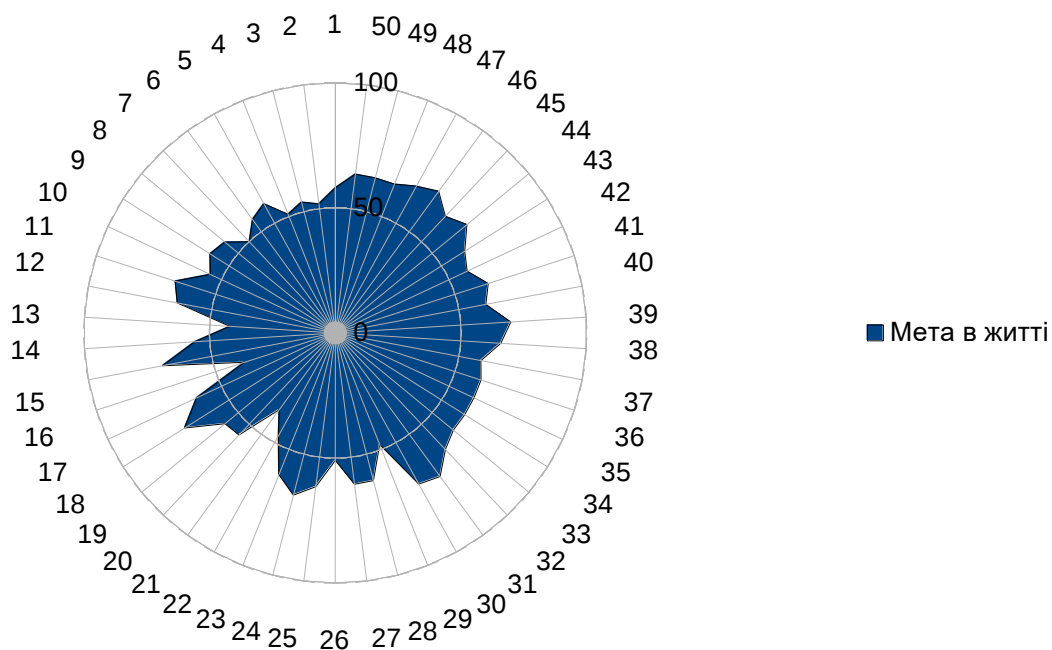


Рис. 2.10. Результати за шкалою мета в житті методики К. Ріффа

Відповідно до шкали самосприйняття середній бал склав 55.62, мінімальний – 40 балів, максимальний – 69 бал. 52% (26) респондентів отримали бали, що перевищують норму, це людина, яка позитивно ставиться до себе, знає й приймає різні свої сторони, включно з хорошими та поганими якостями, позитивно оцінює своє минуле. 48% (24) респонденти мають бали нижче норми, що вказує на не задоволеність собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння щодо деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

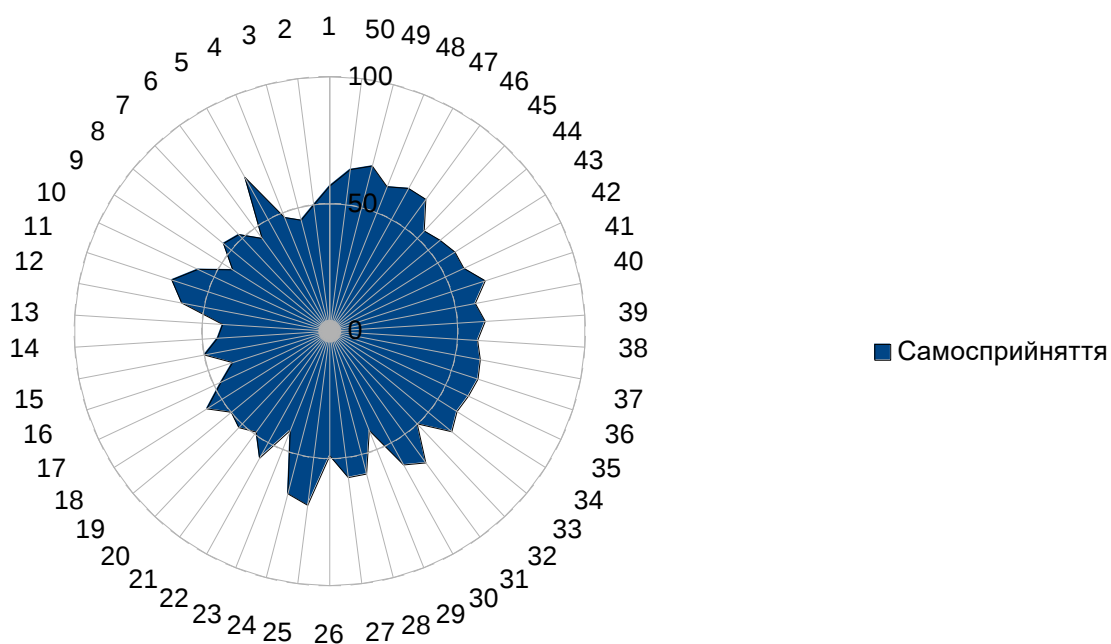


Рис. 2.10. Результати за шкалою самосприйняття методики К. Ріффа

Основним показником в методиці є шкала психологічне благополуччя середній бал серед респондентів склав 341.12, мінімальний – 273 бали, максимальний – 385 бал (Рис. 2.11.). 26 % (13) респондентів мають низькі показники психологічного благополуччя, 32 (16) респондентів середній показник та 42 (21) високий показник психологічного благополуччя.

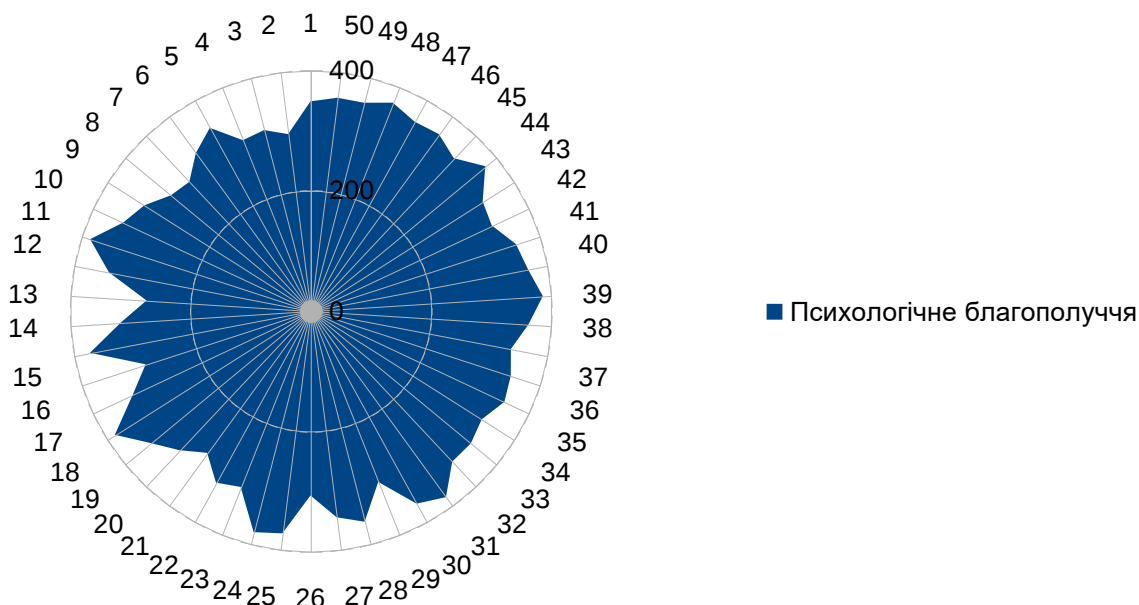


Рис. 2.11. Результати за шкалою психологічне благополуччя методики К. Ріффа

Таким чином, за результатами методики К. Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being): переважна частина респондентів показує здатність до довірливих стосунків і турботи про інших, проявляючи співпереживання та готовність до близьких стосунків. Однак деякі респонденти мають труднощі в установленні довірчих відносин, відкритості та теплоті у взаєминах, що може вказувати на ізоляцію і фрустрацію.

Чимала кількість респондентів демонструє самостійність, здатність протистояти зовнішньому тиску та оцінювати себе за особистими критеріями. Однак інші виявляють залежність від думки інших, схильні до впливу соціальних норм при прийнятті рішень.

Багато респондентів мають високі показники управління зовнішнім середовищем, ефективно організовуючи своє оточення для досягнення своїх цілей. Проте інші відчувають труднощі в організації своєї діяльності та відсутність

контролю над обставинами, що може призводити до почуття безвиході. Деякі респонденти відчують постійний розвиток та самореалізацію, відкриті до нових можливостей і досвіду. Інші ж не відчують змін у своєму житті, відчують нудьгу і втрату інтересу до самовдосконалення.

Для частини респондентів характерні чіткі життєві цілі та відчуття напрямку в житті. Однак значна кількість не має визначеного сенсу життя, відчуває відсутність перспектив та цілей, що свідчить про труднощі у пошуку життєвих орієнтирів.

Більшість респондентів мають позитивне ставлення до себе, приймають свої риси і оцінюють своє минуле в позитивному світлі. Проте деякі респонденти відчують незадоволеність собою, розчаровані своїми минулими рішеннями та поведінкою.

Психологічне благополуччя респондентів в цілому варіюється від низького до високого рівня. Частина учасників має низькі показники благополуччя, що може вказувати на наявність значних труднощів у психологічному стані, тоді як інші показують більш високий рівень благополуччя, що свідчить про здатність справлятися з життєвими труднощами та зберігати позитивне сприйняття свого життя.

Результати показують, що респонденти мають різні рівні психологічного благополуччя. Хоча більшість має позитивне ставлення до себе та до життя, частина людей стикається з труднощами у сфері міжособистісних стосунків, самореалізації та визначення життєвих цілей. Ці результати свідчать про необхідність уваги до групи осіб, які мають низькі показники в ряді важливих психологічних аспектів, щоб надати їм підтримку для покращення благополуччя та розвитку.

За результатами проведеної методики Госпітальної шкали тривоги і депресії

(HADS) було встановлено наступні показники депресії та тривоги серед респондентів: середній бал депресії становить 6.58, що вказує на незначний рівень депресії у більшості респондентів. Найвищий бал за шкалою депресії склав 14, а найнижчий — 0, що свідчить про варіативність результатів серед учасників. Середній бал тривоги становить 9.62, що свідчить про помірний рівень тривоги у більшості респондентів. Найвищий бал за шкалою тривоги досяг 18, що може вказувати на наявність вираженої тривожності у деяких респондентів, а найнижчий бал склав 1 (Рис. 2.12.).

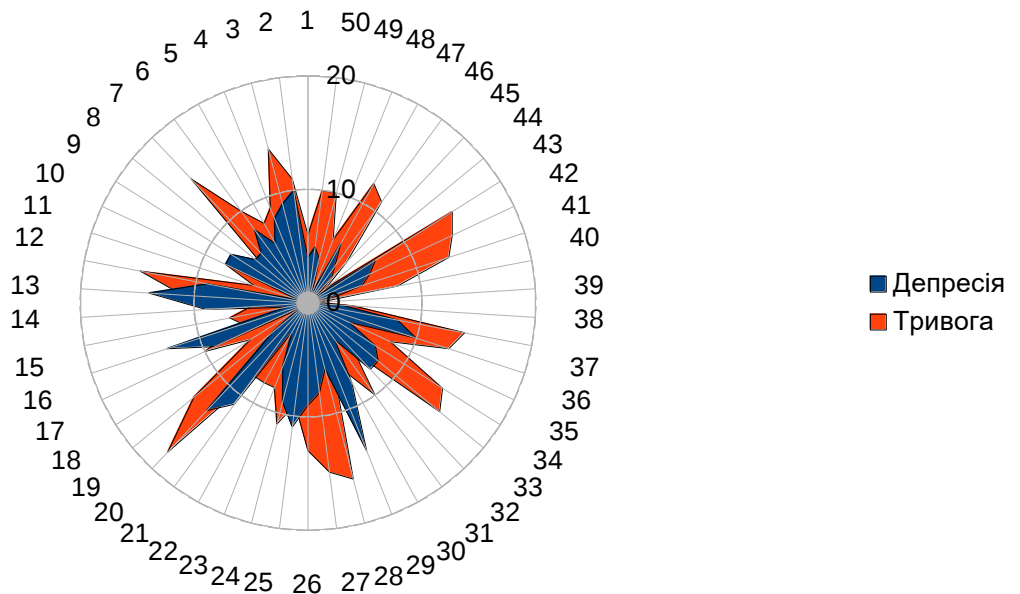


Рис. 2.12. Результати за методикою Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS)

Результати за методикою Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) показують, що більшість респондентів має незначний рівень депресії, що свідчить про відсутність серйозних ознак депресивних розладів серед учасників

дослідження. Однак серед респондентів спостерігається варіативність, з деякими, хто відчуває більш виражену депресію.

Щодо тривоги, то виявлено тенденцію до помірного рівня тривожності в більшості респондентів. Це може свідчити про певну ступінь тривожних відчуттів, але не настільки виражених, щоб бути класифікованими як патологічні. Водночас деякі учасники дослідження виявили високий рівень тривожності.

Загалом, результати вказують на помірний рівень тривоги серед учасників і низький рівень депресії, з певною варіативністю серед респондентів. Результати проходження за методикою опитувальник з діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (*Рис. 2.13.*).

Шкала Адаптації (А) Високі показники (70 і вище) свідчать про гарну адаптацію до соціального середовища. Середні значення (60–70) вказують на відносно задовільний рівень адаптації. Низькі значення (менше 60) свідчать про наявність певних труднощів в адаптації. У багатьох респондентів значення Адаптації коливаються від 50 до 75, з окремими дуже високими балами (88). Це свідчить про помірно добру адаптацію більшості респондентів із певними індивідуальними відхиленнями.

Самоприйняття (S) Високі бали свідчать про позитивне ставлення до себе, задоволення власною особистістю. Значення Самоприйняття варіюють від 55 до 90. Більшість респондентів демонструють помірно високий рівень самоприйняття.

Прийняття інших (L) Ця шкала відображає здатність до позитивного сприйняття оточуючих, толерантність та довіру. Показники значно коливаються: від 48 до 96, що вказує на високу індивідуальну варіативність. Деякі респонденти мають труднощі у сприйнятті інших, тоді як інші демонструють високий рівень соціальної гармонії.

Емоційна комфортність (Е) Показник відображає відчуття внутрішнього

комфорту, стабільність емоційного стану. Значення Емоційної комфортності змінюються від 36 до 94. Наявні як високі бали (емоційно стабільні респонденти), так і низькі (можлива емоційна напруга).

Інтернальність (І) Високі бали свідчать про віру в контроль над власним життям, відповідальність за свої дії. Більшість респондентів мають Інтернальність на рівні 60–85, що свідчить про доволі високий ступінь особистісного контролю.

Прагнення домінувати (D) Показує намагання займати лідерські позиції, впливати на інших. Значення змінюються від 21 до 68. Частина респондентів демонструє низький рівень домінування, що вказує на схильність до пасивної ролі в міжособистісних відносинах

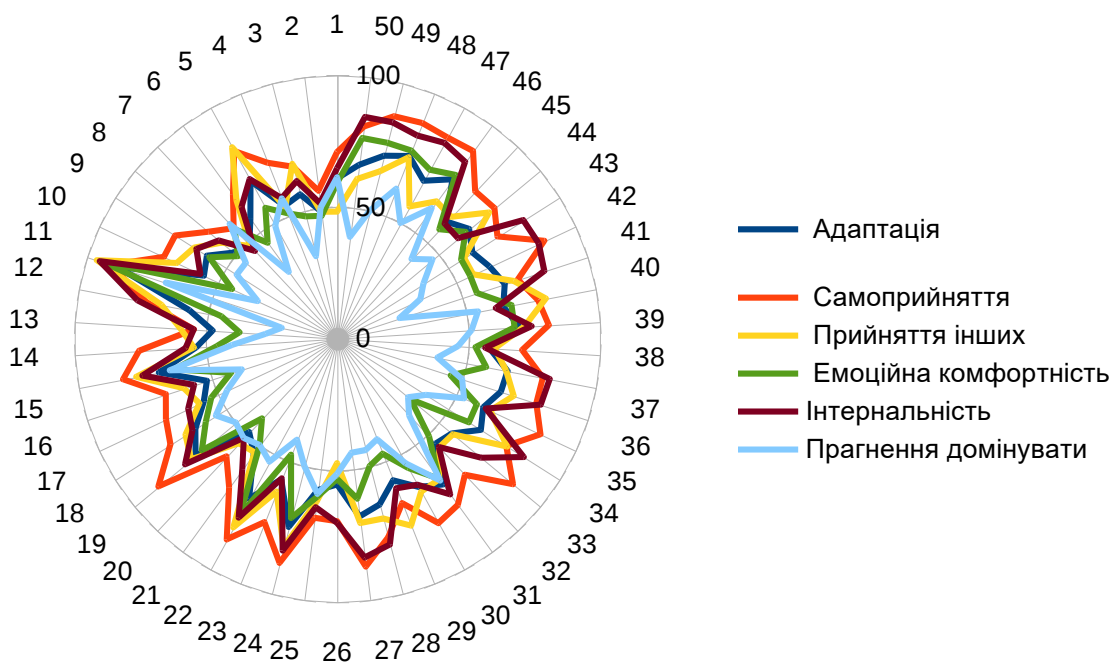


Рис. 2.13. Результати за методикою опитувальник з діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Результати аналізу за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда свідчать про загальну позитивну соціально-психологічну адаптацію більшості респондентів. Помірно високий рівень адаптації та самоприйняття вказує на їхню здатність задовільно функціонувати у соціальному середовищі та підтримувати позитивне ставлення до себе.

Прийняття інших демонструє різні рівні толерантності та соціальної гармонії, що залежить від індивідуальних особливостей. Емоційна комфортність варіюється від стабільного внутрішнього стану до наявності певної напруги, що свідчить про індивідуальні відмінності в емоційній сфері.

Більшість респондентів демонструють високий ступінь інтернальності, тобто віру у власний контроль над подіями свого життя та відповідальність за власні дії. Щодо прагнення домінувати, відзначається різноманітність стилів поведінки: від схильності до лідерства до вибору пасивної ролі у міжособистісних стосунках.

Таким чином, загальна картина відображає переважно задовільний рівень соціально-психологічної адаптації, з певними індивідуальними варіаціями у прийнятті інших, емоційній стійкості та лідерських амбіціях.

Кореляція між рівнем психологічного благополуччя та ступенем адаптації становить **0.767**, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між цими двома показниками (*Рис. 2.14.*). Це означає, що коли рівень адаптації зростає, психологічне благополуччя також покращується, і навпаки: низький рівень адаптації асоціюється з нижчим психологічним благополуччям. Висока кореляція демонструє, що адаптація є важливим фактором, який впливає на психологічний стан особи.

Значення **p-value**, яке дорівнює **7.97e-11**, підтверджує, що зв'язок між цими змінними є статистично значущим. Це означає, що ймовірність випадкового

виникнення такого сильного зв'язку дуже низька (менше ніж 0.00000001). Таким чином, дані дають підстави вважати, що рівень адаптації безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя, і це не є результатом випадковості.

Практично це можна інтерпретувати таким чином: люди, які краще адаптувалися до нових умов, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це може проявлятися в зниженні рівня стресу, підвищенні рівня задоволеності життям, поліпшенні міжособистісних стосунків та впевненості у своїх силах.

Висновки цього аналізу вказують на важливість розробки заходів, спрямованих на покращення адаптації, що, своєю чергою, може підвищити загальне психологічне благополуччя.

Цей висновок має особливу значущість для роботи з уразливими групами населення, наприклад, внутрішньо переміщеними особами, які часто стикаються із труднощами адаптації в новому середовищі.

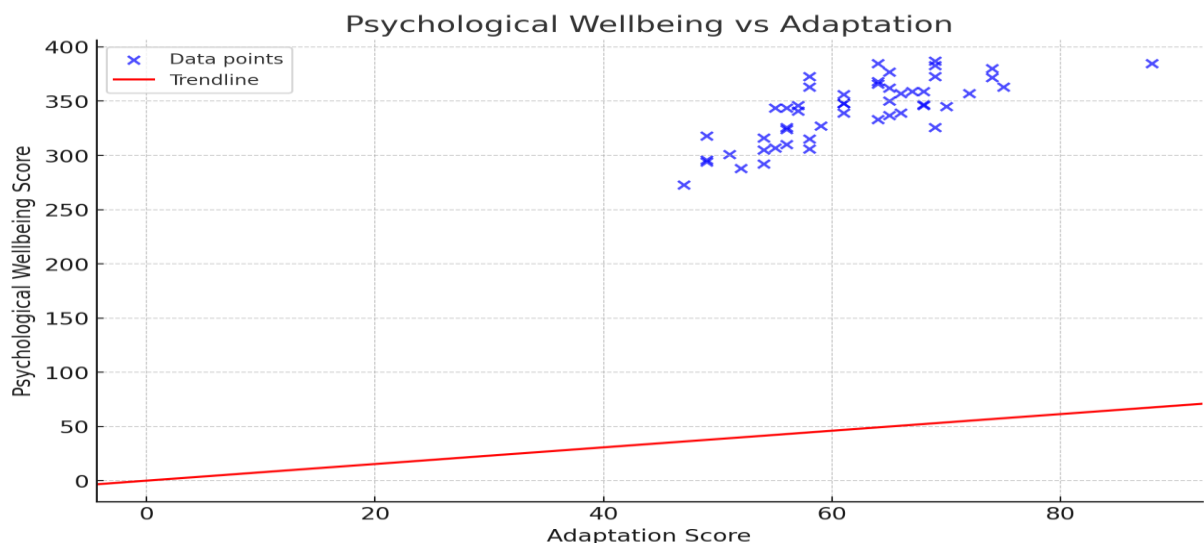


Рис. 2.13. Результати кореляції психологічного благополуччя і рівня адаптації

Висновок за розділом II

У дослідженні соціально-психологічної адаптації як чинника психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб було проаналізовано адаптаційні процеси та психологічний стан учасників, що дозволило окреслити загальну тенденцію і виявити індивідуальні особливості респондентів.

Соціально-психологічна адаптація більшості респондентів перебуває на задовільному рівні, що свідчить про їхню здатність пристосовуватися до нового середовища та підтримувати позитивне ставлення до себе. Водночас, індивідуальні відмінності у прийнятті інших та емоційній стабільності вказують на те, що частині учасників потрібна додаткова підтримка для подолання труднощів та налагодження гармонійних стосунків.

Психологічне благополуччя респондентів варіюється від низького до високого рівня. Більшість учасників демонструють позитивне ставлення до себе та здатність до міжособистісних стосунків, але у певної частини спостерігаються труднощі із самореалізацією, життєвими цілями та відкритістю у відносинах.

Емоційний стан учасників дослідження показує переважно незначний рівень депресії та помірний рівень тривожності. Однак індивідуальні відмінності свідчать про наявність випадків з підвищеним рівнем тривожності, що вказує на потребу в психологічному супроводі для окремих респондентів.

Загалом дослідження підкреслює важливість соціальної підтримки, стабільних сімейних відносин та внутрішнього ресурсу для успішної адаптації ВПО. Виявлені відмінності у рівнях адаптації, емоційного комфорту та самореалізації вказують на необхідність подальшої уваги до осіб із нижчими показниками для підвищення їхнього психологічного благополуччя та соціальної інтеграції.

РОЗДІЛ III ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ЩОДО РОЗВИТКУ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНТУРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Структура і зміст програми

Структура та зміст програми дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) ґрунтується на комплексному підході, що забезпечує подолання стресових ситуацій, зміцнення психологічного благополуччя та сприяння соціальній інтеграції «Додаток Г». Вона включає кілька етапів, кожен із яких передбачає конкретні завдання, методи й очікувані результати, що відповідають потребам учасників [3].

На початковому етапі програма спрямована на глибоку діагностику стану учасників. Це дає змогу оцінити їхній рівень адаптації, виявити ключові проблеми та визначити індивідуальні потреби. Використовуються такі методи, як анкетування, психологічні тести (зокрема шкала HADS, шкала адаптації Роджерса-Даймонда, методика К. Ріффа) та напівструктуровані інтерв'ю [24]. Результатом цієї роботи є створення адаптаційного профілю для кожного учасника, що дозволяє персоналізувати подальшу роботу.

Далі програма переходить до підготовчого етапу, під час якого створюється безпечне та комфортне середовище для учасників. Важливою складовою цього процесу є формування довіри, мотивація до участі в програмі та організація груп підтримки, де учасники можуть отримати емоційну підтримку та ділитися досвідом. Цей етап закладає основу для активної участі у програмі й успішного досягнення поставлених цілей [9].

Основний етап є ключовим і включає широкий спектр заходів. Робота спрямована на покращення емоційного стану учасників за допомогою арт-терапії, технік релаксації та групових сесій. Розвиваються соціальні навички шляхом проведення тренінгів з ефективної комунікації та рольових ігор. Значну увагу приділяється підтримці самореалізації учасників через коучингові сесії, мотиваційні семінари й залучення до волонтерської діяльності. Для зміцнення стресостійкості застосовуються техніки стрес-менеджменту, майндфулнес та елементи психоосвіти. Особлива роль відводиться роботі з сім'ями учасників, яка включає консультації, тренінги для батьків і допомогу у вирішенні внутрішньосімейних конфліктів. Завдяки цьому учасники здобувають навички, необхідні для ефективної адаптації та подолання життєвих труднощів [7].

Завершальним етапом програми є підбиття підсумків і оцінка її ефективності. Проводиться повторна діагностика, яка дозволяє проаналізувати динаміку змін у стані учасників. Це включає оцінку рівня тривожності, депресії, стресостійкості та соціальної адаптації за допомогою тих самих методик, що застосовувалися на початковому етапі, таких як шкала HADS, методика К. Ріффа чи шкала адаптації Роджерса-Даймонда [24]. Це дозволяє не лише порівняти результати, але й виявити нові потреби, які могли з'явитися в процесі участі в програмі.

Розробляються індивідуальні рекомендації для кожного учасника, що враховують його унікальний досвід і результати, досягнуті під час програми. Ці рекомендації включають поради щодо подальшого розвитку навичок стрес-менеджменту, соціальної інтеграції та самореалізації. Для сімей учасників надаються додаткові поради щодо підтримки один одного, покращення комунікації та запобігання конфліктам [44].

Також організовується супровід після завершення програми, який

спрямований на закріплення отриманих результатів і надання підтримки в реальних життєвих ситуаціях. Це можуть бути супервізії, під час яких учасники мають змогу обговорювати складнощі, що виникають, і отримувати рекомендації від фахівців. Групи підтримки дозволяють зберігати зв'язок із іншими учасниками програми, що створює середовище взаємодопомоги та підвищує соціальну активність.

Індивідуальне консультування є важливим компонентом супроводу, оскільки дозволяє працювати з конкретними труднощами, з якими може стикатися учасник у процесі адаптації. Цей формат роботи забезпечує персоналізований підхід, що враховує індивідуальні потреби, особливості характеру та життєві обставини кожної людини [44].

Під час індивідуальних сесій фахівець допомагає учаснику проаналізувати проблемні ситуації, визначити їхні основні причини та знайти найбільш оптимальні шляхи вирішення. Це можуть бути професійні поради щодо адаптації на новому місці роботи, пошуку зайнятості або зміни професійної діяльності відповідно до нових умов життя.

Особлива увага приділяється допомозі у вирішенні міжособистісних конфліктів, які можуть виникати як у сімейному колі, так і в соціальному середовищі. Консультант допомагає учаснику опанувати навички ефективного спілкування, вирішення конфліктів та збереження гармонійних стосунків. Це включає навчання асертивній поведінці, яка дозволяє відстоювати власні потреби, не порушуючи меж інших людей.

Емоційна підтримка в стресових ситуаціях є невід'ємною частиною консультування. Психолог допомагає учаснику знизити рівень тривоги, справитися з емоційним напруженням і знайти внутрішні ресурси для подолання складнощів. Використовуються методики когнітивно-поведінкової терапії, що

дозволяють змінити деструктивні мисленнєві патерни, які часто стають джерелом стресу.

Індивідуальне консультування також спрямоване на підтримку саморозвитку учасника. Це включає формування життєвих цілей, стимулювання до самореалізації та розвиток позитивного ставлення до майбутнього [35]. Учасник отримує інструменти для покращення свого емоційного благополуччя та підвищення самооцінки, що сприяє його впевненості в здатності успішно адаптуватися до нових умов.

Крім того, консультант може працювати з травматичним досвідом учасника, якщо такий є. За допомогою спеціальних технік, таких як десенсибілізація та повторна обробка за допомогою руху очей (EMDR), або методів роботи з травмою в тілесно-орієнтованій терапії, фахівець допомагає зменшити негативний вплив пережитих подій на психічний стан учасника.

Завдяки таким підходам індивідуальне консультування стає потужним інструментом підтримки, який не лише допомагає впоратися з актуальними викликами, але й формує основу для подальшого особистісного розвитку та успішної інтеграції в соціум.

Крім того, завершальний етап може включати проведення опитувань або фокус-груп для збору зворотного зв'язку від учасників. Це допомагає оцінити загальну ефективність програми, її сильні сторони та можливості для вдосконалення. На основі цих даних створюються рекомендації для розробки подібних програм у майбутньому.

Таким чином, завершальний етап програми не лише підсумовує досягнуті результати, але й забезпечує учасників необхідними інструментами та підтримкою для успішної інтеграції в нове середовище, сприяючи їхньому довгостроковому благополуччю.

Завдяки структурованому підходу та орієнтації на індивідуальні потреби, програма є ефективним інструментом у процесі соціально-психологічної адаптації ВПО, забезпечуючи їм підтримку на всіх етапах інтеграції та адаптації до нових життєвих умов [16].

3.2. Опис методів розвитку соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя особистості

Програма розвитку соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб базується на сучасних методах психологічної підтримки, які сприяють гармонізації емоційного стану, зниженню стресу та розвитку адаптивних навичок.

Одним із ключових інструментів є арт-терапія, що дозволяє учасникам висловлювати свої переживання через творчість. Малювання, музика та танцювальні практики стають засобом релаксації, емоційного розвантаження й зниження напруги [23]. Цей підхід сприяє відновленню внутрішнього балансу, надаючи змогу безпосередньо працювати з емоціями через художні форми.

Малювання дозволяє учасникам візуалізувати свої почуття, трансформуючи їх у конкретні образи, що допомагає структурувати внутрішній світ і краще усвідомлювати свої переживання. Музикотерапія, у свою чергу, забезпечує глибоке емоційне звільнення завдяки впливу звуків на психоемоційний стан, сприяючи гармонізації внутрішнього ритму особистості. Танцювальні практики допомагають не лише виразити емоції, але й встановити зв'язок із власним тілом, що є важливим у процесі інтеграції тіла та розуму.

Особливу увагу приділяють використанню інтерактивних методів, таких як

спільне створення художніх проєктів або групова арт-терапія. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, зміцненню міжособистісної довіри та підвищенню соціальної активності учасників. Крім того, творчий процес допомагає учасникам позбутися ізоляції, оскільки вони відчують підтримку групи та спільність цілей [23]. Практика арт-терапії також може включати використання символів і метафор у роботі з травматичними спогадами. Створення зображень, що відображають травматичний досвід, дозволяє безпечно його "перепрожити" й поступово трансформувати негативні переживання в позитивний досвід.

Завдяки різноманітності форм і технік арт-терапії кожен учасник має змогу обрати той підхід, який найбільше відповідає його індивідуальним потребам. Це робить арт-терапію універсальним і надзвичайно ефективним методом для покращення психологічного стану, відновлення емоційної рівноваги та розвитку внутрішніх ресурсів особистості [23].

Релаксаційні техніки допомагають навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати внутрішній спокій. Використання дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації та медитативних практик спрямоване на стабілізацію емоційного стану та зміцнення стресостійкості.

Дихальні вправи, зокрема техніки глибокого діафрагмального дихання, дозволяють швидко знизити рівень тривожності, нормалізувати серцевий ритм та покращити загальне самопочуття. Практика свідомого дихання допомагає учасникам зосередитися на теперішньому моменті, відволікаючись від негативних думок та переживань.

Прогресивна м'язова релаксація, розроблена Джейкобсоном, передбачає поступове напруження й розслаблення окремих груп м'язів, що дозволяє досягти глибокої фізичної та психологічної релаксації. Ця техніка є ефективним способом зняття напруги, оскільки вчить учасників краще усвідомлювати взаємозв'язок між

тілесними відчуттями та емоціями.

Медитативні практики, такі як майндфулнес або візуалізація, спрямовані на розвиток усвідомленості й здатності зосереджуватися на позитивних аспектах життя. Медитація допомагає учасникам зменшити рівень стресу, підвищити концентрацію уваги та покращити саморегуляцію емоцій.

Крім цього, важливим компонентом є інтеграція цих технік у повсякденне життя. Наприклад, учасники можуть використовувати дихальні вправи під час складних переговорів або перед важливими подіями. Медитативні практики сприяють щоденному відновленню психічних сил, а прогресивна м'язова релаксація допомагає знімати напругу після напруженого дня.

Застосування релаксаційних технік у комплексі сприяє не лише зниженню рівня стресу, але й зміцненню емоційної гнучкості, покращенню загального самопочуття та формуванню більш стійкого ставлення до життєвих труднощів. Це робить їх важливим елементом програми підтримки для внутрішньо переміщених осіб та інших груп, які переживають кризові ситуації [29].

Тренінги соціальних навичок спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, емпатії, асертивної поведінки та толерантності. Групові вправи дозволяють учасникам покращувати взаємодію з іншими, формувати довіру й зміцнювати стосунки у новому середовищі. Завдяки цим тренінгам посилюється здатність до соціальної інтеграції.

Коучингові та мотиваційні сесії сприяють виявленню внутрішніх ресурсів учасників. Вони допомагають визначити життєві цілі, стимулюють до саморозвитку та надають підтримку в досягненні особистісного та професійного успіху. Такі сесії спрямовані на підвищення впевненості у своїх силах і формування позитивного погляду на майбутнє.

Сімейна терапія відіграє важливу роль у створенні стабільного соціального

оточення. Робота з родинами охоплює розв'язання конфліктів, підтримку дітей у складних життєвих ситуаціях, зміцнення взаємодії між членами сім'ї. Укріплення сімейних зв'язків забезпечує необхідну підтримку для адаптації кожного з учасників [24].

Під час терапії значна увага приділяється виявленню та аналізу основних джерел конфліктів у сім'ї. Це може включати неузгоджені очікування, недостатню комунікацію або емоційні бар'єри між членами родини. Для вирішення цих проблем використовуються методи активного слухання, фасилітації діалогу та розробки спільних рішень.

Особливий акцент робиться на роботі з дітьми, які часто найбільш уразливі в кризових ситуаціях. Через ігрові методики, арт-терапію або рольові ігри діти отримують можливість висловити свої переживання та емоції, а також отримати підтримку від батьків [33]. Це сприяє зниженню рівня тривожності та зміцненню почуття захищеності.

Ще одним важливим напрямком є навчання батьків технікам ефективної комунікації та емоційної підтримки. Учасникам надаються практичні інструменти для подолання труднощів у вихованні дітей, зменшення напруги у відносинах та формування гармонійної атмосфери в сім'ї.

Для пар і подружніх стосунків сімейна терапія може включати роботу над довірою, взаємоповагою та розвитком навичок співпраці. Це дозволяє зміцнити зв'язки між партнерами, підвищити взаєморозуміння та знизити ризик емоційного відчуження.

Окрім того, терапія часто включає елементи психоосвіти, спрямовані на підвищення обізнаності членів родини щодо механізмів стресу, адаптації та взаємопідтримки. Це сприяє формуванню позитивних моделей поведінки, які допомагають справлятися з викликами в майбутньому.

Завдяки комплексному підходу, сімейна терапія не лише допомагає долати актуальні труднощі, але й закладає фундамент для довгострокового емоційного благополуччя родини. Створення стабільного, підтримуючого соціального середовища є ключовим фактором успішної адаптації як окремих членів сім'ї, так і всієї родини в цілому.

Майндфулнес і тренінги зі стрес-менеджменту навчають усвідомленості та психологічної гнучкості. Ці практики ґрунтуються на ідеї сприйняття теперішнього моменту без осуду і втручання, що дозволяє людині зберігати внутрішній спокій навіть у складних обставинах. Учасники тренінгів вчаться звертати увагу на власні думки, емоції та відчуття, не піддаючись негативним патернам мислення, що можуть призвести до стресу [29].

Під час занять майндфулнес використовуються різноманітні техніки, такі як дихальні практики, медитація уважності та тілесне сканування. Дихальні вправи допомагають зосередитися на вдихах та видихах, що стабілізує розум і знижує рівень стресу. Медитація уважності сприяє розвитку здатності помічати думки й емоції, не залучаючись у них, що допомагає уникати перевантаження і тривожних реакцій. Тілесне сканування дозволяє навчитися усвідомлювати фізичні відчуття в тілі та вчасно виявляти напругу для її усунення.

Тренінги зі стрес-менеджменту включають психоосвітні блоки, що пояснюють механізми виникнення стресу, а також надають практичні інструменти для його подолання. Учасники вчаться використовувати техніки планування часу, визначення пріоритетів і встановлення меж у спілкуванні. Це дозволяє уникати емоційного виснаження та зберігати продуктивність у щоденних справах.

Ключовим елементом таких тренінгів є розвиток психологічної гнучкості — здатності адаптуватися до нових умов і зберігати емоційну стабільність під час змін. Це передбачає навчання навичок швидкої переоцінки ситуацій, пошуку

позитивних аспектів у складних обставинах та формування стійкості до негативного впливу зовнішніх факторів [44].

Учасники отримують можливість інтегрувати отримані знання у щоденне життя, створюючи індивідуальні стратегії саморегуляції. Це можуть бути короткі практики майндфулнес на початку дня, контрольована релаксація перед сном або спеціальні вправи для зниження тривожності перед важливими подіями.

Такі психоосвітні підходи сприяють розвитку здатності контролювати свої реакції та емоції, знижуючи ризик емоційного виснаження і підвищуючи здатність діяти ефективно в умовах високої напруги. Це дозволяє учасникам краще справлятися з повсякденними викликами та будувати більш стійке та здорове емоційне середовище навколо себе.

Очікувані результати програми включають значне зниження рівня тривожності й депресивних проявів, покращення соціально-психологічної адаптації та інтеграції у нове середовище. Крім того, програма сприяє зміцненню сімейних зв'язків і відносин із соціальним оточенням, підвищує рівень самореалізації та впевненості у власному майбутньому. Завдяки таким комплексним підходам учасники отримують не лише підтримку, але й інструменти для створення стійкого фундаменту для свого подальшого розвитку.

Висновок за розділом III

Цей розділ присвячений розробці та обґрунтуванню програми розвитку навичок соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, яка спрямована на зміцнення психологічного благополуччя, подолання стресу та сприяння успішній соціальній інтеграції. Комплексний підхід до реалізації програми забезпечує її ефективність та враховує індивідуальні потреби учасників

на всіх етапах роботи.

Структура програми включає діагностичний, підготовчий, основний та заключний етапи. Такий поділ дозволяє системно оцінити стан учасників, створити сприятливі умови для їхньої адаптації, впровадити заходи, спрямовані на вирішення ключових проблем, та оцінити результати впровадження. Унікальність підходу полягає в персоналізації роботи, що базується на індивідуальних адаптаційних профілях кожного учасника.

Методи, використані в програмі, забезпечують гармонізацію емоційного стану, розвиток соціальних навичок, зміцнення сімейних зв'язків і підвищення рівня стресостійкості. Арт-терапія, техніки релаксації, тренінги соціальних навичок, коучингові сесії, сімейна терапія та майндфулнес допомагають учасникам усвідомити власні ресурси, подолати труднощі та знайти підтримку в колективі й родині.

Очікувані результати програми свідчать про її цілеспрямованість на формування стійкої адаптації до нових умов життя. Учасники отримують інструменти для зниження тривожності, покращення взаємодії із соціальним середовищем, зміцнення сімейних стосунків та досягнення внутрішньої рівноваги. Усе це створює основу для стійкого психологічного благополуччя та інтеграції у нове середовище.

Таким чином, програма є ефективним інструментом для вирішення нагальних психологічних і соціальних проблем внутрішньо переміщених осіб, забезпечуючи їхню підтримку та розвиток на шляху до відновлення і повноцінної інтеграції в суспільство.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Інструкція з охорони праці для практичного психолога.

1. Загальні положення

Інструкція з охорони праці для практичного психолога розроблена відповідно до законодавства України про охорону праці [41].

Практичний психолог під час виконання своїх обов'язків зобов'язаний дотримуватися правил безпеки, санітарно-гігієнічних норм і уникати дій, які можуть призвести до травм чи погіршення стану здоров'я.

Практичний психолог зобов'язаний знати:

- правила роботи з обладнанням, інструментами та матеріалами;
- порядок дій у разі виникнення аварійних ситуацій.

Практичний психолог повинен працювати у спеціально облаштованому кабінеті, що відповідає вимогам охорони праці та техніки безпеки.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

Перевірити справність робочого місця, меблів, обладнання та техніки. Переконалися у наявності аптечки першої допомоги та засобів пожежогасіння.

Налаштувати освітлення робочого місця, забезпечити відповідність нормам (освітленість повинна бути не меншою за 300 люкс). Ознайомити клієнтів (у разі групової роботи) з правилами безпеки у кабінеті.

3. Вимоги безпеки під час роботи

Дотримуватися правил безпечного використання обладнання (комп'ютери, мультимедійні пристрої, аудіотехніка).

Уникати перевантаження робочого графіка, дотримуватися режиму праці та відпочинку (не більше 6 годин роботи без тривалої перерви).

Під час роботи з клієнтами:

- уникати надмірного емоційного навантаження;
- підтримувати психологічно безпечну атмосферу;
- дотримуватися етичних норм і стандартів професійної діяльності.

Забезпечити конфіденційність інформації, дотримуючись правил роботи з документацією та електронними носіями.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

Вимкнути електрообладнання, яке використовувалося під час роботи (комп'ютери, освітлення, кондиціонери).

Прибрати робоче місце, упорядкувати документи та матеріали.

Провітрити кабінет.

Перевірити справність систем пожежної безпеки.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

У разі виявлення несправності обладнання припинити його використання та повідомити відповідальну особу.

У разі пожежі:

- евакуювати людей з приміщення відповідно до плану евакуації; -
- викликати пожежну службу за телефоном 101; -
- за можливості, використати засоби пожежогасіння.

У разі погіршення стану здоров'я клієнта:

- надати першу допомогу;
- викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.

У разі інших надзвичайних ситуацій (витік газу, коротке замикання, затоплення) негайно повідомити відповідні служби та діяти згідно з інструкціями.

6. Відповідальність за порушення інструкції

Практичний психолог, який порушив вимоги інструкції з охорони праці, несе відповідальність згідно із законодавством України.

У разі невиконання заходів безпеки, що призвело до травм чи інших наслідків, відповідальність покладається на винну особу.

4.2. Обладнання психологічного кабінету засобами пожежогасіння.

Обладнання психологічного кабінету засобами пожежогасіння є важливою складовою забезпечення безпеки роботи як психолога, так і його клієнтів [40].

Засоби пожежогасіння:

- обов'язковим є наявність сертифікованого порошкового або вуглекислотного вогнегасника;
- розташування вогнегасника повинно бути в доступному місці, позначеному відповідним знаком;
- періодично необхідно перевіряти стан і термін придатності вогнегасника;
- установити димовий пожежний сповіщувач для оперативного виявлення пожежі;
- перевіряти працездатність датчика не рідше одного разу на місяць;
- у кабінеті має бути розміщена на видному місці схема евакуації у разі пожежі;
- психолог має бути ознайомлений із правилами використання засобів

пожежогасіння.

Таке оснащення сприяє створенню безпечного середовища для роботи психолога та його клієнтів, допомагаючи оперативно реагувати на будь-які надзвичайні ситуації.

Висновок за розділом IV

В цьому розділі демонструється важливість дотримання вимог охорони праці та забезпечення безпеки під час роботи практичного психолога. Ці заходи спрямовані на створення безпечного середовища, яке забезпечує як комфорт і захист спеціаліста, так і клієнтів, що звертаються за психологічною допомогою.

Інструкція з охорони праці визначає чіткі вимоги до всіх етапів професійної діяльності, починаючи від організації робочого місця до вирішення надзвичайних ситуацій. Знання і виконання цих правил є обов'язковими для кожного практичного психолога.

Робоче місце повинно відповідати стандартам техніки безпеки, включаючи належний технічний стан обладнання, організацію належного освітлення, наявність аптечки першої допомоги та засобів пожежогасіння. Такі дії мінімізують ризики виникнення нещасних випадків або технічних збоїв.

Уникнення перевантаження, дотримання режиму праці та відпочинку, а також створення психологічно безпечної атмосфери є не лише основою ефективної роботи, але й заходом захисту від професійного вигорання.

Практичний психолог повинен володіти знаннями щодо правил евакуації, надання першої допомоги та використання засобів пожежогасіння. Інструкція передбачає алгоритми дій у разі аварій, пожежі, короткого замикання чи

погіршення стану здоров'я клієнта, що дозволяє оперативно та ефективно реагувати на виклики.

Важливим елементом безпеки є правильне облаштування робочого простору. Наявність вогнегасників, димових сповіщувачів, планів евакуації та іншого обладнання значно підвищує рівень захищеності персоналу і клієнтів від пожежних загроз. Регулярна перевірка працездатності цих засобів є необхідною умовою для підтримання їхньої ефективності.

Таким чином дотримання заходів з охорони праці є необхідною умовою професійної діяльності практичного психолога. Це дозволяє не лише зберегти здоров'я та працездатність спеціаліста, але й гарантує безпеку клієнтів, створюючи довірливу та захищену атмосферу. Інтеграція сучасних засобів захисту та дотримання чітких алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях допомагає уникати критичних ситуацій та мінімізувати їхній вплив у разі виникнення.

Отже, виконання вимог цього розділу сприяє підвищенню ефективності роботи, забезпечує безпеку та знижує ймовірність виникнення ризиків у повсякденній діяльності.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Магістерська робота присвячена дослідженню адаптації як багатовимірного процесу, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти взаємодії людини з навколишнім середовищем. У сучасному розумінні адаптація трактується як активна форма пристосування, що охоплює не лише фізіологічні зміни, але й складні психологічні механізми, такі як стратегії подолання стресу, когнітивні процеси, розвиток соціальних навичок і встановлення гармонійних відносин з оточенням.

Однією з ключових складових адаптації є психологічне благополуччя, яке характеризується гармонією внутрішніх психічних процесів, позитивним ставленням до себе, здатністю до самореалізації, наявністю гармонійних міжособистісних стосунків та готовністю до активної участі у життєвих процесах. Це поняття виходить за межі відсутності стресу та є основою для досягнення стабільної внутрішньої рівноваги.

Особлива увага приділяється вивченню адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які змушені пристосовуватися до нових умов життя, зокрема через втрату житла, соціальних зв'язків, труднощі працевлаштування, а також обмежений доступ до освіти та медичних послуг. Стресові фактори, що виникають у таких обставинах, сприяють розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожні стани та посттравматичний стресовий розлад.

Дослідження також виявило індивідуальні відмінності серед учасників щодо рівня адаптації, емоційного комфорту та готовності до соціальних змін. Частина респондентів демонструє високий рівень адаптації, у той час як іншим потрібна додаткова підтримка. Зазначені відмінності підкреслюють необхідність мультидисциплінарного підходу до роботи з ВПО, що враховує різні фактори

їхнього стану та середовища.

У межах роботи було розроблено та обґрунтовано комплексну програму соціально-психологічної адаптації, спрямовану на зниження рівня стресу, покращення соціальної інтеграції, зміцнення сімейних стосунків і формування стійкого психологічного благополуччя. Програма побудована з урахуванням індивідуальних потреб учасників і включає такі етапи: діагностичний, підготовчий, основний та заключний. Її унікальність полягає у персоналізованому підході до кожного учасника, що базується на їхніх адаптаційних профілях.

Серед методів, використаних у програмі, особливе місце займають арт-терапія, техніки релаксації, тренінги соціальних навичок, майндфулнес, коучингові сесії та сімейна терапія. Ці методи сприяють гармонізації емоційного стану, розвитку соціальних зв'язків, підвищенню стресостійкості та здатності до самореалізації. Комплексний підхід дозволяє значно зменшити психологічні труднощі, з якими стикаються ВПО, і забезпечити ефективну соціальну інтеграцію.

Окрему увагу приділено питанням охорони праці, які забезпечують безпечні умови роботи практичного психолога та клієнтів. Дотримання техніки безпеки, створення психологічно комфортного робочого простору, використання сучасних засобів захисту та алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях є важливими елементами професійної діяльності.

Таким чином, магістерська робота не лише розкриває науково обґрунтовані аспекти адаптації та психологічного благополуччя, але й пропонує практичні рішення для підтримки внутрішньо переміщених осіб. Розроблена програма є ефективним інструментом для покращення їхньої адаптації до нових умов життя, зміцнення внутрішньої гармонії, досягнення соціальної інтеграції та зниження рівня стресу. Ці напрацювання можуть бути використані як основа для подальших

досліджень та практичної діяльності у сфері соціальної та психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеева В.П. Внутрішньо переміщені особи: виклики та перспективи соціальної адаптації. Київ: Фенікс, 2019.
2. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання. 2021. № 1(34). С. 88–97.
3. Артеменко С. І., Лазебна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення. 2019. 78 с.
4. Баринова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. *Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2018. № 1(46). С. 5–9.
5. Бевз Г.М. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ: Наукова думка, 2017.
6. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених переселенців. Херсон: ХДУ, 2018.
7. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Соціально-психологічна підтримка адаптації внутрішньо переміщених осіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2015.
8. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
9. Васютинський В.О. Психологічні стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб. Київ: Міленіум, 2016.
10. Гончарова Н. О. Кар'єрне проектування як фактор професійної підготовки майбутніх учителів. Психологія і особистість. 2015. № 2(1). С. 258–271.

11. Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. № 1150. С. 34 – 39.
12. Гридковець Л.М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу. Львів: Скриня, 2016. 516 с.
13. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: НаУКМА, 2017.
14. Дікова Я. Є. Особливості соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в сучасному українському суспільстві : дипломна робота магістра. Одеса, 2020. 89 с.
15. Дяченко В. А. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2019.
16. Євдокимова Н.О., Поліванова О.Є. Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. Харків: ХНУВС, 2017.
17. Єрмоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.
18. Зражевський С. Мультиверсум. Філософський альманах. Київ: Центр духовної культури, 2004. № 39. С. 1–14.
19. Зозуль Т. В. Психологічна травма та її вплив на адаптацію ВПО. Київ: Фенікс, 2018.
20. Іваннікова Г.В. Теоретико-методологічні проблеми психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-

- ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 12. С. 427-436.
- 21.Іваннікова Г.В. Сприяння психологічному благополуччю студентів в інтегрованому освітньому середовищі. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України, Київ, 2011. Т.VIII. част. 5. С.329 – 338.
 - 22.Іваннікова Г.В. Взаємозв'язок феноменів самореалізації психологічного благополуччя та життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2016. Т. IX. Вип. 13. С. 567-575.
 - 23.Ільченко І.С. Арт-терапія: Навч. Пос. Для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.
 - 24.Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота, 2011. С.1-9.
 - 25.Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. Соціальна психологія. 2006. №5. С. 179-184.
 - 26.Коробка Л.М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Київ: Золоті ворота, 2018.
 - 27.Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017.
 - 28.Лець О.Г. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2018.
 - 29.Максименко С.Д., Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Київ: Логос, 2015.

- 30.Музичко Л.В., Канська Н.П. Проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Одеса: ОНУ, 2018.
- 31.Надгара В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». Укр. Соціум. 2015. № 1. С. 134–141.
- 32.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 3. С. 105-117.
- 33.Підлипняк І.Ю., Журавко Т.В. Методика роботи практичного психолога, навчальний посібник Умань, 2019. с.338.
- 34.Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посібник / за ред. Д.Д. Романовської, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2016. 133 с.
- 35.Періг І.М. Пошук ресурсів як умова підтримки ментального здоров'я особистості. Матеріали IV Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки“. Тернопіль: ФОП Паляниця В.А., 2024. С. 32-33. Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/44761/2/MCTD_2024_Perig_I-Search_of_resources_as_a_condition_32-33.pdf (дата звернення 19.11.2024).
- 36.Романовська Д.Д., Ілащук О.В. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості особистості. Чернівці: ЧНУ, 2018. 200 с.
- 37.Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С.206-210.

38. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч. посібник / Заг. ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок. Київ: Агентство «Україна», 2015.
39. Сидоренко Ж.В. Соціально-психологічні передумови постстресових станів у внутрішньо переміщених осіб. Київ: КНТЕУ, 2019.
40. Стручок В.С. Техноекологія та цивільна безпека. Частина «Цивільна безпека». Навчальний посібник / В.С. Стручок, – Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2022. – 150 с.
41. Стручок В.С. Безпека в надзвичайних ситуаціях. Методичний посібник для здобувачів освітнього ступеня «магістр» всіх спеціальностей денної та заочної (дистанційної) форм навчання / В.С.Стручок. — Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. — 156 с.
42. Ткачук Т. А. Психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб. Київ: Київський ун-т ім. Бориса Грінченка, 2018.
43. Тітов І. Г. Психологія екстремальних ситуацій та їх вплив на особистість. Київ: Український Центр духовної культури, 2000. 240 с.
44. Технологія тренінгу [упоряд.: О.Главник, Г. Бевз, за заг.ред. С.Максименко] – К.: Главник, 2005. – 112 с.
45. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
46. Цегельник Д.В. Соціально–психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо–переміщених осіб. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доповідей XIII міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів, (Тернопіль, 11-12 грудня 2024) / М-во освіти і науки України, Терн. націон. техн. ун-т ім. І. Пулюя [та ін.]. – Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 385-386. Режим доступу:

https://tntu.edu.ua/storage/pages/00001070/TNTU_Aktualni_zadachi_suchasnyh_tehnologiy_2024.pdf (дата звернення 15.12.2024).

47. Чорна Л.Г., Сергієнко І.М. Психологія життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Рівне: О. Зень, 2018. 211 с.
48. Чаплак Я.В., Гасюк М.Б., Солтисік О.О., Чуйко Г.В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Івано-Франківськ: Кушнір Г. М., 2018. 140 с.
49. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості: навч.-метод. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 338 с.
50. Шапошнікова Ю.Г. Психологічні особливості волонтерської допомоги постраждалим у наданні першої психологічної допомоги. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018.
51. Шайда Н.П. Екофасилітація як метод психологічного супроводу особистості в кризових ситуаціях. Запоріжжя: ЗДІА, 2017. 224 с.
52. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 1996. 262 с.
53. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press, 1979.
54. Panter-Brick C., Eggerman M. Understanding culture, resilience, and mental health: The production of hope. In The social ecology of resilience, 2012. pp. 369-386.

Додаток А

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації**К.Роджерса і Р.Даймонд**

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.

1) Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей від 0 («це до мене зовсім не стосується») до 7 («це повністю про мене»).

2) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала «Неправди» (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В).

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.

6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнаю.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірю в майбутнє.
30. Впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймаючи рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.

42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Вміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати.

87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.

88. Людина тлумачний, любить міркувати.

89. Інколи любить похвалитися.

90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92. Ніколи не виправдовується.

93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.

96. У собі все ясно, добре розуміє.

97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Дезадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Не прийняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Не прийняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

Додаток Б**Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф]**

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Методика

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 справляюсь 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

Ключі до тесту психологічного благополуччя.

Твердженням присвоюється значення в балах, яке відповідає числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретується в обернених значеннях:

Варіанти відповіді	В прямих значеннях	В зворотніх значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Скоріше не згоден	3 бали	4 бали
Скоріше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Абсолютно згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів з основних шкал

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини з іншими	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Контроль над	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75

оточенням		
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Ціль у житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Визначається також загальний показник психологічного благополуччя, який має такі рівні вираженості:

- **0–323 бали** – низький рівень психологічного благополуччя;
- **324–353 бали** – середній рівень психологічного благополуччя;
- **354 і більше балів** – високий рівень психологічного благополуччя.

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя

- **Шкала «Позитивні відносини з іншими».** Респондент, який набрав найменшу кількість балів, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому важко бути відкритим, виявляти теплоту та турботу про інших; у міжособистісних стосунках, як правило, він ізольований і розчарований; не бажає йти на компроміси для підтримання важливих

зв'язків з оточуючими. Респондент, який набрав найбільшу кількість балів, має задовільні, довірчі відносини з оточуючими; турбується про добробут інших; здатний до співпереживання, допускає прив'язаності та близькі стосунки; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

- **Шкала «Автономія».** Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійну та незалежну особу, здатну протистояти спробам суспільства змусити мислити й діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв. Респондент із найменшим балом залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства впливати на його мислення та дії.
- **Шкала «Контроль над оточенням».** Високий бал — респондент володіє владою і компетентністю в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний створювати умови для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, якій складно організувати повсякденну діяльність, яка не здатна змінити чи поліпшити обставини, нехтує можливостями і не має почуття контролю над тим, що відбувається.
- **Шкала «Особистісне зростання».** Респондент із найвищим балом має відчуття постійного розвитку, вважає себе «зростаючою» і самореалізуючою особистістю, відкритий до нового досвіду, відчуває реалізацію свого потенціалу, помічає покращення в собі та своїх діях із часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень. Респондент із найменшим балом усвідомлює відсутність особистого

розвитку, не відчуває поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу й не має інтересу до життя, неспроможний встановлювати нові зв'язки чи змінювати свою поведінку.

- **Шкала «Ціль у житті».** Респондент із високим балом має ціль у житті й відчуття спрямованості; вважає, що його минуле й теперішнє мають сенс; дотримується переконань, які є джерелом цілі в житті; має наміри й плани на майбутнє. Респондент із низьким балом позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; не відчуває спрямованості, не знаходить сенсу у своїй минулій життєдіяльності; не має перспектив чи переконань, які б визначали сенс життя.
- **Шкала «Самоприйняття».** Найвищий бал характеризує респондента як людину, що позитивно ставиться до себе, знає й приймає різні сторони своєї особистості, включно з позитивними й негативними якостями, і позитивно оцінює своє минуле. Респондент із найнижчим балом незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння через певні особистісні риси, бажає бути кимось іншим.

Нормативні значення показників тесту психологічного благополуччя

Шкала	Чоловіки				Жінки			
	20-35 років		35-55 років		20-35 років		35-55 років	
	М (середнє)	σ (стандартне відхилення)	М	σ	М	σ	М	σ

Позитивні відносини з іншими	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономія	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Контроль над оточенням	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Особистісне зростання	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Ціль у житті	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самоприйняття	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Психологічне благополуччя	363	24,20	33 6	33,9 4	37 0	34,6 8	35 1	23,9 3

Додаток В**Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)**

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale) призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії у пацієнтів амбулаторії.

Автори шкали Зігмунд і Снайт при формуванні шкали виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані як прояв соматичного захворювання (наприклад, головні болі або запаморочення).

1. Я почуваюся напруженим або знервованим:

- а) Весь час
- б) Часто
- в) Іноді
- г) Ніколи

2. Те, що раніше приносило мені задоволення, і зараз подобається мені.

- а) Безумовно так
- б) Напевно, так
- в) Лише в деякій мірі
- г) Зовсім ні

3. Я відчуваю якийсь страх, наче ось-ось станеться щось жахливе.

- а) Безумовно так, страх дуже сильний
- б) Так, але страх не дуже сильний
- в) Іноді, але мене це не турбує
- г) Зовсім не відчуваю

4. Я можу сміятися і бачити смішний бік речей.

- а) Безумовно так
- б) Напевно, так
- в) Лише в деякій мірі
- г) Зовсім ні

5. Тривожні думки крутяться в мене в голові.

- а) Постійно
- б) Велику частину часу
- в) Час від часу
- г) Іноді

6. Я почуваюся бадьорим.

- а) Зовсім ні
- б) Дуже рідко
- в) Іноді
- г) Майже весь час

7. Я можу спокійно сидіти та почуватися розслабленим.

- а) Безумовно так
- б) Напевно, так
- в) Лише в деякій мірі
- г) Зовсім не можу.

8. Мені здається, що я почав все робити повільніше.

- а) Майже весь час
- б) Часто

- в) Іноді
- г) Зовсім ні

9. Я відчуваю якийсь страх, внутрішнє напруження.

- а) Зовсім не відчуваю
- б) Іноді
- в) Часто
- г) Дуже часто

10. Я втратив інтерес до своєї зовнішності.

- а) Безумовно так
- б) Я не приділяю цьому достатньо часу
- в) Можливо, я не дуже піклуюся про себе
- г) Я так само дбаю про себе, як і раніше

11. Я відчуваю неспокій, немов мені постійно потрібно рухатися.

- а) Безумовно так
- б) Напевно, так
- в) Лише в деякій мірі
- г) Зовсім ні

12. Я з нетерпінням чекаю на свої справи (заняття, захоплення).

- а) Так само, як і зазвичай
- б) Так, але не так, як раніше
- в) Значно менше, ніж зазвичай
- г) Зовсім так не вважаю

13. Мене раптово охоплює відчуття паніки.

- а) Дуже часто.
- б) Досить часто
- в) Рідко
- г) Ніколи

14. Я можу насолоджуватися гарною книгою, радіо чи телепрограмою.

- а) Часто
- б) Іноді
- в) Рідко
- г) Дуже рідко

Інтерпретація результатів

0-7 балів – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище балів – клінічно виражена тривога/депресія.

Додаток Г

Психологічна програма для покращення адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб (ВПО)

Мета програми:

Покращити соціально-психологічну адаптацію ВПО, зміцнити їх психологічне благополуччя та підтримати їх у подоланні життєвих труднощів.

Цільова аудиторія:

Внутрішньо переміщені особи різного віку, статі, сімейного стану та рівня адаптації.

Етапи реалізації програми

1. Діагностичний етап

- **Мета:** Виявити рівень адаптації, тривожності, депресії та індивідуальні психологічні потреби учасників.
- **Методи:**
 - Анкетування та опитувальники (HADS, шкала адаптації Роджерса-Даймонда, методика К. Ріффа).
 - Інтерв'ю для уточнення особистісних проблем та адаптаційних викликів.
- **Результат:** Формування індивідуального профілю адаптаційних потреб кожного учасника.

2. Підготовчий етап

- **Робота з групою:** Створення безпечного середовища для комунікації та взаємодії.

- **Мотивація:** Ознайомлення з метою програми, акцент на підтримці та розвитку учасників.
- **Формування груп підтримки:** Об'єднання учасників за схожими потребами або досвідом.

Основний етап

1. Робота з емоційним станом

- **Мета:** Зниження рівня тривожності та емоційного напруження.
- **Заходи:**
 - Арт-терапія (малювання, музична терапія, танцювальна терапія).
 - Тренінги з технік релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація).
 - Групові терапевтичні сесії для обговорення емоційного стану та переживань.

2. Розвиток соціальних навичок

- **Мета:** Підвищення здатності до встановлення та підтримки довірливих стосунків.
- **Заходи:**
 - Тренінги ефективної комунікації (активне слухання, асертивна поведінка).
 - Групові ігри для покращення взаємодії.
 - Розвиток навичок толерантності та прийняття інших.

3. Підтримка самореалізації та формування життєвих цілей

- **Мета:** Допомога у визначенні особистих цілей та пошуку сенсу життя.
- **Заходи:**
 - Коучингові сесії з планування майбутнього.
 - Мотиваційні семінари з особистісного розвитку.

- Залучення до волонтерської діяльності та проєктів.

4. Розвиток стресостійкості та внутрішньої опори

- **Мета:** Зміцнення здатності учасників справлятися з труднощами.
- **Заходи:**
 - Тренінги стрес-менеджменту.
 - Психосвітні лекції про психологічну гнучкість та методи подолання стресу.
 - Практики майндфулнес (усвідомленість).

5. Сімейна терапія та робота з батьками

- **Мета:** Зміцнення сімейних стосунків як ресурсу для адаптації.
- **Заходи:**
 - Сімейні консультації з психологом.
 - Тренінги для батьків щодо підтримки дітей у складних життєвих обставинах.
 - Робота з конфліктами в сім'ї.

Заключний етап

1. Оцінка ефективності програми

- Проведення повторної діагностики.
- Аналіз змін у рівні адаптації, емоційного стану та самореалізації.

2. Завершальні заходи

- Підсумкова зустріч: обговорення досягнень, зворотний зв'язок від учасників.
- Надання рекомендацій щодо подальшого розвитку.
- Формування мережі підтримки між учасниками програми.

3. Супровід та підтримка

- Організація періодичних груп підтримки після завершення програми.

- Можливість індивідуального консультування за потребою.

Очікувані результати

- Зниження рівня тривожності та депресії.
- Покращення соціально-психологічної адаптації.
- Зміцнення сімейних і міжособистісних стосунків.
- Підвищення рівня самореалізації та емоційного комфорту.
- Формування життєвих цілей та планів.

Програма спрямована на створення умов для психологічної стабільності ВПО та їх успішної інтеграції у нове соціальне середовище.

Додаток Г**Авторська анкета**

- Зазначте свій вік
- Вкажіть стать
- Сімейний стан
- Наявність неповнолітніх дітей
- В якому регіоні Ви мешкали станом на 24.02.2022 р.?
- В

я

к

и

й

б

е

з

п

е

ч

н

и

~