

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

ЗИМА ЛЮБОВ ОЛЕКСАНДРІВНА

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ІЗ УКРАЇНИ ПІД ЧАС СУЧАСНОЇ ВІЙНИ В
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ ОСОБИСТИСТНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
Салюк Марина Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри **Людмила ПРИСНЯКОВА**

(підпис) (І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

Нормоконтроль **Наталія СЕРГІЄНКО**

(підпис) (І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

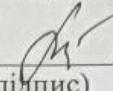
Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра	<u>психології</u>
Освітній ступінь	<u>магістр з психології</u>
Спеціальність	<u>053 Психологія</u>
Освітня програма	<u>«Психологія»</u>

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)
« 19 » вересня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Зима Любов Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи

Особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час сучасної війни в залежності від їх особистісних характеристик

2. Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент Салюк М. А.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2025

4. Мета кваліфікаційної роботи

поглиблення теоретичних та практичних положень щодо впливу та взаємозв'язку особистісних рис з психологічною адаптацією вимушених переселенців на новому місці.

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи

- 1) Проаналізувати психологічні особливості адаптації та визначити адаптаційний потенціал особистості.
- 2) Розглянути особливості психологічної адаптації внутрішньо переселенців на новому місці.
- 3) Емпірично дослідити психологічну адаптацію переселенців на новому місці та вплив на неї їх особистісних рис.
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічного адаптаційного потенціалу переселенців на новому місці.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	10.24	виконано
2	Написання першого розділу	11.24	виконано
3	Проходження переддипломної практики	25.11.24-05.01.25	виконано
4	Написання другого розділу	12.24	виконано
5	Написання третього розділу	01.25	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	01.24-02.24	виконано
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи	12.01.24	виконано

Науковий керівник

Салюк М.А.

Здобувач вищої освіти

Зима Л.О.

Дата видавання завдання 24.09.2024

АНОТАЦІЯ

Зима Любов Олександрівна. Особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час сучасної війни в залежності від їх особистісних характеристик / Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». ВНПЗ ДГУ, м. Дніпро, 2025 р. Основний зміст викладено на 74 сторінках.

Метою дослідження є поглиблення теоретичних та практичних положень щодо впливу та взаємозв'язку особистісних рис з психологічною адаптацією вимушених переселенців на новому місці.

В розділі 1 магістерської роботи представлений аналіз основних концепцій психологічної адаптації, що застосовуються до вимушених переселенців. Проаналізовано факторів, які впливають на адаптаційний потенціал особистості, зокрема біологічних, соціальних та психологічних. Окремо висвітлено специфіку психологічної адаптації переселенців на новому місці, їхні труднощі та стратегії подолання стресових ситуацій.

В розділі 2 магістерської роботи описано методологічні підходи, що використовувалися для дослідження психологічної адаптації переселенців на новому місці. Наведено психодіагностичні методики, зокрема опитувальники, шкали оцінки психологічного благополуччя та стресостійкості. Викладено процедуру збору даних та характеристики вибірки.

В розділі 3 магістерської роботи, представлено результати дослідження, що охоплюють вплив особистісних характеристик на адаптацію переселенців. Виявлено кореляційні зв'язки між рівнем тривожності, стресостійкістю, екстраверсією та загальним благополуччям. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення адаптаційного потенціалу переселенців, зокрема методи психологічної підтримки та тренінгові програми.

Наукова новизна дослідження, полягає у встановленні зв'язку між особистісними рисами вимушених переселенців та їх адаптацією в умовах вимушеної міграції. Робота може бути використана психологами та

інструкторами у психологічних реабілітаційних центрів роботи з переселенцями.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЕКСТРАВЕРСІЯ, НЕЙРОТИЗМ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, ІНТЕГРАЦІЯ В СУСПІЛЬСТВО.

Список публікацій здобувача:

1. Зима Л. О. (2025). Особливості психологічної адаптації вимушених переселенців під час сучасної війни в залежності від їх особистістних характеристик. XII Міжнародна науково-практична конференція «PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE» (м. Львів, 13.01. – 15.01.2025).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ.....	13
1.1. Психологічні аспекти адаптації особистості.....	13
1.2. Фактори, що впливають на адаптаційний потенціал особистості.....	18
1.3. Особливості психологічної адаптації переселенців.....	24
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ.....	30
2.1. Методологічне забезпечення емпіричного дослідження психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту.....	30
2.2. Організація емпіричного дослідження психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту.....	38
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ.....	45
3.1. Аналіз результатів психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту.....	45
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту.....	55
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність та доцільність дослідження. Сучасне суспільство стикається з численними кризовими ситуаціями, які потенційно здатні суттєво вплинути на емоційне та психічне благополуччя людей. Вплив техногенних катастроф, військових конфліктів, сімейних трагедій, втрат, стихійних лих та інших видів криз на психіку є значним.

З 2014 року українське суспільство зіткнулося не лише з фактом війни на власній території, але й з її безпосередніми, хоч і не такими очевидними на перший погляд, наслідками. Серед них - явище внутрішньої міграції українців. Незалежно від того, яка термінологія використовується для опису ситуації - антитерористична операція, конфлікт на Сході, повномасштабне вторгнення чи навіть війна - підсумок залишається однаковим. Результат той самий: сотні, тисячі громадян України змушені переселятися з сіл, селищ і міст, де вони жили, дружили, одружувалися, народжували дітей. Це не є рішенням, яке вони прийняли з власної волі. На жаль, не всі з тих, кого це торкнулося, здатні успішно пройти цей складний шлях. Багато з них потребують не лише фінансової, соціальної та практичної допомоги, але й психологічної підтримки. Тим не менше, значна кількість людей врешті-решт долає ці виклики.

Відтак, адаптація людини до змін середовища є складним багатовимірним процесом, що викликає значний інтерес серед дослідників у галузі психології, соціології та фізіології. Це поняття вперше було введене в науковий обіг Г. Аубертом, який вивчав реакції організму на зовнішні подразники, зосереджуючись переважно на фізіологічних аспектах. Однак згодом адаптація стала об'єктом міждисциплінарних досліджень, охоплюючи не лише фізіологічні, а й психологічні, соціальні та когнітивні аспекти.

Одним із ключових дослідників, які значно поглибили розуміння адаптації, був Ж. Піаже. У межах своєї теорії когнітивного розвитку він запропонував трактувати адаптацію як поєднання двох фундаментальних процесів: асиміляції та акомодатії. Асиміляція передбачає інтеграцію нової інформації до вже існуючих схем знань, у той час як акомодатія вимагає зміни цих схем для

засвоєння нових даних. Такий підхід дає змогу дослідити когнітивну складову адаптації, зокрема у контексті навчання та сприйняття нової інформації.

Вітчизняний науковець О. М. Галус запропонував концепцію адаптації як багаторівневого процесу, який об'єднує фізіологічний, психологічний і соціальний рівні. У цій моделі підкреслюється взаємодія зовнішніх умов і внутрішніх характеристик особистості, що створює більш повне уявлення про адаптаційний потенціал людини.

Функціональний підхід до адаптації зосереджується на її ключових ролях у житті людини. Так, А. Налчаджян розрізняє два основних аспекти адаптації: зовнішній та внутрішній. Зовнішня адаптація спрямована на взаємодію людини із соціальним і фізичним середовищем, тоді як внутрішня полягає в регуляції емоційного стану, управлінні стресом і підтримці внутрішньої гармонії. Адаптація виконує важливі функції, включаючи забезпечення стійкості до стресу, розвиток міжособистісних відносин і сприяння особистісному зростанню.

Не менш важливою складовою процесу адаптації є адаптаційний потенціал, який характеризує здатність особистості ефективно пристосовуватися до змін. О. Д. Литвиненко визначає адаптаційний потенціал як сукупність індивідуальних властивостей, які дають змогу подолати виклики та зберегти психоемоційний баланс. Ж. П. Вірна виділяє психосоматичний компонент адаптаційного потенціалу, що забезпечує здатність особистості зберігати функціональність у кризових ситуаціях. М. А. Салюк підкреслює, що межі адаптації залежать від поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують стійкість до змін.

Дослідження адаптації вимушених переселенців розглядають цей процес як надзвичайно складний, адже він включає різні рівні взаємодії: від соціокультурного до психологічного. Н. М. Могильова виокремила три ключові підходи до аналізу адаптації переселенців: соціокультурний, психологічний і ресурсний. Ці підходи дають змогу оцінити вплив матеріальних, соціальних і внутрішніх ресурсів на здатність людини адаптуватися. К. С. Селіхов

наголошує на важливості створення умов для професійної інтеграції переселенців, а також надання їм психологічної та соціальної підтримки. У свою чергу, О. Альпаторова підкреслює роль ціннісних орієнтацій і мотивації, а також базових матеріальних потреб у процесі адаптації.

Важливу роль у забезпеченні успішної адаптації відіграють копінг-стратегії, які допомагають людині впоратися з викликами стресових ситуацій. Н. М. Мишко та Т. Є. Тітова зазначають, що вибір ефективних копінг-стратегій сприяє зниженню рівня стресу і покращенню загального психологічного стану особистості. Американська психологічна асоціація пропонує концепцію резилієнтності, яка визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових обставин і зберігати внутрішню рівновагу.

Виходячи зі всього вищезазначеного, психологічна адаптація розглядається як багатогранний процес, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Наукові дослідження у цій сфері створюють базу для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності адаптації вимушених переселенців до нових життєвих умов.

Таким чином, у зв'язку з цим постає питання: які фактори чи детермінанти впливають на цей складний процес? Процес психологічної адаптації людини до нового місця проживання. Враховуючи, що конфлікт, який триває, все ще змушує тисячі українців переїжджати, зрозуміло, що це питання є надзвичайно важливим у нинішньому сьогоденні.

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація особистості.

Предметом дослідження виступає безпосередньо, взаємозв'язок особистісних факторів вимушених переселенців з особливостями їх психологічної адаптації.

Метою дослідження є поглиблення теоретичних та практичних положень щодо впливу та взаємозв'язку особистісних рис з психологічною адаптацією вимушених переселенців на новому місці.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що особистісні риси особистості вимушених переселенців, взаємопов'язані з їх психологічною адаптацією на новому місці та неабияк впливають на сам її процес.

Визначені мета та гіпотеза дослідження, зумовила постановку і розв'язання наступних **завдань**:

1. Проаналізувати психологічні особливості адаптації та визначити адаптаційний потенціал особистості.
2. Розглянути особливості психологічної адаптації внутрішньо переселенців на новому місці.
3. Емпірично дослідити психологічну адаптацію переселенців на новому місці та вплив на неї їх особистісних рис.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічного адаптаційного потенціалу переселенців на новому місці.

Для досягнення мети, в рамках дослідження, були використані наступні **методи**:

1. *Метод критичного вивчення джерел* (визначення ступеня розробленості теми, достатності рівня осмислення об'єкта дослідження);
2. *Емпіричні методи дослідження* (тестування за методиками: опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак); опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., Зайчикової Т. В.); 5-факторний опитувальник особистості Р. Маккрея та П. Коста; методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера; особистісна шкала проявів тривоги Тейлора);
3. *Метод формалізації* (для ведення математичної статистики). Так, достовірність відмінностей отриманих результатів оцінювали за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Отримані в результаті дослідження дані, заносили в таблицю після чого, аналізували та описували їх.

Методологічною основою дослідження є філософські концепції про загальний зв'язок і взаємодію; дидактичний метод пізнання; теорія системного та діяльнісного підходів до вивчення педагогічних явищ і процесів.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна, полягає у встановленні зв'язку між особистісними рисами вимушених переселенців та їх адаптацією в умовах вимушеної міграції.

Теоретична значущість результатів дослідження полягає в доповненні наукових даних у галузі психології, знаннями щодо психологічної адаптації переселенців, які пережили кризові ситуації, на новому місці а також щодо покращення рівня їх психологічного здоров'я.

Практична значущість результатів дослідження полягає в можливості використання позитивного досвіду застосування результатів дослідження, для поліпшення рівня психологічного здоров'я переселенців, після кризових ситуацій. А також у масштабуванні даного дослідження для роботи психологів та інструкторів у психологічних реабілітаційних центрів роботи з переселенцями.

Структура, зміст та обсяг роботи. Магістерська робота обумовлена метою, предметом та завданнями дослідження. Вона складається з вступу, 3-ох розділів, 7-ми підрозділів, висновків, списку використаних джерел (у кількості 53 джерел), які в свою чергу, дозволяють якнайповніше, всебічно дослідити та розкрити тему даного дослідження, а також додатків (7 додатків).

Загальний же обсяг роботи (разом з додатками), містить 145 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

1.1. Психологічні аспекти адаптації особистості

Доведено, що кожний етап психічної діяльності людини насичений певними почуттями, емоціями. Вагоме місце займають емоційні моменти в інтересах, які виражають найінтимніше, найцінніше для людської особистості.

Звідси, кризова ситуація - це стан або подія, яка порушує нормальний ритм діяльності людини, вимагаючи мобілізації всіх наявних ресурсів для її подолання або адаптації.

Кризові ситуації можуть виникати як раптово, так і поступово, створюючи психологічне навантаження на людину. Такі ситуації характеризуються емоційним напруженням, невизначеністю та викликами, які перешкоджають здатності людини адаптуватися до нових обставин. Такі ситуації можуть мати значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, особливо якщо вона не підготовлена належним чином, до їх подолання [30, с. 26].

Залежно від природи кризи розрізняють кілька типів криз: природні катастрофи (наприклад, землетруси, урагани), техногенні катастрофи (наприклад, промислові аварії, хімічні викиди), міжособистісні кризи (наприклад, розлучення, втрата близьких), а також кризи, пов'язані зі збройними конфліктами або тероризмом. Незалежно від характеру кризи, кожна така ситуація вимагає від людини адаптаційних зусиль і може мати короткострокові або довгострокові наслідки для психічного здоров'я.

Протягом тривалого часу серед науковців та практиків спостерігається значний інтерес до теми особистісної адаптації. Не дивно, що людям важко пристосовуватися до нових ситуацій, обставин та людей. Більше того,

людський організм має здатність до адаптації. Під впливом значної кількості подразників чутливість знижується, а під впливом невеликої кількості - підвищується.

У науковій психологічній літературі зазначається, що першим дослідником, який використав термін «адаптація», був Г. Ауберт, відомий австрійський фізіолог, який досліджував взаємозв'язок і співвідношення між різними фізичними подразниками і відчуттями, в тому числі зоровими і слуховими, в контексті сприйняття їх інтенсивності і сили дії на органи почуттів [40, с. 135].

Психологічний словник визначає адаптацію як «процес і результат ефективної взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, що встановлює відповідність між найбільш актуальними потребами індивіда і рівнем задоволення цих потреб, що визначає безперервний розвиток індивіда» [31].

Відомий швейцарський психолог Ж. Піаже також звертався до теми адаптації в контексті своїх досліджень. Дослідник розглядав процес адаптації через призму асиміляції та акумуляції. Таким чином, початковий процес дозволяє індивіду інтерпретувати нову інформацію в контексті вже наявної бази знань. І навпаки, процес накопичення сприяє розширенню цієї бази знань, щоб охопити нову інформацію [52]. Іншими словами, необхідний процес пристосування або адаптації до чогось нового.

Існує 3 ключові сфери адаптації особистості. Так, з біофізіологічної точки зору розглядається питання адаптації на рівні організму. Іншими словами, як організм реагує на зовнішні фактори.

Психологічний підхід до вивчення адаптації визначає аспекти як соціально-психологічної адаптації, так і аспекти професійної адаптації, серед іншого.

Інформаційно-комунікаційний підхід до вивчення феномену «адаптація» визначає, як людина адаптується в умовах дефіциту інформації або мінливого робочого середовища. Зрештою, це потребує аналізу наявної інформації, її розуміння та пристосування до неї [5, с. 235].

Цікавим є погляд на адаптацію О. М. Галуса, який визначає адаптацію як «активний, свідомий процес пристосування індивіда до умов, що змінюються, набуття і розвитку необхідних навичок і ресурсів для збереження рівноваги з соціумом на певних етапах». Автор розглядає процес адаптації з багаторівневої точки зору, починаючи з найнижчого рівня. Це фізіологічний рівень, де адаптація відбувається на рівні організму у відповідь на природне / навколишнє середовище.

2. Наступний рівень є більш складним. Соціальний контекст адаптації формується взаємодією та взаємовпливом між індивідом та соціальним середовищем [9, с. 64].

Комплексний теоретичний аналіз поняття «адаптація» в контексті різних психологічних шкіл і напрямів був проведений І. Ревасевич та узагальнений цією ж авторкою. Консолідовані результати її наукового дослідження наведені нижче, на рисунку 1 [33, с. 28].

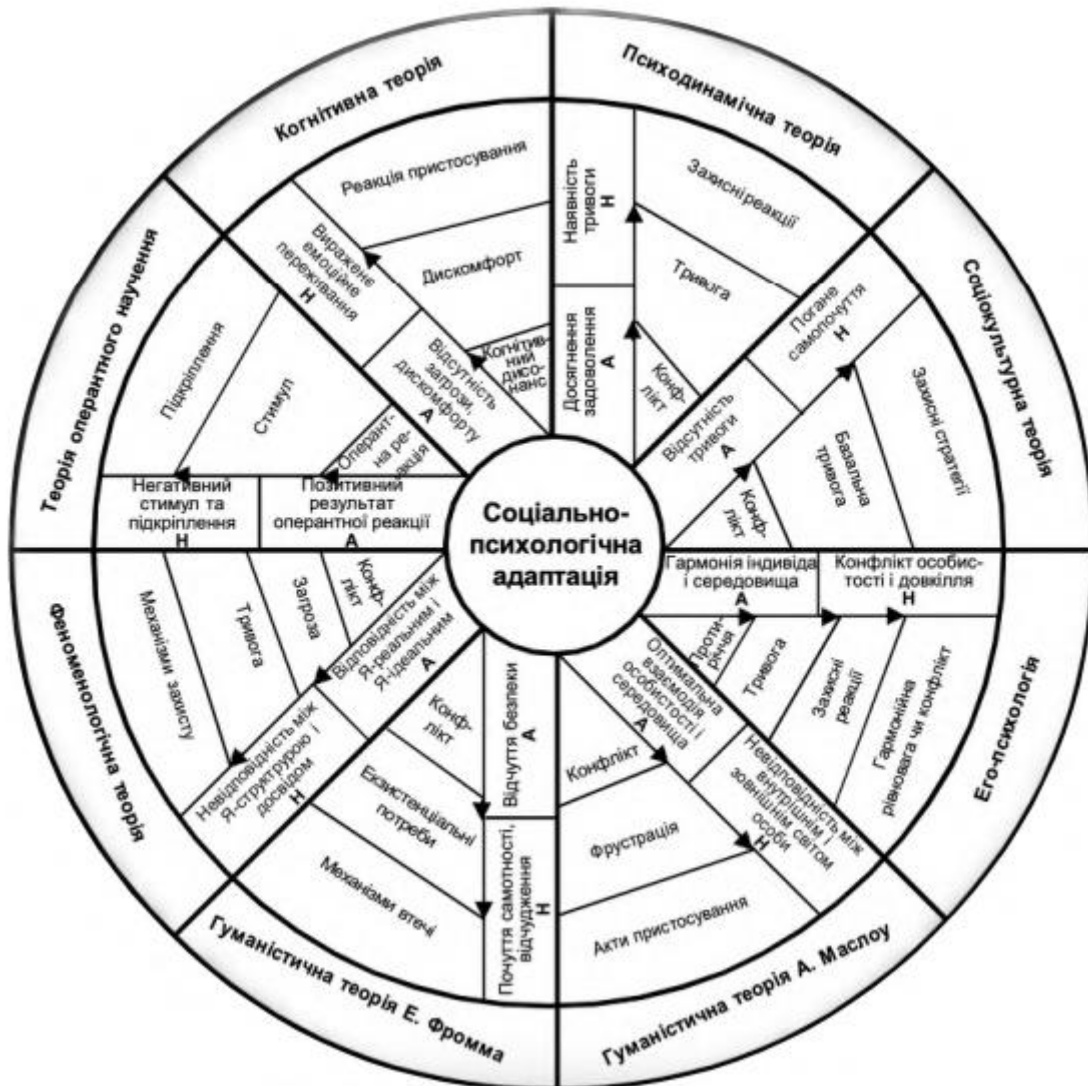


Рис. 1. Соціально-психологічна адаптація особистості

Джерело: [33, с. 30].

Відтак, очевидно, що всі сфери життя, включаючи професійні аспекти, культуру, освіту, фізичний стан, емоції та суспільство, покладаються на механізми адаптації для функціонування. Очевидно, що будь-які зміни, включаючи впровадження нових видів діяльності, залежать від цього багатогранного і багатофункціонального процесу.

Деякі дослідники розрізняють окремі види адаптації в більш обмеженому контексті. Наприклад, А. Налчаджян виділяє такі види адаптації [33, с. 37]:

1. Зовнішня адаптація - процес пристосування до різних проблемних ситуацій, з орієнтацією на зовнішні чинники.

2. Внутрішню адаптацію можна поділити на 3 категорії:

а) Безпосередня внутрішня адаптація, яка спрямована на вирішення власних внутрішніх індивідуальних проблем, конфліктів тощо.

б) Внутрішня структурна адаптація, в процесі якої відбувається взаємодія з «адаптивними підструктурами, з якими вона утворює єдину цілісність».

в) «Внутрішня структурна адаптація в широкому сенсі - пристосування адаптивного механізму або комплексу до всієї структури особистості».

Окрім загального погляду на адаптацію в психології, визначення її основних типів та думок провідних фахівців у цій галузі, цінним є також розгляд аспекту дослідження адаптації, що стосується її функціонального визначення.

Узагальнюючи, можна виділити наступні загальні функції адаптації особистості:

1. Управління стресом. Здатність адаптуватися - це ключова навичка, яка дозволяє людям справлятися зі стресовими ситуаціями, незалежно від їх першопричини.

2. Здатність регулювати свої емоції. Складні механізми адаптації дозволяють людям ефективно регулювати свої емоції. Ця здатність до емоційної саморегуляції може, в свою чергу, сприяти позитивному емоційному стану та загальному благополуччю.

3. Вирішення проблем. У разі виникнення проблем або труднощів людина розвиває навички їх вирішення і здатна впоратися з життєвими викликами, в якій би сфері вони не виникали.

4. Підтримка психічного здоров'я. Розвиток адаптаційних навичок позитивно впливає на загальний стан психічного здоров'я та благополуччя. Такі навички сприяють уникненню різних психічних розладів та розвитку психологічної стійкості.

5. Аспект взаємовідносин. Здатність до адаптації має вирішальне значення для розвитку та підтримки здорових стосунків з колегами, клієнтами та іншими особами в наших професійних та особистих мережах. Вона підвищує нашу здатність розуміти інших, сприяє конструктивному вирішенню конфліктів та ефективній міжособистісній взаємодії.

6. Особистісний ріст та розвиток. Люди з високорозвиненими адаптивними особистісними механізмами краще вміють ставити цілі та досягати їх.

Таким чином, ми виділили 3 ключові виміри (або точки зору) на проблему «адаптації» в психологічній науці: біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний.

Дослідники розглядають нюанси адаптації та механізми, що лежать в її основі, через багатогранну призму, охоплюючи як нижчі, так і вищі рівні (О. М. Галус), а також процеси асиміляції та акумуляції (Ж. Піаже). Серед видів адаптації виділяють соціальну, культурну, професійну, освітню, фізичну та емоційну. Також виділяють дві основні категорії адаптації: внутрішню та зовнішню.

Функції ж адаптації, визначаються наступним чином: управління стресом, емоційна регуляція, вирішення проблем, підтримка психічного здоров'я і благополуччя, аспект взаємовідносин і саморозвиток.

Далі, у наступному параграфі ми розглянемо фактори, які впливають на адаптаційний потенціал людини.

1.2. Фактори, що впливають на адаптаційний потенціал особистості

Як зазначалося раніше, дослідження адаптації особистості є темою, що цікавить науковців протягом тривалого періоду. Однак, досі залишається низка невирішених питань, у тому числі пов'язаних із факторами або детермінантами, які визначають здатність людини адаптуватися до нових ситуацій.

Зараз ми представимо короткий огляд результатів сучасних досліджень з цього питання. Насамперед визначимо, що являє собою адаптаційний потенціал людини.

Так, О. Д. Литвиненко визначає адаптаційний потенціал як «інтегральне утворення, що являє собою складну систему психологічних, соціально-психологічних та психічних властивостей і якостей, які актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності». Автор додатково визначає адаптаційний потенціал людини як «здатність і готовність суб'єкта конструктивно використовувати власні індивідуальні ресурси для пристосування до невизначених ситуацій» [18, с. 74-75].

Дослідники виділяють кілька ключових компонентів адаптаційного потенціалу, які вони розглядають через призму різних форм адаптивності. До них належать [19, с. 192]:

1. Внутрішньо-особистісна адаптивність.
2. Поведінкова адаптивність.
3. Відсутність дезадаптації.
4. Соціально-психологічний потенціал особистості.
5. Компетентісна адаптивність.

У контексті нашого дослідження, Ж. П. Вірна підходить до розуміння адаптаційного потенціалу, як до «психосоматичного потенціалу людини, від активації якого залежить успішність адекватного підбору програм збереження та розвитку здоров'я». Вона зазначає, що концепція адаптаційного потенціалу, як визначальної характеристики та вирішального елементу розвитку особистості, і є широко визнаною точкою зору [7, с. 23].

М. А. Салюк та Х. О. Тарасюк розглядають адаптаційний потенціал особистості крізь призму імпліцитних теорій, визначаючи його як системну «властивість особистості, що визначає характер пристосування до змін умов зовнішнього середовища, а також межі адаптаційних можливостей особистості» [35, с. 288].

Колісник О. В. визначає адаптаційний потенціал як багаторівневу систему, на яку впливають біогенні, соціогенні та культурогенні чинники. Вони взаємодіють та доповнюють один одного, при цьому домінуючу роль відіграють суб'єктивні психічні установки і стереотипи сприйняття людини [14, с. 60].

Аналогічно, Б. Н. Колбі, К. Азеведо та К. К. Мур, сходяться на думці, що в основі формування та розвитку адаптаційного потенціалу індивіда, лежать відмінні культурні нюанси [50, с. 4].

Відповідно, вищезазначені погляди на визначення адаптаційного потенціалу, охоплюють низку якостей та рис особистості, які впливають на здатність індивіда пристосовуватися до зовнішніх або внутрішніх змін. Вони формуються під впливом багатьох біологічних, соціальних та культурних факторів.

Тепер звернемо увагу на фактори, які, на думку дослідників-психологів, впливатимуть або, певною мірою, визначатимуть здатність людини до адаптації. Зокрема, до них входить:

1. Резилієнтність (психологічна стійкість, стресостійкість).
2. Навички саморегуляції.
3. Соціальна підтримка.
4. Самопізнання та самосвідомість.
5. Гнучкість.
6. Копінг-стратегії.
7. Позитивне мислення, оптимізм.
8. Самоефективність.
9. Комунікативні навички.
10. Фізичне здоров'я.

Американська психологічна асоціація визначає резилієнтність як процес «хорошої адаптації перед загрозою катастрофи, травми, трагедії, загрози і навіть значних джерел стресу» [36, с. 17-18].

Отже, характеристики резилієнтності та адаптивності особистості є взаємопов'язаними. Однак, якщо під резилієнтністю розуміти здатність особистості справлятися з життєвими негараздами та розвиватися в результаті переживання травматичних або різного роду стресових подій, то незрозуміло, чи передбачає це навички адаптації до цих змін. Це питання залишається відкритим для наукової дискусії.

У контексті моделі імунітету та психологічної еластичності PIPE О. В. Руденко та Ю. В. Гонтар зазначають, що резилієнтність - це динамічна якість, яка дає змогу особистості адаптуватися до нових умов, у тому числі до стресових факторів [34, с. 75].

Очевидно, що існує взаємозв'язок між адаптаційним потенціалом особистості та її резилієнтністю.

Що ж стосується інших компонентів, то навички саморегуляції визначаються як такі, що сприяють або навіть підвищують адаптаційний потенціал особистості.

На думку Н. Мангер, психологічна саморегуляція є найважливішим елементом життєвої адаптації людини та її взаємодії з соціальним середовищем [20, с. 167].

Крім того, Т. В. Кириченко вказує, що саморегуляція є фактором, що сприяє адаптації людини, як у соціальній, так і в психічній сферах [12, с. 86].

Неможливо уявити розвиток людини без участі тих, хто її оточує. Тому зрозуміло, що соціальна підтримка має велике значення у визначенні здатності людини до адаптації.

Огляд наукових джерел свідчить про наявність великої кількості інформації, що підтверджує цей факт. Наприклад, у книзі «Резилієнтність: мистецтво подолання найбільших життєвих викликів», автори наводять численні приклади того, як соціальна підтримка може стати ключовим фактором виживання та адаптації до складних обставин.

Так, вони наводять приклад американських військовополонених, які були ув'язнені у В'єтнамі під час В'єтнамської війни. Щоб полегшити спілкування та

взаємодію, військовополонені розробили унікальний код, AFLQV Code, який передбачав кодування літер англійського алфавіту за допомогою методу постукування. Цей код використовувався для передачі інформації, надання підтримки і, зрештою, для очікування звільнення з полону наприкінці війни.

Один із в'язнів пізніше згадував свої емоції, коли впізнав код, який він використовував. «Чи можете ви уявити, які думки промайнули в моїй голові за таких обставин? Це чудова можливість. Зі мною зв'язалася людина, яка хоче зі мною спілкуватися. Співпрацювати. Хтось намагається налагодити комунікацію!» [36, с. 172-173].

Очевидно, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у здатності людини ефективно адаптуватися.

Іншим фактором, який впливає на здатність людини до адаптації, є самосвідомість і самопізнання.

Самосвідомість та саморозуміння впливають на здатність людини визнавати свої особисті цінності та потреби, ефективно їх виражати, а також сприймати зміни, навчання та трансформацію.

Ще одним фактором, який сприятиме формуванню адаптивних рис особистості, є гнучкість. С. Саутвік та Д. Чарні зазначають, що люди з високими адаптивними здібностями, як правило, демонструють гнучкість у своєму мисленні, підході до вирішення життєвих проблем та емоційному реагуванні на складні обставини. Це свідчить про те, що люди з достатнім адаптаційним потенціалом здатні приймати обставини, які вони не можуть контролювати, вчитися на невдачах, використовувати емоції для активізації емпатії та сміливості, а також шукати можливості та сенс у складних обставинах [36, с. 274].

Що ж стосується копінг-стратегій, то дослідницька група (А. Park, С. Bryson, Е. Clery, J. Curtice, М. Phillips) сходиться на думці, що копінг - це «індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та психологічних можливостей» [23, с. 117].

Припускається, що позитивне мислення або оптимізм з'явився як потенційний фактор впливу на адаптаційний потенціал дещо випадково. Однак ми маємо намір дослідити цю психологічну рису глибше.

Отже, оптимізм визначається як установка, яка спрямована в майбутнє і «містить надію і впевненість у тому, що все складеться добре» [36, с. 48].

Оптимістичне мислення може сприяти адаптації в контексті складних обставин. Це може проявлятися як особиста характеристика, наприклад, оптимістична вдача або ситуативний оптимізм. Люди з оптимістичним поглядом і позитивним сприйняттям майбутніх результатів можуть бути краще підготовлені для навігації в складних обставинах, хоча не всі ситуації можуть бути сприятливими для такого мислення. Тим не менш, це може забезпечити корисне джерело підтримки у вирішенні проблем повсякденного життя.

За визначенням А. Бойко, самоефективність є одним з найбільш значущих детермінант потенціалу індивіда для адаптації. Дослідник стверджує, що самоефективність підвищує індивідуальну толерантність до стресу та відіграє важливу роль у побудові механізмів конструктивного його подолання.

Важливо також розглядати комунікативні навички як ключову складову процесу адаптації. Вони дозволяють людям ефективно функціонувати в суспільстві і охоплювати відносини, стереотипи, стилі спілкування, ролі, цінності та творчий потенціал особистості [6, с. 7].

Наступним фактором, який ми розглянемо, є фізичне здоров'я. На нашу думку, фізичне здоров'я людини, безсумнівно, впливає на її здатність адаптуватися до різних форм змін та переходів в її житті. Відтак, не секрет, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на фізичне здоров'я. Крім того, вони благотворно впливають на настрій та самооцінку людини.

Таким чином, ми розглянули потенціал адаптації особистості, що включає в себе набір якостей та атрибутів, які впливають на здатність людини адаптуватися до змін зовнішніх або внутрішніх обставин. На ці фактори впливає цілий ряд біологічних, соціальних і культурних елементів.

Детермінантами адаптаційного потенціалу визначено такі фактори, як: стійкість, навички саморегуляції, соціальна підтримка, самопізнання та самосвідомість, гнучкість, стратегії подолання, позитивне мислення та оптимізм, самоефективність, комунікативні навички та фізичне здоров'я.

Наступний же параграф, стосуватиметься особливостей адаптації переселенців.

1.3. Особливості психологічної адаптації переселенців

Серед українців широко відомо, що початкова хвиля внутрішньої міграції в нашій країні почалася в 2014 році і була викликана окупацією східних областей, що охоплюють частини Донецької та Луганської областей, і здійсненням антитерористичної операції в зоні розмежування.

Отже, ті українці, які в цей період були віднесені до категорії внутрішньо переміщених осіб, змогли адаптуватися і звикнути до свого нового оточення в різних регіонах України. Однак, виклики повномасштабної війни, яка почалася в лютому 2022 року, призвели до безпрецедентної раніше хвилі внутрішньої міграції. Поки обсяги не такі високі, як на початку конфлікту, рух не вщухає.

Зрозуміло, що вивчення внутрішньої міграції в результаті збройного конфлікту та війни, залишиться актуальним в нашій країні в осяжному майбутньому. Тому, неабияк актуально розглянути останні дослідження, проведені вітчизняними психологами на цю тему.

Відтак, дослідження Ю. Юрків зосереджені на вразливих верствах населення, які стали внутрішніми мігрантами. Нею підкреслено, що зміна постійного місця проживання може призвести до несприятливих наслідків та проблем з психічним здоров'ям, які включають в себе [49, с. 470]:

- агресивність;
- дратівливість;
- тривожність;

- відчуття самотності;
- втрата довіри до інших;
- труднощі у навчанні та роботі;
- поведінкові проблеми тощо.

У своєму дослідженні психічного здоров'я переселенців через призму психологічної адаптації, Н. М. Могильова окреслює наступні підходи [24, с. 84]:

1. З соціокультурної точки зору, основною метою є полегшення адаптації до зовнішнього середовища. Це включає в себе адаптацію до нових умов, обставин, культурних середовищ, соціальних норм і стилів спілкування в конкретному регіоні.

2. Психологічний підхід робить більший акцент на формуванні та еволюції нових соціальних зв'язків та відносин, а також отримання соціальної та психологічної підтримки.

3. Ресурсний підхід орієнтований на економічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Зважаючи на те, що більшість переселенців потребують допомоги у задоволенні низки потреб (особливо на початкових етапах), що стосуються об'єктивних факторів, таких як: зайнятість, освіта, житло, соціальні послуги тощо.

Аналізуючи досвід України в контексті соціально-психологічної адаптації переселенців, К. С. Селіхов виділяє кілька ключових інструментів, які сприятимуть їх успішній та ефективній адаптації. Зокрема, це [38, с. 41-42]:

1. Психологічний аспект включає надання психологічних послуг (індивідуальні, кризові консультації, групові заняття, групи підтримки тощо) різними громадськими організаціями, зарубіжними та українськими проєктами допомоги, волонтерами тощо.

2. Професійний аспект включає в себе потенційну перепідготовку або допомогу в пошуку роботи, отримання відповідних професійних навичок, які прискорять пошук нової роботи, і в кінцевому підсумку адаптуватися до нового середовища.

3. Соціальний аспект охоплює завдання, пов'язані з наданням медичних та соціальних послуг, допомогою в розміщенні житла та іншими подібними видами діяльності.

Дослідження ООН в Україні «Lives on hold: intentions and perspectives of internally persons in Ukraine», в якому взяли участь 2900 осіб з різних регіонів України, в першу чергу жінки (77%), виявило значні виклики, пов'язані з інтеграцією переселенців. Зокрема [51, с. 18]:

- Відсутність джерела доходу та зайнятості у 25 % опитаних.
- Відсутність постійного житла з належними умовами (10 %).
- Відсутність підтримки місцевої громади (10 %).

Крім того, більшість респондентів на момент дослідження не були зайняті в тих місцях, де вони були змушені переїхати (70% порівняно з 29% зайнятих). Причини відсутності роботи такі [51, с. 19]:

1. У пошуку, але ще не знайдено (40%).
2. У зв'язку з сімейними обставинами та необхідністю піклуватися про дітей (38%)
3. Деякі з опитаних, мають інші причини, наприклад, не зацікавлені в пошуку роботи в цьому місці або навчання (13%).

О. Альпатова досліджує фактори, які сприяють успішній адаптації переселенців, враховуючи специфіку цього процесу [2, с. 7].

1. Істотну роль у визначенні успішності процесу адаптації відіграють зовнішні фактори, в тому числі фактори навколишнього середовища, що охоплюють матеріальну стабільність, безпеку, умови проживання, доступність житла, доступ до соціальної допомоги та підтримки, а також можливості для відпочинку.

2. Внутрішні фактори або особисті включають в себе, індивідуальні характеристики, такі як: життєві цінності, мотивація, самооцінка, навички спілкування та риси характеру.

А. С. Попова та Р. Є. Романов наголошують на важливості виявлення ключових показників, які демонструють ефективність процесу адаптації

переселенців до нових умов. Автори виділили наступні ключові моменти [28, с. 383]:

1. Здатність задовольняти свої потреби у світлі нових умов та обставин (культурних, соціальних тощо).

2. Здатність адекватно сприймати навколишню дійсність і власний організм; адекватно вибудовувати систему взаємин і спілкування з іншими; вміти здійснювати провідні заходи, навчання, дозвілля та відпочинок.

Н. М. Мишко, Т. Є. Тітова, М. М. Тесленко, Н. О. Юдіна, досліджували копінг-стратегії, які ми визначаємо як детермінанти адаптивного потенціалу, і встановили зв'язок між цими стратегіями і поведінкою індивіда, здібностями до вирішення проблем, і здатністю справлятися з труднощами.

Відтак, авторами встановлено, що на це впливає мотиваційна орієнтація індивіда, зокрема, чи прагнуть вони досягти успіху або уникнути невдачі. Так, особи, які використовують першу стратегію, схильні використовувати орієнтований на рішення підхід у складних обставинах, з метою ефективного вирішення поставленого питання.

Для осіб же з домінуючою стратегією уникнення невдач, притаманні пасивні поведінкові стратегії в стресових ситуаціях - соціальна підтримка та уникнення - що відображає їх слабкі спроби вирішити будь-яку проблемну ситуацію [23, с. 125-126].

Таким чином, у світлі вищезазначеного аналізу наукової літератури про психологічну адаптацію переселенців, можна зробити наступні висновки:

1. Процес психологічної адаптації переселенців, включає в себе всі сфери їх життя: соціальну, психологічну, ресурсну та економічну.

2. Встановлено, що на успішність адаптації впливає ряд факторів, включаючи копінг-стратегії, мотиваційну спрямованість, особистісні особливості.

Виходячи з цього, наступний розділ буде присвячений обговоренню та аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей та адаптаційних факторів переселенців.

Висновки до розділу 1

В розділі розглядаються теоретичні аспекти психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту. Були зроблені наступні висновки:

1. Уявлення про психологічну адаптацію. Теоретичний аналіз концепції адаптації показує, що це складний і багатогранний процес, який охоплює цілий ряд рівнів і аспектів, включаючи біофізіологічні, психологічні, соціокультурні та інформаційно-комунікаційні. Адаптація вимагає розгортання ресурсів для подолання кризових сценаріїв, тим самим зміцнюючи психічне здоров'я та загальне благополуччя.

2. Фактори, що впливають на адаптаційний потенціал. Встановлено, що на здатність індивіда до адаптації впливає ряд взаємопов'язаних факторів, включаючи стійкість, навички саморегуляції, соціальну підтримку, позитивне мислення, самоефективність, фізичне здоров'я, комунікативні навички, гнучкість та стратегії подолання.

3. Особливості адаптації переселенців. Огляд літератури показує, що психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатогранним процесом, що охоплює соціальні, культурні, економічні та психологічні елементи.

Основні проблеми, з якими стикаються переселенці, включають дезорієнтацію, втрату соціальної підтримки, відсутність матеріальних ресурсів та труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків.

Успішна адаптація пов'язана з наявністю стійкості до стресу, ефективними стратегіями подолання та доступом до психологічної та соціальної підтримки.

4. Міждисциплінарний підхід. Важливо прийняти комплексний підхід, який охоплює вивчення індивідуальних рис особистості, умов навколишнього середовища та стратегій інтеграції переселенців у нові громади.

У наступному розділі буде представлений емпіричний аналіз психологічних характеристик, пов'язаних з адаптацією переселенців.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Методологічне забезпечення емпіричного дослідження психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту

Конфлікт, що триває в Україні, призвів до того, що значна кількість людей була вимушено переміщена в межах власної країни. Відтак, вкрай важливо забезпечити їм можливість психологічної адаптації, щоб зберегти їхнє психічне здоров'я.

Термін «психодіагностика» має в психології два основних значення. Як *сфера науки* психодіагностика охоплює принципи, процедури й способи перевірки науковості різних дослідницьких методів [29, с. 10].

Як *галузь практики* вона зорієнтована на професійні знання й уміння, пов'язані з практичним застосуванням її методів. І в тому й у тому випадку мова йде про способи оцінки психологічних процесів, властивостей і станів людини [29, с. 10].

Зі свого боку, теоретична психодіагностика науково обґрунтовує, як краще зробити, а практична психодіагностика показує, як це варто робити правильно та надійно.

У сучасній психології застосовується чимало різних методів психодіагностики, однак далеко не всі з них можна назвати науково обґрунтованими. Крім того, серед них є дослідницькі методи. Вони призначені тільки для вивчення психологічних процесів, властивостей і станів людини. Ці методи застосовуються в емпіричних та експериментальних наукових дослідженнях, основна мета яких – одержання достовірних знань [29, с. 12].

Застосовувані при експериментальному дослідженні методи можна

розділити на дві групи: перша включає методи, що користуються даними самооцінки та самоспостереження випробуваного, а друга – методи, що не користуються такими даними. Методи першої групи можна назвати суб'єктивними, а методи другої – об'єктивними [29, с. 14].

Так, при послуговуванні так названими суб'єктивними методами, висловлення випробуваного розглядаються як безпосереднє відображення його самого. При застосуванні ж так званих об'єктивних методів, ураховуються лише отримані в досвіді та зареєстровані експериментатором об'єктивні дані (словесні відповіді або малюнки випробуваного, кількісні результати досвіду тощо) [29, с. 14].

Головні труднощі при використанні суб'єктивних методів полягають у суб'єктивному характері описів та оцінок випробуваного, а також в у неможливості їхньої перевірки з боку експериментатора. Продуктивність забезпечення необхідною інформацією про досліджуваний психологічний процес, була в основному вирішена за рахунок використання апробованих в педагогіці та психології, методик діагностики: бесід, спостереження, тестування.

Тож, у нашому дослідженні було використано певні психодіагностичні методики. Розглянемо їх трохи детальніше.

1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)

Для оцінки психологічного благополуччя до інструментарію дослідження було включено опитувальник «Континуум психічного здоров'я - коротка форма» (Mental Health Continuum - Short Form) К. Кіза. Україномовна адаптація опитувальника «Континуум психічного здоров'я - коротка форма» (МНС-SF-UA) була розроблена Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань, згрупованих у три шкали: суб'єктивне благополуччя, соціальне благополуччя та психологічне благополуччя.

Шкала суб'єктивного благополуччя дозволяє діагностувати відчуття щастя, задоволеності та інтересу до життя.

Шкала соціального благополуччя призначена для оцінки таких показників: соціальне прийняття (рівень комфорту в соціальних ситуаціях), соціальна актуалізація (впевненість у своїх можливостях), узгодженість із суспільством (сприйняття соціального середовища як впорядкованого та інтегрованого), соціальний внесок (власний соціальний внесок у навколишнє середовище) та соціальна інтеграція (якість відносин із суспільством).

Шкала психологічного благополуччя вимірює такі показники: задоволеність респондента собою як особистістю; успішність у виконанні щоденних обов'язків; теплі та довірливі стосунки з іншими; досвід, що спонукає до самовдосконалення; впевненість у висловленні власної позиції; наявність мети та сенсу життя.

Слід зазначити, що перша шкала, шкала суб'єктивного благополуччя, діагностує благополуччя, яке належить до так званого гедоністичного благополуччя. Цей підхід фокусується на переживанні суб'єктом щастя та задоволеності. Наступні дві шкали (соціального благополуччя та психологічного благополуччя) призначені для оцінки евдемонічного благополуччя, яке визначається як наявність гармонії між усіма аспектами життя, між особистістю та суспільством, проявів життєвої сили та людяності особистості, прагнення людини залишатися вірною собі. Іншими словами, це ознаки позитивного функціонування.

По суті, благополуччя можна визначити як зближення духовної та об'єктивно-поведінкової (функціональної) складових.

Методика дозволяє досліджувати наступні рівні благополуччя:

1) Розквіт. Цей рівень благополуччя характеризується щоденним або майже щоденним переживанням хоча б одного з трьох симптомів гедоністичного благополуччя, а також наявністю шести з 11 симптомів евдемоністичного благополуччя (позитивне функціонування).

2) Пригнічення, «занепад». На цей рівень благополуччя вказує відсутність будь-якого переживання 3-ох симптомів гедоністичного благополуччя та наявність 6 з 11 симптомів евдемоністичного благополуччя (позитивного функціонування) протягом останнього місяця (приблизно протягом 2-ох тижнів).

3) «Помірний» (задовільний) рівень спостерігається в осіб, які не відповідають критеріям перших 2-ох рівнів благополуччя.

2. Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Індекс благополуччя ВООЗ-5 вперше був опублікований у 1998 році. У 2015 році К. Торр та його колеги представили короткий огляд надійності цієї методики. Автори стверджують, що шкала є ефективним інструментом для скринінгу депресії та вимірювання результатів клінічних випробувань, і що вона успішно використовується в різноманітних галузях досліджень.

Методика призначена для оцінки рівня психологічного благополуччя людини, який визначається за допомогою 5 тверджень. Респондента просять вказати рівень своєї згоди з твердженнями протягом останніх двох тижнів за 6-бальною шкалою, де «0» означає «ніколи», а «5» - «завжди». Отримані бали підсумовуються, а потім множаться на 4, в результаті чого отримується відсоток, який відповідає одному з 3-ох рівнів благополуччя: низькому, середньому або високому.

Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

3. Тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., Зайчикової Т. В.)

Тест складається з 18 запитань та трьох варіантів відповідей, які визначаються наступним чином: «Рідко», «Іноді» та «Часто». Він дозволяє визначити такі рівні стресостійкості: 1 (низький), 2 (середній) та 3 (високий). Для визначення рівня стресостійкості використовується загальна кількість набраних балів. Чим менша загальна кількість балів, тим вищий рівень стресостійкості.

Чим менше число (сумарне) балів, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо встановлено низький рівень стійкості до стресу, необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

4. 5-факторний опитувальник особистості Р. Маккрея та П. Коста.

5-факторний особистісний опитувальник, більш відомий як «Велика п'ятірка», був розроблений американськими психологами Р. МакКреєм і П. Коста. Згодом опитувальник зазнав подальших удосконалень, що врешті-решт призвело до створення опитувальника NEO PI (Neuroticism, Extraversion, Openness - Personality Inventory - особистісний опитувальник).

Автори стверджують, що п'ять незалежних змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, співпраця, сумлінність), визначених за допомогою факторного аналізу, є достатніми для адекватного опису психологічного профілю особистості.

Опитувальник, складається з 75 протилежних за значенням висловлювань, які слід оцінити. Якщо респодент погоджується з лівим висловом, то використовує для оцінки символи «- 2» та «- 1» шкали, якщо з правим, то «+ 2» та «+ 1». Цифрами відображується ступінь виразності оцінюваної ознаки: 2 – сильно виражено, 1 – слабо виражено, якщо респодент сумнівається у виборі, то вибирає 0.

5. Методика дослідження локусу контролю. Дж. Роттера

У 1966 році Дж. Роттер запропонував шкалу внутрішньо-зовнішнього локусу контролю Роттера, яка ґрунтувалася на його власній теорії суб'єктивної

локалізації контролю. Термін «локус контролю» використовується для опису стійкої особистісної риси, яка вказує на схильність людини приписувати причини виникнення проблем зовнішнім або внутрішнім факторам. Опитувальник призначений для діагностики локалізації контролю над значущими подіями, іншими словами, рівня особистої відповідальності.

Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як однієї, так і кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника. Опитувальник має 44 твердження.

Локус контроль - це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Дана методика виділяє два різних типи локусу контролю: екстернальний та інтернальний.

Інтернальний тип. Людина з інтернальним локусом контролю вважає, що її особисті якості (такі як компетентність, рішучість, здібності) є основними факторами, що впливають на результати її дій.

Екстернальний тип. Людина вважає, що на її досягнення і невдачі значною мірою впливають зовнішні фактори, такі як умови навколишнього середовища, дії інших людей, випадок або обставини, що знаходяться поза її контролем.

Кожна людина займає певну позицію на континуумі, визначеному цими двома полярними локусами контролю.

При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабкокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті - результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому.

«Інтерналі» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Отже, суб'єктивний локус контроль пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

- конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтерналі менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та іншим людям);
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтерналі більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;
- у інтервалів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтерналі більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші.

Особистості з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

6. Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора

Опитувальник тривожності Тейлора був розроблений з метою вимірювання рівня тривожності. Пункти були відібрані Дж. Тейлором у 1953 році з Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника (MMPI). Завдання були відібрані для тестування на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з хронічними тривожними реакціями. Опитувальник має 60 тверджень.

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Таким чином, вибір методик для проведення дослідження був продиктований його метою. Обрані методики дозволять нам дослідити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців в залежності від їх особистих характеристик. Більш детально вони наведені в Додатках А-Е, даної роботи.

2.2. Організація емпіричного дослідження психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту

Нами була проведена психологічна робота щодо визначення особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців в залежності від особистих характеристик, таких як стать, вік, та рівень стресостійкості.

Стресостійкість є комплексом характеристичних особистісних рис, які дозволяють людині залишатися здоровим і ефективним навіть при великих навантаженнях. Під стресостійкістю зазвичай мається на увазі вміння спокійно реагувати на конфліктні або неоднозначні ситуації, що виникають під час взаємодії з іншими, здатність працювати систематично, оптимально будувати режим праці та відпочинку, протидіяти негативним емоційними впливам [4, с. 8].

Стресостійкість дослідники вважають однією з так званих «м'яких навичок» soft skills, які і мають величезне значення для успішної та ефективної взаємодії та адаптації [37, с. 125].

Мета емпіричного дослідження: виявити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців в залежності від їх особистих характеристик.

Завданнями емпіричного дослідження визначено:

- 1) добір методик з метою виявлення психологічних особливостей переселенців;
- 2) формування експериментальної вибірки;
- 3) дослідження психологічних особливостей переселенців;
- 4) аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- 5) надання практичних рекомендацій щодо мінімізації травмуючих наслідків психологічної адаптації вимушених переселенців на новому місці, а також підвищення їх адаптаційного потенціалу.

Вибірка та база дослідження. Дослідження проводилось на базі Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет». До складу вибірки увійшло 70 осіб. Її склад:

Гендер: 28% чоловіки, 72% жінки (рисунок 2.1.)

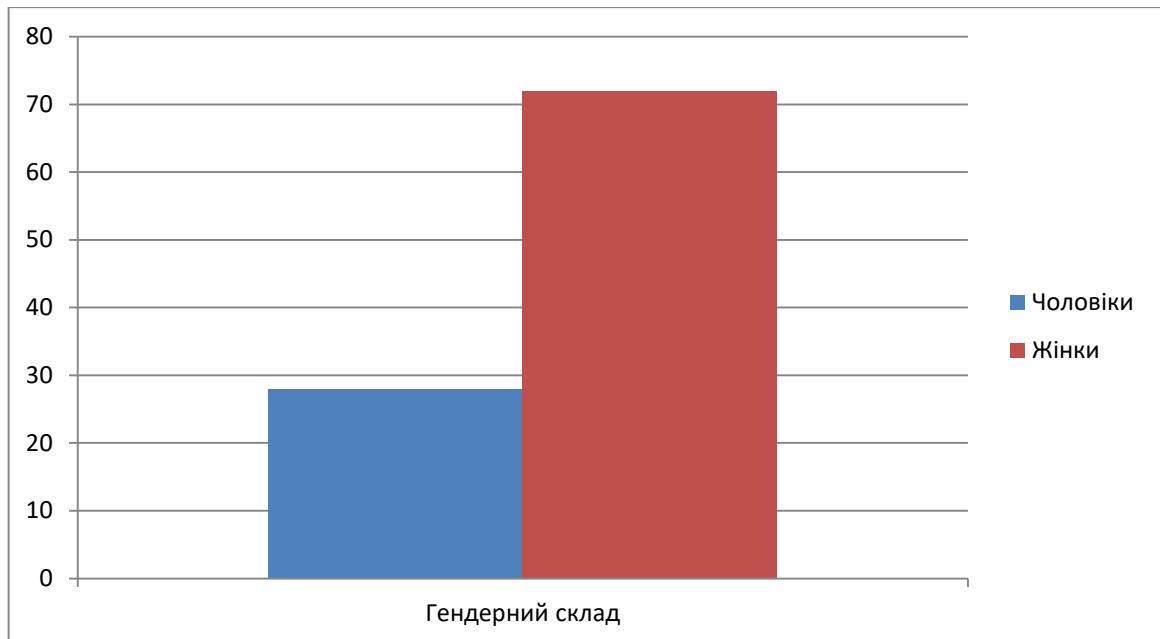


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за гендером

Що ж стосується віку респодентів, то тут розподіл наступний:

Чоловіки: 80% до 50 років, 20% після 50 років.

Жінки: 73% до 50 років, 27% після 50 років.

(Рисунок 2.2.).

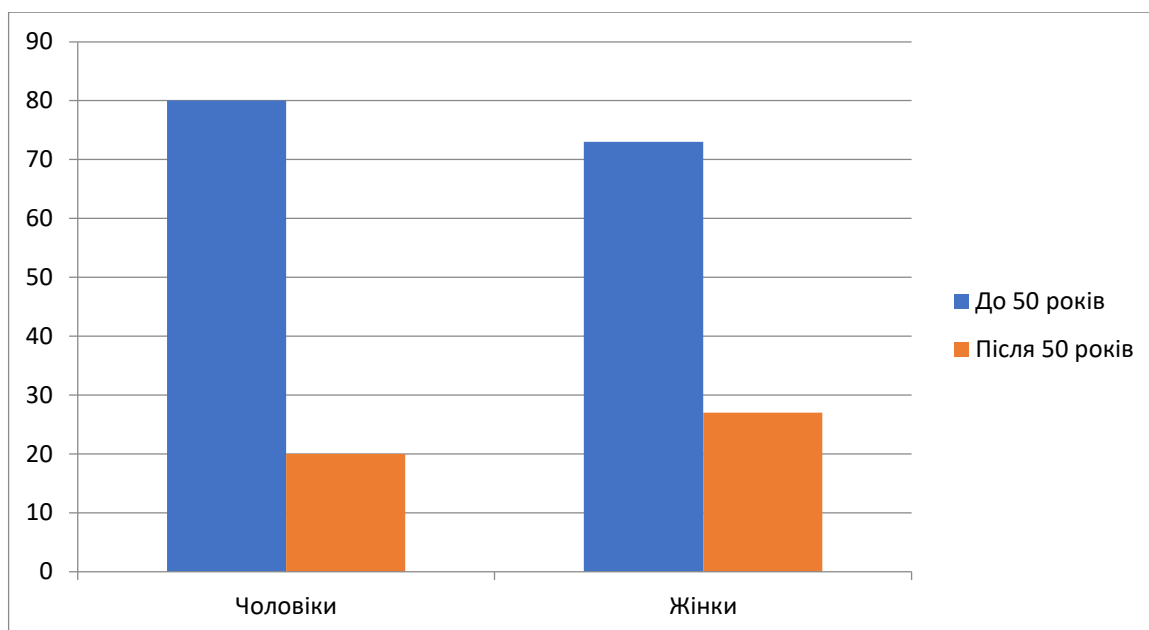


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за віком

Всі учасники мають однакові соціально-демографічні характеристики та добровільно погодилися на проведення психологічного дослідження.

Психологічна служба Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет», направлена на вирішення наступних діагностичних завдань [1]:

- складання соціально-психологічного портрету студента;
- визначення шляхів та форм надання допомоги студентам, які зазнають труднощів в навчанні, спілкуванні та психічному самопочутті.

В рамках психологічної діагностики відбувається поглиблене психолого-педагогічне вивчення студентів протягом всього періоду навчання, визначення індивідуальних особливостей та схильностей особистості, її потенційних можливостей в процесі навчання і виховання, в професійному самовизначенні, а також виявлення причин і механізмів порушень у навчанні, розвитку, соціальної адаптації. Психологічна діагностика проводиться фахівцями як індивідуально, так і з групами студентів [1].

До пріоритетних напрямів роботи психологічної служби слід віднести діяльність, спрямовану на формування психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу, формування психологічного здоров'я. Дані напрями реалізуються через взаємодію психолога з усіма учасниками навчального процесу [1].

Організація дослідження. Емпіричне дослідження було проведено в наступній послідовності:

1. Теоретичний етап. На даному етапі було визначено тему дослідження та здійснено попередню постановку проблеми, вивчено першоджерела, розроблено методологічний апарат, опрацьовано теоретичні аспекти дослідження.

2. Підготовчий етап – визначення психологічних особливостей та критеріїв, відбір методик для проведення дослідження.

3. Експериментальний етап – здійснення діагностики у вибірці, створення рекомендацій щодо мінімізації травмуючих наслідків психологічної адаптації вимушених переселенців на новому місці.

4. Інтерпретаційний етап – аналіз результатів емпіричного дослідження, формулювання рекомендацій та загальних висновків.

Методи емпіричного дослідження охоплюють спостереження; бесіди, психодіагностичні методики; аналіз отриманих фактичних даних експериментального дослідження.

У проведеному дослідженні використано такі діагностичні інструменти, як:

– Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак).

– Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

– Тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., Зайчикової Т. В.).

- 5-факторний опитувальник особистості Р. Маккрея та П. Коста.
- Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера.
- Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора

Таким чином, отримані дані щодо особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців, в залежності від їх особистісних переселенців, а також практичні рекомендації щодо підвищення психологічного адаптаційного потенціалу на новому місці – все це, представлено в наступному, 3-му розділі нашого дослідження.

Висновки до розділу 2

В розділі детально висвітлено методологічні аспекти організації та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічної адаптації переселенців на новому місці. Проведений аналіз дозволив зробити наступні висновки:

1. Комплексний підхід до вивчення психологічної адаптації переселенців на новому місці, забезпечив охоплення ключових аспектів психологічного функціонування. У дослідженні використано поєднання якісних та кількісних методів, що дозволило оцінити як загальні тенденції, так і унікальні характеристики кожного респондента.

2. Сформульовано комплексний підхід до вивчення психологічної адаптації переселенців на новому місці, що включає в себе, використання валідних та надійних методик, таких, як: опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., Зайчикової Т. В.); 5-факторний опитувальник особистості Р. Маккрея та П. Коста; методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера, особистісна шкала проявів тривоги Тейлора

Такий методологічний підхід забезпечив отримання репрезентативних результатів, що відображають психологічну адаптацію переселенців на новому місці.

3. Дослідження проводилось на базі Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет». У дослідженні взяли участь вимушені переселенці. Вибірка склала 70 осіб. Склад вибірки наступний:

Гендер: 28% чоловіки, 72% жінки

Що ж стосується віку респодентів, то тут розподіл наступний:

Чоловіки: 80% до 50 років, 20% після 50 років.

Жінки: 73% до 50 років, 27% після 50 років.

Вибірка була ретельно сформована для забезпечення репрезентативності з урахуванням ключових соціально-демографічних характеристик, таких як вік, стать, рівень освіти та соціальний статус.

4. Збір даних проводився у стандартизованих умовах, що гарантувало валідність та надійність результатів. Структуровані процедури збору даних дозволили порівняти результати між різними групами респондентів.

5. Застосування кореляційного та порівняльного аналізу, зокрема коефіцієнтів кореляції Пірсона, дозволило виявити структуру взаємозв'язків між первинними змінними та отримати якісні дані для подальшого аналізу.

6. Розроблена методологія дослідження може бути адаптована для проведення аналогічних досліджень у галузі психології адаптації, пов'язаних з іншими цільовими групами, такими, як іммігранти або жертви стихійних лих тощо. Вибір психодіагностичних методів та їх інтеграція в дослідження забезпечують універсальність та надійність інструментарію, який може бути використаний у подальших дослідженнях. Узгодженість між етапами збору, обробки та аналізу даних створює основу для побудови стандартизованих досліджень у галузі прикладної психології.

Таким чином, методологічні аспекти, розглянуті в цьому розділі, не лише гарантують цілісність та валідність дослідження, але й створюють базу для

розробки нових підходів до вивчення психологічної адаптації в умовах соціальних змін.

Виходячи з цього, у наступному 3 розділі, буде представлений емпіричний аналіз психологічних характеристик, пов'язаних з адаптацією переселенців.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ - ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Аналіз результатів психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту

Для успішного вирішення діагностичних завдань, які постають перед дослідником, потрібна правильна тактика проведення обстеження. А саме: результати дослідження будуть мати цінність тільки в тих випадках, коли в дослідника не виникне сумніву в тому, що з людиною вдалося налагодити доброзичливий контакт і вона захотіла взяти добровільну участь в експерименті, тобто була достатньо зацікавленою. Слід звернути увагу на загальний фон настрою людини, а також безпосередньо, на створення особливих довірливих відносин між нею та дослідником.

Зважаючи на ці загальні вимоги, у ході емпіричного дослідження, було проведено тестування за допомогою методик, спрямованих на дослідження психологічних особливостей переселенців

Відтак, основні показники психологічних особливостей наших переселенців, наведені нижче в таблиці 3.1. (N = 70)

Таблиця 3.1.

Основні показники психологічних особливостей переселенців (N = 70)

Показник	Середнє	Мінімум	Максимум	Стандартне відхилення
Благополуччя (WHO-5)	72.2	50	99	14.5
Тривожність (Тейлор)	55.7	30	78	14.2
Стресостійкість	68.3	40	89	14.3
Нейротизм	30.4	15	44	9.5
Екстраверсія	34.0	20	49	9.4
Відкритість	35.6	22	49	8.0
Доброзичливість	34.1	20	49	8.9

Сумлінність	36.0	20	49	8.5
-------------	------	----	----	-----

Показник доброобуту (WHO-5) виглядає наступним чином: середнє значення 72,2 бала, з діапазоном від 50 до 99 балів. Стандартне відхилення 14,5 балів, вказує на помірний ступінь мінливості серед учасників.

Отже, високі середні значення доброобуту (72,2) і тривоги (55,7) вказують на те, що ВПО відчують значний рівень психологічного комфорту, але також мають високий рівень тривоги.

Тривога (Тейлор): середній рівень тривоги становить 55,7, з мінімумом 30 і максимум 78. Стандартне відхилення 14.2 вказує на помітний діапазон рівнів тривоги серед учасників.

Стресостійкість. Середнє значення 68.3 (діапазон 40-89) вказує на те, що учасники, як правило, мають досить високий рівень стресостійкості, з варіацією 14.3.

Відтак, високе середнє значення стресостійкості (68,3) може свідчити про те, що учасники здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, незважаючи на високий рівень тривоги.

Особистісні риси (невротизм, екстраверсія, відкритість, дружелюбність, сумлінність): середні показники варіюються від 30,4 (невротизм) до 36,0 (сумлінність), зі стандартними відхиленнями від 8,0 до 9,5. Це вказує на помірну мінливість цих рис особистості.

Оцінки особистісних рис вказують на помірний рівень невротизму, екстраверсії, відкритості, згідності та сумлінності серед ВПО.

Далі, нами було проведене дослідження щодо впливу статті (гендеру) респодентів на їхнє благополуччя та тривожність, а також на психологічну адаптацію на новому місці. Результати наведені нижче в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники благополуччя та тривожності за гендером

Гендер	Благополуччя (WHO-5)	Тривожність (Тейлор)	Стресостійкість
Жінки	71.2	55.7	69.1
Чоловіки	74.3	55.7	66.7

Як бачимо, по шкалі WHO-5 добробуту, його рівень у чоловіків трохи вище, ніж у жінок, на 74,3 порівняно з 71,2. Іншими словами, більш високий рівень добробуту серед чоловіків (74,3) передбачає потенційні переваги психологічної адаптації їх статті. Водночас, рівень добробуту для жінок трохи нижче (71,2). Вони демонструють більшу стресостійкість, що може компенсувати зниження добробуту.

Відтак, хоча і існує невелика різниця в рівні благополуччя між чоловіками і жінками, це не є статистично значущим, припускаючи, що загальний психологічний комфорт, все ж таки схожий між обома статтями.

Тривога (Тейлор): середній рівень тривоги для обох груп, становить 55,7, що вказує на порівнянні рівні тривоги між статтями.

Враховуючи, що рівень тривоги однаковий, це може свідчити про те, що і чоловіки, і жінки відчують однаковий рівень тривоги через вимушене переселення.

Стресостійкість: Дані показують, що жінки демонструють більш високий рівень стресостійкості (69,1) порівняно з чоловіками (66,7).

Відтак, вища стресостійкість, що спостерігається у жінок, може свідчити про підвищену здатність справлятися зі складними обставинами (на відміну від чоловіків), що в свою чергу, є важливим аспектом психологічної стійкості.

Наступним у нашому дослідженні, був проведений аналіз щодо впливу віку респодентів на їхнє благополуччя та тривожність, а також на психологічну адаптацію на новому місці. Результати наведені нижче в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники благополуччя за віком

Вік	Благополуччя (WHO-5)	Тривожність (Шкала Тейлора)	Стресостійкість
До 50 років	73.0	56.1	69.3
Після 50 років	69.3	54.2	64.4

Як бачимо, по шкалі WHO-5 добробуту, молодша вікова група (до 50 років) продемонструвала вищий середній рівень добробуту (73,0) порівняно з старшою групою (69,3) після 50 років.

Більш високий середній добробут, який спостерігається в учасників дослідження до 50 років, може свідчити про їх підвищену здатність адаптуватися до нових умов життя.

Що ж стосується тривожності, то у молодшій групі (до 50 років) спостерігається дещо вищий рівень тривоги (56,1) порівняно з старшою групою (54,2) після 50 років.

Відтак, невелика різниця в тривожності між віковими групами може вказувати на те, що тривога є загальним фактором стресу серед всіх вікових категорій.

На рахунок стресостійкості, ситуація наступна: молодші учасники (до 50 років) демонструють значно вищий рівень стресостійкості (69,3) порівняно з учасниками старшої групи (64,4), після 50 років.

Звідси, значно вищий рівень стресостійкості, проявлений молодшими учасниками, свідчить про їх підвищену здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Далі, нами був проведений кореляційний аналіз щодо наявності взаємозв'язку між основними показниками психологічних особливостей наших переселенців. Його результати наведені нижче в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляції між ключовими змінними

Параметри	Благополуччя (WHO-5)	Тривожність (Шкала Тейлора)	Стресостійкість
Тривожність (Тейлор)	- 0.58	1.00	- 0.47
Стресостійкість	0.48	- 0.47	1.00
Нейротизм	- 0.45	0.42	- 0.39

Як бачимо, кореляція показує, що кореляція між благополуччям та тривожністю, має сильний негативний зв'язок (- 0,58). Іншими словами, зі зростанням рівня тривожності рівень благополуччя знижується. Відтак, сильна негативна кореляція підтверджує, що тривожність є значним фактором, який сприяє зниженню рівня благополуччя серед ВПО.

Кореляція між благополуччям та стресостійкістю (0,48) вказує на помірний позитивний зв'язок, а саме на те, що вища стресостійкість пов'язана з вищим рівнем благополуччя. Помірний позитивний зв'язок вказує на те, що підвищення стресостійкості може сприяти вищому рівню благополуччя.

Зв'язок між тривожністю та стресостійкістю (- 0,47) вказує на помірний негативний зв'язок, що означає, що вища стресостійкість пов'язана з нижчим рівнем тривожності.

Кореляція між невротизмом та іншими змінними виглядає наступним чином: кореляція між нейротизмом і благополуччям (- 0,45) вказує на помірний негативний зв'язок, тобто вищий рівень нейротизму асоціюється з нижчим благополуччям.

Кореляція між нейротизмом і тривожністю (0,42) вказує на помірний позитивний зв'язок, тобто вищий рівень нейротизму асоціюється з вищим рівнем тривожності.

Відтак, особи з високим рівнем нейротизму, як правило, відчують більшу тривогу і мають нижчий рівень благополуччя. Це підкреслює

важливість роботи з цією рисою особистості для підвищення психологічної стійкості, як у чоловіків, так і у жінок всіх вікових груп.

Варто зазначити, що жінки, як правило, демонструють більшу варіативність у цьому взаємозв'язку, що може свідчити про різні стратегії психологічної адаптації на новому місці, між чоловіками та жінками.

Виходячи з цього, нами було проведене дослідження щодо впливу статті на проявлення особистісних рис у наших учасників, від яких у свою чергу, залежить їх психологічна адаптація на новому місці. Його результати наведені нижче в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Розподіл особистісних рис за гендером

Гендер	Нейротизм	Екстраверсія	Відкритість	Доброзичливість	Сумлінність
Жінки	30.2	34.5	35.8	34.0	36.2
Чоловіки	30.6	33.4	35.4	33.8	35.8

Як бачимо, результати таблиці показують наступне:

Риса невротизму визначається як схильність до негативних емоцій та думок, таких як тривога та депресія. Середній показник невротизму для чоловіків і жінок схожий - 30,6 і 30,2 бала відповідно.

Екстраверсія: Респонденти-жінки продемонстрували дещо вищий рівень екстраверсії (34,5) порівняно з їхніми колегами-чоловіками (33,4).

Наступною рисою, яку слід розглянути, є відкритість. Жінки демонструють дещо вищий рівень відкритості (35,8) порівняно з чоловіками (35,4).

Доброзичливість та сумлінність: Середні бали за доброзичливість та сумлінність дещо вищі для жінок (34,0 та 36,2) порівняно з чоловіками (33,8 та 35,8).

Загалом, немає значної різниці між рівнями особистісних рис між статями, що може свідчити про схожість особистісного профілю чоловіків і жінок серед ВПО.

Наступним у нашому дослідженні, був проведений аналіз щодо впливу віку респодентів на проявлення їх особистісних рис, від яких у свою чергу, залежить психологічна адаптація на новому місці. Результати наведені нижче в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Розподіл особистісних рис за віком

Вік	Нейротизм	Екстраверсія	Відкритість	Доброзичливість	Сумлінність
До 50 років	30.0	34.2	35.7	34.1	36.1
Після 50 років	30.9	32.8	35.5	33.6	36.2

Як бачимо, результати таблиці показують наступне:

Незначна різниця між групами по невротизму (30,0 і 30,9), не є статистично значущою.

Результати за шкалою екстраверсії демонструють, що молодша вікова група (до 50 років) демонструє вищий рівень екстраверсії (34,2) порівняно зі старшою віковою групою (32,8), після 50 років. Іншими словами, переселенці до 50 років демонструють вищий рівень екстраверсії, ніж після 50 років, що в свою чергу, може сприяти більш ефективній психологічній адаптації на новому місці.

Результати за шкалою «Відкритість» в обох вікових групах, схожі (35,7 і 35,5).

Результати за шкалами «Доброзичливість» та «Сумлінність» демонструють, що старші учасники (після 50 років) продемонстрували дещо вищий рівень сумлінності (36,2) порівняно з молодшими учасниками (36,1), після 50 років.

Натомість, переселенці до 50 років, продемонстрували дещо вищий рівень доброзичливості (34,1) порівняно зі старшими переселенцями (33,6), після 50 років.

Варто сказати, що дані таблиці 3.6., свідчать водночас, про те, що відкритість, доброзичливість та сумлінність не мають суттєвих відмінностей між віковими групами переселенців. Це свідчить про те, що ці риси залишаються незмінними з віком.

Наостанок нашого емпіричного дослідження, метою якого є, виявлення особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців в залежності від їх особистих характеристик, ми провели регресійний аналіз, де залежною змінною є благополуччя (WHO-5), тоді як інші показники (тривожність, стресостійкість, невротизм, екстраверсія, відкритість, згідливість, сумлінність), слугують незалежними предикторами. Його результати наведені нижче в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Предиктори благополуччя (WHO-5)

Змінні	Коефіцієнт β	Стандартна похибка	t-значення	p-значення
Константа	50.5	5.2	9.711	<0.001
Тривожність (Тейлор)	- 0.45	0.10	- 4.500	<0.001
Стресостійкість	0.35	0.09	3.889	<0.001
Нейротизм	- 0.30	0.11	- 2.727	0.007
Екстраверсія	0.20	0.10	2.000	0.048
Відкритість	0.15	0.09	1.667	0.101
Доброзичливість	0.10	0.08	1.250	0.214
Сумлінність	0.05	0.07	0.714	0.479
R-квадрат	0.65			
F-значення	35.67			<0.001

Як бачимо, результати регресійного аналізу показують наступне:

R (0,65) вказує на те, що цей аналіз пояснює 65% варіації благополуччя. На загальну статистичну значущість аналізу вказує F-значення 35,67 при p менше 0,001.

Тепер же, перейдемо до аналізу значень наших змінних та їх зв'язку із благополуччям, яке в свою чергу, впливає на психологічну адаптацію наших переселенців на новому місці. Отже:

Результати тривожності вказують на статистично значущий негативний вплив на самопочуття ($\beta = -0,45$, $p < 0,001$), що в свою чергу, свідчить про те, що зростання тривожності пов'язане зі зниженням благополуччя.

Статистично значущий позитивний ефект стресостійкості ($\beta = 0,35$, $p < 0,001$) вказує на те, що підвищення стресостійкості пов'язане з вищим рівнем благополуччя.

Що ж стосується невротизму, то він негативно впливає на благополуччя.. Так, його статистично значущий негативний ефект ($\beta = -0,30$, $p = 0,007$) вказує на те, що високий рівень невротизму пов'язаний з нижчим рівнем благополуччя, яке в свою чергу, впливає на психологічну адаптацію наших переселенців на новому місці.

Водночас, виявлено, що екстраверсія позитивно впливає на благополуччя. Так, результати вказують на її статистично значущий позитивний ефект ($\beta = 0,20$, $p = 0,048$), тим самим, демонструючи, що особи з вищим рівнем екстраверсії, як правило, мають вищий рівень благополуччя, а це означає швидшу психологічну адаптацію.

Натомість, відкритість, доброзичливість та сумлінність, не мають статистично значущого впливу на благополуччя ($p > 0,05$).

Виходячи з результатів регресійного аналізу, бачимо, що тривожність, стресостійкість, невротизм та екстраверсія є ключовими факторами, що впливають на благополуччя ВПО, яке в свою чергу, впливає на їх психологічну адаптацію на новому місці. Водночас, зменшення тривожності та підвищення стресостійкості може значно покращити благополуччя ВПО і тим самим, пришвидшити їх психологічну адаптацію на новому місці.

Отже, проведене нами емпіричне дослідження, метою якого є, виявлення особливостей психологічної адаптації вимушених переселенців в залежності від їх особистих характеристик, дало змогу встановити наступне:

1. Гендерні характеристики

Благополуччя: В середньому чоловіки показують дещо вищий рівень добробуту, ніж жінки. Це може бути пов'язано з різними соціальними ролями або стратегіями управління стресом між статями.

Стресостійкість: Жінки демонструють вищий рівень стресостійкості, що може компенсувати дещо нижчий рівень благополуччя. Це свідчить про те, що жінки можуть бути краще підготовлені до подолання стресових обставин, незважаючи на дещо нижчий рівень загального благополуччя, ніж чоловіки

2. Особливості за віком

Благополуччя та стресостійкість: Молодші переселенці (до 50 років), демонструють вищий рівень благополуччя та стресостійкості, що може свідчити про їхню кращу здатність адаптуватися до нових умов життя, ніж ті переселенці, яким вже більше 50 років.

Також було оцінено рівень тривожності. Незначна розбіжність у рівнях тривожності між віковими групами свідчить про те, що тривожність є поширеним стресором, який впливає на людей будь-якого віку.

3. Кореляції

Зв'язок між тривогою та благополуччям виглядає наступним чином: Сильна негативна кореляція ($-0,58$) підтверджує, що підвищена тривожність значно знижує благополуччя. Натомість, позитивний зв'язок стресостійкості ($0,48$) вказує на те, що підвищена стресостійкість сприяє вищому рівню благополуччя, яке в свою чергу, впливає на психологічну адаптацію наших переселенців на новому місці.

Негативна ж кореляція між невротизмом і благополуччям ($-0,45$) та позитивна між невротизмом і тривогою ($+0,42$) вказують на те, що високий рівень невротизму пов'язаний з нижчим благополуччям і вищим рівнем тривожності, що в свою чергу, може утруднювати психологічну адаптацію наших переселенців на новому місці.

Водночас, екстраверсія позитивно впливає на благополуччя, вказуючи на те, що люди, які є більш екстравертованими, як правило, мають вищий рівень

благополуччя, що в свою чергу, пришвидшує психологічну адаптацію на новому місці.

Таким чином, з огляду на отримані результати дослідження, нами були зроблені наступні висновки:

1. Гендерні особливості. В той час як чоловіки, як правило, проявляють дещо вищий рівень благополуччя, жінки демонструють більшу стійкість до стресу, що є ключовим фактором психологічної адаптації.

2. Вікові особливості. Переселенці віком до 50 років, демонструють кращу психологічну адаптацію, ніж переселенці, яким більше 50 років, про що в свою чергу, свідчить вищий рівень благополуччя та стресостійкості молодших респодентів, ніж старших.

3. Кореляції. Тривожність та нейротизм є значущими негативними предикторами благополуччя, тоді як стресостійкість та екстраверсія мають позитивний вплив на благополуччя, яке в свою чергу, впливає на психологічну адаптацію наших переселенців на новому місці.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту

Люди, які були змушені вимушено покинути свої домівки, часто стикаються зі значними психологічними проблемами, включаючи стрес, втрату та необхідність адаптуватися до нових обставин. На здатність до психологічної адаптації впливають не лише зовнішні обставини, але й індивідуальні особливості, зокрема стресостійкість, локус контролю, рівень тривожності та загальне самопочуття.

Відтак, поняття адаптаційного потенціалу визначається як цілісне формування в рамках складної системи психологічних, соціально-психологічних і психічних властивостей та якостей. Вони актуалізуються

індивідом для створення і реалізації нових програм поведінки в змінених життєвих умовах.

Зокрема, В. В. Володько та О. А. Ровенчак у своєму аналізі моделей соціокультурної адаптації визначили такі особливості та характеристики (рис. 3.) [8, с. 192-194].

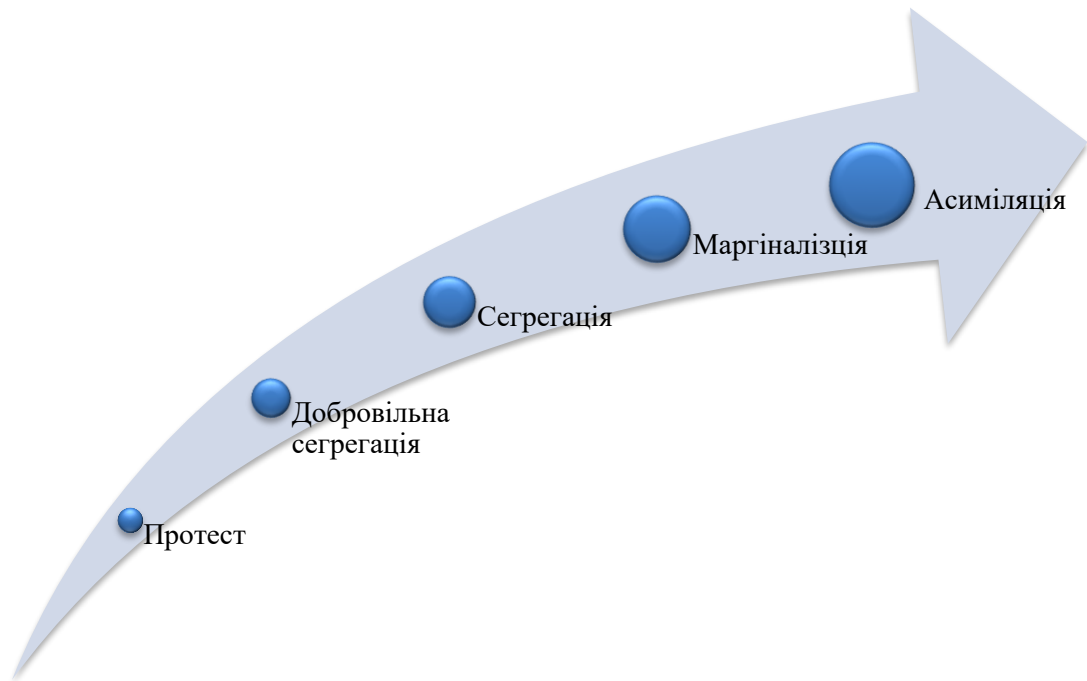


Рис. 3. Соціокультурна адаптація переселенців

Джерело: складено автором за [8, с. 192-194].

Проаналізуємо наведені види соціокультурної адаптації переселенців, трохи докладніше.

Відтак, модель протесту характеризується наступними характеристиками: активна відмова від встановлених норм, правил і цінностей, які вважаються прийнятними в межах даної громади або регіону. З точки зору приймаючого суспільства це також може проявлятися як опір прийняттю переселенців, а також формуванню та закріпленню різних стереотипів про них. Типовими

прикладом дискримінаційної поведінки були упередження щодо переселенців з Донецька, відмова від оренди житла та упередження щодо власників автомобілів (щодо кількості осіб зі східних регіонів).

Модель «добровільної сегрегації» характеризується особами, які переїхали але при цьому, активно відкидають норми та цінності там, де їх приймають. Таке ставлення заважає успішній адаптації переселенців, в місцеву громаду. З точки ж зору, місцевої громади, даний вид адаптації, може проявлятися як часткове прийняття переселенців на своїй території

В. В. М'яленко при дослідженні нюансів ставлення українців до переселенців, зазначає, що негативне ставлення до переселенців (причому, всі вони віднесені до певної групи: «авантюристи», «утриманці», «ідеологічні»), свідчить про складні психологічні стани, переважання деструктивних психологічних захистів (переважно від соціуму), а також нездатність сприймати світ таким, яким він є, та ефективно вирішувати проблеми [26, с. 72].

Наступна модель адаптації - «Сегрегація». Її зміст: часткове прийняття переселенцями, норм, правил та цінностей, характерних для їх нового місця проживання. Це включає в себе тенденцію до закритого способу життя і небажання стати частиною спільноти. Однак, це не супроводжується агресивними проявами.

Ми вважаємо, що наявність такого ставлення нерозривно пов'язана з насадженням і поширенням ідей про відмінність між Західною та Східною Україною, з впровадженням російської мови в центральних і східних областях за часів СРСР тощо. Неминуче, що ці історичні факти вплинуть на формування різного роду упереджень.

Іншою помітною моделлю соціокультурної адаптації є «маргіналізація». Про цю модель свідчить той факт, що переселенці ніби існують між двома світами: тим, який вони залишили, і новим, до якого вони приєдналися, але чи дійсно, вони приймають цю нову реальність?

Як зазначають В. В. Володько та О. А. Ровенчак, переселенці які вимушено переїхали та відмовилися від власної культури, цінностей та норм

поведінки, розглядаються суспільством, як неприйнятні. Одночасно суспільство, яке приймає і намагається подолати ці тенденції, прагне асимілювати їх [8, с. 199].

Звідси, кінцевим варіантом адаптаційної моделі є асиміляційна модель. Це оптимальна модель адаптації переселенців на новому місці. Це супроводжується прийняттям, як самими переселенцями, так і безпосередньо, приймаючою спільнотою, регіональних та общинних традицій, норм і цінностей [11, с. 54].

Розглянуті моделі, безсумнівно, вплинуть на процес адаптації переселенців на новому місці (в тому числі, і у психологічному аспекті). Щоб оптимізувати цей процес, ми пропонуємо розробити комплекс рекомендацій для переселенців для підвищення власного адаптаційного потенціалу на новому місці.

Наш аналіз проблеми адаптації переселенців на новому місці (в тому числі, і у психологічному аспекті), заснований на емпіричних дослідженнях, привів до формулювання та узагальнення рекомендацій щодо підвищення адаптаційного потенціалу. Вони включають в себе такі детермінанти адаптації, як: резилієнтність, навички саморегуляції, соціальна підтримка, самопізнання та самосвідомість, гнучкість, стратегії подолання, позитивне мислення та оптимізм, самоефективність, навички спілкування та фізичне здоров'я.

Відтак, з огляду на отримані результати дослідження, вважаємо за доцільне, надати комплекс практичних рекомендацій:

Для психологів:

1. *Впроваджувати програми зниження тривожності.* Рекомендується розробляти та впроваджувати інтервенції, спрямовані на зниження тривожності переселенців, такі як когнітивно-поведінкова терапія або техніки релаксації.

2. *Тренінгові програми з розвитку стресостійкості.* Проводити тренінги та семінари, спрямовані на підвищення здатності переселенців ефективно справлятися зі стресовими обставинами.

Виходячи з цього, нагальна необхідність надання відповідної психологічної допомоги даній категорії населення, привела нас до розробки соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію процесу адаптації вимушених переселенців.

Методологічною базою тренінгу послужили активно-діяльнісний, індивідуальний та системний підходи до проблеми адаптації особистості до нових умов життя.

Представлена у Додатку Є, Програма соціально-психологічного тренінгу, спирається також на науково-методологічні принципи гуманістичної психології: цілісність (інтегральну єдність усіх компонентів особистості) та безперервність особистості, яка розвивається та володіє власними іманентними механізмами активності та саморегуляції.

Поняття та вправи, ґрунтуються насамперед на таких гуманістичних цінностях і нормах поведінки, як:

- людина відповідальна за свої думки й почуття;
- людина прагне до реалізації закладених у ній, можливостей та здібностей;
- спілкування - це співпраця у взаємодії; людина прагне до розвитку здатності встановлювати близькі особисті стосунки та тощо.

Мета тренінгу: підвищення ефективності процесу соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців у новому соціокультурному середовищі.

Основні завдання тренінгу:

- підвищення рівня комунікативної компетентності;
- оволодіння навичками налагодження конструктивного діалогу з урахуванням досягнутої комунікативної компетентності;
- усвідомлення особистістю своєї відповідальності за свою долю і життєві вибори, тим самим підвищення осмисленості життя;
- розвиток навичок оцінювання проблемної ситуації та прийняття рішення;

- оволодіння навичками саморегуляції та подолання стресових ситуацій;
- розвиток асертивності (впевненості в собі).

Представлений у Додатку Є, тренінг розрахований на проведення за 7-денною програмою і розписаний у вигляді «кроків», що виконуються послідовно. Він містить в собі різні тренінгові вправи, рольові ігри, міні-лекції, проєктивні методики, прийоми арт-терапії, музичної терапії.

3. *Індивідуальна терапія.* Розвиток внутрішнього локусу контролю та зниження рівня невротизації через індивідуальне консультування та терапевтичні сесії.

Для переселенців:

1. *Психологічна підтримка.* Рекомендується організувати групи підтримки та забезпечити доступ до психологічних послуг з метою сприяння емоційному благополуччю.

2. *Соціальні заходи.* Рекомендується впроваджувати програми, які сприяють екстраверсії та дружелюбності, такі як групові заходи, спортивні заходи або творчі майстерні.

3. *Впровадження освітніх програм.* Запроваджувати освітні програми з управління стресом і тривогою, щоб допомогти ВПО адаптуватися до нових умов життя.

Повноцінна, успішна соціальна і творча самореалізація особистості можлива тільки при наявності впевненості у власних силах та цілеспрямованості. Тільки за умови певного життєвого азарту, працьовитості та розуміння поставленої мети, можна стати успішною особистістю.

Тривожність є серйозною проблемою, з якою стикаються переселенці під час психологічної адаптації на новому місці. Високий рівень тривожності може перешкоджати даному процесу, знижуючи концентрацію уваги, впевненість у собі та загальну успішність. Психологічні механізми подолання тривожності покликані розвивати навички саморегуляції, підвищувати емоційну стійкість і мотивацію, тим самим дозволяючи більш ефективно справлятися зі стресом.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним підходом до зниження тривожності. КПТ спрямована на зміну неадаптивних моделей мислення та поведінкових реакцій, які сприяють підвищенню тривожності під час психологічної адаптації на новому місці. Основні методи, що використовуються в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), включають [13, с. 22]:

1. Когнітивна реструктуризація є ключовим компонентом КПТ. Ця техніка дозволяє усвідомити та змінити ірраціональні думки, які сприяють виникненню або посилюють тривожність.

2. Техніка впливу стресових ситуацій. Поступова експозиція - це техніка, яка передбачає занурення в ситуацію, що викликає тривогу. Такий підхід допомагає зменшити вплив тривоги з часом. Поступове звикання є ефективним методом зниження тривожності та адаптації до стресових ситуацій.

3. Навчання навичкам саморегуляції. КПТ навчає методам контролю емоційних реакцій, таким як дихальні вправи та техніки самоконтролю. Ці навички допомагають знизити рівень тривожності в даний момент і сприяють загальній емоційній стійкості.

Загальновизнано, що релаксація відіграє важливу роль у подоланні тривоги. Серед переваг релаксації - зменшення фізичного напруження, покращення концентрації уваги та зниження рівня стресу. До основних методів релаксації, які використовуються для зменшення тривожності під час навчального процесу, належать [13, с. 23]:

1. Дихальні вправи. Вправи на глибоке дихання активізують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню тривожності. Ці техніки можуть застосовуватися учнями під час підготовки до іспиту чи заліку, а також у будь-якій ситуації, яка може сприйматися як стресова.

2. Прогресивна м'язова релаксація - це техніка, яка передбачає напруження і розслаблення різних груп м'язів тіла. Цей метод передбачає почергове напруження і розслаблення м'язів тіла, що дозволяє учням краще усвідомлювати свої тілесні реакції на стрес і здійснювати контроль над ними.

Поступове розслаблення м'язів особливо корисне якщо відчувається фізичне напруження внаслідок тривоги.

3. Техніки усвідомленості та медитації. Мета медитації - підвищити концентрацію і зменшити рівень стресу. Уважність дозволяє зосередитися на теперішньому моменті і прийняти свої емоції без осуду, що, в свою чергу, зменшує тривожність.

Для подолання тривожності та покращення психологічної адаптації на новому місці, дуже важливо навчитися ефективним методам управління стресом. Основні стратегії включають в себе [13, с. 24]:

1. Важливо ставити реалістичні цілі. Надмірно високі очікування та перфекціонізм можуть сприяти підвищенню рівня тривожності. Навчання цілепокладанню є ефективним методом зниження тривожності та підвищення самооцінки.

2. Важливо розвивати позитивне мислення. Сприяння конструктивному погляду на процес навчання дозволяє підходити до виконання навчальних завдань зі зниженим стресом і підвищеною впевненістю. Для цього можна використовувати такі техніки, як візуалізація та позитивні установки.

Впровадження роботи з саморефлексії та самооцінки дозволяє глибше зрозуміти свої емоції та потреби, тим самим зменшуючи вплив тривожності на навчальний процес. До таких методів відносяться [13, с. 25]:

1. Ведення емоційного щоденника. Запис емоцій дозволяє учням отримати уявлення про свої страхи та глибинні джерела тривоги. Розуміння першопричин тривоги дає змогу ефективніше управляти пов'язаними з нею симптомами.

2. Важливо працювати над самооцінкою. Низька самооцінка часто визначається як фактор, що сприяє підвищенню рівня тривожності. За належної підтримки та позитивних переконань людина може працювати над розвитком самооцінки та впевненості в собі.

3. Слід зосереджуватися на прогресі. Моніторинг прогресу, а не зосередження виключно на кінцевому результаті, може допомогти зменшити тривожність.

Крім того, для зниження тривожності та підвищення стресостійкості, рекомендується застосовувати наступні методики [13, с. 26-27]:

1. *Аутогенне тренування.* Аутогенне тренування є одним з варіантів самонавіювання. Воно спрямоване на розслаблення людини. Розслаблення – це спосіб зняття негативного емоційного фону. Негативна напруга накопичується в основному в м'язовій напрузі та м'язових затискачах (коміркова зона, кисті, діафрагма). З її допомогою людина може істотно впливати на психічні та вегетативні процеси в своєму організмі, в тому числі на непідвладні довільній свідомості, регуляції.

2. *Методи релаксації.* Релаксація за допомогою візуалізації – це метод, при якому людина досягає розслабленого стану. М'язова релаксація – тривога та неспокій завжди викликають м'язову напругу, а напруга м'язів, в свою чергу, посилює негативні емоції. Під впливом стресу у людини формується особливий «м'язовий корсет». Безперервно порушені м'язи ще більше збуджують мозок людини, замикаючи, таким чином, порочне коло «мозок-м'язи-мозок», розірвати яке можна тільки за допомогою свідомого цілеспрямованого розслаблення м'язів. Важливо пам'ятати, що розслаблені м'язи несумісні зі стресом, занепокоєнням і тривогою. Саме тому м'язове розслаблення дозволяє привести в рівновагу напружену свідомість.

3. *Метод біологічного зворотного зв'язку.* Під біологічним зворотнім зв'язком розуміють такі методи саморегуляції вегетативних функцій людини, які дозволяють безпосередньо, спостерігати за власними фізіологічними показниками та водночас, свідомо впливати на них. Слід зазначити, що останнім часом все більшої популярності в світі набувають комп'ютерні приставки для ігрового біоуправління, за допомогою яких, людина вчиться керувати своїми фізіологічними функціями, впливаючи на персонажів гри. Виграти змагання вона може тільки в тому випадку, якщо навчиться керувати

своєю фізіологічною функцією в ситуації віртуального змагального стресу. Наприклад, під час гри, чим більше вона розслабляє свої м'язи, тим швидше мчить машина на екрані монітора, чим спокійніше та рідше працює серце, тим успішніше водолоаз знаходить заховані скарби тощо.

4. *Фізіологічне переключення* при впливі стресових факторів (масаж, лазня тощо).

5. *Активне переключення* при впливі стресових факторів (фізична робота, плавання, подорожі, спілкування з природою тощо).

6. *Оптимістичний настрій та позитивне сприйняття світу*, заняття улюбленою справою (хобі), читання, прослуховування музики, мистецтво, спілкування з близькими людьми, дітьми і тваринами тощо.

Водночас, під час стресу, і як наслідок, тривожності, можна також використовувати наступний комплекс вправ:

1) Закривши очі, дихайте повільно та глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд затримайте дихання. Видихайте не поспішаючи, стежте за розслабленням та подумки говоріть собі: «Вдих та видих, як приплив та відплив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд.

2) Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Таким чином, пройдіться по всьому тілу. Повторіть дану процедуру тричі, розслабтеся, відмовтеся від всього та ні про що не думайте.

3) Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, яке пронизує вас від пальців ніг, через ікри, стегна, тулуб голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не турбує».

Ці дії також допоможуть заспокоїтися та зняти напругу.

Однак, разом з тим, для успішної психологічної адаптації переселенців на новому місці, не менш важливі і такі аспекти, як:

1. Піклування та догляд за собою є важливим аспектом підтримки загального благополуччя. Це включає в себе забезпечення того, щоб основні

потреби індивіда задовольнялися в максимально можливій мірі в нинішніх умовах. Ці потреби включають безпеку, сон і харчування, серед інших. Ці фактори необхідні для підтримки сил і ресурсів, необхідних для подолання життєвих проблем і ефективного управління стресом.

2. Зберегти фокус. У складних обставинах люди часто приймають вузьку перспективу. Тому важливо розвивати здатність приймати більш експансивний погляд і аналізувати інші аспекти ситуації. Було б корисно змінити когнітивні упередження, пов'язані з труднощами, переходячи від мислення «все втрачено, катастрофа» до однієї з «можливостей».

3. Важливо враховувати емоційне благополуччя. Необхідно, підтримувати оптимальний емоційний стан, щоб ефективно протидіяти стресовим факторам. Рекомендується, щоб щоденні процедури включали заходи, які забезпечують задоволення та ресурси. Важливо мати у своєму розпорядженні різноманітний спектр таких заходів, включаючи як щоденні, так і щотижневі, щомісячні та квартальні плани.

4. Навчання новим навичкам, розробка адаптивних копінг-стратегій, навчання навичкам постановки цілей та їх реалізації. У складних обставинах емоції часто можуть перешкоджати здатності знайти рішення найбільш ефективним і ефективним способом. Тому, важливо зосередитися на встановленні чітких цілей і розробці детальних кроків для їх реалізації. Це дозволить вам взяти ситуацію під контроль.

5. Спілкування. У складних обставинах сприятливе середовище, будь то вдома або в ширшому колі сім'ї або близьких друзів, може бути неоціненним. Широко визнано, що вирішення ряду питань, у тому числі тих, що стосуються психічного здоров'я, є більш ефективним, коли залучається безпосередня мережа підтримки.

6. Фізичною активністю підвищується не тільки здоров'я і самопочуття, але і також поліпшується психоемоційний стан.

7. Не соромтеся звертатися за допомогою. Важливо визнати, що у всіх нас є ситуації або труднощі, з якими ми не готові впоратися поодиночі. Тому вкрай важливо звернутися за допомогою при першій же можливості.

Таким чином, можна використовувати різноманітні психологічні техніки. До них належать методи зменшення стресу, підвищення емоційної стабільності та розвиток навичок саморегуляції. Впровадження когнітивно-поведінкових технік, стратегій релаксації, емоційної підтримки, навичок управління стресом і саморефлексії, дозволяє ефективно справлятися з тривогою. Ці механізми сприяють підвищенню академічної успішності та розвитку психологічної стійкості, що дозволяє учням ефективно долати виклики навчального процесу.

Культурне розмаїття, мимовільне збільшення кількості соціальних контактів, а також стрімка поява нових сфер трудового та суспільного життя вимагають від особистості постійної рефлексії з метою знаходження відгуку в цьому мінливому світі. Процеси самопізнання, саморозвитку пов'язані системою особистісних цінностей. Самоактуалізуюча особистість має дану систему, яка в свою чергу, є усталеною за допомогою глибокої рефлексії та цілісним, адекватним образом свого «Я».

Вважаємо, що реалізація запропонованого комплексу практичних рекомендацій сприятиме глибшому розумінню процесу психологічної адаптації та потенціалу саморозвитку, не тільки для самих переселенців, але і для широкого загалу також.

Висновки до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження психологічної адаптації переселенців у контексті російсько-українського збройного конфлікту зроблено наступні висновки:

1. Характеристики психологічної адаптації переселенців. Встановлено, що переселенці демонструють середній рівень адаптації, з різним ступенем прояву психологічного благополуччя, стресостійкості та тривоги.

а) Рівень добробуту (ВООЗ-5): середнє значення 72,2 вказує на загальний рівень задоволеності життям. Однак деякі переселенці демонстрували низькі показники, що вимагають психологічної підтримки.

б) Стресостійкість: середній рівень (68,3) демонструє здатність адаптуватися в кризових умовах. Однак при високому рівні тривоги у деяких респондентів цей опір знижується.

2. Особливості особистості переселенців. Аналіз показав, що такі риси особистості, як невротизм (30,4), екстраверсія (34,0), доброзичливість (34,1), відкритість до досвіду (35,6) та сумлінність (36,0), відіграють ключову роль у процесі психологічної адаптації переселенців на новому місці. Однак, разом з тим;

а) Невротизм: високі показники пов'язані зі зниженням рівня адаптації, підвищеною тривожністю і стресовими реакціями.

б) Високий рівень тривожності (55,7) є показником психічного стресу.

в) Екстраверсія: особи, які є більш екстравертними, як правило, краще адаптуються до нових умов і легше знаходять соціальну підтримку.

г) Доброзичливість та сумлінність сприяють успішній соціально-психологічній адаптації переселенців в нові громади.

3. Практичні рекомендації. Для покращення психологічного благополуччя та адаптації переселенців на новому місці, рекомендується:

а) Надання професійної психологічної підтримки, що включає групові та індивідуальні терапевтичні сесії.

б) Створення платформ соціальної підтримки сприятиме інтеграції в нові громади.

в) Проведення тренінгів зі стресостійкості, а також стратегій подолання стресу та самоусвідомлення.

Таким чином, дослідження підкреслює необхідність міждисциплінарного

підходу до роботи з переселенцями, враховуючи, як і їх індивідуальні психологічні особливості, так і соціальні впливи. Результати дослідження можуть бути використані як основа для розробки програм підтримки та психологічної адаптації та реабілітації переселенців.

ВИСНОВКИ

Повномасштабний російсько-український збройний конфлікт створює низку викликів і труднощів, серед яких, неабияк важливою є психологічна адаптація переселенців на новому місці. Саме тому, наявність у них достатнього адаптаційного потенціалу, значно полегшить цей непростий процес.

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічної адаптації вимушених переселенців під час сучасного російсько-українського збройного конфлікту, зроблено наступні загальні висновки:

1. Психологічна адаптація - це складний процес, який охоплює низку факторів, включаючи біологічні, психологічні, соціальні та культурні елементи. Він вимагає використання внутрішніх ресурсів людини для ефективного подолання складних обставин, пов'язаних зі зміною життєвої ситуації. Основними факторами, які впливають на здатність людини до адаптації, є стійкість, соціальна підтримка, навички саморегуляції, гнучкість, стратегії подолання труднощів та індивідуальні риси особистості.

2. Важливо розуміти особливості адаптації переселенців, щоб надавати ефективну підтримку. Їх психологічна адаптація залежить від емоційного стану, соціальної інтеграції, рівня стресостійкості та наявності підтримки з боку громади.

Основні проблеми, з якими стикаються переселенці, включають тривогу, дезорієнтацію, втрату соціальних зв'язків та відсутність фінансової стабільності. Здатність до успішної адаптації залежить від соціальної інтеграції, наявності можливостей для самореалізації та здатності розвивати ефективні стратегії подолання труднощів.

3. Емпіричні результати дослідження показали наступне:

а) Благополуччя: Середній показник благополуччя серед переселенців склав 72,2 за шкалою ВООЗ-5, при цьому помітна частка респондентів має низький рівень благополуччя.

б) Тривога: Висока поширеність тривожності серед переселенців (55,7) свідчить про труднощі та складність процесу адаптації.

в) Середній рівень стресостійкості склав 68,3, що свідчить про наявність ресурсів для подолання життєвих труднощів. Однак це також вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці.

г) Такі риси особистості, як екстраверсія, поступливість і сумлінність позитивно корелюють з успішною адаптацією, тоді як високий рівень нейротизму негативно корелює з тим же результатом.

4. Розблено комплекс практичних рекомендацій щодо підвищення психологічної адаптації переселенців під час російсько-українського збройного конфлікту. Зокрема серед них:

а) Індивідуальна підтримка. Розробка психологічних програм, спрямованих на підвищення резилієнтності, а також розвиток копінг-стратегій та навичок емоційної регуляції.

б) Соціальна інтеграція: Створення платформ для соціально-психологічної адаптації переселенців, в громади через волонтерські та соціальні ініціативи.

в) Освітні програми. Впровадження тренінгових програм з розвитку стресостійкості та управління тривожністю.

г) Системна підтримка. Надання допомоги урядовим та неурядовим організаціям, які працюють з переселенцями, для забезпечення їхніх базових потреб та довгострокової соціально-психологічної адаптації.

Отже, завдання дослідження виконано, гіпотеза підтверджена: особистісні риси, такі як стійкість до стресу, екстраверсія та низький рівень тривожності, позитивно впливають на психологічну адаптацію переселенців.

Таким чином, дане дослідження є внеском у сукупність наукових знань у галузі психології адаптації та висвітлює вплив особистісних характеристик на процес психологічної адаптації переселенців на новому місці. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для створення додаткових програм психологічної підтримки та реабілітації переселенців.

Розроблені рекомендації та методики можуть бути застосовані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для підвищення психологічного адаптаційного потенціалу переселенців та сприяння їх успішної адаптації в нове середовище.

Дослідження, спрямоване на виявлення психологічних детермінант адаптаційного потенціалу переселенців на новому місці, під час російсько-українського збройного конфлікту, все ще триває. Відтак, проведений нами аналіз, не охоплює всіх потенційних аспектів досліджуваної теми. Вона потребує подальшої розробки, як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Офіційний сайт Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет». URL: <https://dgu.edu.ua>.
2. Алпатова О. В. Психологічні чинники соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: збірник наукових праць*. Київ: Національний авіаційний університет, 2023. С. 6-9.
3. Багатовимірність особистості : психологічний ракурс : колективна монографія / Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська [та ін.] ; за заг. ред.: С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 374 с.
4. Бацилева О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної «Я»-концепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: *матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2021. С. 8-9.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234-242.
6. Бойко А. Роль самоефективності особистості у процесі адаптації до умов війни. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матер. міжнар. кругл. столу: 28 квіт. 2022 р.* Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2022. URL: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/6/24/news/20253/tppverstkathezikrugliystil2022-1.pdf#page=7>.
7. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20-25.
8. Володько В. В., Ровенчак О. А. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2008. Вип. 2. С. 182-210.

9. Галус О. М. Сутність процесу адаптації особистості за умов навчання у ВНЗ. *Педагогічний дискурс*. 2010. Вип. 7. С. 62-68.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 1. С. 53-59.
12. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного ніверситету. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 3 (1). С. 82-87.
13. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 265 с.
14. Колісник О. В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2015. Т. 18. № 8. С. 59-63.
15. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник. Загальна редакція Корольчук М. С., 2014. 256 с.
16. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук / О. Д. Кресан. К., 2017. 199 с.
17. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2018. 124 с.
18. Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. № 2. С. 74-81.
19. Литвиненко О. Д. Проблема концептуалізації адаптаційного потенціалу особистості. *Трансформація фінансової системи та обліку в умовах*

інноваційної глобалізації національної економіки. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 25-26 жовт. 2018 р.). Одеса: «Друкарський дім». 2018. С. 191-192.

20. Мангер Н. Концепція індивідуального стилю саморегуляції як засобу підвищення соціально-психологічної адаптації. *POLIT. Challenges of science today*. 2022. URL: https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/57510/1/Тези_Політ-22.pdf#page=54.

21. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник / М. М. Марусинець, О.О. Мішкулинець. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.

22. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О.В.Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О.С.Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

23. Мішко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. Вип. 2. С. 115-127.

24. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 2. С. 81-85.

25. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. Посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

26. Мясенко В. В. Особливості ставлення українців до внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*. 2016. Вип. 4. С. 61-74.

27. Оксютівич М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 1 (69). С. 253-260.

28. Попова А. С., Романов Р. Е. Підходи та показники соціальнопсихологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *VI Міжнародна науково-практична інтернет- конференція, 20-21 квіт. 2023 р., м. Запоріжжя*. Запоріжжя. 2023. С. 381-384.

29. Практична психологія : навч. посіб. для студ вищ. навч. закл. / М.С. Корольчук, В. М. Корольчук, Г. М. Ржевський та ін. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 728 с.

30. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / Кісарчук З. Г., та ін. ; за ред. : З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос»», 2014. 207 с.

31. Психологічний словник. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnikipsihologichnih-terminiv/>.

32. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.

33. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. № 4. С. 16-40.

34. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33. С. 73-77.

35. Салюк М., Тарасюк Х. Роль імпліцитних теорій у забезпеченні психічної саморегуляції діяльності та адаптаційного потенціалу особистості. *Молодий вчений*. 2020. № 12 (88). С. 288-292.

36. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка. 2022. 384 с.

37. Сахарова К.О. Життестійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 123-128.

38. Селіхов К. С. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб: досвід України. *Ольвійський форум – 2023 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Соціальна робота: становлення і перспективи розвитку в Україні та світі: VII Міжнар. наук. конф. 15-18 черв. 2023 р.* Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 56 с. URL:

<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1192/1/ОФ2023.%20Соціальна%20робота.pdf#page=39>.

39. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

40. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».* 2022. №. 2 (51). С. 135-139.

41. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу / Х.Р.Стельмащук. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.* Вип. 29. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. С. 671-685.

42. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус.* 2022. Вип. 34. С. 58-63.

43. Тавровецька Н.І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 14. Методологія і теорія психології.* Київ-Ніжин : Вид-во «ПП Лисенко М. М.», 2018. Вип. 1. С. 298-310.

44. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю. О. Тептюк. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. № 1 (38). С. 43-47.

45. Тептюк Ю. О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості / Ю.О. Тептюк, О. Д. Сафін. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. № 20. С. 191-197.

46. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький, Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

47. Токман А. А. Психологія способу життя: навчальний посібник. Ч. 1. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 344 с.

48. Турніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

49. Юрків Ю., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.

50. Colby B. N Azevedo K. & Moore C. C. The influence of adaptive potential on proximate mechanisms of natural selection. *UCLA: Human Complex Systems*. 2003. Vol. 1. № 3. URL: <https://escholarship.org/uc/item/7gb031cf>.

51. Lives on hold: intentions and perspectives of internally displaced persons in Ukraine. UNHCR UKRAINE. 2023. 24 p. URL: https://www.unhcr.org/ua/wpcontent/uploads/sites/38/2023/02/ukraine_intention_report3.pdf.

52. Nickerson Charlotte. Understanding Accommodation And Assimilation In Psychology. *Simply psychology*. 2023. URL: <https://www.simplypsychology.org/what-is-accommodation-and-assimilation.html>.

53. Sukhostavets N. Psycho-rehabilitation adaptation of pregnant women and mothers in the postpartum period who experienced traumatic events during the war. *Futurity Medicine*. 2022. P. 4-11.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Стійкість до стресу» (в адаптації Максименко С. Д., Карамушки Л. М., Зайчикової Т. В.)

Тест складається з 18 запитань та трьох варіантів відповідей, які визначаються наступним чином: «Рідко», «Іноді» та «Часто». Він дозволяє визначити такі рівні стресостійкості: 1 (низький), 2 (середній) та 3 (високий). Для визначення рівня стресостійкості використовується загальна кількість набраних балів. Чим менша загальна кількість балів, тим вищий рівень стресостійкості.

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів. Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя

Додаток Б

**Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»
(«The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л.
Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)**

Для оцінки психологічного благополуччя до інструментарію дослідження було включено опитувальник «Континуум психічного здоров'я - коротка форма» (Mental Health Continuum - Short Form) К. Кіза. Україномовна адаптація опитувальника «Континуум психічного здоров'я - коротка форма» (МНС-SF-UA) була розроблена Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань, згрупованих у три шкали: суб'єктивне благополуччя, соціальне благополуччя та психологічне благополуччя.

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...					
1. щастя	0	1	2	3	4 5
2. цікавість до життя	0	1	2	3	4 5
3. задоволення	0	1	2	3	4 5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства	0	1	2	3	4 5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	0	1	2	3	4 5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	0	1	2	3	4 5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...					
7. що люди зазвичай хороші	0	1	2	3	4 5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	0	1	2	3	4 5
9. задоволення собою як особистістю	0	1	2	3	4 5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями	0	1	2	3	4 5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими	0	1	2	3	4 5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	0	1	2	3	4 5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів	0	1	2	3	4 5
14. що маєте мету та сенс життя	0	1	2	3	4 5

Обробка та інтерпретація результатів. Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10 бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів).

Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя).

В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Додаток В

Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Індекс благополуччя ВООЗ-5 вперше був опублікований у 1998 році. У 2015 році К. Торр та його колеги представили короткий огляд надійності цієї методики. Автори стверджують, що шкала є ефективним інструментом для скринінгу депресії та вимірювання результатів клінічних випробувань, і що вона успішно використовується в різноманітних галузях досліджень.

Методика призначена для оцінки рівня психологічного благополуччя людини, який визначається за допомогою 5 тверджень. Респондента просять вказати рівень своєї згоди з твердженнями протягом останніх двох тижнів за 6-бальною шкалою, де «0» означає «ніколи», а «5» - «завжди». Отримані бали підсумовуються, а потім множаться на 4, в результаті чого отримується відсоток, який відповідає одному з 3-ох рівнів благополуччя: низькому, середньому або високому.

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному Настрої	0	1	2	3	4	5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів. Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

*Додаток Г***5-факторний опитувальник особистості Р. Маккрея та П. Коста**

5-факторний особистісний опитувальник, більш відомий як «Велика п'ятірка», був розроблений американськими психологами Р. МакКреєм і П. Коста. Згодом опитувальник зазнав подальших удосконалень, що врешті-решт призвело до створення опитувальника NEO PI (Neuroticism, Extraversion, Openness - Personality Inventory - особистісний опитувальник).

Перед Вами опитувальник, що складається з 75 протилежних за значенням висловлювань, які слід оцінити. Якщо Ви погоджуєтесь з лівим висловом, то використовуйте для оцінки символи -2 і -1 шкали, якщо з правим, то + 2 і + 1. Цифрами Ви відобразите ступінь виразності оцінюваної ознаки: 2 – сильно виражено, 1 – слабо виражено, якщо Ви сумніваєтеся у виборі, то вибирайте 0.

1. Мені подобається займатися фізкультурою	0, 1, 2	Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною і доброзичливою людиною	0, 1, 2	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту та порядок	0, 1, 2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може статися	0, 1, 2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес	0, 1, 2	Все нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує	0, 1, 2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей	0, 1, 2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрана	0, 1, 2	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою та порядком
9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці	0, 1, 2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки	0, 1, 2	Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися нерухомим	0, 1, 2	Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших людей	0, 1, 2	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому	0, 1, 2	Я не дуже обов'язкова людина
14. Я надто чутливий/чутлива	0, 1, 2	Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла наперед	0, 1, 2	Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі

16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	0, 1, 2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина	0, 1, 2	Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	0, 1, 2	Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги	0, 1, 2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява	0, 1, 2	Я завжди волю реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу	0, 1, 2	Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі	0, 1, 2	Кожен має вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина	0, 1, 2	Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	0, 1, 2	Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти	0, 1, 2	Я рідко захоплююся фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям	0, 1, 2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж конкурувати	0, 1, 2	Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	0, 1, 2	Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі
29. У незвичайній обстановці я часто нервую	0, 1, 2	Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми	0, 1, 2	Я не люблю витрачати свій час на роздуми

31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	0, 1, 2	Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей є добрими від природи	0, 1, 2	Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи	0, 1, 2	Дехто вважає мене безвідповідальним
34. Іноді я почуваюся самотньо, сумно і все валиться з рук	0, 1, 2	Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35. Я добре знаю, що таке краса та елегантність	0, 1, 2	Моє уявлення про красу таке саме, як і в інших
36. Мені подобається знаходити нових друзів та знайомих	0, 1, 2	Я волію мати лише кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	0, 1, 2	Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і строгий у роботі	0, 1, 2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі	0, 1, 2	У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю почуття часу	0, 1, 2	Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати у великих та веселих компаніях	0, 1, 2	Я віддаю перевагу самоті
42. Більшість людей є чесними, і їм можна довіряти	0, 1, 2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно	0, 1, 2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію	0, 1, 2	Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення	0, 1, 2	Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва

46. Вболіваючи на спортивних змаганнях, я забуваю про все	0, 1, 2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми	0, 1, 2	Іноді мені немає справи до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити	0, 1, 2	Я волію приймати рішення швидко
49. У мене багато слабкостей та недоліків	0, 1, 2	У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан	0, 1, 2	Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене
51. Я часто ігнорую сигнали, які попереджають про небезпеку	0, 1, 2	Я волію уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну	0, 1, 2	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання	0, 1, 2	Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе	0, 1, 2	Мені часто щастить, і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять моє життя більш змістовним.	0, 1, 2	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації	0, 1, 2	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти	0, 1, 2	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	0, 1, 2	Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я відчуваюся жалюгідною людиною	0, 1, 2	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюсь» у переживання	0, 1, 2	Пригоди кіногероя не можуть

вигаданого героя		змінити мого душевного стану
61. Я почуваюся щасливим, коли на мене звертають увагу	0, 1, 2	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати	0, 1, 2	Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	0, 1, 2	Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків
64. Часто в мене бувають злети та падіння настрою	0, 1, 2	Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми	0, 1, 2	Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі	0, 1, 2	Дехто вважає мене звичайною і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	0, 1, 2	Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я планую точний план	0, 1, 2	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний	0, 1, 2	Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя – це азартна гра	0, 1, 2	Життя – це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало	0, 1, 2	Я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих	0, 1, 2	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно та методично виконую свою роботу	0, 1, 2	Я волію «пливсти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу	0, 1, 2	Мене важко вивести з себе

75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити щось нове	0, 1, 2	Я не хотів би нічого в собі міняти
---	----------------	---

Додаток Д

Методика дослідження локусу контролю. Дж. Роттера

У 1966 році Дж. Роттер запропонував шкалу внутрішньо-зовнішнього локусу контролю Роттера, яка ґрунтувалася на його власній теорії суб'єктивної локалізації контролю. Термін «локус контролю» використовується для опису стійкої особистісної риси, яка вказує на схильність людини приписувати причини виникнення проблем зовнішнім або внутрішнім факторам. Опитувальник призначений для діагностики локалізації контролю над значущими подіями, іншими словами, рівня особистої відповідальності.

Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як однієї, так і кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак «+», якщо ні — знак «-». Пам'ятайте, що в тесті немає «правильних» та «неправильних» відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку.

1. Просування по службових сходах більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба - справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.

4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути успіху в своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, ще зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх - це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним

людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Обробка результатів. Отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо. Це - сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ	
Відповідь	№ запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (не згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Аналіз результатів. Локус контроль - це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям - інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі оброблення результатів показник локусу контролю (*Io*) розшифровується так:

Величина <i>Io</i>	Локус контролю
0 – 21	Екстернальний
22 – 44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контроль, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (<i>To</i>)	Рівень локусу контролю
0 – 11	Низький рівень інтернальності
12 – 32	Середній рівень інтернальності
33 – 44	Високий рівень інтернальності

При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно

нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті - результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому.

«Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контроль пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

- конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та іншим людям);
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;
- у інтервалів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші.

Особистості з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

*Додаток Е***Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора**

Опитувальник тривожності Тейлора був розроблений з метою вимірювання рівня тривожності. Пункти були відібрані Дж. Тейлором у 1953 році з Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника (MMPI). Завдання були відібрані для тестування на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з хронічними тривожними реакціями.

Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.

39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів . Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

*Додаток Є***Програма соціально-психологічного тренінгу оптимізації процесу психологічної адаптації вимушених переселенців*****ДЕНЬ 1.******Крок 1. Знайомство***

Мета: Ознайомлення із завданнями та правилами групи.

1. Початок роботи (10 хв).

Представлення ведучого. Інформація про себе і завдання тренінгу, про свої особисті цілі, а також цілі групи.

Завдання: створити доброзичливий та безпечний настрій, продемонструвати відкритий стиль спілкування.

2. Розминка (15 хв).

Вправи: «Пошук спільного», «Представлення учасників по парах».

Завдання: знайомство та згуртування групи. Відзначимо обов'язкову активну участь ведучого.

3. Робота за темою: «Створення правил» (30 хв).

Ведучий: у кожній групі можуть бути свої правила, але наведені нижче лежать в основі роботи практично всіх груп. Зараз ми обговоримо основні з них, а потім приступимо до створення правил роботи саме нашої групи. Тому уважно вислухайте запропоновані правила.

1. Довірливий стиль спілкування. Для того, щоб група працювала з найбільшою віддачею, щоб учасники максимально довіряли один одному, як перший крок до практичного створення клімату довіри пропонується прийняти єдину форму звернення на «ти». Це психологічно зрівнює всіх членів групи, зокрема й ведучого, незалежно від віку, соціального становища тощо.

2. Спілкування за принципом «тут і зараз». Багато людей прагнуть не говорити про те, що вони відчують, бо бояться здатися смішними. Для них характерне прагнення піти в сферу загальних міркувань, зайнятися

обговоренням подій, що трапилися з іншими людьми. Це спрацьовує механізм «психологічного захисту». Але основне завдання нашої роботи - перетворити групу на своєрідне об'ємне дзеркало, в якому кожен із вас зміг би побачити себе під час своїх різноманітних проявів, краще пізнати себе і свої особисті особливості. Тому під час занять усі говорять тільки про те, що хвилює кожного саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з нами в групі.

3. Персоніфікація висловлювання. Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособового мовлення, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому ми замінюємо висловлювання на кшталт «Більшість людей вважає, що...» на таке «Я вважаю, що...», «дехто з нас думає» на «я думаю» тощо. Відмовляємося ми й від безадресних суджень про інших. Замінюємо фразу на кшталт «Мене багато хто не зрозумів...» на конкретну фразу: «Ольга і Марія не зрозуміли мене».

4. Щирість спілкування. Щире спілкування – це вільно виражати свої думки та почуття відчуття, які стосуються безпосередньо, самого учасника групи. При цьому, не давати без запиту, зворотній зв'язок, людині, яка тільки що виступала. Якщо ж, є бажання дати зворотній зв'язок, то попросити про це, перш за все, керівника групи, ведучого групи, а потім запитати чи бажає інший учасник, дізнатися зворотній зв'язок.

Кожен несе відповідальність за свої відчуття. І якщо комусь неприємно те, що він чує на свою адресу, він може зупинити зворотній зв'язок і таким чином, зберегти свій стан, свої відчуття. Так, якщо немає бажання говорити, то людина може просто поспостерігати, її ніхто не змушуватиме брати участь у процесі. Це правило означає відкрите вираження своїх почуттів стосовно дій інших учасників і до самого себе. Природно, що ніхто не ображається на висловлювання інших членів групи. Ми відчуваємо тільки почуття вдячності та подяки за їхню щирість і відвертість.

5. Конфіденційність всього, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, ні під яким приводом не виноситься за межі групи. Ми впевнені

в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилася під час занять. Це допомагає нам бути щирими, сприяє нашому саморозкриттю. Ми не боїмося, що зміст нашого спілкування може бути відомим іншим людям, крім членів групи. Ми довіряємо одне одному та групі в цілому.

6. Визначення сильних сторін особистості. Під час занять кожен із нас прагне підкреслити позитивні якості людини, з якою ми працюємо разом. Кожному члену групи - щонайменше одне гарне та добре слово.

7. Різноманітність контактів та спілкування з різними людьми. Зрозуміло, що у кожного з нас є певні симпатії, хтось нам подобається більше, з кимось приємніше спілкуватися. Але під час занять ми будемо прагнути спілкуватися з усіма членами групи і особливо з тими, кого найменше знаємо.

8. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається в групі, ми оцінюємо не учасника, а тільки його дії та поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера поведінки». Ми ніколи не скажемо: «Ви погана людина», а скажемо: «Ви зробили поганий вчинок».

9. Активна участь у тому, що відбувається. Активна участь у групі можлива за бажання. Ніхто не буде примушувати, і немає такої обов'язкової програми щось говорити або щось робити. При цьому людина розуміє, що вона за бажання може в будь-який момент увімкнути субтитри.

Ми ведемо свою активність та контролюємо її самостійно, водночас, не порушуючи простір інших людей, а також не змушуючи їх ні в чому брати участь та не порушуючи їхню можливість вибору, прийняття участі в групі.

10. Повага до того, хто говорить. Ми даємо можливість людині висловлювати свої думки, не перебиваємо її, не вставляємо репліки і, за можливості, слухаємо людину уважно. Якщо отримали сигнал про те, що можна ставити їй запитання, ми можемо ставити запитання або давати зворотний зв'язок. Жодної критики, жодних провокацій, жодних суджень на

адресу того, хто говорить.

Також вкрай важливо обговорити критерії порушення правил і методів впливу на порушника.

Завдання: демонстрація демократичного і безпечного стилю спілкування.

4. Робота за темою: «Загальний малюнок».

Завдання: діагностика активності, індивідуальних характеристик; виявлення лідерів у групі та особливостей внутрішньогрупової взаємодії.

Загальний малюнок: Пропонуємо учасникам узяти участь у малюванні спільного малюнка. На дошці прикріплюється великий аркуш ватману, (або два аркуші ватману, залежно від кількості учасників тренінгу). За підсумками колективної роботи - обговорення.

Спостерігаючи за роботою учасників, ведучий може отримувати багато корисної інформації про особливості учасників: хтось домінує, хтось прагне нав'язати свою точку зору іншим, комусь байдужа така процедура тощо, а отже, матиме матеріал для аналізу атмосфери в групі.

Можна додати таку вправу, як «Малюнок музики». Учасники сідають зручно і слухають музику протягом трьох хвилин. У цей час вони мають малювати ті образи та почуття, які виникали під час прослуховування музики. Потім усі малюнки переміщуються (1 варіант), і група намагається дізнатися, чий це малюнок (2 варіант - кожен розповідає про свій малюнок). Далі йде обговорення і відповіді на запитання: Що допомогло впізнати автора малюнка? Кого зовсім не впізнали? І т. д.

Рефлексія своїх особистісних особливостей і свого ставлення до навколишнього світу. Головну увагу під час підготовки треба приділити музиці: вона не повинна викликати агресію чи зневіру.

5. Фіналізація: завершальний обмін враженнями від заняття (10 хв).

Завдання: демонстрація та оволодіння навичками відкритого спілкування, навички розмови про почуття. Підготовка до наступного кроку (перерва 10 хвилин). Те саме бажано описати, написати приблизні, навідні запитання.

Крок 2. Ставлення до себе, самооцінка, розвиток та особистісне зростання. Цінність моєї та твоєї особистості

Мета: усвідомлення можливості формування адекватної самооцінки.

1. Початок роботи (15 хв.).

Обмін почуттями, вправа «Імена-якості».

Завдання: входження в атмосферу групи; розслаблення, розрядка, позитивні емоції.

2. Робота за темою «Мої особливості та переваги» (35 хв).

Робота з листком «Мої особливості та переваги», обговорення в невеликих групах. Обговорення проблеми розвитку та зростання.

Малюнок на чистому аркуші на дану тему або малюнок і написи на бланках (наприклад, на аркуші намальовані порожні кульки, зірочки тощо, які треба заповнити інформацією про себе на задану тему).

За бажанням можна показати малюнок групі та розповісти про нього.

Формування позитивної самооцінки, увага до власної особистості та до особливостей іншого. Малюнки бажано залишити учасникам і запропонувати їм звертатися до цих малюнків надалі, щось доповнювати.

Завдання: формування навички позитивного ставлення до себе та до іншого.

3. Робота за темою «Карта моєї особистості» (25 хв).

Малюнок «Карта моєї особистості» може являти собою малюнок на чистому аркуші або на бланку з контурами території. За бажанням можна показати малюнок групі й розповісти, де, що намальовано. Можливість побути із самим собою, формування глибшого ставлення одне до одного. Але може в процесі виникнути таке: процес обговорення може затягнутися і стати нудним для учасників тренінгу. Малюнки можна рекомендувати взяти собі і повертатися до них надалі (повісити над столом удома, наприклад).

Завдання: знайомство із собою, формування навички глибокого і позитивного ставлення до своєї особистості. За бажанням можна обговорити свої карти в групі.

4. Завершення (10 хв).

Медитація «Я - це Я».

У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як я.

Мені належить все, що є в мені:

- моє тіло, включно з усім, що воно робить; включно з усіма моїми думками та планами;
- мої очі, включно зі всіма образами, які вони можуть бачити;
- мої почуття, якими б вони не були: тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість;
- мій рот, а також всі слова, які він може вимовляти;
- мій голос;
- всі мої дії, звернені до інших людей і себе.
- мені належать усі мої фантазії, мої мрії, усі мої надії та страхи.
- мені належать усі мої перемоги й успіхи.

Я можу полюбити себе і подружитися з собою. Я можу зробити так, щоб усе в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що в мені є щось, чого я не знаю. Але оскільки я дружу з собою і люблю себе, я можу обережно і терпляче дізнаватися все більше і більше різних речей про себе.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, і тому я можу будувати себе.

Я - це Я, і Я - це чудово.

Завдання: навичка уважного ставлення до себе.

Перерва на обід (60 хв).

Крок 3. Особистісна тривожність. Створення критеріїв власного успіху.

Мета: навчання прийомів та методів володіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю. Перебудова особливостей особистості людини.

1. Початок роботи (10 хв).

Пропонується подумки пов'язати схвилюваний, розслаблений і «переможний» емоційний стан із певним кольором, пейзажем, чергування образів.

Завдання: входження в атмосферу групи, обмін враженнями.

2. Робота за темою «Влаштування на роботу» (40 хв).

Рольова гра «Влаштування на роботу». Учасникам тренінгу пропонується розіграти такі ситуації та ролі, причому ролі ведучий може розподіляти самостійно, а може дати певну свободу вибору.

Ситуація 1. «Комісія» (2-3 особи) негативно налаштована щодо «здобувача» вакантного місця.

Ситуація 2. «Комісія» нейтрально ставиться до «здобувача».

Ситуація 3. «Кадровик» пропонує заплатити «здобувачеві» за протекцію.

Ситуації 4, 5, 6... можуть бути запропоновані самими учасниками тренінгу.

Завдання: заздалегідь уявити ситуацію, що викликає тривогу, у всіх подробицях, важких моментів, що викликають її переживання, ретельно, детально продумати власну поведінку. Створити критерії успіху.

3. Релаксація (20 хв).

Завдання: розслаблення, боротьба зі специфічними страхами та тривогами.

4. Завершення (20 хв).

Завершальний обмін враженнями. Підбиття підсумків.

ДЕНЬ 2.

1. Розминка (15 хв).

Для «розігріву» групи, можна використовувати вправи «Переходи», «Скільки нас?».

Вправа «Переходи»

Увага! Давайте станемо в коло, обличчям до центру кола. Подивіться один на одного, зверніть увагу на колір волосся кожного. Зараз вам потрібно буде вишикуватися таким чином, щоб крайнім праворуч опинився учасник із найтемнішим волоссям. Поруч із ним має розташуватися той, у кого волосся світліше, а крайнє ліве місце займе той, чиє волосся виявиться найсвітлішим. Отже, вам потрібно буде виконати це завдання. Врахуйте, той, хто порушить порядок у послідовності місць, буде ведучим, тобто буде організовувати наступну гру (Або ж ведучий сам, директивно призначає учасника тренінгу на роль організатора, який буде організовувати гру, в якій усі учасники повинні будуть вишикуватися згідно з алфавітним порядком першої літери свого імені. Програє той, хто встане в ряд останнім або переплутає місця. Він і буде організовувати наступну гру. Отже, ведучий, вам слово. Розсадіть усіх за алфавітним порядком імен. Почали! Тепер новий ведучий може за своїм вибором організувати розсаджування або відповідно до зросту - від найвищого до найменшого, або - від найбільшого і найпрезентабельнішого до наймініатюрнішого, вибирайте. Вибирайте, ведучий, ініціатива у ваших руках, будь ласка, починайте гру.

Вправа «Скільки нас?»

Встаньте в одне велике коло. Давайте перевіримо вашу увагу. Зараз хтось із вас стане в центр кола. Ми зав'яжемо йому очі. Усі інші мають стояти максимально тихо. Коли я підніму руку, учасники один за одним повинні будуть обережно підходити до того, хто стоятиме із зав'язаними очима, і ставати за його спиною. Наступний починає підходити тільки після того, як попередній займе своє місце за його спиною. Щойно я опущу руку, всі зупиняються там, де вони в цей момент опиняться. Усі інші мають поводитися

якогого тихіше, щоб учасник із зав'язаними очима міг почути найтихіші шерехи. Адже він повинен із заплученими очима визначити, скільки людей стоїть у нього за спиною. Якщо він вгадає правильно, то ми всі разом голосно будемо йому аплодувати.

(Вправа створює атмосферу загальної сконцентрованості, що є чудовою базою для занять, які вимагають від учасників тренінгу уважного прослуховування матеріалу).

Крок 1. Людина як соціальна істота. Спілкування. Формування навичок спілкування.

Мета: усвідомлення власної потреби та здатності до спілкування. Вирішення деяких проблем у спілкуванні.

1. Початок роботи (10 хв).

Розмова про почуття, про підсумки минулого дня. Невеликий інформаційний вступ або міні-лекція на тему «Що таке спілкування». Форму і зміст матеріалів міні-лекції необхідно варіювати залежно від особистісних особливостей учасників, оскільки їхні уявлення про роль, специфіку і сутність спілкування можуть істотно відрізнятися. Найголовніше - дати необхідну інформацію і донести до кожного значення спілкування для нього самого!

Завдання: розширення знань про спілкування, особистісні особливості, що допомагають і ускладнюють процес взаєморозуміння між людьми.

2. Розминка (15 хв).

«Невербальне знайомство».

Переселенці знайомляться за допомогою рук, ніг, інших частин тіла, далі за допомогою жестів («на пальцях») намагаються отримати якомога більше інформації один про одного. Ведучий може дати конкретне завдання, наприклад, учаснику тільки за допомогою жестів необхідно повідомити якусь інформацію (можна передавати по ланцюжку, за аналогією із зіпсованим телефоном).

Завдання: усвідомлення й активізація невербального компонента в

спілкуванні.

Примітка: викликає сильні переживання. Можуть виникнути складнощі.

3. Робота за темою (30 хв).

Рольова гра, карусельний варіант організації пар для розігрування ситуацій (учасники діляться порівну, утворюють два кола - віч-на-віч, якщо кількість учасників непарна, то ведучий має приєднатися до них. Ситуації програються в парах по черзі, інші учасники в момент розігрування ситуації спостерігають, ролі в парі розподіляються або спонтанно самими учасниками, або ведучим).

Варіанти ситуацій:

Працівнику необхідно відпроситися раніше з роботи в авторитарного начальника, який не хоче відпускати працівника.

У магазині біля каси Ви виявляєте, що Вам не вистачає 7 грн., для того, щоб розплатитися. Вам необхідно вмовити касира.

Ваш сусід не віддає Вам борг, необхідно спробувати вирішити цю проблему.

Обговорення та програвання стилю спілкування в рольових іграх.

Завдання: усвідомлення можливих проблемних способів спілкування.

4. Обмін враженнями (10 хв).

Завдання: розвиток рефлексії, розвиток уміння висловлювати думки, почуття.

Перерва 10 хв.

Крок 2. Людина як соціальна істота.

Мета: формування навичок емпатії, вміння приймати і надавати підтримку, вирішення конфліктних ситуацій. Самооцінка і ставлення до інших. Прийняття себе та інших, як особистості.

1. Початок роботи (10 хв).

Завдання: входження в атмосферу групи. Визначити термінологію самооцінки та самовідчуттів, а також пояснити на прикладі власної самооцінки

ставлення до самооцінки інших людей.

2. Робота за темою (25 хв).

Обговорення проблеми винесення оціночних думок.

Завдання: навичка відвертої розмови про проблему. На цьому етапі роботи можна включати елемент групової терапії.

3. Рольова гра з обговоренням форм спілкування. Активне слухання (20 хв).

Завдання: усвідомлення та аналіз власних звичок, форм спілкування. Проведення рольової гри можна зняти на відеокамеру, потім обговорити (до питання про використання відеозворотного зв'язку). Під час виконання ігрової ролі необхідно звертатися до тих форм спілкування, які використовуються у власному досвіді.

4. Обмін враженнями (15 хв).

Завдання: досвід отримання позитивного зворотного зв'язку.

Примітка: може не піти за недостатнього рівня відкритості.

Перерва на обід (60 хв).

Крок 3. Поняття стресу та проблемно-розв'язувальна поведінка. Формування навичок оцінювання проблемної ситуації та прийняття рішення. Способи розв'язання проблем особистісних здібностей.

Мета: ознайомлення з процесом розв'язання проблем та його етапами.

1. Початок роботи (15 хв).

Обмін почуттями.

Завдання: входження в атмосферу групи.

2. Робота за темою «Подолання життєвих труднощів» (40 хв).

Дискусія на тему «Як я справляюся з життєвими труднощами».
Переселенці обговорюють проблеми, що виникали у них в останні місяці, і те, як вони поводитися в цих ситуаціях.

Завдання: усвідомлення відповідальності за ту чи іншу поведінку в складній життєвій ситуації, обмін досвідом.

Примітка: можна написати приклади подолання стресових ситуацій.

3. Рольові ігри (програвання складних ситуацій) (60 хв).

Завдання: виділення основних стратегій поведінки людини (розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення).

Примітка: бажаний запис рольових ігор на відеокамеру для обговорення та отримання зворотного зв'язку.

4. Завершення (25 хв).

Розробка робочого листка «Навички поведінки, що сприяють ефективному подоланню проблем».

Завдання: усвідомлення власного рівня ефективності подолання проблем.

Примітка: за підсумками другого дня тренінгу учасникам дають завдання додому: заповнити робочий листок, визначаючи наявні навички, та навички, які мають розвивати.

Завершальний обмін враженнями. Підбиття підсумків.

ДЕНЬ 3.

1. Розминка (15 хв).

«Малюнки на спині».

«Малюнки на спині». Інструкція: Розбийтеся, будь ласка, на групи по п'ять (сім) осіб у кожній. Одна група розташується в ряд праворуч від ведучого, а інша - ліворуч, третя - осторонь від перших двох, тобто утвориться подоба променів зірки. Останній учасник кожної групи має опинитися приблизно за метр від ведучого.

Я викличу кожного з учасників, які стоять найближче до мене, і прошепочу їм усім одночасно, що їм потрібно буде намалювати на спині учнів, які сидять перед ними. Другий учасник у ряду постарается «прочитати» своєю спиною малюнок і повинен буде намалювати те ж саме на спині того, хто

сидить перед ним. І так далі. Коли картинка «дійде» до учасника, що стоїть у вершині свого променя, він повинен буде швидко підбігти до мене і прошепотіти на вухо, що за малюнок «дійшов» до нього. Для малювання ви можете використовувати тільки вказівний палець. Група, яка перемогла, придумує, що ми малюємо далі. Після кожного кону учасник тренінгу, який стояв у вершині променя, тобто далі за всіх від ведучого, стає в основі променя, а всі інші зсуваються на одне місце вперед.

Завдання: розвиток в учасників тренінгу тонкості сприйняття. Крім того, ця вправа забезпечує згуртування групи, передбачаючи певний рівень фізичної та психологічної близькості між мігрантами.

Крок 1. Поняття стресу та проблемно-розв'язувальна поведінка.
Подолання проблемних та стресових ситуацій.

Мета: ознайомлення учасників тренінгу з процесом розв'язання проблем за його етапами та етапами проблемно-подолання проблемно-вирішальної поведінки.

1. Початок роботи (15 хв).

Обмін почуттями, обговорення підсумків попереднього дня тренінгу, того, які з отриманих на заняттях навичок учасники тренінгу використовують у повсякденному житті.

Завдання: розвиток навичок аналізу змін у собі.

2. Дискусія на тему «Як я справляюся з життєвими труднощами». (30 хвилин).

Рольова гра (учасники демонструють конструктивні стратегії подолання проблем). Учасникам пропонується позначити будь-яку з проблем і розв'язати її по кроках, використовуючи всю отриману інформацію. Обговорення.

Завдання: усвідомлення власних особистісних ресурсів, особистих установок і звичок щодо розв'язання проблем. оволодіння навичками розв'язання проблем.

3. Робота за темою (60 хв).

Можна запропонувати учасникам тренінгу спільно проаналізувати реальні ситуації, варіанти подолання. До третього дня це не складно. Як вступну ситуацію ведучий може запропонувати свою.

4. Завершення (20 хв).

Обмін почуттями, аналіз отриманого досвіду.

Перерва на обід (60 хв).

Крок 2. Обговорення спільної роботи

1. Початок роботи (10 хв).

Обмін почуттями.

Завдання: занурення в атмосферу групи.

Примітка: важливо поговорити з учасниками про завершення третього дня тренінгу, щоб допомогти їм усвідомити процес закінчення.

2. Розминка (25 хв).

Можна пограти у те, що особливо сподобалося під час занять.

Завдання: розрядка. Закріплення позитивного ставлення до роботи в групі.

3. Робота за темою (60 хв).

Вправа «Загальний малюнок».

Завдання: отримання позитивних емоцій від спільної діяльності.

Примітка: можна порівняти з першим спільним малюнком.

4. Завершення (25 хв).

Обмін враженнями. Підбиття підсумків.

ДЕНЬ 4.

Крок 1. Навчання технікам релаксації. Створення передумов для більш вільного вираження своїх почуттів.

1. Розминка (15 хв).

Будь-яка гра, яка сподобалася групі.

Завдання: створення невимушеної атмосфери в групі через рухову активність.

Ведучий: «Розпочнемо з того, що кожен по черзі скаже щось про себе, те, що раніше не встиг сказати». Зазвичай у цій ситуації багато учасників відчують дискомфорт або «скутість». У цей момент ведучий плавно переходить до технік розслаблення.

2. Вправа «Вчимося розслаблятися».

Ведучий пояснює, що у випадках, коли ви відчуваєте напруження, «скутість» або тривогу, можна допомогти собі, використовуючи прості прийоми релаксації. Вони не тільки допомагають відчути комфорт і спокій, але й створюють умови для обдуманих дій, які не шкодять інтересам інших людей.

Потім ведучий проводить 3 вправи на релаксацію (120 хв).

І вправа:

Ведучий: «Сядьмо зручно. Спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна заплющити очі. Зробімо десять глибоких, повільних вдихів і видихів. Щоб уповільнити дихання, при вдиху рахуйте подумки до 7, а при видиху - до 9. Або ж не рахуйте - робіть, як вам зручніше. Починаємо».

Після завершення: «Тепер розплющте очі. Розкажіть, що відчували, виконуючи цю вправу. Можна, я почну?»

Примітка: ведучий демонструє, як можна детально описувати свої почуття.

II вправа:

Ведучий: «Ще один спосіб розслабитися - це використання «чарівного» слова. Наприклад, коли ми хвилюємося, можемо подумки повторювати це слово і відчувати себе спокійніше. Це може бути будь-яке слово: «спокій», «тиша», «свіжість» тощо. Головне, щоб воно вам допомагало. Давайте спробуємо».

Після завершення, ведучий запитує, які слова вибрав кожен із учасників та що вони при цьому, відчували.

III вправа:

Ведучий: «Уявіть ситуацію, яка зазвичай викликає у вас хвилювання чи напруження. Скажіть подумки кілька стверджень про те, що ви спокійні й упевнені. Наприклад, не «я не хвилююся», а «я спокійний» і т.д. Почнімо».

Після завершення ведучий запитує, які словосполучення використовували учасники, що вони відчували та які ситуації уявляли.

Примітка: ця вправа сприяє не тільки освоєнню простих навичок саморегуляції, але і водночас, створює атмосферу довіри тим самим, сприяючи відкритішому вираженню почуттів.

3. Обмін почуттями, аналіз отриманого досвіду (15 хв).

Перерва на обід (60 хв).

Крок 2. Усвідомлення себе. Увага до поведінки іншого. Уміння вести розмову.

1. Вправа «Частини мого „Я“» (45 хв).

Матеріали: папір, кольорові олівці (6 кольорів).

Завдання: Ведучий пропонує учасникам згадати, якими вони бувають у різних ситуаціях залежно від обставин (інколи настільки різними, що це здається різними людьми). Потім потрібно намалювати ці різні частини свого

«Я».

Після виконання завдання учасники по черзі показують свої малюнки групі й розповідають, що вони зобразили.

2. Рольова гра «Контрабандист» (30 хв).

Завдання: розвиток спостережливості, аналізу поведінки інших людей.

Група уявляє себе пасажирями, що йдуть на рейс літака. Один із них — контрабандист. Роль «контрабанди» виконує маленький предмет (ключ, монета). Вибраний «митник» повинен визначити, хто саме контрабандист. Гра сприяє розвитку навичок розпізнавання невербальних сигналів.

3. *Вправа «Вміння вести розмову» (60 хв).*

Ведучий пояснює, що за труднощами у веденні розмови часто стоїть недостатність інтересу до іншої людини чи страх тісного контакту. Учасники працюють у парах, обираючи теми самостійно (наприклад, труднощі на роботі, у стосунках тощо).

Завдання: навчитися ставити відкриті запитання та ділитися власним досвідом.

4. Завершення (25 хв).

Обмін враженнями. Підбиття підсумків.

ДЕНЬ 5.

Крок 1. Уміння слухати. Люди, які для мене важливі. Робота з почуттями.

1. Розминка (15 хвилин).

Будь-яка рухлива гра.

Завдання: створення атмосфери щирості та довіри.

2. *Вправа «Слухаємо мовчки» (60 хвилин).*

Ведучий розповідає про важливість вміння не тільки активно підтримувати розмову, але й мовчки слухати співрозмовника. Це не менш важливий прояв участі та співпереживання.

Учасники розбиваються на пари. Спочатку одна людина розповідає про те, що її турбує або хвилює. Її партнер висловлює підтримку лише невербально. Потім вони міняються ролями. Наприкінці вправи група знову збирається разом, щоб поділитися почуттями, які виникали під час роботи.

3. Вправа «Значущі люди» (60 хвилин).

Матеріали: папір, кольорові олівці.

Ведучий пропонує учасникам намалювати трьох людей, які є для них найбільш значущими. Це можуть бути люди, з якими вони зараз не спілкуються, але які залишили важливий слід у їхньому житті.

Після завершення малюнків учасники розповідають про зображених людей:

- а) Хто вони?
- б) Чим вони важливі для учасника?
- в) Чи залишилися вони такими ж близькими?
- г) Що б учасник хотів сказати цим людям, якби мав можливість?

4. Вправа «Список почуттів» (15 хвилин).

Матеріали: папір, ручки.

Ведучий пропонує учасникам згадати й записати назви почуттів у два стовпчики: зліва - позитивні, справа - негативні. Потім потрібно підкреслити найбільш приємне та найбільш неприємне почуття.

Після обговорення результатів ведучий запитує: «Скільки було позитивних та негативних почуттів?».

Ця вправа не лише збагачує словниковий запас емоцій, але й має діагностичне значення.

Перерва на обід (60 хвилин).

Крок 2. Типові проблеми. Ігровий тренінг

1. Вправа «Мої проблеми» (40 хвилин).

Матеріали: папір, ручка.

Ведучий говорить:

«Кожен із нас стикається з труднощами, які заважають нам у житті. Але водночас ми маємо приклади, коли успішно долали ці труднощі. Наприклад, якщо є схильність відкладати справи на потім, згадайте випадок, коли ви вчасно виконали все заздалегідь. Це доводить, що все у ваших руках».

Учасники записують такі приклади та діляться ними з групою. Потім ведучий пропонує згадати випадки:

- а) Страху або роздратування через критику.
- б) Схильності звинувачувати інших у власних проблемах.

Ця вправа створює відчуття близькості й спільності між учасниками.

2. Вправа «Асоціації» (30 хвилин).

Один із учасників виходить із кімнати. Решта загадує когось із групи. Той, хто вийшов, повинен вгадати, кого загадали, ставлячи запитання за типом:

- а) На яку пору року він схожий?
- б) Який час доби?
- в) Який день тижня?
- г) Яку погоду?
- д) Який колір веселки тощо?

Важливо, щоб відповіді не зачіпали самолюбства учасників.

Ця вправа допомагає підготуватися до отримання зворотного зв'язку в інших завданнях.

Крок 3. Незвичайний досвід спілкування. Усвідомлення ідеалів та недоліків.

1. Вправа «Спина до спini» (15 хвилин).

Двоє учасників сідають спинами один до одного та намагаються спілкуватися 3-5 хвилин. Після завершення вони діляться враженнями:

а) Чи було це схоже на звичні ситуації (наприклад, телефонну розмову тощо)?

б) Чи легко було підтримувати бесіду?

в) Якою вийшла бесіда - більш відвертою чи ні?

Інші учасники також діляться своїми відчуттями.

2. Вправа «Ідеали» (30 хвилин).

Матеріали: папір, ручки.

Учасники згадують періоди свого життя, коли їхніми прикладами для наслідування були певні люди (історичні постаті, родичі, друзі, знаменитості тощо). Ведучий запитує:

а) Чим ці люди приваблювали?

б) Чи вплинули вони позитивно чи негативно?

3. Вправа «Монстр» (25 хвилин).

У центрі групи уявляється «чучело», яке символізує всі недоліки учасників. Кожен по черзі називає свою «негативну рису» й додає її до «чучела». Потім інші учасники кажуть, чим ця риса може бути корисною чи позитивною.

4. Завершення (25 хвилин).

Завершальний обмін враженнями та підбиття підсумків.

ДЕНЬ 6.

1. Розминка (15 хвилин).

Улюблена гра групи.

Завдання: створення невимушеної атмосфери в групі через рухову активність.

Крок 1. Усвідомлення проблем у відносинах із оточуючими людьми.

1. Вправа «Мої проблеми» (30 хвилин).

Матеріали: папір, ручки.

Ведучий пропонує учасникам групи навести приклади з життя, коли проявлялися або коли вдалося впоратися з такими ситуаціями:

- а) маніпулювання іншими, щоб досягти їхньої прихильності чи любові;
- б) невміння подбати про іншу людину та / або про себе;
- в) труднощі уявити себе на місці іншої людини, зрозуміти її інтереси, визнати її права тощо.

Після завершення вправи проводиться групова дискусія: чи стало простіше зрозуміти свої проблеми та знайти спосіб їх вирішення.

2. Гра «Крокодил» (50 хв).

Ведучий розповідає, що багато людей бояться виглядати смішними чи безглуздими, і запитує, кому знайоме це відчуття. Гра пропонується як спосіб позбавлення цього страху.

Групу ділять на дві команди. Перша команда загадує слово або словосполучення (наприклад, назву звичайного предмета), а друга команда обирає учасника (краще, якщо це буде доброволець), якому повідомляється загадане слово. Цей учасник має показати це слово за допомогою лише жестів та міміки, а його команда повинна відгадати.

Команди по черзі загадують слова, а більшість учасників має побувати в ролі того, хто показує. Після гри обговорюють власні почуття, які виникали під час виконання.

Крок 2. Усвідомлення мотивів міжособистісних відносин. Вираження почуттів.

1. Вправа «Мотиви наших вчинків» (60 хв).

Матеріали: папір, ручки.

Ведучий пояснює:

«Наші вчинки щодо інших людей викликані різними мотивами. Ми робимо щось для інших, як через симпатію, так і тому, що «так належить». Важливо розуміти, що нами рухає у тій чи іншій ситуації.

Згадайте два випадки: один, коли ви зробили щось для іншої людини через страх (страх осуду, гніву), але в той момент це не усвідомлювали, і другий - коли ви зробили щось із тим самим мотивом, але вже розуміючи це».

Учасники записують приклади з життя, діляться ними. Потім ведучий пропонує згадати два вчинки, продиктовані прагненням слідувати соціальній нормі.

Обговорення:

- а) Що важче виконувати?
- б) Чи було складно розповідати про це?

2. Вправа «Почуття без слів» (25 хв).

Учасники розбиваються на пари за взаємним бажанням. Пари по черзі стають у центр кола. Один із пари загадує почуття (одне слово або словосполучення) та намагається виразити його без слів - лише жестами та мімікою. Партнер має відгадати. Потім вони змінюються ролями.

Решта учасників також може брати участь у відгадуванні, але лише після того, як у «відгадувача» закінчаться припущення.

3. Вправа «Подяка без слів» (20 хв).

Учасники розбиваються на пари. Один з пари намагається без слів виразити почуття вдячності, а потім інший.

Після завершення партнери обговорюють:

- а) Що вони відчували під час виконання вправи?
- б) Чи щиро чи награно виглядала подяка партнера?
- в) Чи зрозуміло було, яке почуття виражає партнер?

Обідня перерва (60 хв).

Крок 3. Мотиви наших вчинків. Зворотний зв'язок.

1. Вправа «Мотиви наших вчинків» (20 хв).

Матеріали: папір, ручки.

Ведучий пропонує згадати по два випадки, коли вчинок був викликаний неусвідомленим мотивом, і коли цей мотив усвідомлювався. На цей раз це:

- а) мотив цікавості;
- б) мотив здобуття визнання від іншої людини.

Обговорення:

- а) Чи легко було згадати такі випадки? Якщо складно, то чому?
- б) Чи легко було усвідомити цей чи інший мотив у міжособистісних відносинах?

2. Вправа «Гаряче крісло» (30 хв).

Ведучий пропонує дізнатися думку інших учасників про себе. Висловлювання повинні виглядати приблизно так:

«Коли ти робиш або кажеш те-то, у мене виникають такі-то почуття, і мені здається, що це могло бути те-то».

Один із учасників сідає в центр кола. Після того, як всі висловляться, учасник розповідає, що він відчував, коли говорили про нього.

Обговорення:

- а) Як змінилися почуття до інших після цього вправи?

Крок 4. «Я - реальний; ідеальний; Я - очима інших».

1. Вправа «Телеграми» (15 хв).

Матеріали: «Чарівна папка», бланки «телеграм», ручки.

Ведучий роздає бланки телеграм з іменами всіх учасників і просить написати найкраще, що кожен дізнався про інших і про себе.

Перед наступною вправою ведучий переглядає телеграми, щоб переконатися у відсутності образливих чи грубих повідомлень.

2. Вправа «Я - реальний; ідеальний; Я - очима інших».

Матеріали: папір, кольорові олівці.

Учасники малюють себе таким, якими вони є, якими хотіли б бути та якими їх бачать інші люди.

Обговорення:

- а) Що викликає розбіжності між уявленням про себе і тим, яким вас

бачать інші?

б) Чи були б ці розбіжності більшими на початку занять?

3. Завершення (30 хв).

Роздача «телеграм».

Завершальний обмін враженнями.

Підбиття підсумків дня.

ДЕНЬ 7.

1. Розминка (15 хв).

Будь-яка улюблена гра, яку обере група.

Завдання: створення невимушеної групової атмосфери через рухову активність.

Крок 1. Міні-лекція: «Впевнена, невпевнена та агресивна поведінка».

На початку роботи з групою ведучий повинен розпочати розмову з учасниками, яка б допомогла виявити та уточнити проблеми, пов'язані з невпевненістю кожного учасника (найчастіший варіант: проблема з відсутністю роботи через невпевненість у власних силах знайти її). Ведучий мотивує учасників оцінювати свою поведінку та наводити приклади з власного життя, коли вони поводитися впевнено або невпевнено. Він терпляче пояснює членам групи, що таке впевнена поведінка і чим вона відрізняється від невпевненої та агресивної. Особливу увагу потрібно приділяти негативним аспектам невпевненої поведінки (наприклад, у групі основним недоліком є неможливість знайти роботу) та підкреслювати важливість додаткових можливостей, які з'являються в житті завдяки впевненості у собі, включно із можливістю контролювати своє життя, а також збільшенням шансів знайти гідну роботу. Впевненість у собі сприяє зростанню самоповаги.

Людина, яка не впевнена в собі, стримує свої почуття через сильну тривогу, постійне почуття провини або через недостатність соціальних навичок.

Агресивна людина порушує права інших, нав'язуючи їм свою волю, принижуючи та ображаючи їх. Агресивність виключає взаємну повагу, оскільки передбачає задоволення потреб агресора за рахунок втрати самоповаги тих, на кого спрямована агресія. Різниця між впевненою, невпевненою та агресивною поведінкою роз'яснюється під час обговорення конкретних ситуацій у групі.

Для подолання тривоги, позбавлення від комплексу меншовартості та навчання впевненій поведінці члени тренінгової групи мають насамперед усвідомити, що впевнена поведінка є абсолютно нормальною. Позитивний приклад впевненої поведінки повинен подавати ведучий тренінгу. Існує список основних прав людини, складений Келлі, який допомагає підтримувати впевненість у собі:

- право на самотність;
- право на незалежність;
- право на успіх;
- право бути вислуханим і сприйнятим серйозно;
- право отримати те, за що сплачено;
- право мати права, тобто діяти впевнено;
- право відмовити на прохання, не вважаючи себе при цьому егоїстом і не відчуючи провини;
- право звертатися з будь-якими проханнями;
- право робити помилки і нести за них відповідальність;
- право не доводити свою правоту.

Членам групи необхідно пояснити, що впевненість у собі не слід плутати з байдужістю або обмежувати її лише вираженням негативних емоцій. Важливою умовою розвитку впевненості у собі є здатність виражати позитивне, дбайливе ставлення до інших. Членам групи також варто наголосити, що право на впевненість у собі не означає обов'язковість поводитися впевнено за будь-яких обставин. Впевнена поведінка пов'язана з високою самооцінкою. Ті, хто, захищаючи свої права та задовольняючи свої потреби, не можуть поводитися впевнено (при цьому зберігаючи повагу до чужих потреб), схильні відчувати

себе безпорадними або навіть нікчемними. Роботу всіх психокорекційних груп об'єднує прагнення учасників до свободи вибору. Впевнена поведінка - це лише одна зі складових зрілості та самореалізації.

Інший підхід до опису впевненої поведінки пропонує Ланге, який виділяє 5 способів її вираження.

1. Базовий спосіб передбачає пряме повідомлення про власні почуття, думки, думки чи права, наприклад: «Я хочу піти прямо зараз» або «Ти мені дуже подобаєшся».

2. Емпатійний спосіб вираження впевненості передбачає розуміння позиції та почуттів іншої людини і повідомлення про власну позицію, наприклад: «Я знаю, що ти хочеш піти зі мною, але цього разу я хочу бути там один».

3. Спосіб висловлення зростаючої впевненості, передбачає спочатку висловлення тверджень, які вимагають мінімальних внутрішніх зусиль, але вони стають дедалі категоричнішими кожного разу, коли вже продемонстрована впевненість не дає результатів. Таку форму можуть мати прохання поводитися тихіше, звернені до неспокійного сусіда в кінотеатрі.

4. Конфронтація як спосіб висловити впевненість у правильності своєї позиції використовується у відносинах із тими людьми, чиї дії розходяться зі словами. Конфронтація включає нагадування опонентові про те, які наміри він висловив раніше, опис того, що він зробив реально, і, нарешті, побажання на майбутнє. Наприклад: «З ваших слів я зрозумів, що сьогодні у вас будуть гроші. Тепер ви знову кажете, що грошей у вас немає. Я хотів би дізнатися, чому їх немає і коли вони з'являться».

5. Монологічний спосіб вираження впевненості передбачає опис дій іншої людини, їх наслідків, власних почуттів у зв'язку з цими діями та власних побажань. Цей спосіб може бути особливо корисним, коли треба висловити негативні емоції, наприклад: «Учора ввечері ти знову не помив посуд. І ось сьогодні я приходжу додому разом із гостем і бачу гору брудного посуду. Уяви, як мені було незручно. Я хочу, щоб ти вчасно виконував свою частину роботи

по дому».

В групі впевненість та наполегливість повинні проявлятися у відповідний момент і з достатньою тактовністю, щоб отриманий завдяки їм вплив не мав агресивного характеру.

Крок 2. Відпрацювання навичок впевненої поведінки.

Вправа 1. «Впевнена, невпевнена та агресивна поведінка» (60 хв).

Мета: перш ніж навчитися та відпрацьовувати навички впевненої поведінки, необхідно зрозуміти сутність впевненості в собі. Ця вправа допоможе учасникам тренінгової групи відрізнити впевненість від невпевненості та агресивності.

Матеріали: не потрібні. Підготовка не потрібна.

Процедура: кожному учаснику групи пропонується продемонструвати невпевнену поведінкову реакцію, агресивну реакцію та впевнену реакцію у запропонованій ситуації.

Наприклад, можна уявити, що ваш сусід «забув» повернути позичені гроші.

Агресивна реакція: «Чорт! Я так і знав, що тобі не можна довіряти. Негайно поверни мої гроші!»

Невпевнена реакція: «Вибач, я не хочу бути нав'язливим, але, можливо, ти не будеш занадто затримуватися з поверненням цих грошей?»

Впевнена реакція: «Ми домовилися, що ти повернеш мені гроші сьогодні. Буду дуже вдячний, якщо ти зможеш це зробити не пізніше п'ятниці».

Необхідно, щоб усі учасники групи продемонстрували свої способи поведінки, навіть якщо часу кожному вистачить лише на один із трьох варіантів. Для цього кожному учаснику повинна бути запропонована ситуація, відмінна від тих, що були раніше запропоновані іншим. Якщо при роботі над цими ситуаціями використовувати рольові ігри, учасники групи можуть ідентифікувати себе з найбільш упевненими, невпевненими або агресивними людьми зі свого оточення. При цьому вони повинні пам'ятати, що невербальна

поведінка говорить про людину не менше, ніж її слова, тому інтонації, жести і пози повинні відповідати зображуваній реакції.

Для цієї вправи можна використовувати ситуації, наведені нижче, викликати добровольців із числа учасників групи або працювати по черзі. При цьому важливо, щоб кожен отримав зворотний зв'язок від учасників групи, які будуть оцінювати ступінь впевненості чи агресивності його реакцій. Абсолютно правильних реакцій у таких випадках не існує, і їх обговорення може бути дуже інформативним.

Приклади ситуацій для вправи:

а) Сусід пристає до вас із розмовами, а ви страшенно поспішаєте. Щоб позбутися його, ви кажете: ...

б) За ремонт автомобіля з вас вимагають суму, яка на 600 грн перевищує попередню домовленість. Ви кажете працівнику майстерні: ...

в) Ви помічаєте, що на вас дивиться приваблива особа протилежної статі, і відчуваєте, що, можливо, зацікавили її (або його). Ви підходите і кажете: ...

г) Ви дивитеся фільм у кінотеатрі, а позаду вас хтось голосно розмовляє. Ви обертаєтеся і кажете: ...

д) Ваш знайомий запрошує вас кудись, але вам із ним не дуже цікаво. І ви кажете: ...

е) Ваш знайомий ставить вас у незручне становище, розповідаючи при всіх історії про вас. Ви йому відповідаєте: ...

Крок 3. Репетиція впевненої поведінки.

Для розвитку асертивності (впевненості в собі) мігрантів використовуються рольові ігри, які моделюють ситуації, що колись створили або можуть створити певні труднощі для учасників. При цьому, ведучий групи виступає в ролі тренера, а гра будується на основі взаємодії одного з членів групи з іншими учасниками, які грають ролі значущих для нього осіб. Зазвичай за одне заняття відпрацьовується фрагмент складного поведінкового комплексу ситуацій, які можуть створювати труднощі для більшості невпевнених у собі

людей.

Такі ситуації зазвичай передбачають необхідність як звертатися з проханням, так і відповідати відмовою. На початку роботи в групі можна відтворювати ситуації, які не створюють для учасників особливих проблем. Наприклад, запропонувати учасникам подивитися одне одному в очі, привітати партнера та поділитися враженнями про цю процедуру.

Матеріалом для рольових ігор слугують конкретні реальні проблеми учасників. Рольові ігри в таких групах схожі на заняття у групах психодрами, відображаючи ідеї Я. Морено. Але головне завдання цих ігор: не дати вихід пригніченим почуттям із метою емоційного розрядження, а вирішувати проблеми, пов'язані з браком впевненості в собі, та формувати адаптивну поведінкову модель.

Під час гри учасники опрацьовують реальні життєві ситуації, які вже трапилися або можуть трапитися. Ситуації відпрацьовуються доти, поки поведінка головного героя не влаштує його самого. Наприклад, це може бути підготовка до співбесіди для отримання роботи.

Важливу роль відіграє зворотний зв'язок від групи, коли учасники обговорюють поведінку головного героя, висловлюють свої враження та пропозиції. Ведучий тренінгу надає підтримку та інструктаж у складних моментах.

Основні завдання репетиції:

- Визначення поведінки, яка потребує репетиції.
- Інструктаж учасника та навчання його розігруванню сцени.
- Повторення сцени для покращення дій учасників.
- Моделювання бажаної поведінки.
- Послідовне виконання складних задач із ієрархією.
- Багаторазова репетиція протягом заняття.
- Зворотний зв'язок про поведінку учасника в реальних умовах.

1. Вправа «Репетиція впевненої поведінки» (60 хв).

Мета: введення в процедуру репетиції поведінки.

Матеріали: папір і олівці.

Підготовка: ведучий групи повинен мати досвід у сфері репетиції поведінки і тренінгу впевненості в собі.

Процедура: необхідно уявити ситуацію, в якій учасникам хочеться вести себе впевнено, і записати її. Для цього можна витратити кілька хвилин на «мозковий штурм» з участю всієї групи, щоб у голову прийшли нові ідеї. Але при цьому ситуація, обрана кожним учасником групи, повинна мати для нього особисте значення. Потім група повинна бути поділена на підгрупи по 5-6 осіб. У кожній з них хтось викликається бути першим і дуже коротко описує ту стресову ситуацію, яку хоче пропрацювати.

Необхідно структурувати ситуацію, вибравши учасників на відповідні ролі даної ситуації. Автор ситуації повинен якомога більш впевнено донести свою думку до відома учасників ситуації, що грають ролі. Через пару хвилин потрібно зробити паузу, щоб отримати зворотний зв'язок від усієї підгрупи. Цей зворотний зв'язок повинен бути конкретним і конструктивним і стосуватися саме поведінки і нічого більше. Після цього автор висловлюється, що йому самому сподобалося у своїй поведінці, і визначає, що б хотів змінити в ній. Якщо автор ситуації зайшов у глухий кут, то він повинен вислухати пропозиції від партнерів. Потім ролі даної ситуації беруть на себе інші учасники групи, і взаємодія продовжується. Після пари хвилин репетиції поведінки з новим партнером знову необхідно зробити паузу для отримання зворотного зв'язку і пропозицій від групи. Так продовжується доти, доки всі в групі не отримають можливість зіграти свою роль партнера по взаємодії. Якщо автор ситуації робить успіхи і починає все краще володіти ситуацією, партнери по групі посилюють протидію, розігруючи все більше впертість і ворожість. При цьому важливо дати тому, хто тренує свою впевненість у собі, можливість щоразу перемагати, щоб його досвід завжди був позитивним.

2. Вправа на релаксацію.

Дуже невпевнені в собі люди часто відчують значне занепокоєння і тривогу в найзвичайніших ситуаціях, що виникають при спілкуванні між людьми. У тренінговій групі учасники освоюють спеціальні прийоми релаксації, які допомагають їм гальмувати тривогу. Існує кілька варіантів релаксації. Більшість з них засновані на процедурі прогресивної м'язової релаксації і передбачають послідовне напруження і розслаблення різних м'язових груп. Наприклад, стискаючи кулак і розтискаючи його, учасники групи можуть навчитися розрізняти стани напруження і релаксації і, зрештою, розслабляти свої м'язи довільно. Часто релаксаційний тренінг використовується у поєднанні з уявними уявленнями, як, наприклад, при так званій систематичній десенсибілізації. Цей прийом релаксаційного тренінгу пов'язаний з двома додатковими процедурами. Спочатку ситуації, які викликають тривогу або страх, вибудовуються в ієрархічну систему - від таких, що викликають незначну тривогу, до таких, що дуже сильно непокоять.

Другий етап систематичної десенсибілізації через уяву передбачає об'єднання релаксаційних вправ з уявним уявленням ситуації, що викликає тривогу і страх. Учасників просять закрити очі та уявити ситуацію, яка в його ієрархії страхів займає одну з нижчих позицій. Як тільки учасник групи повідомляє про наростаюче почуття тривоги, ведучий пропонує йому негайно зупинити гру своєї уяви і розслабитися. Ця послідовність дій повторюється знову і знову, поки учасник не опиниться у стані викликати у своїй уяві всю ієрархію ситуацій, що викликали тривогу і страх, не відчуючи при цьому занепокоєння. Дуже важливо, щоб тривога була зведена до мінімуму, інакше вона тільки отримає зайве підкріплення.

Суть описаного прийому полягає у заміщенні тривожної реакції на викликаючу тривогу і страх ситуацію реакцією релаксації.

Один з варіантів вправи «Релаксація» (30 + хв).

Мета: релаксація (розслаблення) - це один з технічних прийомів, що найчастіше використовуються. Релаксаційний тренінг може бути частиною

програми тренінгу впевненості у собі та застосовуватись для зниження гальмування та боротьби зі специфічними страхами та тривогою.

Матеріали: спеціальні магнітофонні записи.

Підготовка: якщо магнітофонні записи не використовуються, досвід проведення релаксаційного тренінгу повинен мати провідний групи.

Ведучий у своїй роботі може користуватися наведеними нижче інструкціями, які треба вимовляти спокійним тоном, постійно і наполегливо нагадуючи учасникам про те, що напруга їх залишає:

«Сядьте у зручне крісло. Руки вільно опущені. Кисті рук покладені на стегна. Стопи стоять на підлозі. (Або можна лягти на спину на підлогу.) Заплющте очі. Зробіть 2-3 глибоких зітхання, звертаючи увагу на те, як повітря наповнює легені До самої діафрагми. Витягніть праву руку і стисніть кисть в кулак. напругою і релаксацією Через 15-20 секунд знову стисніть праву руку в кулак, відчувайте напругу в руці протягом 5-10 секунд і знову розіжміть кулак. Намагайтеся зосередитися тільки на тих групах м'язів, які ви напружуєте та розслаблюєте, та не напружуйте у своїй інші м'язи.

Використовуйте час на виконання таких же циклів напруги / розслаблення з наступними групами м'язів (зазначені дії, необхідні для напруги м'язів):

- руки - згинайте їх, щоб напружувати біцепси;
- руки - розгинайте їх, щоб напружувати трицепси;
- плечі - по черзі горбять (опускайте, зіщюлюйте) та розпрямляйте їх;
- шия - нахиляйте голову вперед, поки підборіддя не впирається в груди;
- рот - відкривайте його якнайширше;
- язикк - натискайте їм на небо;
- очі - міцно їх заплющуйте;
- лоб - піднімайте брови якомога вище;
- спина - прогинайте її, випинаючи груди (будьте обережні, якщо спина у вас не в порядку!);

- сідниці - скорочуйте сідничні м'язи;
- живіт - втягуйте його до хребта;
- ікри - притискайте пальці ніг до верху взуття.

Домагаючись розслаблення певної групи м'язів, щоразу переконуйтеся у тому, що воно повне. Закінчуючи вправу, зробіть два-три глибоких зітхання і відчуйте, як розслабленість розходить по всьому тілу - від рук до плечей і далі - до грудей, тулуба, ніг. Коли будете готові розплющити очі, повільно порахуйте у зворотному порядку від 10 до 1, на кожному рахунку відчуваючи себе все бадьорішим і свіжішим».

Перерва на обід (60 хв).

Крок 4. Розвиток навичок упевненої поведінки.

1. Вправа «Заїжджена платівка» (25 хв).

Мета полягає у відстоюванні своєї позиції в умовах безперервного тиску з боку опонентів, які змушують упертості здатися або піти на компроміс. При цьому учасник не повинен відкочуватися на оборонну позицію.

Відмова виконати чиєсь прохання або звернення з проханням може вимагати, щоб суть справи було викладено кілька разів.

2. Вправа «Уміння вести розмову» (40 хв).

Мета: невпевненим у собі людям часто не вистачає елементарних комунікативних навичок. Вправа знімає напругу, що виникає за необхідності розпочати розмову, і дозволяє попрактикуватися в комунікативних вміннях.

Матеріалів та спеціальної підготовки не потрібно.

Процедура: мігранти розбиваються пари. На першому етапі роботи один із партнерів ставить іншому відкриті питання, що вимагають розгорнутої відповіді. (Питання «Ви живете в багатоквартирному будинку?» є закритим, а питання «Де ви живете?» - відкритим.) Той, хто відповідає, включає у свою відповідь будь-яку інформацію про себе, яка не обов'язково має пряме відношення до цього питання. Наприклад, якщо питання «Де ви живете?» відповісти «У багатоквартирному будинку», це буде не дуже інформативно.

Набагато більше інформації містить відповідь на кшталт такої: «Я живу в місті Краків, в одному з багатоквартирних будинків, я одружена / ий та маю вже дорослу доньку».

Кожен із партнерів залишається у своїй ролі протягом 5-ти хвилин. Потім вони змінюються ролями, щоб кожен отримав можливість повправлятися у постановці відкритих питань і в умінні відповідати на такі питання, повідомляючи при цьому довільну інформацію.

На другому етапі вправи один із учасників кожної пари починає з того, що розповідає щось про себе або описує якийсь свій особистий досвід. Другий намагається підтримати розмову, або просячи пояснити, або перефразовуючи. Наприклад, якщо перший каже: «Вчора ввечері я спеціально пройшовся Краковом, щоб подивитися місця, де я ще не був», другий може продовжити: «Ви маєте на увазі, що були здивовані тим, як великий Краків». За 5 хвилин учасники діалогу змінюються ролями.

Між двома етапами роботи треба передбачити час на те, щоб її учасники могли обмінятися враженнями та розповісти один одному про труднощі, що виникли в них. В міру того, як переселенці будуть набувати все більшої здатності та готовності до саморозкриття, вони освоюватимуть уміння ставити питання, що передбачають більше можливостей для відповідей. Вміння вести розмову можна набутися, освоюючи техніку активного слухання.

3. Вправа «Поведінкові контракти» (40 хв).

Матеріали: не потрібні.

Процедура: учасники групи обирають, що у поведінці групи хотіли б змінити.

У поведінці переселенців, учасників тренінгу треба вибрати те, що найчастіше спостерігається під час природних для групи процесів. Це може бути (хоч і необов'язково) одна з навичок впевненої поведінки (наприклад, вміння починати або переривати розмову, встановлювати зоровий контакт, виступати з критикою), або, навпаки, це може бути ознака невпевненості (обкушування нігтів, недоречні посмішки). Вибрана поведінка має бути легко

спостережуваною, конкретною та не надто складною. Цілі краще визначати позитивні: те, до чого треба прийти, а не те, чого треба позбутися. Наприклад, набуття вміння слухати буде позитивним визначенням мети, яка полягає в тому, щоб відучитися занадто багато говорити. Крім того, треба, щоб учасники групи отримали інструкції щодо форми зворотного зв'язку. Можливо, учасник воліє отримувати зворотний зв'язок від конкретних членів групи або в певний час або певним чином.

На те, щоб визначитися з індивідуальними завданнями кожного учасника групи, може піти близько години. Зворотний зв'язок у процесі подальшої роботи над їх поведінкою може здійснюватися спонтанно або тільки спеціально відведений для цього час. Важливо, щоб у групі знаходили визнання та позитивне підкріплення будь-яких успіхів кожного з учасників на вибраних ними шляхах роботи над своєю поведінкою.

4. Вправа «Я - господар» (60 хв).

Ця гра, рольова. Мотив – ситуація командного змагання, кинутого виклику.

Питання ведучого «Яке ваше уявлення про господаря? Ваше уявлення про не господаря?

Зазвичай відповідають: це сильна, впевнена в собі людина, вона не чекає оцінок, вона готова оцінювати сама, це не тривожна, не метушлива людина, відчувається розкутою і спокійною, може розпоряджатися іншими.

Ведучий: «Отже, одна з головних рис господаря - це впевненість у собі. Хто в собі певен, Встаньте! Привітайте того, хто став першим, а інші нехай сядуть. Я вірю, що ти господар, але доведи це іншим. Зроби чи скажи щось, організуй так, щоб усі зрозуміли, що господар тут - ти. Будь ласка!»

У сильних це зазвичай виходить непогано. Це може бути, наприклад, спокійне розпорядження: «Максime, закрийте, будь ласка, квартиру, дамам холодно!». Той, хто може прокоментувати зроблене, звертаючи увагу в першу чергу на успішні моменти. «Чудово! Але це була моя думка, а тепер нехай дасть тобі оцінку гурт. Зроби так, щоб тебе оцінили». Як не дивно, це зазвичай

виконують гірше.

Гравець «забуває», що він господар, і невпевнено розпоряджається наданою йому ініціативою. Потрібно коротко обговорити це.

«Тепер як господар передай свої повноваження: признач іншого господаря («Господарем будеш ти.») із претендентів». Претендент повинен вимовити якусь фразу або, наприклад, просто назватися так, щоб усі зрозуміли - це сказала людина, яка почувається в цій ситуації та в цьому приміщенні господарем.

Свої відчуття всі члени групи висловлюють жестом: піднятим вгору великим пальцем - якщо вважають, що людина говорить, як господар, або опущеним вниз великим пальцем - якщо вважають, що людина, яка говорила, залежна, не впевнена в собі. Так роблять кілька разів, щоби вся група зрозуміла, як продемонструвати: «я - господар!».

Далі командна гра: група розбивається на 4 команди за правилами формування команд. Попередження: «Ваше завдання обов'язково опинитися в групі! Всі уважні та активні. Зверніть увагу на тих, хто опинився поза командою».

Отже, утворилися чотири команди: Альфа, Бета, Гамма, Дельта. Перед кожною командою стоїть подвійне завдання: знайти у сусідній команді слабкого (або слабких) та підготуватися до того, щоб спростувати звинувачення на адресу своїх слабких. Спростування, слабкий може висловити словами та дією, краще дією. (Варто підказати, що можна залишатися у своїй команді або перейти до звинувачуючої команди. Останнє, очевидно, важче і годиться тільки для впевнених у собі людей).

На підготовку - 5 хвилин. Команда називає слабких у сусідів – ті ж, спростовують своєю реакцією та своїми діями.

Ведучий коментує та підкреслює сторони слабких.

Зазвичай, власне гра «Я - господар», грається по черзі: одна група кидає виклик іншій, обвинувачений доводить свою силу (обговорення). Потім обвинувачі самі опиняються у ролі обвинувачених тощо.

5. Медитація «Будинок моєї душі» (30 хв).

Це дуже сильна вправа. Воно викликає глибокий інтерес, багато почуттів та надовго запам'ятовується. Однак від ведучого тут потрібне вміння вести медитацію.

Для медитативного розслаблення можна попросити сісти парами, а можна дозволити влаштовуватися індивідуально, максимально зручно. У першому випадку забезпечується більш детальний аналіз отриманих вражень, а в другому - більш ефективно отримання цих вражень.

Власне, під час самої медитації нічого не відбувається. Всі розслаблено сидять (іноді лежать), ведучий говорить текст, який народжує у душі певні картинки. Медитація може тривати довго, до півгодини. Після виходу з неї ведучий пропонує зберегти в душі все, що під час медитації вдалося побачити, і спробувати зрозуміти побачене. Ключ до розуміння полягає в тому, що побачений тобою будинок - це твоя душа. Душа реальна або бажана.

У когось душа справді схожа на просторий і чистий палац, а в когось це занедбаний замок із захаращеними горищами та тривожними темними коридорами. І свист вітру в розбитих вікнах, і «угукання» сови. Важкі двері - закрита душа, що захищається. Тяжкі темні штори - відгородженість людини від світу. Будинок навіть може стояти на воді - це означає, що людина сама по собі, по своїй натурі, є вільною.

Отже, всі учасники сідають парами та розповідають один одному про будинок своєї душі, яким вони його побачили, які почуття у них, ці картинки викликали.

Ведучий допомагає всім, хто його допомоги потребує.

Медитація «Будинок моєї душі» (30 хв)

«Опустили руки, м'яко «пройшлися» правою рукою, їй стало добре. М'яко «пройшлися» по лівій руці, увага на кисті рук - вони відразу стали великими, теплими. М'які, великі, теплі. Вільні плечі, чи вони дійсно вільні? Скиньте напругу з обличчя, у голові з'являється легкий туман, м'яка, спокійна порожнеча. Ноги без напруги, просто погляньте на них, м'які, спокійні ноги і

забули про них. М'яке дихання... Хто хоче, може сильно вдихнути - і видихнути. І відчути повітря, яке проходить через ніздрі, = трохи прохолодне, і виходить - ви відчуваєте його, - воно таке ж тепле, як і ви. І світ стає чарівним і легкий туман навколо вас. Коли виникає розслаблення, коли виникає туман, ви перестаете розуміти, де є межі вашого тіла. Ви ніби тут, і ви ніде. Десь ваші ноги... І можна відчути, можна уявити, ніби блакитний щільний туман, як тепла вода, стелиться біля ваших ніг. І в ньому розчиняються, зникають ваші ступні. Ви відчуваєте лише теплоту.

І м'який, теплий туман піднімається вже до ваших колін. І немає там більше нічого. І м'яка теплота, і блакитний туман піднімаються вище, до ваших стегон, рук, і розчиняють вас всього. Він піднімається вище, вище... Ви розчиняєтеся в ньому, стаєте м'яким, теплим. Немає тіла, немає меж. Тепла вода вже підходить до ваших плечей... Але ви не боїтеся - дихання легке та спокійне. Дивно - синій туман вже піднімається до ваших очей... Чим дихаєте ви? Легкість, блакитність... Ви зникли повністю, і тільки сонячні відблиски на поверхні - там, де щойно були ви. І ви відчуваєте, що ваша душа звільнилася і злетіла над поверхнею цього блакитного океану, і полетіла в легкому повітрі — в небо, високо, в блакитність. Ви розкинули руки, ви летите і дихайте на повні груди у висоті. Як гарно довкола вас: горизонт, далекі гори, зелений ліс, величезний блакитний океан, який під вами - під тобою... Можна піднятися до хмар, опинитися нарівні з ними, ще вище, у цьому чарівному світі, і купатися в цих хмарах, розслабитися, і лягти, відпочити на хмарах, і вони приймуть твоє тіло. Можна перекидатися, пірнати, перевертатися, зникати в глибині - і вилітати з хмар, насолоджуватися своєю свободою. Можна знову полетіти до землі і, пролітаючи над нею, спускатись нижче. Пролітаючи над річкою, пролітаючи над зеленими полями з напрочуд красивими квітами, знайти те місце на землі, в якому вам так добре. Ваше улюблене місце на землі... Де воно буде? Я не знаю, це ви вибираєте. У когось це тиха лісова річка, галявина, де ростуть квіти. Ви лягаєте на квіти, і якась квітка виявиться зовсім близько від твого обличчя. Ти побачиш, що вона хитнулася назустріч тобі, і відкрилася

назустріч тобі, і ти посміхаєшся їй. Ти не захочеш її зривати, ти просто зрозумієш, що вона відчула тебе, і передала тобі твою красу. І ти посміхнешся їй, подякуєш їй.

Хтось опиниться в зовсім іншому місці: можливо, високо в горах, де прохолодний туман, де самотньо, де чисте і холодне повітря, де ти будеш зовсім один, де можуть бути чудеса, де може бути диво. А може, ти будеш на скелі, з якої відкривається краєвид на море. Я не знаю, де ти будеш, але я знаю, що в цьому світі, у твоєму світі і на твоєму місці - можливі дива.

І на цьому місці, на місці, яке вибрав ти, ти збудуєш свій дім. У твоєму розпорядженні все. Що ти вибереш, що захочеш ти, те ї буде. Поки що будинок існує тільки в твоїй уяві. Його ще нема. Але його контури тобі вже видно. Яким він буде саме там, де ти зібрався його побудувати? Він буде великий, високий чи він буде маленьким, акуратним? Якими будуть стіни твого дому? Великі, товсті, бетонні чи цегляні стіни? І глибокі підвали? Чи знатимеш ти, що знаходиться в твоїх підвалах? Чи це буде легкий будинок, з легкими літніми стінами, бо у твоєму світі ніколи не буває зими, ніколи не буває морозу?

Ти починаєш будувати ці стіни. Які вікна будуть у твоєму будинку: спробуй уявити їх, спробуй побачити їх. Це будуть великі, легкі, скляні, відчинені вікна, або це будуть гарні вузькі бійниці, або це будуть невеликі, акуратні, дуже теплі віконця із віконницями?

Яким буде вхід до твого будинку, які двері будуть там? Спробуй уявити їх. Це будуть важкі двері із золотою ручкою, і кожен вхожий буде переповнюватись повагою перед таким входом. Чи це будуть невисокі скляні двері, які відчиняються від легкого поштовху? Чи замки будуть на дверях твого будинку?

Що людина побачить, коли увійде до цих дверей: простору вітальню, довгий коридор? Скільки поверхів буде у цьому будинку? Який буде дах твого будинку? Чи буде на ньому голубник або горище для старих занедбаних речей?

Яка кімната найулюбленіша у твоєму домі? Спробуй зараз побачити її. Де ти перебуваєш? У якій кімнаті? Що зараз перед тобою? Оглянься, відчуй. У цій

кімнаті ти проводиш багато годин, час свого життя. Підійди до вікна: яке це вікно? Велике, просторе? Чи є штори на цьому вікні? Це легкі, світлі штори, що відкидаються вітром, бо вікно твоє відчинене, за цим вікном тепло та світло? Або ці вікна зачинені важкими щільними шторами, які створюють тобі затишок і дають можливість бути тобі одному в царстві твоєму, в твоїй кімнаті?

Що стоїть у цій кімнаті, які меблі, де твій робочий стіл? Яке місце у твоїй кімнаті найзатишніше, найкрасивіше: там, де ти працюєш, чи там, де ти відпочиваєш? Старий диван чи легке ліжко? Чи багато книг у твоїй кімнаті? Чи багато речей у твоїй кімнаті? Чи ти добре бачиш у своїй кімнаті? Чи гарна вона? Це кімната для роботи? Чи це кімната для відпочинку?

Ти любиш свою робочу кімнату? Які в тебе почуття до всього, що довкола тебе? Що лежить на столі? Ти бачиш білі аркуші паперу? Що ти пишеш на них? Чи гарний твій почерк, коли ти пишеш своє життя на цих аркушах паперу?

Прислухайся: чи є звуки навколо тебе, чи є люди у твоєму домі? Якщо ти вийдеш із цієї кімнати, то зустрінеш тут інших людей, друзів, батьків. Вони живуть тут постійно чи приходять сюди у гості, коли ти їх покличеш? Що для них тут зроблено? Цей будинок гостинний, вони можуть тут довго жити? А що навколо твого будинку? Подивися...

Який краєвид довкола твого будинку? Ліси, гори, море? Трава. Квіти. Рослини висаджені тобою чи це незаймана природа? Чи багато тут бур'янів? Які почуття в тебе до всього, що ти бачиш? Подивися на все, що оточує твій дім, подивися на свій дім збоку: подобається він тобі? Чи в ньому щось недобудовано? Збережи в пам'яті цей твій дім: іноді він здаватиметься тобі іншим, він може змінювати свої обриси. Запам'ятай його та, головне, запам'ятай свої почуття до нього, це важливо для тебе.

У цьому домі ти так часто буваєш, у цьому домі ти так багато жив... і житимеш... Запам'ятай цей світ, запам'ятай це місце, і, якщо це добрі почуття, знай, що б не відбувалося навколо тебе, у тебе завжди на землі є місце, куди ти можеш прийти, де тобі завжди буде добре... Ти побачиш те, що ти так любиш

бачити, і тут будуть ті речі, які так дорогі тобі, і сюди приходять ті люди, які так близькі тобі. Тут дме той вітер, який тішить тебе. Це твій світ, ніхто не може забрати його в тебе. Ти - володар цього світу, ти - гість цього світу, ти — центр цього світу, твій світ - і ти частина цього світу. А зараз, постарайтеся не забути нічого з того, що ви бачили, і повільно повертайтеся сюди...».

Обговорення. Обмін почуттями.

6. Вправа «Я - центр волі» (15 хв).

Ця вправа-медитація спрямована на усвідомлення свого «Я», своєї унікальності, своєї сили, а також на підвищення впевненості в собі:

«Сядьте зручно, випряміть спину. Заплющте очі, зробіть кілька глибоких вдихів, подумки стежачи за своїм диханням. Потім повторюйте вголос або подумки:

У мене є тіло, але Я - це не моє тіло.

Моє тіло може бути хворим або здоровим, втомленим або бадьорим, але це не впливає на мене, на моє істинне «Я».

Моє тіло - чудовий інструмент для відчуттів та дій у зовнішньому світі, але воно - лише інструмент. Я намагаюся, щоб воно було здоровим, але це не Я.

У мене є тіло, але Я - це не моє тіло.

У мене є емоції, але Я - це не мої емоції.

Мої емоції численні, мінливі та суперечливі. Проте я завжди залишаюся собою, зі своїм «Я», радію чи сумую, спокійний чи схвилюваний, сповнений надії чи у відчаї. Оскільки, я можу спостерігати, розуміти та оцінювати свої емоції, а більш того - керувати ними та володіти ними, то очевидно, що вони - не моє Я.

У мене є емоції, але Я - це не мої емоції.

У мене є інтелект, але Я - це не мій інтелект. Він досить розвинений та активний. Він є інструментом для пізнання навколишнього та мого внутрішнього світу, але він - не моє Я.

Я - центр чистого самосвідомості.

Я - центр волі, здатний володіти та керувати своїм інтелектом, емоціями,

фізичним тілом та всіма моїми психічними процесами.

Я - це постійне та незмінне Я».

7. Завершення (25 хв).

Завершальний обмін враженнями. Підбиття підсумків роботи за тиждень.
Урочисте чаювання.

Таким чином, програма тренінгу містить в собі різні тренінгові вправи, рольові ігри, міні-лекції, проєктивні методики, прийоми арт-терапії, музичної терапії.