

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні»

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-201 Мз Кобзар Алла Юріївна

Керівник: доктор філософії (PhD), доцент Заєць Наталія Юхимівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Кобзар Алли Юріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні» затверджена наказом ректора від «04» жовтня 2023р. №2033/ст.
2. Термін виконання роботи: з «02» жовтня 2023 до «31» грудня 2023р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додаткові загальним обсягом 115 сторінок, з них обсяг основного тексту, 81 сторінку, список використаних джерел нараховує 119 позицій.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи проблеми психологічного благополуччя біженців в Україні; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя біженців в Україні; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури – 119; Додатки-б.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 9 таблиць, 2 рисунки.

6. Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювати та реферувати літературу з теми дослідження. Визначити об'єкт і предмет дослідження	01.09.2023	
2.	Сформулювати мету, завдання досліджень. Скласти попередній план роботи. Узгодити з керівником.	04.09.2023	
3.	Написати теоретичну частину. Подати керівнику розділ 1.	02.10.2023	
4.	Провести діагностичну частину. Написати розділ 2. Подати керівнику.	23.10.2023	
5.	Провести формувальний експеримент. Написати розділ 3. Подати керівнику.	27.10.2023	
6.	Написати вступ, висновки.	30.10.2023	
7.	Оформити роботу. Подати керівникові.	01.11.2023	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	23.11.2023	
9.	Опрацювати зауваження і виправлення недоліків разом із науковим керівником	30.11.2023	
10.	Подати остаточний варіант на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	04.12.2023	
11.	Подати кваліфікаційну роботу на рецензування	11.12.2023	
12.	Захист кваліфікаційної роботи	25-26.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ЗАСЦЬ

Завдання прийняв до виконання _____ Алла КОБЗАР

РЕФЕРАТ

Загальний обсяг роботи – 115 сторінок. Основний зміст роботи викладений на 81 сторінці, 119 використаних джерел та літератури, 2 рисунки, 9 таблиць, 6 додатків.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя біженців в Україні.

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

Методи дослідження: теоретичних – синтез та аналіз наукових джерел з проблем дослідження, їх порівняння, узагальнення та класифікацію.; емпіричних – психодіагностичні методики: 1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф); Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Сердюк, Л.) (2022); Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) (в адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна та О. Сичова); Тест життєстійкості Маді. (Адаптація Д. Леонтєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»); математично-статистичної обробки даних - опис, статистика, кореляційний аналіз.

У кваліфікаційній роботі розкрито особливості психологічного благополуччя біженців в Україні. Проведено й описано емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

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

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

БІЖЕНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ, ІНТЕГРАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОСВІДОМІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ	11
1.1.Сутність поняття «психологічне благополуччя особистості» в науково- психологічних дослідженнях.....	11
1.2.Аналіз домінуючих чинників психологічного благополуччя біженців в Україні.....	19
1.3.Особливості формування психологічного благополуччя біженців в Україні.....	29
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ	37
2.1. Методика та організація дослідження особливостей психологічного благополуччя біженців в Україні	37
2.2. Аналіз результатів стану психологічного благополуччя біженців в Україні	43
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ	54
3.1. Корекційно -тренінгова програма з підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні	54
3.2. Оцінка ефективності впливу на підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні	63
3.3. Практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні	73
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

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

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

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

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

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

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

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

Серед публікацій теоретичного плану з проблеми психологічного благополуччя визначальними є праці: А. Адлера, Ш. Бюлера, Н. Бредберна, В. Вілсона, С. Гріффіна, К. Дальберт, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Еммонса, Ф. Зеєра, Д. Канемана, К. Кіза, Р. Ларсена, М. Дж. Лернер, С. Мадді, А. Маслоу, М. Мартіна, А. Меграбяна, К. Нефф, Р. Раяна, К. Рифф, Л. Сердюк, М. Селігмана, П. Сінгера, В. Тов, П. Фесенка, Г. Філоненка, В. Франкла, К. Хорні, та інших.

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

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

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

1. Охарактеризувати теоретичні науково – психологічні джерела щодо проблеми психологічного благополуччя особистості.

2. Проаналізувати особливості психологічного благополуччя біженців в Україні.

3. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для дослідження психологічного благополуччя біженців в Україні.

4. Дослідити особливості формування психологічного благополуччя біженців в Україні.

5. Розробити й апробувати корекційно - тренінгову програму індивідуальної роботи, щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні на різних етапах адаптації.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя біженців в Україні.

Методи дослідження. Реалізація мети та завдань дослідження здійснювалася за допомогою таких методів: **теоретичних** – синтез та аналіз наукових джерел з проблем дослідження, їх порівняння, узагальнення та класифікацію.; **емпіричних** – психодіагностичні методики: 1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф); Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Сердюк, Л.) (2022); Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) (в адаптації. Т. Гордєєвої, Є. Осіна та О.Сичова); Тест життєстійкості Маді. (Адаптація Д.Леонтєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»), **математично-статистичної обробки даних** - опис, статистика, частотний аналіз, перевірка на нормальність розподілу, перевірка на статистично значущі відмінності, кореляційний аналіз.

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

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

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

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

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 119 найменувань, додатків на 21 сторінці. Основний зміст роботи викладений на 81 сторінці і містить 9 таблиць, 2 рисунки.

Загальний обсяг роботи – 115 сторінок.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ

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

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

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

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

Часто зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я». Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі та гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення і до прийнятих до морально - етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани [61].

Перша згадка про «психологічне благополуччя» та його структуру з'являється в роботі американського дослідника Нормана Бредберна під назвою

“Структура психологічного благополуччя” (“The Structure of Psychological Well-being”) у 1969 році. На його думку, для розуміння цього феномену потрібно оперувати такими показниками, як баланс позитивних та негативних емоцій, суб'єктивне відчуття щастя і задоволеність життям [77].

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

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

Гедоністичний підхід пов'язує психологічне благополуччя із внутрішнім відчуттям щастя і станом задоволеності в різних сферах життя, тому має суб'єктивний характер. Переважно цей підхід будується на основі когнітивної та поведінкової психології [107].

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

В евдемоністичному підході моделі психологічного благополуччя охоплюють більше компонентів, ніж в гедоністичному підході, а також їх зміст дещо відрізняється. В такому розумінні феномен психологічного благополуччя містить не лише поняття задоволеності життям, переважання позитивних емоцій, а

й розкриття людиною свого потенціалу, реалізації певного сенсу та цілей, самореалізації, функціонування на оптимальному рівні [90].

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

А. Уотерман визначав психологічне благополуччя на основі евідемоністичного підходу. Слово «евдемонія» походить від давньогрецького кореня «даймон», яке означає внутрішню силу, внутрішній голос зв'язку з істинним Я. На думку Уотермана, евідемонія має місце, коли діяльність і життя людини не просто викликає позитивні емоції, але узгоджується з його глибинними. Даймон - це істинна сутність, внутрішній ідеал досконалості, з якою людина звіряє свої наміри, думки, дії, щоб реалізувати себе, а евідемонія - це спосіб життя, коли людина отримує задоволення, реалізуючи своє справжнє Я. [119].

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

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

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

На думку К. Ріфф, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише фактори задоволеності життям. Негативний досвід і труднощі іноді здатні слугувати основою підвищення психологічного благополуччя людини шляхом

усвідомлення життєвих цілей, переосмислення життя, налагодження позитивних стосунків з іншими людьми, плекання в собі емпатії [108].

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна – ще одна досить відома теорія в межах евдемоністичного підходу, яка досліджує природу психологічного благополуччя людини. В її основі знаходиться концепція задоволення трьох основних потреб людини, необхідних для оптимального росту та конструктивного соціального розвитку особи – автономії (самодетермінації), компетентності та зв'язку з іншими [81].

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

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

М. Селігман поділяє позитивні почуття на три категорії:

- позитивні почуття, пов'язані з минулим (задоволеність, безтурботність, достаток, гордість тощо);
- позитивні почуття, пов'язані з майбутнім (надія, впевненість в собі, оптимізм та віра в Бога);

– позитивні почуття, пов’язані з сьогоденням (поділяються на два види: задоволення тілесні, які ми отримуємо від наших органів чуття, та високе, духовне задоволення – блаженство, екстаз, радість тощо). [112]

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

$$C = Y + O + Z,$$

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

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

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

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

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

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

Б. Пахоль дійшов висновку, що психологічне благополуччя слід вважати станом оптимального функціонування особистості, а суб'єктивна оцінка життя (рівень суб'єктивного благополуччя) є одним з його вимірів. Суб'єктивна та

об'єктивна оцінки можуть не співпадати, а для вимірювання загальної оцінки благополуччя слід враховувати обидва показники.

Крім того, поняття «психологічне благополуччя» асоціюється з такими термінами, зокрема: «якість життя», «задоволеність життям», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Як наслідок, постає необхідність виокремлення різних конструктів та універсифікації термінів [52].

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

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

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

Карл Роджерс, видатний американський психолог, вважав психологічне благополуччя основною метою життя людини. Він визначав психологічне благополуччя як процес, в якому людина досягає гармонійного розвитку своїх потенціалів, самореалізації і самовдосконалення і включає такі ключові елементи:

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

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

- Автентичність: це відчуття, що ти можеш відверто висловити свої почуття, ідеї і бажання.

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Аналіз домінуючих чинників психологічного благополуччя біженців в Україні

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

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

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

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

- «шукач притулку» — особа, яка залишає країну свого проживання, в'їжджає в іншу країну та подає заяву на надання притулку (тобто міжнародного захисту) у

цій іншій країні. Шукач притулку є іммігрантом, який був вимушено переміщений і залишив свою рідну країну через війну чи інші фактори, які завдали шкоди йому чи його родині [32].

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

- «особи без громадянства» - це особа, яка не може отримати паспортний документ у зв'язку з тим, що вона не розглядається як громадянин будь-якою державою в силу дії її закону, має право звернутися до центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері міграції (імміграції та еміграції), у тому числі протидії нелегальній (незаконній) міграції, громадянства, реєстрації фізичних осіб, біженців та інших визначених законодавством категорій мігрантів, із заявою про визнання особою без громадянства, незважаючи на законність чи незаконність її перебування на території України [32].

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

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

Відповідно до Конвенції Організації Об'єднаних Націй (ООН) про статус біженців (1951 р.), термін «біженець» визначається як особа, яка перебуває за межами своєї національної належності через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознакою расової належності, релігії, громадянства, належності до певної соціальної групи чи політичних поглядів, і хто не може чи не

бажає скористатися захистом відповідної країни або повернутися у свою колишню країну проживання з таких самих побоювань. [42].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен досліджували емпатію, як основний конструкт впливу на особистісні зміни переселенців. В своїх роботі автори відзначають, що мігранти характеризуються заниженим рівнем емпатії, інтолерантністю до умов невизначеності, а також песимістичністю, емоційним дискомфортом та труднощами в адаптації [46].

Як зазначає науковець Ю. Платонов, біженці, потрапляючи в нові умови і розпочинаючи нове життя, формують зовсім інше ставлення і до себе, свого

внутрішнього «Я» і до навколишнього світу. Їх поведінка характеризується підвищеною збудливістю, агресивною реакцією на подразники. Вони страждають безсонням, частковою втратою пам'яті, відчуваю труднощі в спілкуванні. В соціально-психологічному аспекті біженці усвідомлює свої труднощі у той момент, коли не можуть отримати роботу за фахом, позбавлені можливості освіти і навчання, тобто, їх життєві плани опиняються під загрозою.

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

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

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

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

- Туристична фаза: у якій починає отримуватись сама необхідна інформація про життя незнайомого суспільства. Відбувається осмисленість зовнішньої сторони ситуації, побудова її образу і подальше включення даного образу в цілісне

представлення суб'єкта про себе і взаємозв'язок з оточенням. На цьому етапі вже починає формуватися негативний вплив, людина зустрічається з непорозумінням і відторгненням.

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

Американський антрополог К. Оберг назвав психічний стан, в якому біженці перебували в чужій країні "культурним шоком". Він вважав, що занурення в іншу культуру для кожної людини є дезорганізуючим переживанням. Сутність культурного шоку полягає у конфлікті старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих, що властиві індивіду як представнику того суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув [97].

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

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

- Стресова фаза, яка призводить певних психічних розладів. «Тріада» розладу адаптації: депресія, агресія, алкоголізм.

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

Розрив між сподіваннями біженців і дійсністю, в якій вони опиняються у новому середовищі, часто є досить великим. За відносно короткий проміжок часу у них розвивається цілий ряд хвороб і проявляються симптоми, які раніше не спостерігалися. Найбільш розповсюдженими психосоматичними симптомами у біженців є: головні болі, запаморочення, болі в області серця, дискомфорт в області шлунку, кишечника, порушення сну, пригнічений стан, часта зміна, перепади настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху, невпевненості [60].

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

На психологічне благополуччя біженців в Україні, згідно досліджень впливають:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у формуванні та підтримці психологічного благополуччя і визначається зв'язками з іншими людьми, відчуттям потреби та підтримки від соціального оточення, на основі досліджень українських психологів.

На основі опрацьованих джерел визначимо соціальні аспекти психологічного благополуччя біженців : [117], [97], [45], [68], [53], [93].

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

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

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

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

5. Взаємодія та соціальна активність. Участь у соціальних заходах, волонтерська діяльність та взаємодія з різними групами можуть збагачувати життя і сприяти психологічному благополуччю. Вони розширюють кругозір, сприяють набуттю нових навичок та знайомству різними людьми, що мають різні погляди та досвід.

Загалом, соціальна взаємодія відіграє значущу роль у формуванні і підтримці психологічного благополуччя біженців. Розвиток позитивних стосунків,

належність до спільнот та підтримка від інших людей є важливими компонентами життя, які сприяють їх психічному здоров'ю та загальному відчуттю щастя та задоволення.

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

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

1.3. Особливості формування психологічного благополуччя біженців в Україні

Наявність психологічної підтримки, може сприяти покращенню загального психологічного благополуччя біженців в Україні та полегшити їх процес адаптації до нового середовища. Особливості психологічного благополуччя біженців розглянемо в контексті досліджень українських науковців.

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

К. Санько, український науковець, розглядаючи феномен психологічного благополуччя, визначає його, насамперед, як інтегральний психічний феномен та цілісне переживання, яке, в свою чергу, відображає те, наскільки успішно індивід функціонує в емоційному середовищі, та супроводжується наступними характеристиками: позитивним емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, довірливим ставленням до світу та позитивним самостваленням. Окрім зазначеного, дослідник виділяє компоненти психологічного благополуччя, серед яких: соціальне благополуччя, задоволеність, ціннісно-мотиваційна сфера, самооцінка та, вже згадуване, самоствалення, самоефективність та ін. [59]. Що є важливим для формування психологічного благополуччя біженців в Україні.

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

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

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

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

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

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

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

Для досягнення такого стану важливо прагнути до самопізнання, займатися саморозвитком, дбати про своє фізичне та психічне здоров'я, підтримувати позитивні стосунки з оточуючими людьми.

Нині люди в Україні (зокрема й біженці), знаходяться в стані напруження, страху, тривоги, відчувають паніку, хвилювання, стани апатії чи агресії, через повномасштабне вторгнення РФ. Війна чинить деструктивний вплив на особистість, оскільки люди можуть перебувати в соціальній ізоляції, фрустрації актуальних потреб, стреси та конфлікти (що створюють складнощі та напруженість у значущих міжособистісних зв'язках) й саме це руйнує відчуття психологічного благополуччя. З іншого боку психологічне благополуччя розглядають не тільки як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який, власне допомагає людині переживати стресові події [64].

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

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

Біженці, які змушені були шукати прихистку за кордоном через війну та переслідування в себе в країні, та зустріли війну в Україні, страждають від

загострення психологічних проблем. Ці проблеми пов'язані не лише з травмою війни, а й із переїздом, втратою домівки, ностальгією, відчуттям провини.

Про причини зниження психологічного благополуччя біженців в Україні свідчать:

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

б) *перепади настрою і невмотивована агресія біженців в Україні*, особливо серед тих, хто втратив рідних або був свідком насильства; культурний шок біженці, які переїхали в іншу країну з різною культурою та мовою, можуть стикатися з труднощами і проблемами адаптації, страхом нараження на насильство, страхом перед повторною втратою рідних, насильством та експлуатацію; важкі умови проживання: багато біженців довгий час не мали комфортних умов життя, доступу до освіти та роботи;

в) *відсутність комунікацій*: відсутність розуміння і підтримки від інших людей, які можуть перейнятися їх проблемами, сприйняти їхній досвід.

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

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

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

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

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

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

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

Таким чином, психологічного благополуччя біженців в Україні залежить від численних зовнішніх та внутрішніх факторів: самоприйняття, самоствавлення, прийняття зі сторони оточуючих, стосунків у родині тощо.

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

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

Висновки до першого розділу

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ

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

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

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

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

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

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

Сьогодні понад 400 фахівців щоденно фахову психологічну допомогу біженцям.

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

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

Другий етап полягав у проведенні психодіагностичних методик та обробці отриманих результатів за ключами.

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

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

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

Завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

– обґрунтування і добір валідного психодіагностичного інструментарію для визначення стану психологічного благополуччя біженців ;

– використання відповідних математико-статистичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;

– здійснення кількісного і якісного аналізу отриманих емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження.

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

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

Охарактеризуємо методики дослідження.

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

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

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

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

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

4. Особистий ріст. Високі значення: відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом. Низькі значення: переживання особистої стагнації, відсутність відчуття власного

прогресу з часом, нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

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

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

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

Внутрішні ресурси особистості визначаються як система взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребових, мотиваційних, поведінкових тощо), що забезпечують мобілізаційно-адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують адаптації. Доведено, що Вісбаденський опитувальник позитивної та сімейної терапії є надійним, валідним та ефективним інструментом емпіричного дослідження внутрішніх ресурсів особистості в досягненні позитивних життєвих пріоритетів, який показав свою високу ефективність.

Анкета Вісбаденської позитивної терапії та сімейної терапії є надійним і дійсним діагностичним інструментом для оцінки первинних і вторинних

здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування. Використання опитувальника дає можливість отримати чітке уявлення про основні психодинаміки конфліктів і реакцій досліджуваних. Українська версія опитувальника відповідає концептуальним засадам наук про позитивне психічне здоров'я та може бути використана в психології особистості як метод дослідження[103].

Тест диспозиційного оптимізму

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

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

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

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

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

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

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

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

Тест життєстійкості Мадді[70] (Додаток Г)

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

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

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

Методика базується на двох основних підходах: мотиву досягнення навчання і мотиву ситуативних досягнень.

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

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

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

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

Дані методики дослідження психологічного благополуччя біженців допомагають зрозуміти їх психологічний стан, потреби та проблеми, з якими вони

стикаються. Це дало змогу розробити та апробувати корекційно-тренінгову програму для поліпшення психологічного благополуччя біженців в Україні, та підтримки їхньої адаптації до нових умов життя.

2.2. Аналіз результатів дослідження стану психологічного благополуччя біженців в Україні

Групові результати, отримані за психодіагностичними методиками, були оброблені за допомогою ключів та представлені у вигляді таблиць та рисунків, у відсотках. Оскільки результати опитування в обох групах не мали суттєвих відмінностей, представимо узагальнені результати опитування в КГ та ЕГ, за обраними методиками.

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

Таблиця 2.2.1

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

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

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

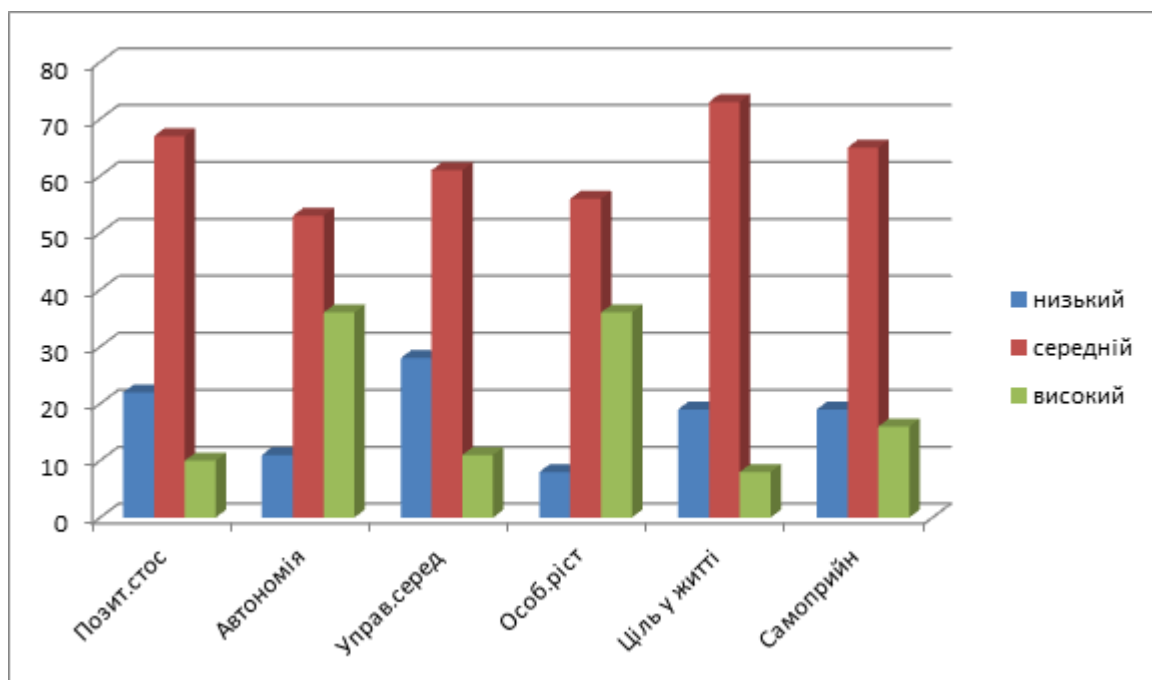


Рис.2.2.1. Результати за шкалами психологічного благополуччя на початку дослідження

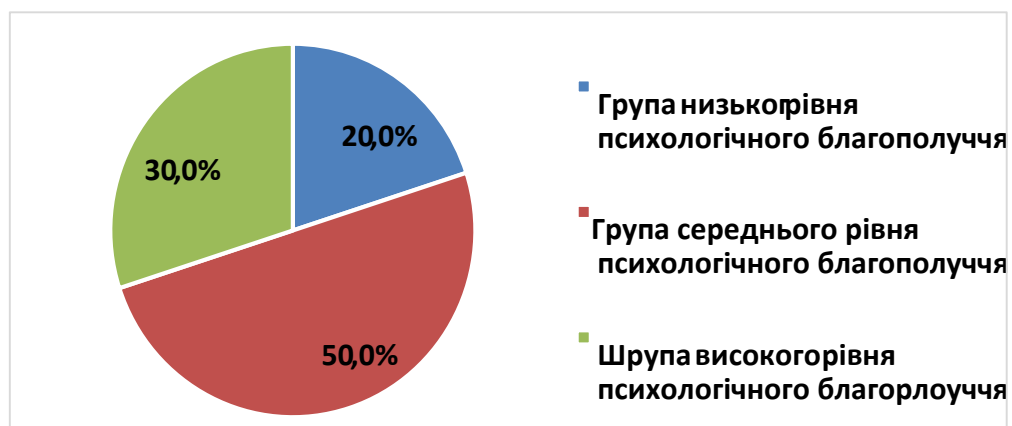


Рис.2.2.2. Розподіл досліджуваних за показниками рівня психологічного на початку дослідження

Таблиця 2.2.2

Розподіл досліджуваних за показниками рівня психологічного благополуччя на початку дослідження

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

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

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

Таблиця 2.2.3

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

Рівень вираженості ознаки	Кількість респондентів	Відсоток
Крайній песимізм	20	13%
Песимізм	70	47%
Проміжні значення	20	13%

Оптимізм	30	20%
Крайній оптимізм	10	7%

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

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

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

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

Таблиця 2.2.4

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

Самоствалення	Первинні здібності			
	Довіра	Надія	Ніжність	Любов

«Продовження табл. 2.2.4»

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

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

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

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

0,01), з самозвинуваченням ($r = 0,36$: $p < 0,01$). На самозвинувачення мають вплив слухняність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), охайність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), пунктуальність ($r = 0,22$: $p < 0,01$). Можна констатувати, що такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність важливі для формування і підтримки позитивного ставлення до себе досліджуваних.

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

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

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

Зазначимо, чим більш емоційно позитивне ставлення біженців до себе, тим більша їх впевненість і здатності в подоланні стресових ситуацій, відчутті контролю над життєвими ситуаціями. При цьому особливістю біженців є їхня готовність до набуття знань і досвіду, за відсутності гарантій успіху. У ситуаціях невизначеності, обираючи стратегії поведінки, вони не виявляють схильності уникнення проблем, та до надмірної критики; також побоюються безпідставних звинувачень на свою адресу.

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

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

Таблиця 2.2.5

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки до другого розділу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІЖЕНЦІВ В УКРАЇНІ

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

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

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

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

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

Ціль корекційно-тренінгової програми в психології може бути різною, орієнтованою на корекцію певних психічних порушень, вдосконалення навичок і вмінь, підвищення самооцінки, розвиток емоційної і соціальної компетентності, управління стресом і тд.

У корекційно-тренінгових програмах використовуються різні психотерапевтичні підходи, наприклад, когнітивно-поведінковий, гештальт-терапія, психодрама, плей-терапія, арт-терапія та інші. Методи і вправи включають

у себе рольові ігри, асоціативні аналізи, техніки релаксації, медитацію, тренінги зі здорового способу життя, самопізнання і саморефлексії[72].

Важливо пам'ятати, що корекційно-тренінгова програма повинна бути розроблена під час індивідуального або групового консультування психологом, який враховує індивідуальні потреби і особливості кожної людини. Найбільш результативними у роботі з підвищення психологічного благополуччя біженців в Україні стало проведення тренінгів.

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

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

Завдання корекційно-розвивальної програми:

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

Форми і методи роботи: вправи, ігри на отримання зворотнього зв'язку, соціально-перцептивного спрямування, комунікативні ігри, ситуаційно-рольові, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри, психотехніки, спрямовані на вирішення проблем, техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливості до «мови тіла», малювання, виступ, медитативні техніки.

Корекційний вплив здійснювався у суб'єкт-суб'єктній системі взаємин, що передбачав рівність психологічних позицій та реалізацію наступних умов:

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

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

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

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

групових процесів. Заняття сприяли конструктивній полеміці між усіма учасниками.

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

6. Специфіка корекційно - тренінгової програми, спрямованої на розвиток особистості, була пов'язана з тим, що в її процесі розкривалася інтимна інформація про учасників групи. Тому дуже важливим аспектом роботи було дотримання конфіденційності: вимога «не виносити» зміст спілкування за межі даної групи. Це також сприяло побудові довірливих стосунків, оскільки учасники були впевнені, що зміст обговорюваного в групі залишиться в межах даної групи, тому легше йшли на відкритий контакт. Збереження конфіденційності дозволяло зберегти певний потенціал дискусії.

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

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

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

Очікувані результати: покращення здатності до самоконтролю біженців в Україні, саморегуляції та саморефлексії; розвиток здатності самопізнання та

самоаналізу; формування готовності до встановлення позитивних взаємин з оточуючими; формування усвідомлених життєвих цілей та перспективних планів; розвиток здатності доцільно й адекватно використовувати власний психологічний, особистісний, соціальний потенціал (ресурсність); корекція смисложиттєвих орієнтацій у напрямку усвідомлення та конструктивності, а отже підвищення рівня психологічного благополуччя.

Програма включала наступні етапи:

- Особистісно - зорієнтований. Виявлення аспектів, які підлягають корегуванню; налаштування учасників на взаємодію та співпрацю.

- Реконструктивний. Навчання біженців прийомів і методів самоконтролю та саморегуляції, способів взаємодії з іншими.

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

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

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

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

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

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

- досвід подібних заходів;

- наявність надії — відсутність надії. [99].

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

Первинна бесіда проводилась за схемою:

1. Перше враження від клієнта-біженця.
2. Аналіз скарг та проблемних життєвих ситуацій.
3. Аналіз позитивних сторін життя, які приносять їм радість і задоволення.
4. Аналіз самосприйняття власних проблем, оцінка соціального оточення.
5. Визначення рівня когнітивного, емоційного та особистісного розвитку

клієнта; визначення основних етапів формування його особистості.

6. Визначення основних факторів стресу, що впливають на психологічного благополуччя біженців (наприклад, невизначений правовий статус, тривога, пов'язана з родичами, які повинні були виїхати, тощо) [99].

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

Окресливши низку діагностичних методик, було обрано психотерапевтичного інструментарій, який показав свою практичну корисність щодо формування психологічного благополуччя біженців.

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

Програмою тренінгу було передбачено індивідуальну форму роботи. Основним змістом індивідуальних зустрічей були розповіді біженців про причини переселення, їх хвилювання за майбутнє, побутові проблеми та труднощі у спілкуванні. Індивідуальні бесіди допомагали у вирішенні конфліктних ситуацій, зниження тривожності, та покращення психологічного благополуччя біженців. Зауважимо, що індивідуальна робота використовувалась на різних етапах тренінгової програми.

Перші зустрічі, спрямовані на опрацювання емоційних переживань, можливості оплакування особистих втрат чи подій, які призвели до вимушеного переселення. Така робота спрямована на: полегшення психологічних станів (тривоги, агресивності, депресії); досягнення емоційного спокою, довіри до оточуючих, до психологів; полегшення процесу адаптації до нових умов; розробка

стратегій подолання труднощів (копінг-стратегії) та виявлення внутрішніх ресурсів.

Зауважимо, що індивідуальна робота використовували на різних етапах тренінгової програми.

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

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

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

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

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

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

5. Формування ідеї взаємопідтримки в групі біженців.

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

7. Сприяння переоцінці та рефлексії трагічного досвіду, засвоєння здобутого, сприяння складанню планів на майбутнє, підвищення самооцінки. Для групової форми роботи ми використовували багато діалогових прийомів, вправ з елементами релаксації, творчих завдань, ігор[101].

Запропонуємо найбільш результативні вправи.

Вправа «Посмішка по колу» (10 хв).

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

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

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

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

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

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

Вправа «Мій герб» (35 хв).

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

Учасникам групи пропонується придумати своє життєве гасло та намалювати до нього герб, який би виражав діяльність власника, його відношення до себе та до світу загалом. На малювання відводиться приблизно 10-15 хвилин. По закінченню роботи збираються та організовується виставка гербів. Учасники можуть спробувати відгадати який герб кому належить. Потім кожен із учасників презентує свою роботу, розповідає що на ній зображено та який посил містить його життєве кредо [73].

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

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

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

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

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

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

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

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

біженців, які зуміли знайти своє місце в Україні та реалізувати свій потенціал.

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

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

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

Зазначимо, що в результаті дослідження внесла корективи війна в Україні.

Війна сама по собі має руйнівний вплив на людину, оскільки люди можуть відчувати соціальну ізоляцію, невиконання нагальних потреб, стрес і конфлікт (що створює труднощі та напруження у значущих міжособистісних стосунках), і саме це руйнує відчуття психологічного благополуччя [40].

З іншого боку, психологічне благополуччя розглядається не лише як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який реально допомагає людині пережити стресові події [17].

З початком повномасштабного вторгнення частина біженців вкотре змушені були рятуватися від війни : багато з них виїхали до інших країн, але багато з них залишилось в Україні. Для багатьох із них російська агресія стала вже другою або третьою війною, з якою вони зіткнулися. Благодійний Фонд «Рокада» всіляко сприяє допомозі біженцям, відкривши нові, більш безпечні пункти допомоги в різних регіонах України.

Задля дієвості та ефективності розробленої програми нами було проведений контрольний зріз в КГ та ЕГ рівня психологічного благополуччя за шкалами:

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

Таблиця 3.2.1

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

Експериментальна група						
Шкали	До корекційно - тренінгової програми			Після корекційно - тренінгової програми		

Шкали психологічного благополуччя	Високий рівень психологічного благополуччя	Середній рівень психологічного благополуччя	Низький рівень психологічного благополуччя	Високий рівень психологічного благополуччя	Середній рівень психологічного благополуччя	Низький рівень психологічного благополуччя
-----------------------------------	--	---	--	--	---	--

Шкала “позитивні стосунки з іншими”	11%	67%	23%	13%	69%	25%
Шкала “автономія”	36%	53%	11%	38%	54%	13%
Шкала “управління середовищем”	12%	61%	28%	14%	63%	29%

«Продовження табл. 3.2.1»

Шкала “особистий ріст”	37%	56%	9%	38%	58%	11%
------------------------	-----	-----	----	-----	-----	-----

Шкала “ціль у житті”	10%	75%	18%	12%	77%	20%
Шкала “самоприйняття”	17%	65%	18%	19%	68%	19%
Контрольна група						
Шкали	До корекційно - тренінгової програми			Після корекційно - тренінгової програми		
Шкала “позитивні стосунки з іншими”	11%	67%	23%	12%	68%	24%
Шкала “автономія”	36%	53%	11%	37%	54%	11%
Шкала “управління середовищем”:	12%	61%	28%	13%	61%	29%
Шкала “особистий ріст”	37%	56%	9%	38%	57%	10%
Шкала “ціль у житті”	10%	75%	18%	11%	76%	18%
Шкала “самоприйняття”	17%	65%	18%	17%	66%	19%

Як ми бачимо у таблиці 3.2.1, показники психологічного благополуччя біженців(у експериментальній та контрольній групах) зазнали незначних змін, але мають більш позитивну динаміку ЕГ.

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

Таблиця 3.2.2

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

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

«Продовження таблиці 3.2.2»

Рівень вираженості ознаки	Кількість респондентів	Відсоток	Кількість респондентів	Відсоток
Крайній песимізм	10	7%	10	6%
Песимізм	40	30%	40	28%
Проміжні значення	10	8%	10	6%
Оптимізм	10	8%	10	9%
Крайній оптимізм	5	4%	5	5%

Результати показників песимізму серед біженців розподілилися так: осіб із крайнім песимізмом – в ЕГ 6%, і це на 2% менше ніж до початку експерименту. У в КГ крайній песимізм 7% залишився без змін. Такі показники можемо пояснити військовими діями в Україні. Респондентам рекомендовано проходити корекційні заняття з метою підвищення рівня оптимізму та формування позитивних очікувань від життя.

Після корекційно- тренінгової програми маємо такі показники в групах :

ЕГ до корекційно- тренінгової програми: крайній песимізм -8%; песимізм- 30%; оптимізм – 8%; крайній оптимізм-5% . Після корекційно- тренінгової програми: крайній песимізм 6%–песимізм- 25%; оптимізм- 10%; крайній оптимізм-6%.

КГ до корекційно - тренінгової програми: крайній песимізм -7%; песимізм- 30%;- оптимізм-8% крайній оптимізм- 4. Після корекційно- тренінгової програми: крайній песимізм -7 ;п есимізм- 28%; оптимізм -9%; крайній оптимізм -5%.

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

Таблиця 3.2.3

Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і особистісних ресурсів біженців (за WIPPF) до та після корекційно - тренінгової програми

Експериментальна група								
	До корекційно- тренінгової програми				Після корекційно- тренінгової програми			
Самоствавлення	Первинні здібності				Первинні здібності			
	Довіра	Надія	Ніжність	Любов	Довіра	Надія	Ніжність	Любов
Глобальне самоствавлення	,39**	,49**	,37**	,48**	,42**	,52**	,38**	,50**
Самоповага	,39**	,43**	,29**	,40**	,40**	,44**	,32**	,43**
Аутосимпатія	,32**	,39**	,32**	,42**	,34**	,40**	,35**	,44**
Очікуване ставлення інших	,27**	,27**	,31**	,20**	,30**	,29**	,34**	,25**
Самоінтерес	,19*	,23**	,23**	,22**	,21*	,23 ^{5*}	,28**	,24**
Самовпевненість	,22**	,38**	,29**	,46**	,24**	,42**	,32**	,48**
Ставлення інших	,13	,21**	,24**	,11	,15	,22**	,25**	,13
Самоприйняття	,19**	,44**	,37**	,44**	,21**	,47**	,39**	,45**
Самокерівництво, самопослідовність	,31**	,14	,25**	,14	,33**	,15	,27**	,17

«Продовження таблиці 3.2.3»

Самозвинувачення	-,18*	-,20**	-,14	-,26**	-,16*	-,18**	-,13	-,27**
------------------	-------	--------	------	--------	-------	--------	------	--------

Інтерес до себе	,35**	,37**	,26**	,29**	,38**	,40**	,29**	,35**
Саморозуміння	,14	,24**	,13	,19**	,16	,25**	,15	,22**
Контрольна група								

	До крекційно- тренінгової програми				Після крекційно- тренінгової програми			
Самоставлення	Первинні здібності				Первинні здібності			
	Довіра	Надія	Ніжність	Любов	Довіра	Надія	Ніжність	Любов
Глобальне самоставлення	,39**	,49**	,37**	,48**	,40**	,50*	,38**	,48*
Самоповага	,39**	,43**	,29**	,40**	,40**	,44*	,29**	,41**

Аутосимпатія	,32**	,39**	,32**	,42**	,33**	,39**	,32**	,42**
Очікуване ставлення інших	,27**	,27**	,31**	,20**	,28**	,28**	,32**	,21*
Самоінтерес	,19*	,23**	,23**	,22**	,20*	,24**	,23**	,22**
Самовпевненість	,22**	,38**	,29**	,46**	,23**	,39**	,30**	,47**
Ставлення інших	,13	,21**	,24**	,11	,13	,22**	,25**	,12
Самоприйняття	,19**	,44**	,37**	,44**	,20**	,44**	,38**	,45**
Самокерівництво, самопослідовність	,31**	,14	,25**	,14	,32**	,15	,26**	,15
Самозвинування	-,18*	-,20**	-,14	-,26**	-,18*	-,20**	-,14	-,26**

«Продовження таблиці 3.2.3»

Інтерес до себе	,35**	,37**	,26**	,29**	,36**	,38**	,26 ^{7*}	,30**
Саморозуміння	,14	,24**	,13	,19**	,15	,25**	,14	,20**

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

Найбільший вплив на глобальне самоствавлення досліджуваних мають надія ($r = 0,49$: $p < 0,01$), любов ($r = 0,48$: $p < 0,01$), довіра ($r = 0,39$: $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,37$: $p < 0,01$). Міцні зв'язки первинних здібностей виявлені з такими показниками самоствавлення, як самоприйняття, аутосимпатія, самоповага, самовпевненість, інтерес до себе; помірні зв'язки – з очікуваним ставленням інших, самоінтересом. Серед інших первинних здібностей значимі кореляційні зв'язки з показниками самоствавлення мають: контакти з самовпевненістю ($r = 0,24$: $p < 0,01$), час з самоприйняттям ($r = 0,21$: $p < 0,01$), віра з самозвинуваченням ($r = 0,21$: $p < 0,01$). Серед вторинних здібностей виявлені значимі кореляційні зв'язки: вірності – з глобальним самоствавленням ($r = 0,29$: $p < 0,01$), з самоінтересом ($r = 0,35$: $p < 0,01$), ставленням інших ($r = 0,25$: $p < 0,01$); бережливості – з аутосимпатією ($r = -0,26$: $p < 0,01$), з самозвинуваченням ($r = 0,36$: $p < 0,01$). На самозвинувачення мають вплив слухняність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), охайність ($r = 0,28$: $p < 0,01$), пунктуальність ($r = 0,22$: $p < 0,01$). Можна констатувати, що такі якості, як довіра, надія, ніжність, любов, вірність важливі для формування і підтримки позитивного ставлення до себе досліджуваних. Як бачимо в таблиці 3.2.3. показники в обох групах зазнали незначних змін, але з позитивною динамікою.

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

Таблиця 3.2.4

Узагальнені показники життєстійкості біженців за тестом життєстійкості

С. Мадді до та після корекційно - тренінгової програми

Експериментальна група						
	До корекційно- тренінгової програми			Після корекційно- тренінгової програми		
Шкала	Кількість досліджуваних, %			Кількість досліджуваних, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	18%	51%	33%	19%	52%	34%

Контроль	18%	51%	33%	19%	52%	35%
Прийняття ризику	28%	60%	13%	29%	61%	13%
Життєстійкість	22%	54%	26%	24%	55%	28%

Контрольна група						
	До корекційно- тренінгової програми			Після корекційно- тренінгової програми		
Шкала	Кількість досліджуваних, %			Кількість досліджуваних, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	17%	51%	32%	18%	52%	33%
Контроль	18%	51%	31%	19%	52%	32%

Прийняття ризику	28%	60%	13%	29%	61%	13%
Життєстійкість	21%	54%	25%	23%	55%	27%

Як видно з табл. 3.2.4, більшість біженців отримали середній бал за всіма шкалами методики. Життєстійкість на початку експерименту на високому рівні діагностована в ЕГ у 26% респондентів, на низькому – у 22%, в КГ у 25% - на високому рівні, на низькому – у 21%. В кінці експерименту життєстійкість на високому рівні діагностована в ЕГ у- 28% респондентів, на низькому-24%; у КГ- 23% - низький рівень, 27% - високий.

Найвищі показники залученості у ЕГ у 33% біженців, а у КГ- у 32% досліджуваних, на початку дослідження, в кінці ЕГ-34%, КГ-33% респондентів; найнижчі в ЕГ у 18% біженців, у КГ- у 17%; після експерименту в ЕГ у 19%

біженців, у КГ- у 18%; Низький бал за шкалою «залученість» свідчить про низьку задоволеність життям, відчуття відторгнення.

Високі показники за шкалою «контроль» свідчать про характерну здатність обирати власний шлях і керувати своїм життям, на відміну від переживання беспорядності та безконтрольності, що діагностується у ЕГ- 33% респондентів, на початку дослідження в КГ- 32%, після експерименту в ЕГ у 34% біженців, у КГ- у 33%; Лише у 13% біженців (у ЕГ та КГ), (що на початку дослідження, що в кінці) - діагностовано високий рівень прийняття ризику, що свідчить про обережність у прийнятті рішень через значну відповідальність. Як бачимо в таблиці 3.2.4 показники значних змін не зазнали (в обох досліджуваних групах).

Можемо констатувати зумовленість психологічного благополуччя в умовах воєнного стану власне особистісними факторами, тобто рівнем і характером сформованих конструктивних параметрів балансу афективного реагування на травматичні впливи, мірою реалізації можливості впливати на своє життя та умови оточення, модальністю прогностичної оцінки майбутнього, актуальним станом суб'єктивного благополуччя (у сполученні відчуття певної міри щастя та задоволеності життям).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні

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

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

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

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

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

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

За результатами експерименту ефективні методи індивідуальної роботи з біженцями, для покращення їх психологічного благополуччя в Україні є:

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

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

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

Психологічний консалтинг; в консультуванні використовуються найчастіше в умовах невизначеності і розгубленості людини, а також якщо час взаємодії з нею обмежений. Біженці в Україні опинилися в незвичній для них ситуації, і ось чому психолог повинен спочатку чітко сформулювати необхідну інформацію та вказівки. Лише з часом, після задоволення базових потреб, адаптації людина буде готова до переосмислення пережитого, пошуку сенсу тощо. Уже на етапі знайомства фахівця з біженцем необхідно отримати інформацію про колишнє життя людини. Батьківщину тобто про місце, яке він був змушений покинути. що може стимулювати позитивні спогади, що особливо важливо в ситуації негативного ставлення місцевих жителів до регіону, звідки приїхали біженці.

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

- Оптимальна чисельність групи 15-30 осіб;
- Орієнтовна кількість зустрічей на тиждень – 3;

- Рекомендована тривалість зустрічі – 2 години;
- Резерв часу – 0,5 години (на непередбачені ситуації).

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

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

Психологу групи у своїй роботі з біженцями бажано орієнтується на основні принципи групового консультування, серед яких :

Основні принципи групової роботи:

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

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

Важливе значення має також розуміння культурних особливостей та традицій біженців-іноземців. Психологи працюють у багатомірному контексті, де

враховуються етнічні, релігійні та культурні фактори, що впливають на психічне благополуччя та добробут біженців-іноземців.

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

Підсумовуючи, загальні поради:

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

- Стимулювання самоствавлення цілей: Допомогайте біженцям визначити свої цілі та розвивати практичні кроки для досягнення їх. Розмірковуюте над способами, які підтримують бажані зміни.

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

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

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

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

Висновки до третього розділу

Розроблено корекційно-тренінгову програму з метою підвищення рівня психологічного благополуччя біженців. Метою підвищення забезпечення формування, розвитку та удосконалення таких властивостей: здатність біженців регулювати власну активність на різних рівнях, реалізовувати свої потенційні

можливості, здійснювати самостійний вибір певних способів активності, керувати своїм життям і саморозвитком, встановлювати позитивні та конструктивні контакти з іншими людьми, зберігаючи при цьому особистісну та соціальну автономність.

Для перевірки результативності корекційно- тренінгової програми нами було проведено нами було проведено контрольний зріз рівня психологічного благополуччя за шкалами, які використовувалися в дослідженні в КГ та ЕГ.

Визначено, що більш позитивна динаміка спостерігалася після корекційно- тренінгової програми для біженців в ЕГ, ніж в КГ результати корекційно-тренінгової програми для біженців в ЕГ та КГ виявила наступні позитивні результати:

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

Отже, проведення корекційно-тренінгової програми сприяло підвищенню психологічного благополуччя біженців в Україні в ЕГ, в порівняно з КГ.

Згалом, корекційно-тренінгова програма для біженців показала позитивні результати, забезпечуючи їм необхідні психологічну підтримку, самооцінку, навички та стимулюючи процес інтеграції.

За результатами корекційно-тренінгової програми та проведеного експерименту надано практичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні. Психологічне консультування біженців базується на усвідомленні фахівцем екстремального характеру подій, які вони пережили. Навіть, якщо це лише тимчасова психологічна підтримка біженців, необхідно підготувати їх до самостійного вирішення життєвих проблем, активізувати психологічні ресурси для формування відповідальності за своє життя та життя

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

ВИСНОВКИ

За результатами досліджень, що були виконані в даній кваліфікаційній роботі можна зробити наступні висновки.

Щодо першого завдання. Теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми психологічного благополуччя дозволив з'ясувати, що психологічне благополуччя - це стан психічного здоров'я, при якому людина відчуває глибоке

задоволення життям, має позитивне емоційне самопочуття, знає, як ефективно справлятися зі стресом і негараздами, отримує задоволення від міжособистісних стосунків і відчуває сенс життя. Психологічне благополуччя означає, що людина має можливість реалізувати свій потенціал і знайти гармонію в усіх аспектах свого життя. Це важлива частина загального самопочуття людини, оскільки впливає на якість життя та задоволеність ним. Основою досягнення благополуччя є наявність чітких життєвих цілей, успішне досягнення намічених планів і наявність необхідних ресурсів. Психологічне благополуччя особистості досягається шляхом активізації внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприйняття дійсності та способів мислення, які формуються на позитивному самоприйнятті, впевненості в собі та своїх силах.

Стосовно другого завдання. Психологічне благополуччя біженців в Україні є важливим аспектом їхнього інтеграційного процесу. Біженці можуть відчувати різні психологічні труднощі, спричинені переїздом, втратою близьких. На основі теоретичних джерел було визначено умови, що позитивно впливають на психологічне благополуччя біженців в Україні: емоційне самопочуття, позитивні стосунки, фізичне здоров'я та самооцінка, сенс життя. На зниження психологічного благополуччя біженців в Україні вказують: розгубленість і нездатність спланувати своє майбутнє, перепади настрою і невмотивована агресія, відсутність комунікацій, відчуття провини, порушення сну та харчової поведінки, проблеми у стосунках із близькими, загострення психологічних проблем, які існували до війни. Психологічне благополуччя біженців в Україні визначено, як динамічна характеристика, що є сукупністю психологічних якостей, які дозволяють їм адаптуватися до нових обставин, і забезпечують позитивне функціонування.

Щодо третього завдання. Для реалізації даного завдання дослідження щодо діагностики стану психологічного благополуччя біженців в Україні було визначено 4 психодіагностичних методики:

«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф);

«Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії» (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в редакції Сердюк, Л.) (2022);

«Тест диспозиційного оптимізму» («Life Orientation Test»), (в адаптації Т.Гордеєвої, Є. Осіна та О. Сичова);

«Тест життєстійкості Мадді». (Адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»).

Щодо четвертого завдання. Сьогодні, коли в Україні тривають повномасштабні військові дії, проблема руйнування психологічного благополуччя біженців є дуже актуальною. В умовах воєнного стану з'являється ряд факторів, які призводять до зниження як реального суб'єктивного, так і їх потенційного психологічного благополуччя: часові та просторові обмеження пересування, встановлення особливого режиму побуту та праці, нормоване використання харчування та побутових приміщень тощо. Такі переживання викликають гострі травматичні реакції, які виражаються у підвищеній тривожності, панічних станах, нав'язливих думках і страхах, порушеннях емоційної сфери, фізичного здоров'я тощо, а за відсутності належної психологічної допомоги можуть з часом перерости в хронічні посттравматичні стресові розлади. Визначено, що одним із основних чинників, які впливають на психологічне благополуччя біженців, є належна своєчасна психологічна підтримка. Вона включає індивідуальні консультування, групову роботу для того, щоб допомогти біженцям подолати травми та вирішити їх психологічні потреби. Отже, психологічне благополуччя біженців в Україні може бути досягнуте за допомогою належної підтримки та доступу до психологічних послуг, сприяння соціальній адаптації та збереження культурної ідентичності. Для визначення рівня психологічного благополуччя біженців було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 150 біженців, віком від 20 до 60 років, та які були об'єднані в дві групи: КГ та ЕГ. Дослідження проводилося в декілька етапів, на базі Благодійного фонду «Рокада». Діагностика рівня психологічного благополуччя біженців в Україні показала, що з числа досліджуваних 20% - група високого рівня психологічного благополуччя, 50,0% -

група середнього рівня психологічного благополуччя, 30,0% - низька. Група низького рівня психологічного благополуччя (показники в двох групах: КГ і ЕГ). Встановлено, що результати показників песимізму серед біженців розподілилися наступним чином: осіб з крайнім песимізмом – 13%, у 47% респондентів діагностовано високий рівень песимізму, що можна пояснити з огляду на їх психологічний стан; за рівнем оптимізму - отримано такі результати: у 20% діагностовано оптимістичне сприйняття дійсності, позитивні очікування на майбутнє, сподівання на краще, 7% біженців отримали дуже високий рівень оптимізму, що, на нашу думку, зумовлено особливостями характеру, але це стає перешкодою на шляху об'єктивної оцінки реальних проблем. Доведено, що найбільший вплив на глобальне самоствавлення досліджуваних мають надія ($r = 0,49$; $p < 0,01$), любов ($r = 0,48$; $p < 0,01$), довіра ($r = 0,39$; $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,37$; $p < 0,01$). Міцні зв'язки первинних здібностей виявлені з такими показниками самоствавлення, як самоприйняття, аутосимпатія, самоповага, самовпевненість, інтерес до себе; помірні зв'язки – з очікуваним ставленням інших, самоінтересом. Діагностовано - життєстійкість на високому рівні у 25% респондентів, на низькому – у 21%.; за залученістю у 33% біженців, та за шкалою контроль - 31% досліджуваних. 16% досліджуваних отримали низький бал за шкалою «залученість», що вказує на низьке задоволення життям; відсутності контролю, яке діагностовано у 18% респондентів. За шкалою «прийняття ризику» високий рівень діагностовано лише у 12% біженців, що вказує на обережність при прийнятті рішень, обумовлену значною відповідальністю. Отже, за результатами емпіричного дослідження щодо стану психологічного благополуччя біженців в Україні виявлено, що вони відчувають низький рівень психологічного благополуччя, потребують додаткового психологічного впливу.

Щодо п'ятого завдання. Розроблено корекційно-тренінгову програму з метою підвищення рівня психологічного благополуччя біженців в Україні, яка забезпечує формування, розвиток та удосконалення таких властивостей: здатність біженців регулювати власну активність на різних рівнях, реалізовувати свої потенційні можливості, здійснювати самостійний вибір певних способів

активності, керувати своїм життям і саморозвитком, встановлювати позитивні та конструктивні контакти з іншими людьми, зберігаючи при цьому особистісну та соціальну автономність. Програма складалася з 10 занять. Тривалість: 30 годин. Кожне заняття проводилося два рази на тиждень та за потребою.

Програма включала наступні етапи:

- Особистісно-зорієнтований (виявлення аспектів, які підлягають корегуванню; налаштування учасників на взаємодію та співпрацю).

- Реконструктивний (навчання біженців прийомів і методів самоконтролю та саморегуляції, способів взаємодії з іншими).

- Корегувальний (визначення рівня ефективності психологічного впливу удосконалення позитивних поведінкових реакцій).

Оцінка ефективності корекційно-тренінгової програми здійснювалася за допомогою повторної діагностики рівня психологічного благополуччя біженців, в КГ та ЕГ. Встановлено, що показники рівня психологічного благополуччя біженців в Україні зросли після проходження корекційно-тренінгової програми. Зокрема, за шкалою психологічного благополуччя (К.Ріфф) в ЕГ позитивна динаміка становить 4-5%; в КГ- позитивна динаміка 1-2%; за Вісбаденським опитувальником позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) в ЕГ- позитивна динаміка становить 5-6%; в КГ- позитивна динаміка 1-2%; за «Тестом диспозиційного оптимізму» («Life Orientation Test») в ЕГ- позитивна динаміка 5%; в КГ: позитивна динаміка 2%; за «Тестом життєстійкості Мадді» в ЕГ: позитивна динаміка 6-7%; в КГ позитивна динаміка 1%; Аналіз порівняння стану психологічного благополуччя біженців до та після корекційно-тренінгової програми в КГ та ЕГ, підтвердив підвищення стану психологічного благополуччя біженців в Україні, що доводить її результативність та дозволяє рекомендувати для проведення роботи з підвищення рівня психологічного благополуччя біженців в Україні. Також надано методичні рекомендації щодо формування психологічного благополуччя біженців в Україні. Психологічне консультування біженців, щодо підвищення їх психологічного благополуччя, базується на усвідомленні фахівцем екстремального характеру подій, які пережила дана категорія людей. Організація та реалізація психологічної

допомоги щодо психологічного благополуччя біженців в Україні передбачає психологічний супровід, як розвиток здатності актуалізувати свої здібності до подолання психотравмуючих впливів; психологічну профілактику, як заходи щодо зміцнення та розвитку психічного здоров'я біженців на всіх етапах адаптації; консультативна робота, як надання первинної допомоги в самоорганізації, самоконтролі, спілкуванні, діяльності та поведінці; діагностико-корекційну діяльність, як цілісний і системний процес підтримки психологічного благополуччя біженців. За результатами оцінки ефективності здійснених елементів психологічної допомоги можемо прогнозувати практичну спроможність розробленої нами корекційно-тренінгової програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеенко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф.Алексеенко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.URL: [https://lib.iitta.gov.ua/723129/1/4%20%20Вимушені%20переселенці_web%20\(4\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/723129/1/4%20%20Вимушені%20переселенці_web%20(4).pdf) (дата звернення – 22.04.2023)

2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. - 2017. - Вип.18. - № 9/1. - с.3-10.
3. Барко В.І., Барко В.В., Кирієнко Л. А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності для використання в національній поліції України/Юридична психологія і педагогіка.
4. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя // Наука і освіта. – №10. – 2018. –С.121-126.
5. Бедлінський О. І. Конструювання як провідна діяльність підліткового віку / О. І. Бедлінський // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: зб. наук. Праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. В. О. Моляко]. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – Т. 12. – Вип. 10. – Част. 2 – С. 52 – 59.
6. Безпалова О.І. Особливості визначення прав біженців у міжнародному законодавстві. / О.І. Безпалова // Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб : міжнар. наук.- практ. конф. (м. Ужгород, 20 квітня 2017 року). – Ужгород, 2017. – С. 10-19.
7. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку / І.Д. Бех. - К.: Академвидав, 2018. - 256 с.
8. Божович Л. І. Психологічні закономірності формування особистості/ Л. І. Божович. // Питання психології. – 1976. – №6. – С. 34–44.
9. Буроменський М. В. Міжнародний і національний захист прав людини та права біженців / М. В. Буроменський, В. М. Стешенко, В. Г. Куць. – Х., 2004. – 198
10. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів: Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. с. 9-13
11. Вірна, Ж. (2013). Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості, 1(4), 104–112.

12. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії “психологічне благополуччя особистості”/Волинець Н. В.// Збірник наукових праць “Теорія і практика сучасної психології”. – 2017. – Вип.1 – С. 4–17.
13. Галецька І. І. Сосновський Т. О. Психологія здоров'я: теорія і практика. Психологічні студії Львівського університету. Л. 2006. С. 89-122.
14. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І.С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія "Психологічна": зб. наук. праць / за ред.М. М. Цимбалюк. - Вип.2 (2). - Львів: ЛДУВС, 2017. - с.293-303.
15. Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» / О. В. Гуляєва, О. Є. Поліванова // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2017. – № 1150. – С. 34 – 39.
16. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» / Олена Володимирівна Гуляєва // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2018. – № 59. – С. 15 – 20.
17. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26. С. 48-52.
18. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. — 2014. — Т. 13. — С. 165-17
19. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
20. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип.45(48), с. 79-87

21. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. 172 с.
22. Дерев'яно С. Внутрішньо переміщені особи: проблеми політичної соціалізації в Галичині. Наукові записки: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України. 2017. Вип.1 (87). С.199-216 URL: https://ipiend.gov.ua/wpcontent/uploads/2018/07/derevianko_vnutrishnio.pdf
23. Дерев'яно С. П., Скорик Я. С. Емоційний інтелект сучасної молоді у контексті психологічного благополуччя // Восьмі Сіверянські соціальнопсихологічні читання: матер. Всеукр. наук. конференції (6 грудня 2017 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: Десна Поліграф. – 2018. – С. 73–77.
24. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення / дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В.М. Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інститут психології ім.Г.С. Костюка АПН України. 2017. - Том 4, Ч.3. - с.57-63.
25. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (наприкладі професії психолога): автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. //19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» — Київ, 2002.
26. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. канд. психол. наук. Київ, Київський національний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
27. Європейська конвенція з прав людини: основні положення, практика застосування, український контекст / уклад. і наук. ред. О. Л. Жуковська. – К. : ВПОЛ, 2004. – 960 с
28. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посіб. Заброцький М. – К. : МАУП. - 1998. – 192 с.
29. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. / М. М. Заброцький // — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. - 2008. - 112 с.

30. Загальна психологія. / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
31. Закон "Про приєднання України до Конвенції про статус біженців і Протоколу щодо статусу біженців" був ратифікований у 2002 році.
32. Закон України "Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту" : від 08.07.2011, № 3671 // Відомості Верховної Ради України. – 2012. – № 16. – Ст. 146. № 5076-VI від 05.07.2012, № 5459-VI від 16.10.2012, № 5477-VI від 06.11.2012, № 1251-VII від 13.05.2014, № 992-VIII від 04.02.2016, № 3022-IX від 10.04.2023 }
33. Закон України від 08.07.2011 № 3671-VI "Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту" : [Електронний ре– сурс]. – Режим доступу: <http://portal.rada.gov.ua>
34. Закон України "Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб" : від 20.10.2014, № 1706 // Відомості Верховної Ради України. – 2015. – № 1. – Ст. 1. № 3671-VI [Електронний ре– сурс]. – Режим доступу: <http://portal.rada.gov.ua>
35. Знанецька, О. М. (2006). Показники психологічного благополуччя у осіб з різним рівнем розвитку Я-концепції. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України, 30, 80–88.
36. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015. - № 3. – С. 48 – 55.
37. Карсаканова С. В. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес та результати адаптації/Карсаканова С. В.//Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – Вип.1. – С. 1– 10.
38. Кердивар В.В. Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
39. Климчук В. О. Математичні методи у психології: навч. посіб. / В. О. Климчук. – К.: Освіта України, 2009. – 280 с

40. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4. С. 87 - 95.
41. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. і переробл. – Т. II. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 110-113.
42. Конвенція Організації Об'єднаних Націй про статус біженців 1951 р. [Електронний ресурс]: Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_011
43. Кузнецов О. І. Світогляд особистості як психологічна проблема. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні наук. Херсон. держ. ун-т, ф-т психології, історії та соціол. Херсон, 2019. № 1. 4
44. Курова А. В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям / А. В. Курова // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». — 2013. — Т. 18, Вип. 23. С. 158-164.
45. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004.
46. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2022. №5 (69). С. 90-97 <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>
47. Міграційне право України : підручник / [С.М. Гусаров, А.Т. Комзюк, О.Ю. Салманова та ін.]; за заг. ред. д-ра юрид. наук, чл.-кор. НАПрН України С.М. Гусарова ; МВС України, Харків. Нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2016. – С. 94–136.
48. Найдьонова Л. Психологічне благополуччя людини // Ди-9. ректор школи. Україна. — 2007. — № 2. — С. 10-19

- 49.Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я / Ю.М. Олександров // Психологічні перспективи. - Луцьк: Вежа, 2017. - Вип.14. - С.67-75.
- 50.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с. Загальна редакція: Л. Гридковець
- 51.Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка- Центр.
- 52.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники/Пахоль Б. Є.//Український психологічний журнал. – 2017. – №1 (3). – С. 80–104.
- 53.Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
- 54.Показники діяльності ДМС за I квартал 2023 року https://dmsu.gov.ua/assets/files/statistic/year/2023_3.pdf
- 55.Права біженців та переселенців в Україні та ЄС. <http://univer.km.ua/ese/fl/33.PDF>
- 56.Право притулку в Україні та світі. <http://attorney.in.ua/osnovi-prava/pravo-pritulku-v-ukrayini-ta-sviti.html>
- 57.Романець В. А. Григорій Сковорода і проблема людського самопізнання: традиції і новаторство//Філософська думка. — 1987. — № 3. — С. 71-78.
- 58.Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. — К.: Академ-видав, 2009.- 384 с
- 59.Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. 42-45.
- 60.Свящук А. Л. Проблеми прав біженців та виклики сучасності Навчальний посібник. Харків 2018

61. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том V. Вип. 17. С. 124-133.
62. Сердюк Л. З., & Шамич О. М. (2017). Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. Актуальні проблеми психології, 13(6), 164–173.
63. Сердюк, Л. З. (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
64. Сердюк, Л.З. (2020). Позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості. Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції, (с. 235–238). 20–21 березня, 2020, Львів. doi.org/10.31108/7.2020.6
65. Сердюк, Л. З. (2022). Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. організаційна психологія. економічна психологія, (3(27)), 130-141.
66. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. – 2011. – 376 с.
67. Смутьсон М.Л. Розуміння та інтерпретація особистості досвіду людьми похилого віку / М.Л. Смутьсон // Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистості досвіду: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. - К.: Педагогічна думка, 2016. - С.221-247.
68. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №6. С. 50–56/ URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf.
69. Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) (в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Е.М. Осіна). (LOT) // Психологічна діагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
70. Тест життєстійкості Маді. (Адаптація Д.Леонтьєвим, О.Рассказовою опитувальника «Hardiness Survey»). М., 2006.

71. Тимченко Л.Д. Міжнародне право : підручник / Л.Д. Тимченко В.П. Кононенко. – К.: Знання, 2012. – 631 с.
72. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. 1, с. 112-119 . URL: <https://www.academia.edu/38037433>
73. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Підручник.-К. 2008, с 168-223
74. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.
75. Шкала психологического благополучия К. Рифф. URL: https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5
76. Aristotle. Nichomachean ethics. In R. McKeon (Ed.), The basic works of Aristotle, 2001, p. 928–1112.
77. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being, Chicago: Aldine Pub. Co., 1969, pp.320. URL: https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struct_Psych_Well_Being.pdf
78. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. Journal of Personality, 1962. Vol. 30. – p. 29–50.
79. Choi D., Minote N., Sekiya T., Watanuki Sh. Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students, 2016, URL: https://www.scirp.org/html/8-6901890_69888.htm#p2
80. Cooke P. J., Melchert T. P., Connor K. Measuring Well-Being : A Review of Instruments, SAGE Publications, 2016, p. 730–757.
81. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnei M., Leone D. R., Usunov J., Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination, Personality and Social Psychology Bulletin, 2001, p. 930–942.
82. Diener E. Subjective well-being. Psychological bulletin, 95, 1984, p. 542– 575.

83. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, № 49, 1985, p. 71–75.
84. Erikson E. H. *Childhood and society*. New York: Norton, 1950, pp. 397.
85. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*, 1948. № 3, pp. 268.
86. Heintzelman S. J. Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: psychological well-being, self-determination, and meaning in life, 2018. URL: <https://www.nobascholar.com/chapters/18/download.pdf>
87. Gao J., McLellan R. Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China, 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5910/>
88. Gigerenzer, G., & Garcia-Retamero, R. Cassandra's regret: The psychology of not wanting to know. *Psychological Review*, 124(2), 2017, p. 179–196.
89. Kaya A., Iwamoto D. K., Brady J., Clinton L., Grivel M. The role of masculine norms and gender role conflict on prospective well-being among men. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(1), 2019, p. 142–147.
90. Kashdan T, Steger M. Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds.). *Формування позитивної психології: підведення підсумків і прогрес*. Оксфорд: Oxford University Press, 2011. С. 9-21.
91. Kashdan T. B., Biswas-Diener R., King L. A. Reconsidering happiness: The cost of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of positive psychology*, 3, 2008, p. 219–233.
92. Kashdan T, Steger M. Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford: 187-234.
93. Keshavarzi, Sara. *Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada*. Electronic Theses and Dissertations. 2018. 144 pp. URL: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/7641> (дата звернення – 26.04.2023)
94. Lopez A., Sanderman R., Ranchor A. V., Schroevers M. J. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being, 2018. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0777->

95. Maddi S. (1987). The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute. P. 101-115.
96. Norton R.W. Measurement of ambiguity tolerance. *J. Pers. Assess.*, 39, 1975, p. 607–619.
97. Oberg K. Culture shock — 1954 / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:PeqSBK01>
98. Paradise A.W., Kernis M.H. Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 2002, p. 345–361.
99. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R. K. Papadopoulos. — London: Karnac, 2002. — (Tavistock 45 Clinic Series). — 356 p.
100. Pandey R., Tiwari K. G. Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being, 2015. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/papt.12259>
101. Park. C. Assessment and prediction of stress-related growth / C.Park, L.H. Cohen, R. Murch // *Journal of Personality*. — 1996. — # 64. — pp. 71—105. 11.
102. Peseschkian, H. (2022). Transcultural psychotherapy: On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multi-cultural Europe. *The global psychotherapist*, 2(1), 7-16.
103. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Springer Verlag.
104. Reiss H. *The Science of Empathy*, 2017. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2374373517699267>
105. Riess H. Empathy in medicine: a neurobiological perspective. *JAMA*. 2010; 304:1604–5.
106. Rogers Carl *Therapeutic Establishment of Fact: Foundations of theory and practice*. p. 231-280.

107. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 2001, p. 141–166.
108. Ryff. C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, 2014. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>
109. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 4 (69), 1995, p. 719–727.
110. Ryff C. D. “Eudaimonic Well-being,” in *Diversity in Harmony – Insights from Psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology*, (New York, NY: John Wiley and Sons), 2018, pp. 375.
111. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *J. Bus. Ventur.*, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6516495/>
112. Seligman, M. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf. 112-168.
113. Seligman, M. (2002). *Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
114. Scheier M.F., Carver C.S. The methodology of dispositional optimism (Life Orientation Test) 1985
115. Scheier M.F., Carver C.S. Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist*, 2018. Vol. 73(9), P. 1082–1094. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.
116. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, selfmastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994. Vol. 67, P. 1063-1078
117. Triandis, Harry S. 1994. *Culture and Social Behavior*. ISBN 978-0070651104
118. Triandis, Harry S. 1977. *Interpersonal Behavior*. ISBN 978-0818501883
119. Waterman, A.S. (1993) *Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal*

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

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

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

- 1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
- 2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
- 3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
- 4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.

5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене.
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

**ТЕСТ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ
(LIFE ORIENTATION TEST)
(В АДАПТАЦІЇ. Т. ГОРДЄЄВОЇ, Є. ОСІНА ТА О. СИЧОВА)**

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

Я вірю, що мої майбутні можливості необмежені.

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

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

Я вірю, що майбутні події в основному будуть позитивними.

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

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

Я вірю, що мої поступки впливають на мої результати.

Я зазвичай очікую кращих результатів від своїх зусиль.

Я впевнений, що мої недоліки не перешкоджають моєму успіху.

Я зазвичай дивлюся на майбутнє з оптимізмом.

Я вважаю, що мені пощастить.

Я вірю в свої здібності.

Я впевнений, що життя принесе мені багато приємних моментів.

Я зазвичай очікую позитивних змін у своєму житті.
Я вважаю себе щасливою людиною.
Я вірю, що мої старання окупаються.

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

ДОДАТОК В

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

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

17. На мене можна повністю покластися.
18. Спочатку робота, а потім уже насолоди.
19. Особисті контакти на роботі, незважаючи на зайнятість.
20. Мій батько був дуже терплячий зі мною.
21. Іноді я ковтаю образи і не подаю виду, хоча потім дуже злюся на себе за це.
22. Більшість людей, з якими я спілкуюся, щирі.
23. Мені більше до душі міцні стосунки з однією людиною, ніж багато короткочасних контактів, що змінюються.
24. Коли у мене виникають проблеми, я завжди знаходжу гарне рішення.
25. Я часто відволікаюся тим, що з головою йду в роботу.
26. Перш ніж я щось зроблю (на роботі чи в сім'ї), я завжди все планую.
27. Мої батьки вміли залагоджувати розбіжності, що виникли між ними.
28. Мої батьки (батько та/або мати) були доброзичливі з незнайомими людьми.
29. У мене широке коло знайомих.
30. Я не поспішаю, приймаючи важливі рішення, щоб дати можливість усе обміркувати.
31. На роботі та вдома я «орю, як віл».
32. Я дію за принципом «час – гроші».
33. Я намагаюся внутрішньо приймати і тих людей, які мають інші погляди та настанови, ніж я.
34. Моїх батьків непокоїло питання про сенс життя.
35. Коли хтось не приходять до призначеного часу, я виходжу з себе.
36. Я відкрито висловлюю свої потреби та інтереси.
37. Моя мати була дуже терпляча зі мною.
38. Несправедливість до мене завжди доводить до хвороби
39. Навіть у найважчих ситуаціях я зазвичай зберігаю спокій.
40. Ласкавості та фізичні контакти я знаходжу дуже приємними.
41. Вірність (у дружбі та любові) для мене є абсолютною цінністю.
42. Мої батьки брали участь у діяльності громадських організацій.
43. Навіть якщо все проти мене налаштоване, я не здаюся.
44. При прояві професійних проблем я звертаюся до колег замість того, щоб примиритися з невдачею.
45. Мої батьки добре ладнали один з одним.
46. Мій організм дуже чуйно реагує, коли я не можу знайти вирішення проблеми.
47. Я тільки тоді добре почувуюся, коли я повністю поринаю в роботу.
48. Мене дратує, коли у квартирі безладдя.
49. Я бачу сенс свого життя, навіть якщо маю труднощі.
50. Я не можу уявити людське суспільство без пунктуальності.
51. Мені подобаються люди, які відкрито кажуть, що вони думають, навіть якщо маю іншу думку.
52. Я завжди відкрито висловлюю свою думку, навіть якщо це буде для мене небезпечним.
53. Коли я був дитиною, мої батьки розмовляли зі мною на релігійні та світоглядні теми.
54. Без взаємної довіри я не можу жити чи працювати з іншими людьми.
55. Якщо одного разу щось пообіцяв, значить, я обов'язково дотримаюсь свого слова.
56. Мені важливо знати, чи існує життя після смерті.
57. З усіма людьми треба поводитися однаково, інакше запанує несправедливість.
58. По чистоті у квартирі можна будувати висновки про чистоті характеру.
59. Коли я маю труднощі на роботі, я звертаюся до колег і (або) до начальства.
60. Мій батько був для мене прикладом, коли я був маленьким.
61. Я охоче проводжу час поза домом (у ресторані, кіно, театрі, кафе на танцях і т. д.), тому що мені подобається знайомитись з новими людьми.
62. До моїх батьків часто приходили друзі або самих запрошували в гості.
63. Я працюю вата, старанна людина.

64. Я сподіваюся досягти у своєму житті ще більших успіхів.
65. Я дуже чемний, щоб бути визнаним в інших.
66. Сексуальне кохання – це найкраще, що є на землі.
67. У моєї мами завжди було для мене багато часу.
68. Я постійно шукаю контактів, щоб не бути самотнім.
69. Я заощаджую навіть тоді, коли в цьому немає потреби.
70. Коли я знайомлюся з людьми, я спочатку кидаю їм «пробну кулю» довіри.
71. Коли мене критикують, у мене з'являються болі в шлунку (жовчному міхурі...) або бувають судоми.
72. У мого батька для мене було багато часу.
73. Те, що кожен із нас має на увазі під почуттями, лише невелика частина дійсності.
74. У разі виникнення проблем вся моя енергія спрямована на пошук рішення, і я завжди знаходжу вихід.
75. Я вважаю, що мої рішення на роботі та (або) в особистому житті мають виконуватися без довгих розмов.
76. Що думають інші люди про мою думку, мені байдуже.
77. Робота – це зміст свого життя.
78. Гості для мене зовсім не байдужі, я завжди знаходжу для них час.
79. Я злюся на себе, якщо все перебуває в безладді
80. У складних ситуаціях мої батьки могли відверто говорити між собою.
81. Мені дуже незручно, коли приходять гості, а квартира не сяє чистотою.
82. Є люди, які мені подобаються, незважаючи на те, що вони мають інші переконання.
83. Я дуже нервуюсь (непокоїний, злюсь ...), якщо хтось змусив мене чекати.
84. Я переконаний, що у моєму житті можна досягти ще більше
85. Коли проблему не можна подолати відразу ж, я можу почекаати, поки не з'явиться інша можливість.

ДОДАТОК Г

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

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

9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.			
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.			
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.			
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.			
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.			
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.			
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.			
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.			
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.			
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.			
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.			
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.			
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.			
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.			
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.			
24.	Мені завжди є чим зайнятися.			
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.			
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.			
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.			
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.			
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.			
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.			
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.			
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.			
33.	Мої мрії рідко збуваються.			

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

ДОДАТОК Д

ПЛАН КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

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

Заняття 3	У мене все вийде	<p>Встановлення позитивного внутрішнього ставлення..</p> <p>Розвиток навичок позитивного мислення. Важливо відмовитися від негативних думок і зосередитися на позитивних роздумах і переконаннях.</p> <p>Навчитися відкривати свій розум для можливостей і нових шляхів досягнення цілей.</p> <p>Розвиток навичок самооцінки і самоповаги. Варто визнавати свої успіхи, що збільшує впевненість у власних силах. Також потрібно відмічати свої позитивні якості і досягнення, що допомагає зміцнити внутрішній "якір" успіху.</p>	<p>Вправа: «У мене все вийде»;</p> <p>Вправа: «Нове ім'я»;</p> <p>Вправа: «Вітер дме на...»;</p> <p>Вправа: «Психологічна сумісність»;</p> <p>Вправа: «Що було. . . »;</p> <p>Ритуал прощання «Посмішка по колу».</p>
Заняття 4	Уяви собі	<p>Використання афірмацій і медитацій. Афірмації допомагають внутрішньому "голосу" стати позитивним і спрямованим на успіх. Медитація допомагає зосередитися, заспокоїтися і знайти внутрішню впевненість</p> <p>Поступове досягнення мети.</p> <p>Важливо розбити велику мету на менші підцілі і повністю зосередитися на їх досягненні.</p> <p>Успіх у досягненні менших цілей допомагає зміцнити віру в себе і впевненість у власних силах.</p>	<p>Вправа: «Я радий вас бачити знову»;</p> <p>Вправа: «Уяви собі»;</p> <p>Вправа: «Інтерв'ю»;</p> <p>Вправа: «Плавання»;</p> <p>Вправа: «Що було. . . »;</p> <p>Ритуал прощання «Посмішка по колу».</p>
II. Реконструктивний етап			
Заняття 5	Мої бажання	<p>Усвідомлення своїх справжніх бажань; структурування важливих та неважливих речей у житті особистості;</p> <p>відкидання нав'язаних, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої цілі;</p> <p>сприяти формуванню любові до себе.</p>	<p>Вправа: «Ніхто не знає»;</p> <p>Вправа: «Те, чого я хочу досягти»;</p> <p>Вправа: «План здійснення бажання»;</p> <p>Вправа: «Лист до себе»</p> <p>Вправа: «Що було. . . »;</p> <p>Ритуал прощання «Посмішка по колу».</p>

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

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

Заняття 8	Мій ресурс	Поповнення розуміння про психологічне благополуччя та самоактуалізацію; зняття емоційної напруги; знаходження внутрішнього ресурсу для подальшої роботи та змін; розвиток комунікативних навичок.	Вправа: «По-новому»; Вправа: «Скульптура»; Вправа: «Дзеркало»; Вправа: «Маяк»; Вправа: «Скажу відверто...»; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».
-----------	------------	--	---

III. Закріплюючий етап

Заняття 9	Всесвіт - це Я	Формування мотивації до успіху та внутрішніх змін; розширення уявлення про психологічне благополуччя; стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей.	Вправа: «Карусель» ; Вправа: «Всесвіт – це я»; Вправа: «Місто психологічного благополуччя» ; Вправа: «Коло успіху»; Вправа: «Подарунки» ; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу».
-----------	----------------	--	--

Заняття 10	Моє майбутнє в моїх руках	Закріплення отриманих результатів; осмислення змін, які відбулися за весь час; створення мотивації до подальшого самовдосконалення; складання планів на майбутнє; підведення підсумків.	Вправа: «Мені приємно сказати...» ; Вправа: «Стратегія життя»; Вправа: «Лист у майбутнє» ; Вправа: «Що було. . . »; Ритуал прощання «Посмішка по колу» Підведення підсумків. Вправа: «Прощання».
------------	---------------------------	--	--

ДОДАТОК Е

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Програма складається з 30 занять по 2 години.

Заняття 1. «Перший крок»

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

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

Хід заняття

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

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

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

2. Вправа «Наші правила» (25 хв).

Мета: обговорити та прийняти список правил роботи групи.

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

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

Відвідувати всі заняття.

Приходити вчасно без запізнь.

Не оцінювати учасника.

Обговорювати дію, а не учасника.

Уважно слухати, не перебивати того, хто говорить.

Брати участь у виконанні всіх вправ.

Говорити від свого імені, про себе.

Дотримуватися конфіденційності.

Обговорення: Як ви вважаєте, для чого існують правила ?

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

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

Мета: формування навичок самопрезентації, створення атмосфери саморозкриття.

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

Надалі проводиться коротке обговорення:

- Про що саме говорять ці написи на футболках?

- Яке саме повідомлення ви намагалися передати іншим цим написом?

4. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв).

Мета: створення атмосфери довіри та здатності до самопізнання.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, конверт.

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

5. Вправа «Частини мого Я» (40 хв).

Матеріали: аркуші паперу та кольорові олівці, фломастери.

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

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

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

6. Вправа «Що було. . . » (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинникової стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

7. Вправа «Посмішка по колу» (10 хв).

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

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

Заняття 2 «Цінність власного Я»

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

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

Хід заняття

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

Мета: продовження знайомства, налаштування на роботу.

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Вправа «Мій герб» (35 хв).

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

Учасникам групи пропонується придумати своє життєве гасло та намалювати до нього герб, який би виражав діяльність власника, його відношення до себе та до світу загалом. На малювання відводиться приблизно 10-15 хвилин. По закінченню роботи збираються та організовується виставка гербів. Учасники можуть спробувати відгадати який герб кому належить. Потім кожен із учасників презентує свою роботу, розповідає що на ній зображено та який посыл містить його життєве кредо

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

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

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

6. Вправа «Що було...» (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинниковій стрілці розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 3 «У мене все вийде»

Мета: Встановлення позитивного внутрішнього ставлення.

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

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

Хід заняття

1. Вправа «У мене все вийде» (20 хв).

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

2. Вправа «Нове ім'я»(30 хв).

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

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

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

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

Матеріали: Для вправи знадобляться: гумка і відро.

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

5.Вправа «Що було. . .» (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинникової стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 4. Заняття 3 «Мої бажання»

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

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

Хід заняття

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

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

2.Вправа «Уяви собі» (20 хв).

Інструкція: Учасники тренінгу стоять у колі, і за годинниковою стрілкою називають своє ім'я і предмет або рослина, тварина, казкового героя, на цю ж літеру, з яким воно асоціюється.

3. Вправа «Інтерв'ю» (30 хв).

Інструкція: учасники поділяються на пари, повернутися обличчям одне до одного і по черзі за одну хвилину дізнатися якомога більше один про одного. Завдання учасника - розповісти від свого імені все, що він запам'ятав про свого партнера

Після розповіді про свого співрозмовника від свого імені інші учасники тренінгу можуть задавати питання.

Подальший осуд передбачає відповіді на питання:

- Коли вам було комфортніше, коли слухав про себе або говорив за іншого?
- Чи згодні ви з поданням про вас іншої людини?

4. Вправа «Весела сімейка» (30 хв).

Матеріали: Ведучий заздалегідь заготовлює листівки, кількість карток дорівнює числу учасників. З одного боку карток написані назви тварин за наступним принципом: вовк-вовчиця-вовчечка; селезень-качка-качечка; слон-слониха-слонення і т. д.

Інструкція: учасники отримують картки. Нікому їх не показуючи. По команді ведучого всі починають мімікою, жестами і пантомимикою, те, що написано на картці. Завдання кожного

учасника - знайти свою сім'ю і вишикуватися так щоб було зрозуміло, хто мама, а хто тато, хто дитина! »

5.Вправа «Плавання» (30 хв).

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

6.Вправа «Що було. . .» (40 хв).

Інструкція: учасники стоять у колі, і кожен по годинникової стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 5. «Мої бажання»

Мета: усвідомити свої справжні бажання, структурування важливих та неважливих речей у житті особистості, відкидання нав'язаних, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої цілі; сприяти формуванню любові до себе.

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

Хід заняття

1.Вправа. «Ніхто не знає» (15 хв).

Мета: створення атмосфери довіри, налаштування на роботу. Матеріали: невеликий м'яч. Усі сідають у коло. Психолог у руках тримає м'яч та пояснює:

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

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

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

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

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

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

А. Дуже важливі;

В. Важливі;

С. Важливі, але не дуже.

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

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

Як ви відчуваєте себе зараз?

Чи є те, чого вам складно уявити?

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

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

Як ви почуватимете себе, якщо щось не здійсниться?

Чи зможете ви відпустити це бажання?

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

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

Учасникам пропонується зі списку своїх бажань обрати те, яке вони гадають, що змогли б вони досягнути його найближчим часом, але їм чогось не вистачає – внутрішнього ресурсу, зусиль, побороти лінь, грошей тощо.

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

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

4.Вправа «Лист до себе» (25 хв) .

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

5.Вправа «Що було. . .» (25 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинникової стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 6 «Мої почуття»

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

Хід заняття

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

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

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

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

Психолог задає такі питання:

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

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

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

4.Вправа «Маска»(40 хв).

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

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

Потім учасники обмінюються ролями і повторюють процедуру знову.

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

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

5. Вправа «Що було. . .» (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинниковій стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 7 «Справжній Я»

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

Хід заняття

1. Вправа «Мій колір» (30 хв).

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

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

2. Вправа «Хто я?» (35 хв).

Психолог пояснює учасникам, що кожна людина має певну свою теорію того, що саме робить її унікальною та відрізняє її від інших. Із цього виникає запитання «Чи розділяють мою точку зору інші?»

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

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

При обговоренні слід зробити акцент на:

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

3. Вправа «Два малюнка» (35 хв).

Кожен із учасників має виконати 2 малюнки. Перший малюнок «Я такий, який я є», а другий «Я такий, яким я хочу бути». Час виконання малюнків 15 хвилин, наявність художніх навичок не важлива, малюнки є анонімними.

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

4. Вправа «Вільний мікрофон» (30 хв).

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

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

5.Вправа «Що було. . .» (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинниковій стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 8 «Мій ресурс»

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

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

Хід заняття

1.Вправа «По-новому» (25 хв).

Учасники групи встають у коло. Психолог дає завдання: кожному зараз потрібно придумати свій власний спосіб привітання. Перша людина вітається одним способом, всі інші повторюють її рухи. Наступний учасник повинен привітатися вже по-новому. Рухи не повинні повторюватися. Усі учасники повинні повторити всі способи вітання.

2.Вправа «Дзеркало» (40 хв).

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

За сигналом психолога та людина, яка займає місце у внутрішньому колі, повинна без слів зобразити певну якість психологічно благополучної або неблагополучної особистості, використовуючи лише міміку, пози та жести. Той учасник, який стоїть у зовнішньому колі, має здогадатися, що саме намагається «сказати» людина напроти нього. Якщо було відгадано правильно, то обоє учасники піднімають руку вгору. Тоді, психолог дає сигнал і ті хто, стоїть у зовнішньому колі, зміщуються на один крок у сторону та опиняються напроти іншої людини, намагаючись відгадати, що зображує вона.

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

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

3.Вправа-релаксація «Маяк» (30 хв).

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

– Уявіть глибокий, безкрайній океан. Десь далеко від землі видніється маленький скалистий острів. На цьому острові знаходиться високий маяк. Цей маяк – це ви. Ваші стіни є міцними та товстими настільки, що навіть сильний вітер, який дує на острові, не здатен вас похитнути. На самому верхньому поверсі знаходиться вікно, з якого ви посилаєте яскраве, потужне світло, що є орієнтиром для кораблів у будь-яку погоду, вдень і вночі. Маяк слугує для мореплавців символом безпеки, так як попереджує та застерігає їх. Це яскраве світло є вашою енергетичною системою, яка здатна підтримувати вас у будь-якій ситуації. Це ваш ресурс та орієнтир по життю. Тепер спробуйте відчути всю потужність вашого внутрішнього світла. Коли будете готові, потягніться та розплющуйте очі.

В кінці слід проговорити відчуття учасників після релаксації.

4.Вправа «Скажу відверто...» (35 хв).

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

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

5.Вправа «Що було. . . » (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинникової стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 9 «Всесвіт – це я»

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

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

Хід заняття

1.Вправа Карусель (25 хв.)

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

2.Вправа «Всесвіт – це я» (30 хв)

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

- Моє хобі...
- Мій улюблений колір...
- Тварина, яка мені подобається...
- Мій найкращий друг..
- Улюблений звук...
- Запах, який мені подобається...
- Одяг, який мені подобається...
- Музика, яка мені подобається...
- Пора року, яка мені подобається...
- Те, що найбільше всього мені подобається робити...
- Я відчуваю, що маю здатність до...
- Людина, яка мене надихає...
- Знаю, що я зможу...
- Я впевнений у своїх силах, тому що...

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

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

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

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

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

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

4.Вправа «Коло успіху» (20 хв).

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

5.Вправа «Подарунки» (15 хв).

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

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

6.Вправа «Що було...» (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинникової стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

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

Заняття 10 «Моє майбутнє в моїх руках»

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

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

Хід заняття

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

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

2.Вправа «Стратегія життя» (40 хв).

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

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу та схематично намітити свою стратегію життя. Можна написати плани та цілі (короткочасні та довготривалі). Поміркувати над тим майбутнім, розцінити пріоритети, позавдавати собі питання «Чого саме я прагну від життя? Яке заняття розкриє мій потенціал?...». При виконанні цієї вправи, учасникам пропонується звернутися до того досвіду, який було отримано під час роботи у групі.

3.Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв).

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

4. Вправа Підведення підсумків (35 хв).

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

5. Вправа «Прощання» (20 хв).

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

6. Вправа «Що було. . .» (40 хв).

Інструкція: учасники сидять у колі, і кожен по годинникової стрілки розповідає про почуття, відчуття які пережив, зазнав, про свій емоційний стан під час заняття.

Психолог дякує усім за їх щирість та відкритість