

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Особистісні чинники психологічного благополуччя вимушено  
переміщених за кордон жінок**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 212  
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Кручіна Олена Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

Д.ПСИХОЛ.Н., С.Н.С.

(наукова ступінь, вчене звання)

Лисенко Ірина Павлівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ЗМІСТ.....</b>	<b>2</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	
1.1. Феномен психологічного благополуччя.....	8
1.2. Проблема вимушеної міграції населення за кордон під час воєнного вторгнення.....	18
1.3. Особистісні чинники психологічного благополуччя людини у вимушеній еміграції.....	30
Висновки до розділу 1.....	37
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗА КОРДОН ЖІНОК</b>	
2.1. Підходи до дослідження впливу особистісних чинників на психологічне благополуччя.....	40
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	49
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	60
Висновки до розділу 2.....	76
<b>РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	
3.1. Підходи до корекції самоствавлення.....	78
3.2. Програма психологічної інтервенції “Корекція самоствавлення у вимушено переміщених за кордон жінок”.....	89
Висновки до розділу 3.....	93
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>95</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>98</b>
--	-----------

## **ДОДАТКИ**

Додаток А.....	110
Додаток Б.....	111
Додаток В.....	114

## ВСТУП

В сучасному світі, міграційні процеси набули широкого розповсюдження. Переселення з одного місця на інше може бути як добровільним, так і вимушеним. Війна, політична нестабільність, економічна криза, катастрофи, природні катаклізми та інші негативні фактори змушують людей покидати свої домівки та переїжджати до інших країн, щоб знайти притулок та забезпечити собі безпеку та подальше життя.

Ці міграційні процеси стають важливими темами для досліджень у різних наукових дисциплінах, включаючи психологію. У зв'язку з цим, проблема психологічного благополуччя вимушено переміщених за кордон жінок є актуальною та важливою темою для дослідження.

Психологічне благополуччя є одним з ключових понять в психології та включає в себе різноманітні аспекти, такі як задоволеність життям, емоційна стійкість, відчуття контролю та самоцінності, соціальна підтримка та інші фактори [32]. Вимушене переміщення за кордон може призвести до різних негативних наслідків для психічного здоров'я жінок, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші. Оскільки жінки є особливо вразливою групою в міграційному процесі, необхідно досліджувати особистісні чинники, які можуть допомогти їм забезпечити психологічне благополуччя в цьому контексті.

У роботі будуть розглянуті різні теорії та підходи до вивчення психологічного благополуччя [8; 14; 35], а також важливість соціальної підтримки, самопізнання та самореалізації в контексті міграційних процесів.

Перший розділ присвячений теоретичному аналізу структури психологічного благополуччя, проблеми вимушеної міграції [3] та вивченню особистісних чинників психологічного благополуччя людей у вимушеній міграції. В другому розділі описані існуючі підходи до дослідження психологічного благополуччя, організовано та проведено емпіричне дослідження і проаналізовані та проінтерпретовані його результати. Третій розділ присвячений опису підходів до психокорекції самоствавлення,

розроблена програма психокорекційної роботи, проаналізована її ефективність.

Теоретико-методологічне обґрунтування цієї теми магістерської роботи включає в себе важливі аспекти психології й міграції з урахуванням гендерної специфіки [11]. Використання різноманітних методів дослідження може допомогти у вивченні психологічного благополуччя вимушено переміщених за кордон жінок та визначенні особистісних чинників, які впливають на нього.

Тема даної магістерської роботи має значну наукову новизну і важливість. По-перше, хоча вже проводилися дослідження психологічного благополуччя в міграційному контексті, дослідження специфічної ситуації вимушеного переміщення за кордон жінок з України, які стикаються з різними викликами та перешкодами, все ще залишається недостатньо вивченою темою. По-друге, робота присвячена дослідженню особистісних чинників, які можуть впливати на психологічне благополуччя вимушено переміщених за кордон жінок, таких як соціальна підтримка, самоствавлення, самопідтримка і т. ін. Ці фактори є важливими для забезпечення психологічного благополуччя мігрантів, але дослідження їх впливу на психологічне благополуччя вимушено переміщених за кордон українок є новим напрямом досліджень. По-третє, вимушена міграція є актуальною проблемою в сучасному світі, а враховуючи те, що жінки є особливо вразливою групою, дослідження психологічного благополуччя вимушено переміщених за кордон українок має важливе значення для розуміння їх потреб та розвитку підходів до забезпечення їхньої соціальної підтримки та психологічної допомоги в умовах міграції.

Дана магістерська робота робить внесок у дослідження психологічного благополуччя вимушено переміщених за кордон жінок, враховуючи особливості їхньої ситуації та особистісні чинники, які можуть впливати на їхнє психологічне благополуччя. Результати цієї роботи можуть бути корисними для практиків та дослідників у галузі психології, міграції та

соціальної роботи, а також для формування підходів до підтримки та допомоги вимушено переміщеним за кордон жінок.

Автори О. Креденцер, А. Неска, Л. Бахмутова, Л. Карамушка, Т. Карамушка, Ф. Вальдшмідт, С. Клімов займались вивченням проблем соціально-психологічної адаптації мігрантів [1; 12; 14; 15], які були змушені залишити країну через повномасштабну війну.

Крім того, робота враховує гендерну перспективу в дослідженні психологічного благополуччя. Зважаючи на те, що жінки мають різні досвіди та потреби у міграційному процесі порівняно з чоловіками, включення гендерної перспективи в дослідження може допомогти у покращенні ефективності та результативності розробки практичних рекомендацій та програм допомоги.

**Об’єкт дослідження** – феномен психологічного благополуччя.

**Предмет дослідження** – особистісні чинники психологічного благополуччя вимушено переміщених за кордон жінок.

**Мета дослідження.** Теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особистісні чинники психологічного благополуччя жінок, вимушено переміщених за кордон.

**Завдання дослідження:**

1. проаналізувати наукові джерела з обраної тематики;
2. організувати та провести емпіричне дослідження;
3. проаналізувати та проінтерпретувати отримані дані;
4. розробити програму психологічної корекції згідно аналізу результатів емпіричного дослідження та надати рекомендації щодо проведення програми.

**Методи дослідження.** Для досягнення зазначених вище завдань нами були застосовані наступні методи:

1. теоретичний: аналіз наукової літератури;
2. емпіричний: психодіагностичне дослідження (методика “Досвід близьких стосунків” авторів Фрейлі Р., Уоллера Н. і Бреннана К.;

методика “Діагностика суб’єктивного благополуччя особистості” авторів Шаміонова Р. та Бескової Т.; “Опитувальник самоствавлення” авторів Століна В.В. та Панталеєва С.Р.; “Опитувальник міжособистісних стосунків” авторства Рукавішнікова А.А.; Опитувальник “Рівень соціальної фрустрованості” авторства Вассермана Л.І., Іовлева Б.В. та Беребіна М.А.);

3. математико-статистична обробка даних;
4. метод психологічної інтервенції.

Для досягнення поставленої мети і реалізації завдань дослідження було сформовано дослідницьку вибірку, яку склали 86 жінок, які на даний момент знаходяться у вимушеній еміграції за межами України. Більшість респонденток перебуває у Польщі та Німеччині (41%), решта – переважно в інших Європейських країнах; одиниці з них знаходяться в країнах Таїланд та Індонезія. Більшість жінок має особисті стосунки з партнером. Вік вибірки від 24 до 51 року. Середній вік та медіана – 35. Переважаюча більшість учасниць має вищу освіту (81%). Приблизно половина жінок має дітей. І також половина наразі має постійну роботу.

Теоретичною значущістю роботи є виявлення істотного взаємозв’язку між відчуттям суб’єктивного благополуччя та самоствавленням. Тому практичною значущістю роботи є розроблена психокорекційна програма, фокусом якої стало покращення самоствавлення, яка, в свою чергу, може бути використана соціальними працівниками та фахівцями у сфері психології для посилення ефективності та результативності програм допомоги.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

## 1.1. Феномен психологічного благополуччя

Відповідно до Всесвітньої організації охорони здоров'я, психологічне благополуччя визначається як “стан добробуту, в якому людина реалізує свої власні здібності, може впоратися зі звичайними життєвими стресами, працювати продуктивно та плідно, а також робити внесок у життя своєї спільноти” [30].

Відчуття психологічного благополуччя можна вивчати з різних боків і воно охоплює різноманітні конструкти, на кшталт ціннісно-смыслові орієнтації, життєстійкість, емоційне, фінансове, професійне благополуччя і таке інше.

Можна розглядати психологічне благополуччя з боку ціннісно-смыслових орієнтацій, – які у свою чергу охоплюють ідеали, які є пріоритетною цінністю конкретної людини, та цілі, яких вона прагне досягти. Конструктивні ціннісно-смыслові орієнтації, такі як здоров'я, родина, успіх у професійній діяльності, освіта, взаємини з близькими людьми, є показником високої якості життя та психологічного благополуччя особистості.

Також у відчуття психологічного благополуччя може входити такий конструкт як життєстійкість (резильєнтність) – це здатність людини переживати стресові ситуації, протистояти викликам та розвиватися під впливом життєвих негараздів та труднощів. Життєстійкість включає в себе такі аспекти, як емоційна стійкість, оптимізм, вміння пристосовуватися до змін та швидко адаптуватися до нових умов життя. Висока життєстійкість допомагає людині ефективно долати труднощі та зберігати психічне благополуччя в умовах стресу та кризи. Отже схоже, що психологічне благополуччя особистості пов'язане з її ціннісно-смысловими орієнтаціями та життєстійкістю. Особистість з високим рівнем психологічного благополуччя



має конструктивні ціннісно-сміслові орієнтації та здатність протистояти життєвим викликам та стресовим ситуаціям [35; 39].

Згідно статті на сайті Університету Сан-Франциско людина, що тяжіє до психологічного благополуччя, може задавати собі питання на кшталт:

- чи пам'ятаю я випадки, коли я був життєстійким?
- які мої стратегії подолання стресу?
- чи відвідав би я психотерапевта чи консультанта, якби відчув потребу?

[84]

Емоційне благополуччя відображає здатність особистості усвідомлювати свої почуття, розуміти до чого – в оточенні або всередині себе – вони відносяться, а також вміння обробляти та справлятися з ними. Емоційне благополуччя передбачає увагу до власних почуттів і думок, спостереження за своїми реакціями та виявлення перешкод на шляху до емоційного благополуччя [84].

Емоційне благополуччя може відображатись у питаннях до себе наприклад таких:

- якщо я розчарований, засмучений щодо себе, то чи ставився би я до інших так, як ставлюся до себе?
- чи ціную я свої досягнення?
- як я можу навчитися бути більш терплячим до себе? [87]

У статті на сайті Університета Уілфреда Лурье виділяється сім вимірів благополуччя: психічне, фізичне, соціальне, фінансове, духовне, професійне та екологічне [87]. Згідно цій статті, в цілому, психічне здоров'я відображає широкий набір аспектів, пов'язаних з емоційним станом, психічним здоров'ям та іншими факторами, які взаємодіють між собою. Сюди відноситься те, як людина мислить, відчуває та поводить у своєму повсякденному житті. Крім того, психічне здоров'я впливає на різні аспекти життя та включає здатність до подолання звичайних життєвих труднощів. У фізичному благополуччі важливими елементами є різноманітні здорові способи життя, такі як фізичні вправи, правильне харчування, належний

режим сну, збереження сексуального здоров'я та уникнення вживання психоактивних речовин. Для сприяння фізичному благополуччю потрібно мати знання щодо запобігання хвороб та їх шкідливих наслідків, а також розвиток здорових звичок, які забезпечують довге та щасливе життя. Соціальне благополуччя відображає те, як ми взаємодіємо з оточуючими людьми. Воно включає в себе здорові стосунки, навички спілкування та системи підтримки, – як от родина, друзі, колеги і фахівці. Фінансове благополуччя відображає, як наші фінанси впливають на наше загальне благополуччя. Це здоровий баланс між нашими фінансовими зобов'язаннями та домаганнями. Фінансові труднощі можуть зачіпати всі аспекти нашого благополуччя, тому важливо мати здоровий баланс зобов'язання-домагання, щоб забезпечити своє благополуччя. Духовне здоров'я відображає набір переконань, принципів та цінностей, які допомагають нам орієнтуватися в житті. Це включає пошук сенсу та мети в нашій повсякденності, що у свою чергу сприяє відчуттю благополуччя. Професійне благополуччя передбачає підготовку та використання наших навичок і талантів для досягнення цілей та повноцінного життя. Це розширення знань з фокусом на саморозвиток та самопізнання. Професійне благополуччя також означає пошук можливостей та шляхів реалізації себе, які відповідають нашим особистим цінностям, інтересам та переконанням, та які є корисними для нашого розвитку. Екологічне благополуччя відображає те, як наше оточуюче середовище позитивно впливає на наше самопочуття та загальне благополуччя. Це включає залучення природи до повсякденного життя, щоб відчувати спокій та гармонію [87].

Норман Бредберн першим почав досліджувати феномен психологічного благополуччя, результатом якого стала публікація "Структура психологічного благополуччя" у 1969 році. В своїй роботі Бредберн аналізував зв'язки між рівнем психологічного благополуччя та різними соціальними факторами. Виявлено, що між рівнем матеріальних доходів та психологічним благополуччям існує значна взаємозалежність: гроші можуть підвищити

рівень відчуття радості, але не можуть зменшити відчуття горя [17; 76]. Рівень задоволення життям має тісний зв'язок з рівнем прибутків та рівнем освіти; стан здоров'я та наявність турботливих близьких взаємин або почуття самотності є сильними факторами, які беззаперечно впливають на щоденні емоції [18; 76].

Взагалі зростання цікавості до теми психологічного благополуччя пов'язують з розвитком позитивної психології, бо засновник останньої – Мартін Селігман – описував окремо суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності потреб людини, гарні риси характеру як об'єкти вивчення цього напрямку [34].

Майкл Аргайл, психолог британського походження, автор книги “Психологія щастя”, вважає, що поняття психологічного благополуччя тісно пов'язано з переживанням щастя. Автор визначає щастя як здатність людини бути задоволеною своїм життям; ця задоволеність визначається інтенсивністю та частотою позитивних емоцій [18; 57]. Найбільш значущими факторами для відчуття щастя М. Аргайл вважає здоров'я, позитивні емоції та гарний настрій, самооцінку, усвідомленість життя, соціальні зв'язки, вільний досуг, задоволеність роботою. А менш впливовим фактором автор називає матеріальну складову життя. І також додає до цього фактори статі та віку, – їх він теж вважає мало впливовими на відчуття щастя: як жінки, так і чоловіки можуть однаково інтенсивно та наповнено переживати щастя; те саме можна сказати й про молодий та поважний вік (автор не вбачає різниці чи обмежень у відчутті щастя в залежності від віку людини) [57].

У наш час виділяють два основних напрямки дослідження психологічного благополуччя людини: евдемоністичний та гедоністичний [9]. У рамках евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається як реалізація потенціалу людини та розвиток певних психологічних характеристик, які сприяють більш успішному функціонуванню відповідно до своєї діяльності. Важливою умовою відчуття психологічного благополуччя у евдемоністичному напрямку називається

проактивність особистості, прагнення до саморозвитку, дослідження своїх сильних сторін, здібностей [18]. Керол Ріфф (нар. у 1950 році) вважається засновницею евдемоністичного напрямку; за її думкою, психологічне благополуччя означає наявність у людини специфічних психологічних характеристик, що допомагають їй функціонувати успішніше, ніж у випадку їх відсутності [32; 34]. Керол Ріфф у своїх теоріях сягала коренями аж до Аристотеля та введення ним понять “евдемонія” (особистісні характеристики людини, які передбачають успішне функціонування її у суспільстві і своєму житті, по суті загальне благополуччя) та “гедонія” (переживання позитивно забарвлених емоцій, щастя та задоволення від того, що відбувається) [18].

Керол Ріфф виділяє шість складових психологічного благополуччя [86] (авторка звернулася до концепцій гуманістичної психології аби виділити складові у структурі своєї концепції) :

1. гарні позитивні стосунки з іншими людьми: турбота про благополуччя інших, почуття задоволення від теплих відносин, взагалі здатність до побудови близькості й тепла, щирості; також вбачається готовність до співчуття і співпереживання; бажання співпрацювати, потяг до пошуків компромісів;
2. автономія: внутрішнє відчуття незалежності, здатність до контролю над подіями, що відбуваються в житті людини; також в цій частині структури вбачається здатність протистояти соціальному впливу людини на себе, а також здатність спостерігати, оцінювати та робити власні висновки щодо поведінки оточуючих людей, виходячи скоріше з власних цінностей та переконань, аніж із зовнішніх проявів спостережуваного;
3. керування середовищем: здатність людини ефективно використовувати зовнішні ресурси, – тобто помічати та ефективно використовувати можливості, що з’являються; також це здатність впоратись із повсякденними побутовими та іншими справами, залученість до сімейного, суспільного, трудового життя;

4. цілеспрямованість життя: високорозвинена здатність до рефлексії, осмисленість; наявність цілей життя, така собі спрямованість щоденного життя у визначеному напрямку;
5. особистісне зростання: ефективне використання особистісних рис, взагалі знання про них та усвідомлення того, як їх можна використовувати; розвиток талантів, здібностей, прагнення до реалізації власного потенціалу; також це вбачає таку особистісну характеристику як відкритість до нових досвідів, помічання та усвідомлене реагування на виклики, які приходять;
6. самоприйняття: визнання себе, позитивне ставлення до своїх особистісних рис; цілісне позитивне сприйняття амбівалентності та неоднорідності власної особистості, різноманітних рис власного Я, усвідомлення та добре ставлення до наявності у себе позитивних та негативних особистісних якостей [18; 32].

Отже, Керол Ріфф вбачає, що психологічно благополучна особистість повинна мати добре розвинені перераховані вище якості. На основі положень К. Ріфф була створена шкала психологічного благополуччя, яка широко використовується і у сьогоднішні. Також є адаптовані на інших вибірках версії цього опитувальника [48].

Присутність всіх цих складових в особистості підвищує здатність людини до протистояння та психологічної стійкості до несприятливих обставин. Ріфф вважає, що шлях до психологічної стійкості та опрацювання психотравмуючих подій лежить саме у підсиленні та розвитку цих складових, а не стільки у лікуванні негативних симптомів [18].

Розмірковуючи про проблему психічного здоров'я та благополуччя людини, Вороніна А. В. у своїй статті показує нам чотири шари людського буття: біологічне, соціально-педагогічне, соціально-культурне, духовно-практичне. І також вона одночасно проводить паралелі і пов'язує шари буття із рівнями психологічного благополуччя. Автор пояснює, що на різних етапах життя – в процесі розвитку на виховання – формуються

різноманітні інтенції, які позначають усвідомлені та неусвідомлені інтроєкти, які – у свою чергу – формують своєрідні рівні психологічного благополуччя людини, як от психічне та фізичне здоров'я, наявність соціальної адаптованості. Кожен рівень, що лежить вище за попередній, надає людині нове сприйняття себе, оточуючого світу та себе в ньому. Рівень за рівнем людині будуть відкриватись нові можливості для реалізації себе, творчості, пристосування, а також нові інструменти реагування на зміни [5].

На біологічному шарі автор розглядає людину як природну істоту. До критеріїв цього рівня можна віднести здатність до адекватної та гнучкої саморегуляції поведінки і діяльності, а також наявність-відсутність соматичних, психічних та психосоматичних захворювань. Рівнем психологічного благополуччя тут буде психосоматичне здоров'я, яке власне й відображає взаємозв'язок психологічної та соматичної сфер [5].

Другий шар буття – соціально-педагогічний – вважається автором періодом для засвоєння соціальних норм. Його критеріями будуть соціальна-асоціальна спрямованість, наявність навичок регулювання своєї поведінки в соціумі, особливо у конфліктній ситуації, та чутливість до змін у поведінці, почуттях, загального стану оточуючих чи навіть соціальної групи в цілому (щось на кшталт емпатійності). Рівень психологічного благополуччя у цьому шарі людського буття – адаптованість до соціуму, врівноваженість з оточуючим середовищем [5].

Третій шар буття – соціально-культурний – у якому відбувається пізнавальна діяльність людини, що спрямована на інтерес до культурних надбань, – передбачає ціннісно-сміслову самовизначення людини в межах існуючих культурних норм. Критеріями цього шару автор вважає ступінь прийняття світу та його негласних законів; знання про свої сильні та слабкі сторони, про свої переваги та недоліки перед іншими, а також своїх наявних ресурсів, потреб та цілей. Також сюди можна додати міру незалежності, автономності від соціуму, аж до нонконформізму; наявність соціально прийнятних способів демонстрації себе, самовираження. І ще автор додає

сюди критерієм задоволеність своїм сімейним та професійним життям. Рівнем психологічного благополуччя на цьому шарі буття буде міра психічної зрілості особистості, внутрішньої цілісності та її гармонії у навколишньому середовищі [5].

Четвертий і останній шар буття – духовно-практичний – описує гуманістичні цінності людини і передбачає творчу практичну діяльність та пізнання людиною етичних, філософських та етичних надбань людства. Критеріями цього шару автор виділяє наступні: суспільна значущість діяльності, відсутність страху смерті, віковими змінами, мінливості; діяльність людини заповнена екзистенційним змістом її існування. Рівень психологічного благополуччя на цьому шарі буття описує психологічне здоров'я як знаходження власного сенсу свого існування [5].

Цікаво, що згідно концепції Вороніной, хворобою вважається спільне взаємозалежне порушення трьох складових існування – психосоматичного, психічного здоров'я, а також соціальної адаптованості.

Представники гедоністичного напрямку пов'язують визначення психологічного благополуччя з поняттями "щастя", "задоволеність життям", "позитивні емоції" та іншими аспектами, що стосуються приємних відчуттів і насолоди [31; 32; 33; 34].

Якщо евдемоністичні теорії прийнято деякі автори називають та відносять до поняття психологічного благополуччя, то гедоністичні теорії іноді називають суб'єктивним благополуччям. Розглянемо нижче чому так може бути.

В. Вілсон визначив щастя як задоволення потреб, що відображає гедоністичне сприйняття щастя як досягнення насолоди [93]. Згодом А.С. Ватерман відзначив, що для людини значно важливіше зосереджуватися на реалізації глибоких цінностей. Він акцентував увагу на тому, що гедоністичний підхід до благополуччя вимагає уникнення проблем, тоді як евдемонічне благополуччя пов'язане з напруженням та зусиллями, які направлені на їх вирішення [18].

Взагалі, до гедоністичних теорій відносяться ті підходи, в яких психологічне благополуччя описується у термінах задоволеності-незадоволеності та побудоване на балансі позитивних та негативних емоцій. Ці концепції були розглянуті у роботах згаданого вище Н. Бредберна та також Е. Дінера. Згадані автори роблять акцент на позитивному афекті як основному показнику психологічного благополуччя. Негативні емоції, які нас засмучують і змушують нас хвилюватись, відображаються як негативний афект; тоді як події, які принесли нам радість та щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту. Рівень задоволеності життям людини визначається різницею між цими двома афектами, тобто балансом між позитивним та негативним афектами, і є показником її психологічного благополуччя [17; 36].

Згідно з дослідженням Н. Бредберна, приємні та неприємні емоції є протилежними полюсами одного континууму. Це означає, що наявність позитивних емоцій не означає відсутності негативних. Отже, для повноти картини психологічного благополуччя людини Бредберн запропонував вивчати ці два аспекти окремо [18; 60].

Е. Дінер ввів поняття "суб'єктивного благополуччя", яке складається з трьох компонентів: задоволеність життям, комплекс позитивних емоцій та комплекс негативних емоцій. За словами автора, суб'єктивне благополуччя включає когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами життя) та емоційну (наявність позитивного чи негативного настрою) складові. Дінер вважає, що більшість людей оцінюють своє життя у термінах "добре-погано" та така оцінка завжди супроводжується емоційним забарвленням. Суб'єктивне благополуччя демонструє те, наскільки одна людина щасливіша за іншу, тому автор вважає, що суб'єктивне благополуччя можна порівняти з переживанням щастя [17; 18].

Дінер вважає, що внутрішні чинники в значній мірі обумовлюють суб'єктивне благополуччя. Згідно висновкам цього науковця, особистісні риси пояснюють від 40 до 50% мінливості в суб'єктивному благополуччі. Тому



Дінер пропонує розглядати щастя як, якоюсь мірою, особистісну рису, яка виступає як схильність чи здатність відчувати певні рівні позитивних або негативних емоцій [18; 68].

Соціальні та культурні переконання також мають значну роль у сприйнятті свого життя та оцінці рівня задоволеності. Якщо люди вважають, що бути задоволеним життям є бажаним, то вони швидше спираються на позитивну інформацію при виробленні свого власного судження про рівень свого життя. З іншого боку, якщо суспільство вважає щастя не настільки важливою цінністю, то більше уваги приділяється негативним сторонам, – і це безперечно може знизити когнітивну оцінку свого життя [18; 57].

Дослідження суб'єктивного благополуччя значно покращило розуміння його структури, факторів та динаміки, з'явилися різні погляди на його сутність. У порівнянні з цільовими підходами, які стверджують, що благополуччя настає при досягненні мети та що апогей щастя відчувається в момент отримання кінцевого результату, підходи, що орієнтовані на процес, вважають, що сама активність викликає особливі переживання щастя та благополуччя. З останньою думкою наприклад згоден Чіксентміхайї, який стверджує, що саме стан "поточу", захопленості тим, що робиш, поглиненості, – оце приносить вичерпне задоволення [46].

Розмежування благополуччя на дві гілки – гедоністичне та евдемоністичне – призвело до бажання дослідників визначити їх взаємозв'язок. К. Ріфф та її колеги вказують на те, що суб'єктивне благополуччя (гедоністичний підхід) характеризує стан людини, тоді як психологічне благополуччя (евдемоністичний підхід) є динамічним та напруженим. Екзистенційні компоненти – такі як "цілі життя" та "особистісне зростання" – відрізняють його від суб'єктивного благополуччя орієнтованістю у майбутнє. Ще одна відмінність полягає в тому, що до конструктів психологічного благополуччя не включений емоційний компонент. Однак порівняння даних підходів показує, що події, які не відповідають задоволенню, можуть сприяти досягненню людиною психологічного

благополуччя завдяки підвищенню усвідомленості своїх життєвих цілей, життя у цілому [18; 37]. Різноманітні емпіричні дослідження свідчать, що суб'єктивне та психологічне благополуччя доповнюють і компенсують одне одного [18; 77].

## **1.2. Проблема вимушеної міграції населення за кордон під час воєнного вторгнення**

Почнемо з визначення поняття міграції. “Міграція населення (лат. *migratio* — переселення) — механічні переміщення людей через кордони тих чи інших територій зі зміною місця проживання назавжди, на більш-менш тривалий час або з регулярним поверненням до нього” [2]. Міграція вважається комплексним процесом у суспільстві і чинить вплив на різні сторони соціально-економічного життя людства [24].

У цьому підрозділі ми розглянемо різноманітні аспекти зовнішньої міграції, приводом до якої є повномасштабне вторгнення російської федерації 24 лютого 2022 року.

Мільйони українців, переважно жінки і діти, вимушені були залишити територію України і виїхати за кордон, щоб вберегти себе та своїх близьких від військових дій, травматизації і смерті.

До цієї масштабної події українцям скоріш була відома трудова циркулярна міграція: мігранти не лишали країну назавжди, зазвичай їхали працювати в інші країни, повертались в Україну, через деякий час знову їхали (у просторіччі їх називали “заробітчани”). Наприклад, за даними експертів з питань міграції громадської організації “Європа без бар’єрів” Ірини Сушко і Катерини Кульчицької, на березень 2019-го року до 4 мільйонів українців загалом вважалися трудовими мігрантами, а одночасно за кордоном, в конкретний момент часу у трудовій міграції перебували приблизно 2,5 мільйони українців [43].

Щоб оцінити масштаби зовнішньої міграції, ми почнемо з огляду загальної кількості населення України. За даними Центрального

Розвідувального Управління на 1 січня 2022-го року – тобто до повномасштабного вторгнення – населення України складало 43,5 мільйона осіб (будемо округляти точні числа задля полегшення сприйняття), включно з тимчасово окупованими територіями Донецької і Луганської областей та Автономною Республікою Крим із містом Севастополь [27; 89]. В той час як за даними Державної служби статистики України чисельність населення складала 41,2 мільйона осіб (все на ту ж дату 1 січня 2022), але важливо, що з 2014 року згадана вище служба не враховує дані тимчасово окупованої території АР Крим [27], – тобто 2,3 мільйона осіб виключено. А згідно “перепису Дубілета” (від 23 січня 2020 року) населення України становило 37,3 мільйона осіб, але з виключенням тимчасово окупованих територій Донецької та Луганської областей і АР Крим [6].

Перейдемо до питання вимушеної міграції та розглянемо її масштаби.

Отже, за даними аналітичного центру Cedos за перший місяць війни (в період від 24 лютого до 24 березня 2022 року) за кордон виїхали 3,6 мільйона осіб. За даними, порахованими трохи пізніше, 7 квітня 2022 року, виїхали вже 4,24 мільйони осіб. Між 27 лютого та 9 березня 1,6 мільйона людей перетнули кордон України на виїзд, що зробило цей період найбільш масштабним для міграції з країни. Кожен день з країни виїжджали понад 150 000 людей [4]. Легко помітити, що загальна кількість осіб, що поїхала за кордон у перший місяць повномасштабного вторгнення, досить співмірна до обсягу циркулярних мігрантів до війни і вимірюється у мільйонах осіб. Причому, очевидно, що Україна раніше не знала таких обсягів одночасної міграції за такий короткий проміжок часу – місяць.

Заради порівняння обсягів міграції за день подивимось на дані Державної Прикордонної Служби України (на 1 січня 2023 року - тобто повномасштабне вторгнення на цю дату триває вже 10 місяців): за 31 грудня 2022 року з країни виїхали 22 000 осіб, – це майже в 7 разів менше, ніж кожен день у перший місяць повномасштабного вторгнення. “Водночас повернулись до України за минулу добу 25 000 осіб, 23 000 з них – українці” [44]. Тобто

легко зробити припущення, що на 11-й місяць повномасштабної війни більше людей повертається, ніж виїжджає з країни.

Загалом за час повномасштабної війни Україну покинули – за міжнародними експертними оцінками – від 6 до 8 мільйонів осіб [25; 26]. Переважна більшість українців, що виїхали – це жінки, діти та особи старше 60 років. Причини такої специфіки доволі очевидні - чоловікам призовного віку (від 18 до 60 років) заборонено покидати межі країни, – окрім категорій, зазначених у законодавстві. Отже, Міністерство Економіки України зазначало (на момент 5 жовтня 2022 року, 7 місяців війни), що з загальної кількості мігрантів 2,75 мільйона осіб – працездатного віку. Тетяна Бережна, заступниця міністра економіки, зазначила, що дві третини (приблизно 1,8 мільйони) таких українців мають вищу освіту, а половина (приблизно 1,4 мільйони) – була зайнята у висококваліфікованих професіях [25]. З одного боку, біженцям може бути легше знайти роботу в ЄС, а з іншого - це може призвести до нестачі висококваліфікованих спеціалістів в Україні..

За даними системи моніторингу кількості наявного населення щоденна кількість осіб, яка постійно знаходилась за кордоном впродовж квітня-вересня 2022 року, склала 3,2 мільйона осіб. За соціальним статусом ці люди були розподілені наступним чином: 42% – працюючі особи, 17% – непрацюючі, 8% – студенти, 23% – пенсіонери, 10% – не визначалися. За віковими категоріями ці люди розподілились наступним чином: 7% – особи до 20 років, 11% – 20-29 років, 21% – 30-39 років, 16% – 40-49 років, 33% – більше 50 років, 12% – не вдалось визначити [25].

Ще одне опитування українців, які емігрували, було проведено організацією "Центр економічної стратегії" та дослідницькою агенцією Info Sapiens. Згідно з результатами опитування, близько половини українців, які емігрували, є діти. Серед дорослих емігрантів більшість (83%) становлять жінки (з причин, зазначених вище), зокрема 42% з них у віковій категорії від 35 до 49 років. Наведемо статистику по переселенцям-чоловікам: найбільше (6,4%) осіб чоловічої статі знаходяться у віці 35-49 років; вік 18-24 роки – це

3,5%; вік 25-34 роки - 3,2%; вік 50-65 - 3,1%. Серед опитаних біженців найбільшу частку становлять кияни (14%), жителі Дніпропетровської області (12%) та Харківської області (11%). Запорізька область має найбільшу частку населення в еміграції (23%), а також Київ та Київська область (близько 20% від довоєнного населення). Від 15% до 20% населення покинуло Дніпропетровську, Миколаївську та Херсонську області [53].

Через війну багато українських біженців втратили свій дохід. До 24 лютого 2022 року тільки 4% з них не мали достатньо коштів на їжу, а 8% мали лише достатньо на їжу. Зараз 12% зазнають браку коштів навіть на харчування, а 28% мають достатньо грошей лише на їжу [53].

Початок масштабного вимкнення електроенергії по всій країні (так звані “блекаути”) внаслідок масованих ракетних обстрілів ворога створили новий потік вимушений мігрантів. Кількість українських переселенців за кордоном, за даними деяких джерел, збільшилась на 2%. За жовтень 2022 року з України виїхало на 16 тисяч осіб більше, ніж повернулось назад [26].

Демографічна ситуація в Україні бажала кращого навіть до війни: населення України дедалі старішало, в той час як смертність давно перевищувала народжуваність. Тому очевидно, що неповернення великої кількості освічених, висококваліфікованих біженців, а також їх дітей є серйозною загрозою для української економіки. Згідно з розрахунками експертів, які проводили опитування, річні втрати української економіки від неповернення біженців можуть становити від 2,6% до 7,7% довоєнного ВВП [53].

На сьогоднішній день можливо виявити всі елементи, які в майбутньому можуть призвести до демографічної катастрофи: наявна підвищена смертність населення внаслідок бойових дій, відбуваються внутрішні переміщення населення у великих обсягах, відбувся ріст зовнішніх переміщень (внаслідок війни та масового відключення світла), зниження народжуваності через нестабільність і постійну небезпеку внаслідок війни, а

також відтік жінок дітородного віку, та ймовірна додаткова втрата територій [10].

Дослідники заявляють, що населення України може скоротитися на 24-33% залежно від тривалості воєнного конфлікту, з особливо негативним впливом на дітей та населення працездатного віку. Також ці прогнози не враховують можливості підвищення смертності через довгостроковий вплив кризи охорони здоров'я, яка спричинена пораненнями, інфекційними хворобами та іншими травмами. З такої ситуації можна зробити висновок, що це може стати демографічною трагедією [10].

Розглянемо також статистику країн, в яких зупинялись українці у перший місяць повномасштабної війни. Очевидно, що найбільше навантаження вимушеними переселенцями лягло на країни, що межують з Україною; наводимо у спадному порядку: у Польщі опинилось 2,5 мільйона осіб, Румунія – 648 тисяч, Молдова – 396 тисяч, Угорщина – 394 тисячі, Німеччина – 307 тисяч, Словаччина – 301 тисяча, Чехія – 250 тисяч, Іспанія – 75 тисяч, Франція – 36 тисяч. [4; 16].

4 березня 2022 року Рада Європейського Союзу прийняла Директиву про тимчасовий захист 2001/55/ЕС, яка надає можливість людям, які покинули Україну 24 лютого 2022 року або пізніше, проживати в країнах Європейського Союзу (за винятком Данії) на період до одного року з можливістю продовження до трьох років. Люди з таким статусом отримують право на працю, повний доступ до системи охорони здоров'я, освіти та соціальної допомоги [4].

Нижче розглянемо докладніше умови життя українських переселенців за кордоном.

Більшість українських біженців перебуває у Польщі (38%), Німеччині (20%), Чехії (12%) та Італії (6%). У цих країнах вони можуть отримати статус тимчасового захисту, який надає право на перебування, роботу, доступ до систем охорони здоров'я та освіти.

Кожна країна самостійно вирішує, які соціальні виплати та пільги надавати українцям та як адаптувати їх до життя в суспільстві. Найбільш щедрі соціальні виплати надаються в Німеччині, де українці можуть отримувати щомісячні виплати з безробіття (близько 400 євро), додаткові виплати на дітей (285-376 євро на місяць залежно від віку дитини) та субсидії на оренду житла.

У Польщі єдиний вид регулярної допомоги, яку можуть отримувати біженці, – виплати на дитину (приблизно 100 євро на місяць). У Чехії українці можуть отримати лише одноразову допомогу (близько 200 євро). В Італії допомога становить 300 євро на місяць і виплачується протягом трьох місяців. Це призвело до того, що 56% українців у Польщі і 50% в Італії не можуть задовольнити базові потреби, тоді як в Німеччині 76% українців мають достатньо виплат для базових потреб, а 14% можуть собі дозволити ще більше. Наведені дані актуальні на 20 березня 2023-го року [53].

Різна політика країн має вплив на адаптацію українських біженців до ринку праці. У Німеччині тільки 15% біженців мають роботу, в Італії - 12%. У Польщі 41% українців знайшли роботу, а в Чехії - 47%. Можливо, що низький відсоток працевлаштованих біженців у Німеччині пов'язаний з державною політикою: перед пошуком роботи українці мають пройти курси з вивчення мови. В Італії низький відсоток працевлаштованих біженців може бути пов'язаний з високим рівнем безробіття та вимогою пред'являти документи, що підтверджують знання мови та кваліфікацію [53].

Розглянемо статистику планів українців щодо повернення додому.

50% українців точно планують повернутися додому (більшість з них – люди старше 65 років), ще 24% скоріше планують; не визначилися щодо рішення (“важко сказати”) 15%; скоріше не планують або ж точно не планують повертатися – разом узагальнено у 10%. Однак, з кожним днем тривалості війни, все більше людей адаптується до життя за кордоном і не планують повертатися в Україну [53].

Серед основних умов повернення додому були названі наступні: остаточне закінчення війни (51%) та відсутність боїв та повітряних ударів у країні (34%); припинення бойових дій у рідному регіоні (19%). Також важливі економічні фактори: можливість знайти високооплачувану роботу (28%) та вищий рівень життя в Україні (20%) [53].

Також можливий варіант, коли дорослі біженці повернуться в Україну, а їх діти старшого шкільного віку залишаться за кордоном. Загалом, 40% біженців бажають, щоб їх діти продовжували навчання за кордоном [53].

Експерти поки передбачають, що після завершення війни та хвилі виїздів біженців в Україні можуть залишитися приблизно 30 мільйонів людей. Наразі, точні плани щодо повернення більшості біженців в Україну важко назвати, оскільки це залежить від оцінки рівня небезпеки, особливо серед тих осіб, які мають дітей [11].

Нижче розглянемо проблему вартості утримання українських вимушених зовнішніх переселенців для європейських країн.

Особливістю хвилі українських біженців є значна частка неповнолітніх, яка, за розрахунками ООН та економістів, становить від 28% до 44%. Це створює додаткове фінансове навантаження на європейські державні бюджети, оскільки потрібно забезпечувати витрати на освіту та адаптацію малих українських біженців. Наприклад, в Польщі витрати на освіту для більш ніж 560 тисяч зареєстрованих українських дітей складають 2,2 млрд євро, а витрати на їх медичне забезпечення оцінюються в 1,5 млрд євро, як зазначено в дослідженні Національного банку. Дані актуальні на 10 січня 2023-го року. Відповідно до розрахунків економістів, держави ЄС, в залежності від країни, витрачають від 9 тисяч євро до 25 тисяч євро щорічно на кожного українського мігранта [45].

Втім варто зазначити, що українські вимушені переселенці також чинять значний економічний позитивний вплив на європейську економіку. Розглянемо нижче як саме.



Українці стали стимулювати споживчий попит та підтримувати економічну активність у час, коли світова економіка занурилась у рецесію. Наприклад, в країнах – таких як Польща та Естонія – українці стали причиною значного зростання попиту на товари та послуги. Згідно з даними Національного банку, в перші місяці повномасштабної війни українці використовували свої українські заощадження для витрат за кордоном, зокрема в Польщі та інших європейських країнах. У 2022 році обсяги витрат українців за кордоном значно зросли порівняно з довоєнним періодом. За даними Національного банку, тільки за першу половину 2022-го року валютні витрати українців з українських банків на подорожі були на третину вищі, ніж за весь попередній рік [45].

Наприклад, у першому кварталі 2022-го року українці витратили за кордоном 2,6 мільярди доларів, у порівнянні з 1,2 мільярдами за аналогічний період 2021-го року. У другому кварталі це вже було 5,6 мільярди проти лише 1,5 мільярди у 2021-му. І нарешті в третьому кварталі це було 5,9 мільярди доларів против 1,9 мільярди в аналогічному періоді 2021-го року. Дані надав Національний Банк України. Отже, мільярди доларів з української банківської системи були витрачені на стимулювання споживчих ринків європейських держав, що відбувалося в час, коли жителі ЄС не були налаштовані на витрати через високу інфляцію. Поступово, частина українських мігрантів знайшла роботу в нових місцях проживання, що покращило динаміку виробництва товарів та послуг та підсилило конкуренцію на місцевих ринках праці. Згідно з розрахунками Європейського центрального банку, від 25% до 55% українських вимушених мігрантів зможуть працевлаштуватися або активно шукатимуть роботу в приймаючих країнах. Це може збільшити робочу силу ЄС на 0,2-0,8% або на 0,3-1,3 мільйони осіб. Таким чином, біженці з України можуть стати стимулом для розвитку економік деяких країн ЄС. У деяких країнах, українські біженці вже компенсували державні витрати на їх підтримку, сплачуючи значні суми податків. Наприклад, у Польщі сума сплачених податків українськими біженцями перевищила виділені польським

урядом кошти на підтримку українських біженців, – а це не враховує додаткових видатків на освіту та медичне забезпечення. Загальна сума сплачених податків українцями становить 2,4 млрд доларів [45].

На думку експертки Елли Лібанової, академіка та директорки Інституту демографії і соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, люди будуть продовжувати їхати за межі України у пошуках кращого – і перш за все безпечного та стабільного – життя. Експертка вважає, що, якщо гаряча фаза воєнних дій триватиме довго, то зворотній потік із тих, хто повертається, повністю припиниться. Також експертка не виключає ймовірність того, що більшість жінок-переселенок зможуть знайти роботу, винайняти помешкання та забезпечити навчання своїм дітям у школах, дитячих садках або університетах. Якщо житло в Україні не відповідає їхнім вимогам, або вони втратять роботу, то вони не повернуться до України. Чоловіки прийдуть до них, коли зможуть виїхати [11].

Нижче розглянемо моменти, з якими стикаються українські переселенці на місцях, у приймаючих країнах.

Під час масових виїздів українців до Європи, західні ЗМІ зазначали про безпрецедентну підтримку, яку європейці надавали українським біженцям, запропонувавши їм своє житло, а деякі країни навіть приймали людей без закордонних паспортів. Більшість країн ЄС готові продовжувати термін перебування українців, якщо війна триватиме довше. Заступник голови Інституту соціології НАН України, Євген Головаха, вважає, що наші громадяни в Європі сприймаються інакше – більш дружньо – ніж мігранти з країн Північної Африки, Близького Сходу та Азії. Експерт зазначає: “По-перше, це через культурну близькість. Українці – це європейці, хоч і східні. За поглядами ми близькі до мешканців країн ЄС. По-друге, рівень освіти у нас справді високий. Практично всі українці мають середню освіту, на відміну від мігрантів з Азії та Африки. Наша адаптивність вища, ми можемо достойно конкурувати європейському на ринку праці” [11]. Культурні цінності, звичаї українських переселенців є набагато ближчими до західних

країн, аніж в мігрантів, яких захід бачив до цього, – що майже повністю унеможливило расистське ставлення. Говорячи про переселенців з України, журналістка ITV News зазначала, що Україна є європейською країною, а не країною третього світу. Крім того, в європейських медіа була помітною тенденція називати українців саме біженцями, – в той час як тих, хто постраждав від військових дій на Близькому Сході та Африці, схильні називати “мігрантами”. Останнє може вносити більш негативне ставлення до таких людей. Очевидно, що термінологія у ЗМІ досить сильно впливає на загальносуспільне ставлення до українських переселенців.

Згідно з дослідженням, проведеним в Польщі, серед біженців спостерігається значна кількість конкурентних та дефіцитних на ринку праці кадрів, таких як медики, освітяни та працівники сфери обслуговування, які користуються попитом на ринку праці [11].

Євген Головаха зазначає, що після 24 лютого європейці зрозуміли, що агресія Росії – це війна, яка вже безпосередньо відбувається в Європі, поруч із ними. Він також додає, що європейці прекрасно розуміють, що Україна зараз знаходиться на передових рубежах боротьби за Європу [11].

В майбутньому Україна беззаперечно зіткнеться з проблемою як повернути тих, хто виїхав за кордон внаслідок повномасштабної війни.

За словами Елли Лібанової, для того, щоб українці бажали повертатися додому, потрібно підтримувати звичайні людські зв'язки у будь-який спосіб: зробити можливість принаймні часткового дистанційного навчання дітей, що виїхали, в українських школах, – хоча б українську історію, мову та літературу. Також можливий спосіб – це зробити онлайн-освіту для дорослих українців задля навчання конкурентній професії наприклад. Експертка зазначає, що вкрай важливе для можливого повернення з-за кордону збереження соціально-трудова зв'язків і не все вимірюється економічними факторами [11].

Експертка вважає, що несприятливий психологічний клімат може стати однією з причин, яка заважатиме поверненню українців додому. Вона

зауважує, що спостерігається доволі негативне ставлення до тих, хто виїхав за кордон, і тих, хто залишився в Україні, дратують проблеми українців за кордоном. Їм складно зрозуміти, що хтось за кордоном може мати проблеми з житлом чи фінансами, коли вони самі переживають війну [11].

Також важливе використання програм допомоги від міжнародних організацій для повернення біженців. Необхідно всебічно пропрацювати і освітити позитивні перспективи та плани відновлення країни. Для успішного повернення біженців мають бути спеціальні програми підтримки та адаптації [11].

Професорка Київської школи економіки Ганна Вахітова, розмірковуючи про проблему повернення переселенців з-за кордону, зазначає, що багато українців залишили свої помешкання та виїхали за кордон через їх знищення під час війни, тому відновлення житлового фонду має стати однією з головних пріоритетів після відновлення миру. За словами експерта, люди будуть повертатися до України, якщо буде забезпечене належне житло. Держава не обов'язково повинна будувати нові будинки, достатньо впровадити відповідні інструменти для забезпечення належних умов житла. Програма "eОселя" започаткована урядом України з метою підтримки купівлі житла за допомогою пільгового кредиту зі ставкою 3% на термін до 20 років. Наразі програма доступна лише для військовослужбовців, учителів, медиків та науково-педагогічних працівників. Це одна з перших спроб уряду підтримати житлову політику та створити умови для повернення біженців на рідну землю. Але поки невідомо, що робити тим, в кого немає коштів на кредит або тим, хто не входить в зазначені вище категорії професій [45].

Для успішної політики з повернення мігрантів важливо мати можливості для заробітку в Україні. Брак робочої сили після війни може сприяти підвищенню зарплат і залученню більшої кількості працівників на внутрішній ринок. Однак, держава повинна допомагати у працевлаштуванні шляхом зниження податків на фонд оплати праці або запровадження інших стимулів для роботодавців [45].

Є потреба в створенні спрощених процедур та підвищенні доступності фінансування для малих та середніх підприємств, що може допомогти залученню та збереженню робочих місць, а також сприяти розвитку бізнесу в Україні. Деякі українці, які виїхали за кордон, вже побудували нове життя та почали свої кар'єри в інших країнах, тому не всі з них повернуться в Україну, незважаючи на ефективну політику держави. Вони можуть не мати бажання проходити цей шлях ще раз, але вже в Україні [45]. Тут зможуть допомогти курси перекваліфікації, допомога із пошуком роботи у більш безпечному регіоні.

Можливості для особистої та професійної самореалізації є важливим фактором, який впливає на вибір мігрантів місця проживання після війни. Стереотип, що українці можуть займатися лише низькокваліфікованою роботою за кордоном, є застарілим. У багатьох країнах ЄС відчутний брак не лише низькокваліфікованої робочої сили, а й кваліфікованої, таких як вчителі та медики, які можуть отримати високу оплату в Європі. Держави надають підтримку українським мігрантам у вивченні мови та підтвердженні їх дипломів. Надання фінансової підтримки на відновлення України та її економічний розвиток не гарантує гідної роботи. Тому багато українських мігрантів шукають своє місце на ринках праці ЄС. Результати досліджень показали, що 72% біженців планують вивчати місцеву мову, 19% хочуть перекваліфікуватися та знайти нову роботу, а 14% прагнуть підтвердити свої дипломи, щоб займатися своєю спеціальністю у країні перебування. Якщо Україна не створить умов для самореалізації мігрантів, то їм буде складно переконатися, що Батьківщина потребує їх більше, ніж країна, що прийняла їх у складному часі [55].

Нижче розглянемо причини повернення українців з-за кордону.

У квітні 2022-го року Управління верховного комісара ООН у справах біженців зробило опитування серед тих, хто переходив кордони західних країн, повертаючись в Україну. Дві головні причини повернення біженців – це бажання знову бути разом зі своєю сім'єю та відчуття безпеки у регіоні, з

якого вони виїхали. Кожен з цих варіантів отримав по 33% відповідей. За даними цього дослідження, кожна двадцята особа (5%) поверталася додому через безуспішний пошук житла за кордоном, а 15% в'їжджали лише на деякий час, щоб взяти особисті речі або побачитися з рідними [55].

Також необхідно зазначити, що лише 37% із тих, хто повертався, має неповнолітніх дітей. Отже, очевидно, що люди із дітьми схильні довше затримуватись за кордоном. Центр Разумкова провів дослідження серед осіб, які в'їжджали в Україну через пункти пропуску в Закарпатській області. Результати дослідження підтвердили тенденцію до того, що багато людей не повертаються з дітьми. Виявилось, що лише 45% з тих, хто повертався через Закарпаття, мали дітей, що їх супроводжували, у порівнянні з 63% тих, хто виїжджав з дітьми через цю область [55].

### **1.3. Особистісні чинники психологічного благополуччя людини у вимушеній еміграції**

У дослідженні “Identity Development and Maladaptive Personality Traits in Young Refugees and First- and Second-Generation Migrants” 2022-го року, опублікованому на PubMed, автори стверджують, що травма та культурні відмінності можуть дуже негативно вплинути на розвиток ідентичності молодих біженців, потенційно призводячи до її дифузії, що є основною концепцією розладів особистості. У цьому дослідженні автори вивчали розвиток ідентичності та дезадаптивні риси особистості у молодих біженців та мігрантів. 120 біженців з 22 країн походження були завербовані в німецькому центрі прийому, а групу з 281 дорослого мігранта у першому чи другому поколінні було отримано шляхом веб-набору. Розвиток ідентичності вимірювався за допомогою Оцінки розвитку ідентичності в підлітковому віці (його скорочена форма). Дезадаптивні риси особистості оцінювали за допомогою Опису особистості для DSM-5-Brief Form. Біженці виявляли значно вищий рівень дифузії ідентичності, негативної афективності, відчуженості та розгальмування порівняно з мігрантами. Значних

відмінностей щодо психотизму виявлено не було. Кореляційний аналіз виявив від низького до помірного позитивний зв'язок між дифузною ідентичністю та проявом неадаптивних рис. У статті також обговорюються можливі наслідки для ранньої фази вимушеного переселення, профілактичної психіатричної допомоги та питання подальших досліджень [99].

У статті “Тендерні особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів у США” автори Крайніков Е., Прокопович Є. та Фіяло О. прийшли до висновків про те, що існує прямопропорційна залежність між маскулінністю як рисою особистості та рівнем адаптації: із зростанням рівня маскулінності зростає також й рівень адаптації. Також подальший аналіз показав авторам, що маскулінність має найсильнішу прямопропорційну залежність із рівнем суб’єктивного контролю над своїм життям. Також було виявлено, що інші риси, – а саме самоприйняття, прагнення до домінування і емоційну стабільність – також чинять прямопропорційний вплив на адаптацію. Автори також відмічають відсутність залежності між маскулінністю та сприйняттям іншими людьми. Не було виявлено зв’язку між маскулінністю і фемінінністю, тому автори вважають, що можна розвивати в людини маскулінні риси незважаючи на стать. Отже, автори роблять висновок, що маскулінними рисами, які сприяють процесу адаптації в еміграції, є здатність до контролю над власним життям, позитивне самоприйняття, здатність до домінування та емоційна стабільність [13].

Дослідження психологічного благополуччя біженців в Сербії, проведене у 2019-му році, показує, що близько 80% біженців є дуже вразливою категорією людей у термінах їх психічного здоров’я, та дуже потребують психологічної допомоги. Біженці стикаються з різноманітними щоденними викликами, які включають мовний бар’єр, невирішений правовий статус, відсутність дозволу на роботу, обмежений доступ до соціальних і медичних послуг тощо. Тим не менш, багато з них демонструють стійкість (резильєнтність) та деякі навички пристосування до умов життя, що змінилися. Для збереження їх психічного здоров’я та задля подолання

щоденних викликів, необхідно забезпечити опори, на які біженці можуть спертися, та які в подальшому необхідно зміцнювати та розвивати. Для цього важливо вчитися з досвіду біженців та враховувати їх коментарі. Як результат, автори рекомендують надавати психологічну допомогу вже на етапі поселення у тимчасовий притулок; також важливо забезпечити протягом процедури якісний та культурно-адаптований переклад; необхідно покращувати комунікацію між інституціями, які задіяні у допомозі [83].

В наступному дослідженні, 2023-го року, яке ми розглянемо нижче, “Quality of Life, Depressive Symptoms, and Personality Traits in Syrian Refugee Adolescents”, автори розглянули вплив особистісних рис та симптомів депресії на якість життя сирійських підлітків-біженців. В цьому дослідженні взяли участь 301 підліток-біженець віком від 14 до 18 років, який вимушено іммігрував із Сирії. В якості методик використовувався Опис особистості для короткої форми DSM-5 (PID-5 BF), шкала депресії Бека та шкала якості життя. В результаті дослідження було зроблено висновки про те, що симптоми депресії пов’язані з низьким рівнем якості життя у підлітків-біженців; між особистісними рисами та низьким рівнем якості життя у підлітків-біженців є зв’язок; симптоми депресії є посередником між рисами особистості та якістю життя підлітків-біженців з Сирії. Крім того, депресія опосередковувала зв’язок між розладом особистості та якістю життя [69].

Далі роздивимось ще одне дослідження, 2016-го року, присвяченому внеску особистісних рис та досвіду перебування у таборі біженців у прояв черствих та беземоційних рис (callous and unemotional в оригіналі статті) у підлітків-мігрантів у США. Прояв таких рис відноситься до категорії “Limited Prosocial Emotions” (“Обмежені соціальні емоції”) у DSM-5 специфікації як розлад поведінки, і в подальшому впливає на емпатичність і врешті-решт на здатність до соціалізації. Дослідження показали, що підлітки з досвідом перебування в таборах для біженців мають вищий рівень байдужості, що свідчить про можливість зв’язку між таким досвідом та



рисами черствості й беземоційності. Крім того, зв'язок між нейротизмом (термінологія опитувальника Велика П'ятірка; один з п'яти факторів, що описує діапазон рис від нервовості/чутливості до впевненості/стійкості) та черствістю мав місце лише для цієї групи підлітків. Отже, дослідження підтверджують важливість врахування індивідуальних особливостей для розуміння взаємозв'язків з рисами черствості та беземоційності та категорією “Обмежені соціальні емоції”. Зважаючи на те, що дослідження проводилося серед іммігрантів з незахідних культур, результати також підкреслюють важливість врахування культурних контекстів та специфічних життєвих досвідів у дослідженнях про соціальну поведінку та особистість [79].

В наступному дослідженні, метою якого було вивчення взаємозв'язку між темпераментом і характером (згідно з біосоціальною моделлю), копінговою поведінкою, та соціальною підтримкою серед біженців, що зазнали психологічної травми. Риси особистості, психопатологічні розлади, ресурси до копіngu й подолання та соціальна підтримка дослідили у 100 іранських біженців, що вимушено емігрували до Швеції, та які зазнали різноманітних екстремальних травматичних життєвих подій в Ірані перед своєю втечею. Особи, травмовані війною, з бойовим досвідом, з низькими показниками шкали депресії Бека, показали також низький рівень уникнення шкоди та високий рівень в спрямованості до себе та співпраці. Щодо ресурсів подолання та соціальної підтримки, ці особи отримали дещо вищі бали, ніж травмовані біженці з високими балами за шкалою депресії Бека – останні отримали дещо нижчі бали порівняно з нетравмованими суб'єктами. Стійкі (резильєнтні) біженці характеризуються низьким рівнем уникнення шкоди, високою спрямованістю до себе та високими показниками співпраці, що дає їм змогу винайти більш ефективні стратегії подолання, і разом з цим в результаті отримати достатню соціальну підтримку та, таким чином, стати більш стійкими (резильєнтними) до важкої травми [72].

Наступне якісне дослідження 2021-го року, проведене в Німеччині, вивчало стійкість як рису особистості, у дорослих біженців, оскільки

вимушене переселення припускає великі об'єми стресу до, під час та після самого переселення. В якості методики автори використали напівструктуроване інтерв'ю з 54 дорослими учасниками-біженцями, які прибули до Німеччини між 2013 і 2018 роками, мовою, яку вони вибрали; в результаті інтерв'ю автори проаналізували різні аспекти стійкості. Як результат було виділено дев'ять тем. Чотири з них з різних боків виявляють стійкість і охоплюють когнітивні та поведінкові стратегії протистояння труднощам, привласнення стійкості як особистісної риси чи тривалої власної характеристики, а також роль волонтерства, роботи та активності у житті біженців. Решта, п'ять тем охоплюють фактори, які сприяють стійкості: соціальна підтримка, сприйняття міграції як можливості загалом і для жінок зокрема, материнство та молодість. Автори зазначають, що результати цього дослідження можуть бути використані клініцистами, які працюють з біженцями, можуть надати їм більше інформації про конкретні прояви стійкості, а також фактори, що сприяють позитивній адаптації до нових умов, характерні для цієї групи клієнтів. Це також сприяє більш орієнтованому на сильні сторони погляду на психічне здоров'я біженців та процеси інтеграції в нову країну [93].

В наступному дослідженні вивчався вплив батьківського виховання та особистісних рис на ймовірність маніфестації психопатологічних проблем. Дослідження, яке було проведене на іранських біженцях, що переселилися у Швецію, показало, що темперамент, характер і батьківське виховання безпосередньо впливають на ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Високий рівень самоспрямованості (self-direction в оригіналі) може мати буферний ефект проти ПТСР після кількох серйозних психологічних травм. Крім того, соціокультурні фактори, – такі як рівень освіти та тривалість перебування в Швеції – також можуть впливати на психологічне благополуччя біженців та зменшувати ризик розвитку психічних розладів. Дослідження також показало, що деякі біженці не страждали від важкої депресії чи інших психосоматичних розладів,

незважаючи на те, що вони пережили надзвичайну психологічну травматизацію [73].

У голландському дослідженні 2022-го року сирійських вимушених переселенців (які складають більшість біженців у цій країні) автори вивчали сукупність факторів, що сприяють стійкості (резильєнтності) людини, оскільки досвід залишення своїх домівок, досвід безпосереднього знаходження в зоні бойових дій, досвід страху за своє життя та життя близьких – все це є стресовим і, безумовно, впливає на подальше функціонування, психічне й фізичне здоров'я, загальний стан. В якості методики було використано інтерв'ю; також застосували тематичний аналіз для визначення основних проблемних тем. Участь взяли вісімнадцять дорослих сирійських біженців [70].

“Ми сирійці; якби не руїна в нашій країні, ми б ніколи не розглядали міграцію та притулок” (пряма мова респондента) [70].

Автори зазначали, що сирійські біженці мають набагато вищий ризик проблем із психічним здоров'ям порівняно з загальним голландським населенням. Недавнє інше дослідження показало, що 41% сирійських біженців, які отримали притулок у Нідерландах, повідомили про проблеми з психічним здоров'ям, включаючи тривогу та депресію. Це може бути пов'язано з вищим рівнем травматичного досвіду, зокрема переслідування та насильства, які біженці можуть переживати у своїй країні. Під час переселення, біженці можуть зіткнутися з додатковими проблемами, пов'язаними зі своєю інтеграцією в нову країну. Однак, враховуючи ці проблеми, можна виявити нові можливості для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на покращення психічного здоров'я та добробуту сирійських біженців. В літературі про маргіналізовані верстви населення все більше з'являється досліджень, що визначають фактори, які впливають на стійкість біженців та інших уразливих груп населення. Наприклад, в Газі фактори ризику та захисні фактори для палестинських жінок можна визначити на індивідуальному, сімейному, спільнотному та суспільному

рівнях, і вони включають сімейні зв'язки, психосоціальні та особисті ресурси [92]. Дослідження палестинських дітей-біженців вказують на фактори ризику до стійкості, – такі як бідність, насильство та маргіналізацію, а також на ключові захисні допомагаючі фактори, такі як освіта молоді, стосунки підтримки та відчуття спільності [96]. Дослідження також показали, що відчуття незахищеності з боку соціального середовища впливає на психічне здоров'я та психологічне функціонування палестинських дітей [91]. Дослідження біженців та шукачів притулку в країнах з перехідною економікою визначили соціальну підтримку, когнітивні стратегії, можливості освіти та навчання, працевлаштування та економічну діяльність, стратегії поведінки, політичну пропаганду, екологічні умови, релігію та духовність як фактори, що сприяють їхньому благополуччю. Отже, було визначено численні допомагаючі фактори та фактори ризику, які впливають на стійкість біженців на різних етапах міграції. Систематизація цих факторів, побудова теоретичної бази може принести користь в розробці стратегій раннього втручання для біженців [70].

Як результат, дослідники визначили три основні великі теми, що описують проблеми біженців до та після переселення, також ключові емоції, які пов'язані з цим досвідом, та фактори стійкості. Було виявлено шість основних внутрішніх та зовнішніх факторів, які сприяють стійкості учасників, які включають орієнтацію у майбутнє, стратегії подолання(копінги), наявність соціальної підтримки, наявність майбутніх можливостей, релігійність та культурна ідентичність. Цікаво також те, що позитивні емоції названі ключовим фактором стійкості серед біженців. Автори також припускають, що збереження культурної ідентичності та релігійності зможуть допомогти у збереженні стійкості серед біженців. Це може стати важливим знанням для розробки програм профілактики та інтервенцій, спрямованих на підтримку сирійських біженців. Автори, як результат, також рекомендують звертати більше уваги на ці аспекти при плануванні програм захисту задля забезпечення максимальної ефективності у

допомозі біженцям в збереженні своєї стійкості та позитивного психологічного стану [70].

Нижче розглянемо трохи детальніше згадане вище дослідження, проведене на Палестинських дітях-біженцях. Це дослідження було проведене з метою вивчення зв'язку між відчуттям незахищеності, психологічним благополуччям дітей та їхнім пристосуванням до травми. Як методику автори використали малюнкові техніки та інтерв'ю з 75-ма палестинськими дітьми, які проживають як на Західному березі, так і в секторі Газа, щоб проаналізувати ризики, пов'язані з безпекою людини, та захисні допоміжні фактори, які можуть сприяти або підривати психологічне функціонування дитини в умовах, що характеризуються хронічною нестабільністю, фізичним, психологічним та політичним насильством. З наративів, які описують портрет і відображають детермінанти психічного здоров'я та психологічного функціонування дітей, склалася складна мережа джерел факторів безпеки та факторів незахищеності. Аналіз привів до визначення восьми основних тем, а саме: школа та асоціативізм; соціальні відносини та будинок як джерела безпеки або незахищеності; військова окупація як джерело незахищеності; національно-політична ідентичність як джерело безпеки; мечеть і духовність як джерела безпеки або незахищеності; середовище як джерело безпеки чи незахищеності; психічне здоров'я [91].

### **Висновки до розділу 1**

З розвитком позитивної психології також вирісла зацікавленість темою психологічного благополуччя, оскільки Селігман в своїх роботах згадував суб'єктивне переживання щастя та задоволеності потреб. Британський психолог М. Аргайл також вважає, що поняття психологічного благополуччя безпосередньо пов'язане з відчуттям щастя, описуючи його як здатність бути задоволеним життям, яка в свою чергу визначається інтенсивністю та частотою позитивних емоцій. Згадані вище погляди характерні для гедоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя. В той же

час виділяють евдемоністичний підхід, який розглядає психологічне благополуччя як реалізацію людиною свого потенціалу, розвиток особистісних характеристик, які підвищують шанси успішної самореалізації людини в своєму житті, суспільстві.

Проблема вимушеної масової міграції часто є наслідком подій природного (стихійні лиха) чи антропогенного (війни, расові конфлікти) характеру; спільним є те, що такі події загрожують життю та здоров'ю людей. На початку 2022-го року населення України зіткнулось з повномасштабною воєнною агресією з боку російської федерації; ця подія одразу призвела до вимушеної міграції громадян до більш безпечних регіонів всередині країни та за кордон. Країну залишили, по різних оцінках, від 5 до 8 мільйонів громадян. Наслідки такої міграції українська економіка відчуває вже зараз. Вимушені переселенці, окрім отримання безпеки, також стикаються з численними проблемами у приймаючих країнах, такими як легалізація перебування себе та своїх дітей; вивчення мови країни; пошуки притулку, роботи, школи чи садку; омологація документів про освіту і таке інше.

Різноманітні дослідження показали, що стрес, викликаний війною, загроза смерті чи каліцтва, необхідність залишити свої домівки, – призводить до психологічної травматизації, підвищує ризик розвитку психічних розладів (на кшталт депресивних, тривожних, посттравматичних та ін.), негативно впливає на якість подальшого життя та знижує здатність до адаптації в середовищі приймаючої країни. Також наукові дослідження показують, що деякі вимушені переселенці мають дещо вищу здатність до адаптації й до подолання наслідків травми, маючи певні особистісні характеристики. Серед таких допомагаючих факторів називають стійкість (*resilience*), стратегії подолання (*strategies of coping*), позитивність, соціальність, пошук опор в інших, відсутність або згладженість попередніх психічних розладів, активна включенність в життя соціуму та таке інше. Дослідники дедалі частіше підкреслюють важливість раннього втручання та співпраці задля запобігання

розвитку більш серйозних психічних порушень у вимушено переселених осіб.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗА КОРДОН ЖІНОК**

### **2.1. Підходи до дослідження впливу особистісних чинників на психологічне благополуччя**

Цей підрозділ ми почнемо з огляду існуючих методик для визначення психологічного благополуччя особистості, яких на даний момент існує цілий ряд. Важливо враховувати, що психологічні методи діагностики розроблялися в рамках конкретних теорій, тому під час вибору методики для дослідження психологічного благополуччя необхідно керуватися положеннями теорії, на основі якої була створена ця методика. Плануючи дослідження та аналізуючи його результати, важливо враховувати ці обмеження.

Нагадаємо, що Бредберн вважає, що психологічне благополуччя залежить від балансу позитивних та негативних емоцій. Він розробив методику "Шкала балансу афекту" (The Affect Balance Scale, або скорочено ABS), яка дозволяє вимірювати рівень психологічного благополуччя. Методика є формалізованим інтерв'ю, питання якого співвідносяться з позитивними або негативними емоціями. Результати визначаються за двома основними показниками: індекс негативних переживань та індекс позитивних переживань. Якщо індекс позитивних переживань перевищує індекс негативних, це свідчить про високий рівень психологічного благополуччя, в іншому випадку - про його низький рівень [23].

Дінер, автор поняття "суб'єктивного благополуччя", вважає, що стандартизований самозвіт є найбільш доступним методом для дослідження суб'єктивного благополуччя. Цей метод дозволяє людині проаналізувати свій рівень задоволеності життям, частоту приємних і неприємних почуттів та оцінити їх силу та інтенсивність. Для цього була запропонована методика "Шкала задоволеності життям" (Satisfaction With Life Scale, або скорочено



SWLS). Учасникам пропонується оцінити свій рівень згоди з різними твердженнями, використовуючи семибальну шкалу [52].

Також для визначення суб'єктивного благополуччя можна використовувати методику "Шкала позитивного і негативного афекта" (Positive and Negative Affect Schedule, скорочено PANAS), запропоновану Уотсоном, Кларком та Теллегеном. Матеріалом для розробки методики став список із 60 емоційних прикметників Теллегена, який склав банк зі 117 слів і фраз, що виражають емоційні стани, а потім з них виділив 20 синонімічних груп. Окрім короткої версії методики PANAS з 20 пунктів, Уотсон та Кларк розробили також розширену версію з 60 пунктів – PANAS-X [49].

Методика "Шкала психологічного благополуччя Ріфф" (Scales of Psychological Well-being, або скорочено PWB) є популярною та актуальною і використовує шестивимірну модель психологічного благополуччя: цілеспрямованість життя, позитивні стосунки з іншими людьми, особистісний розвиток, керування своїм оточенням, самоприйняття та автономія. Найбільш поширеною є методика з 84 пунктів. На кожну зі шкал припадає 14 тверджень, а кожне твердження оцінюється балами від 1 до 6 (від "абсолютно незгоден" до "абсолютно згоден") [50].

Нижче коротко оглянемо методики для визначення прихильності дорослих.

Для вимірювання прихильності у дорослих існують три основні способи: Інтерв'ю Прихильності Дорослих (Adult Attachment Interview, або скорочено AAI), Система Проективної Картини Прихильності Дорослого (Adult Attachment Projective Picture System, або AAP) і опитувальники самооцінювання.

Інтерв'ю Прихильності Дорослих (Adult Attachment Interview, скорочено AAI) було розроблено К. Джорджом, Н. Капланом і М. Мейн в 1984 році. Це напівструктуроване інтерв'ю, яке проводиться близько години, дозволяє оцінювати уявлення дорослих про прихильність (тобто внутрішні робочі

моделі) за допомогою оцінки загальних та конкретних спогадів дитинства [58].

Проективна Система Зображень для Дорослих (Adult Attachment Projective Picture System або ААР) була розроблена К. Джордж та М. Вестом у 1999 році. Завдання передбачають довільні відповіді-розповіді історій як реакцій на вісім малюнків. ААР використовується для класифікації дорослих груп, а також для виявлення захисних шаблонів та досвіду травми прихильності [58].

Далі розглянемо анкети самооцінювання.

Хазан і Шейвер створили перший опитувальник для вимірювання прихильності у дорослих, який класифікував за трьома стилями прихильності, визначеними Ейнсворт. Анкета складалася з трьох наборів тверджень, кожен набір тверджень описував стиль прихильності. Людей, які брали участь у дослідженні, попросили вибрати, який набір тверджень найкраще описує їхні почуття. Вибраний набір висловлювань вказував на стиль їх прикріплення. Пізніші версії цього опитувальника містили шкали, щоб люди могли оцінити, наскільки добре кожен набір тверджень описує їхні почуття. Наприклад, ось так описується надійна прихильність: “мені відносно легко зблизитися з іншими, мені зручно залежати від них, а вони залежать від мене; я не часто турбуюся про те, що мене покинуть або хтось надто близько зі мною” [58].

Модель, запропонована Бартолом'ю та Горовіцем, визначила чотири стилі прихильності для дорослих, що несли в собі ідею того, що ці стилі відображають думки людей (позитивні та негативні погляди) про своїх партнерів та про себе, що стилі прихильності визначаються тим, наскільки чуйними та емоційно доступними люди вважають своїх партнерів, а також наскільки люди вважають себе вартими того, щоб інші допомогли їм. Бартоломью та Горовіц використали цю модель для створення анкети стосунків (RQ-CV), що складалася з чотирьох наборів тверджень, кожне з яких описувало стиль прихильності [58].

А. Талія та М. Міллер-Боттом у 2012 році розробили показник прихильності, базований на мовних конструкціях – “Система кодування прикріпленості пацієнта” (Patient Attachment Coding System або PACS); здебільшого він використовується в контексті психотерапії. PACS відстежує частоту конкретних маркерів дискурсу, які відображають те, як пацієнт регулює довіру та зв'язок з терапевтом; PACS виявляє конкретні типи взаємодії та поведінки в залежності від стилю прихильності. Наприклад, для розповіді клієнтів з унікаючим стилем прихильності характерні такі риси: вони применшують або свою оцінку стосунків, або вплив, який вони мали на них; вони не будуть переказувати епізоди, розкривати почуття або розмірковувати про внутрішні значення досвіду [58].

Наступним важливим кроком в розробці анкет прихильності було використання незалежних елементів для оцінки прихильності. Замість того, щоб просити людей вибирати між кількома наборами тверджень, дослідники просили людей оцінювати, наскільки вони згодні з десятками окремих тверджень. Оцінки для окремих тверджень потім об'єднувалися, щоб отримати стиль прихильності. За допомогою цієї стратегії дослідники розробили кілька опитувальників для вимірювання прихильності дорослих.

Двома популярними опитувальниками цього типу є опитувальник “Досвід Близьких Стосунків” (Experiences in Close Relationships або ECR) і “Досвід Близьких Стосунків - переглянтий” (Experiences in Close Relationships - Revised або ECR-R). ECR був створений Бреннаном, Кларком і Шейвером у 1998 році, ECR-R був створений Фрейлі, Уоллером і Бреннаном у 2000 році. Аналіз опитувальників ECR та ECR-R показує, що елементи опитувальника можна розділити на два виміри прихильності. Один вимір стосується того, наскільки людина хвилюється про свої стосунки – ці твердження служать шкалою тривоги. Решта питань стосується того, наскільки людина уникає своїх стосунків – ці елементи служать шкалою уникнення [71]. Шкала тривоги відображає думки про себе, про власну гідність та прийняття іншими людьми. Шкала уникнення стосується думок

про партнерів, щодо ризику при наближенні або уникненні. Таким чином, комбінації тривоги та уникнення можна використовувати для визначення чотирьох стилів прихильності [58]. Один з авторів (Фрейлі) висловився щодо питання використання переглянутого опитувальника ECR-R над початковим ECR. Він вважає, що суттєвих переваг у ECR-R на даному етапі нема, зазначаючи, що ECR і ECR-R для всіх практичних цілей є ідентичними засобами для оцінки прихильності [75]. Також існує скорочена версія опитувальника, ECR-R-18. Загалом, автори зробили висновок, що методика показала загальний кращий рівень відповідності, ніж оригінальна анкета з 36 пунктів, що вказує на її придатність для використання з ширшою групою проб, включаючи клінічні проби [56]. Розробили також ще коротшу версію опитувальника – ECR-S (2007), він має 12 запитань. Вей та інші автори шкали підтвердили у своїй вибірці (N=851), що коротка версія шкали мала два фактори з високою внутрішньою узгодженістю, з коефіцієнтом  $\alpha$  0,78 (тривога) і 0,84 (уникнення). Кореляції між підшкалами тривоги та уникнення були низькими ( $r = 0,19$ ), що вказувало на те, що ці два показники відображали різні аспекти прихильності [95].

Нижче ми розглянемо існуючі методики для дослідження самоствавлення.

Методика дослідження самоствавлення була створена Пантілеєвим у 1989 році; містить 110 тверджень, розподілених за 9 шкалами; призначена для детального вивчення сфери самосвідомості особистості, включаючи різні когнітивні, динамічні та інтегральні аспекти. Методика зарекомендувала себе в консультуванні засуджених осіб, оскільки дозволяє виявити внутрішньоособистісні конфлікти. Внутрішня динаміка самосвідомості та ставлення особистості до свого “Я” мають значний вплив на поведінку людини, відіграючи важливу роль у міжособистісних відносинах, у досягненні цілей, у способах формування та вирішення криз та в адекватній зацікавленості особи у психокорекційних та психотерапевтичних заходах [22].

Наступний опитувальник самоствавлення був розроблений Століним та Пантілєєвим; він дозволяє виявити три рівня самоствавлення: глобальне; самоствавлення, що спирається на самоповагу, очікування щодо ставлення до себе, аутосимпатію, цікавості до себе; готовність до конкретних дій у напрямку свого Я. Базовим принципом та теоретичною базою опитувальника є відмінність між поняттями образу Я (знання або уявлення про себе) та самоствавленням. Людина збагачує свій досвід і знання протягом життя, які складають сутність її уявлень про себе. Методика має шість шкал для оцінки самоствавлення та також виділяються сім шкал, ідея яких спрямована на вимірювання рівня готовності до внутрішніх дій, спрямованих в бік власного Я (самовпевненість, саморозуміння, ставлення інших, самоінтерес, самозвинувачення, прийняття себе, послідовність і самокерівництво) [16].

Далі ми розглянемо методики вивчення міжособистісних відносин.

Методика, розроблена Т.Лірі, Г.Лефоржем, Р.Сазеком в 1954 році, призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне Я, а також для вивчення взаємовідносин у невеликих групах. Вона дозволяє визначити переважний тип відносин до людей у самооцінці та взаємній оцінці один одного, використовуючи два фактори: “домінування/підпорядкування” та “дружність/ворожість”. Методика дозволяє встановити, як людина сприймає інших людей і як вона сама хоче бути сприйнята в соціальних взаємодіях. Залежно від показників, виявляються різні типи ставлення до оточуючих, що дозволяє зробити висновки про рівень адаптованості поведінки та ступінь відповідності чи невідповідності між цілями і результатами в процесі діяльності. Методика може бути використана як для самооцінки, так і для оцінки поведінки спостережуваних людей. В останньому випадку, випробувані відповідають на питання як би за іншу людину, ґрунтуючись на своєму уявленні про неї. Результати тестування різних членів групи можуть бути узагальнені, щоб скласти портрет якогось її учасника, наприклад, лідера, та зробити висновки щодо ставлення до нього інших членів групи. Надмірно неадаптивна поведінка може свідчити про невротичні відхилення,

дисгармонію у сфері прийняття рішень або бути результатом будь-яких екстремальних ситуацій [21].

Опитувальник складається з 128 оціночних суджень, які у свою чергу упорядковані по зростаючій інтенсивності та розділені на вісім типів стосунків. Кожен тип відносин містить по шістнадцять пунктів, які не розташовані поруч один з одним, а групуються по чотири та повторюються через одну й ту ж кількість висловлювань. Методика дозволяє з'ясувати тип відносин, підраховуючи кількість відносин кожного типу під час обробки результатів опитування [21].

Опитувальник міжособистісних відносин є адаптованою Рукавішніковим версією знаменитого опитувальника FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), що був розроблений американським психологом В. Шутцем. Даний опитувальник дозволяє діагностувати різні аспекти міжособистісних відносин у діадах та групах, а також досліджувати комунікативні особливості особистості. Основу цього опитувальника складає тривимірна теорія міжособистісних відносин В. Шутца, за якою кожен індивід має характерний спосіб соціальної орієнтації по відношенню до інших людей, і ця орієнтація визначає його міжособистісну поведінку [28].

Опитувальник має на меті оцінити поведінку людини в трьох основних галузях міжособистісних потреб: “включеності” (I), “контролю” (3) та “афекту” (A). Кожна з цих областей включає два напрями міжособистісної поведінки: виражену поведінку індивіда (e), яка відображає думку про інтенсивність своєї поведінки в цій області, та поведінку, очікувану від інших людей (w), яка має оптимальну інтенсивність для індивіда. Опитувальник складається з шести шкал, кожна з яких містить твердження, які повторюються дев'ять разів з деякими змінами. Загалом в опитувальнику міститься 54 твердження, на які респонденту необхідно вибрати одну з шести варіантів відповідей. Після отримання відповідей від респондента фахівець розраховує бали за шістьма основними шкалами: “включеність” (Ie, Iw),

“контроль” (Ce, Cw) і “афект” (Ae, Aw). На основі цих балів формується характеристика особливостей міжособистісної поведінки людини [28].

Нижче розглянемо методику для діагностики рівня соціальної фрустрованості. Опитувальник, розроблений у 2004-му році Л. Вассерманом, Б. Іовлєєвим і М. Берєбіним, призначений для оцінки соціального благополуччя та соціальної складової якості життя. Соціальна фрустрованість виникає, коли особистість не може задовольнити свої актуальні соціальні потреби, – що є індивідуальною характеристикою кожної людини, залежно від цінностей, цілей, самосвідомості, досвіду, здібностей. Таким чином, соціальна фрустрованість є особистісним стресом, який може виникнути через незадоволеність стосунками в різних сферах життя, – таких як робота, працездатність, сімейні стосунки, рівень освіти, соціальний статус та становище в суспільстві, здоров'я людини. Оцінка конкретних параметрів дає розуміння як соціальна фрустрованість впливає на якість життя та здатність до адаптації особистості. Таким чином, соціальна фрустрованість може бути описана як комплекс переживань та стосунків, які виникають від дії фруструючих чинників на особистість. Неважко помітити, що тривала дія факторів, що соціально фруструють, може призвести до дезадаптації особистості, – що проявляється у зниженні якості життя та розвитку психічної патології. Цей процес залежить від ефективності адаптивних механізмів та рівня соціальної підтримки. Діагностика соціального компонента в патогенезі порушень психічної адаптації має велике значення в первинній психопрофілактиці [19].

Далі нижче розглянемо опитувальник соціально-психологічної адаптації, розроблений у США Карлом Роджерсом та Розалінд Даймонд. Цей особистісний опитувальник призначений для вивчення соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею особистісних рис. Опитувальник складається зі 101 твердження, які сформульовані у третій особі однини (це зроблено для того, щоб виключити вплив “прямого ототожнення” опитуваного з висловлюваннями опитувальника).

Використовується семибальна шкала відповідей; респонденту пропонується вибір між варіантами відповідей, такими як “сумніваюся, що це релевантно до мене” і “не можу співвіднести це до себе”. У методиці виділяється шість інтегральних показників, які називаються “Адаптація”, “Прийняття інших”, “Інтернальність”, “Самосприйняття”, “Емоційна комфортність” і “Прагнення до домінування”. Кожен з цих показників розраховується за своєю особливою, знайденою емпірично, формулою. Для інтерпретації результатів використовуються нормативні дані, які були розраховані окремо для підлітків та дорослої вибірки. Опитувальник містить у собі різноманітні твердження, які характеризують людину, її стиль життя, вчинки, емоції, думки та звички. Ці висловлювання можна легко пов'язати зі своїм власним життям і досвідом [20].

Далі ми розглянемо шкалу соціального самоконтролю Даймонда.

Цей опитувальник є інструментом оцінки “соціального самоконтролю” (self-monitoring), який є важливою особистісною характеристикою, спрямованою на досягнення пристосованості до умов соціуму. Концепція self-monitoring включає два взаємопов'язані процеси: самоспостереження та самоконтроль, які націлені на досягнення соціальної пристосованості. У деяких джерелах самоконтроль замінюється самоврядуванням і самооцінкою. Концепція соціального самоконтролю ґрунтується на потребі передбачення поведінки людини в соціальних ситуаціях. Виявлено, що традиційний підхід до психодіагностики, який передбачає поведінку людини в залежності від її особистісних рис, не завжди є вірним. Лише у деяких людей поведінку можна достатньо точно передбачити, спираючись на знання про їх особистісні установки, риси та схильності. У інших людей поведінка визначається вимогами ситуації та мінімально відповідає особистісним установкам і цінностям. Соціальний самоконтроль визначається як здатність людини керувати своєю поведінкою та вираженням емоцій у соціальних ситуаціях. Залежно від розуміння соціальної пристосованості та бажання передати певний образ, людина використовує різні засоби вербального та



невербального самовираження в кожній ситуації. Рівень соціального самоконтролю визначає легкість та адекватність використання цих засобів. При виборі певної стратегії поведінки, людина з високим рівнем соціального самоконтролю спирається на різноманітні “підказки” у конкретній ситуації. Один з таких елементів – це поведінка та емоційні прояви інших людей. Особи з високим рівнем соціального самоконтролю здатні чутливо сприймати емоційні та поведінкові прояви оточуючих і орієнтовані на них у ситуаціях, коли не знають, як вчинити. Поведінка таких людей змінюється згідно ситуації [51].

## **2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження**

Для визначення стилю прихильності нами було обрано опитувальник “Досвід Близьких Стосунків - переглянутий” (Experiences in Close Relationships - Revised або ECR-R), який створили для оцінювання індивідуальних відмінностей дорослих людей за якістю відносин прихильності. Він був розроблений у 2000-му році авторами Р. Фрейлі, Н. Уоллером і К. Бреннаном.

Методика ECR-R є переробленою версією методики Experiences in Close Relationships (ECR), розробленої К. Бреннаном та Ф. Шейвером у 1998 році. Твердження у модифікованому варіанті були відібрані з оригінальної методики з використанням методів теорії тестових завдань (IRT) [56].

Тест складається з 36 тверджень, які оцінюються за допомогою двох шкал – шкали тривоги щодо прихильності до партнера в стосунках (яка відображає рівень впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкали уникнення близькості (яка відображає ступінь дискомфорту, що переживається при психологічному зближенні з іншою людиною та формуванні залежності від нього). Кожне твердження оцінюється від 1 (“повністю не погоджуюсь”) до 7 (“повністю погоджуюсь”) [71].

Нижче на рисунку 2.1 наведено наочне зображення шкал опитувальника “Досвід Близьких Стосунків - переглянутий” (ECR-R), де “low anxiety”, “high anxiety” – низький та високий рівні тривоги прихильності відповідно, “low avoidance”, “high avoidance” – низький та високий рівні уникнення прихильності; жирним шрифтом виділені назви стилів прихильності: “secure” (“надійний”), “preoccupied” (дослівно “стурбований”), “fearful-avoidant” (дослівно “боязко-уникаючий”, боязкий), “dismissive” (дослівно “відторгуючий”) [71].

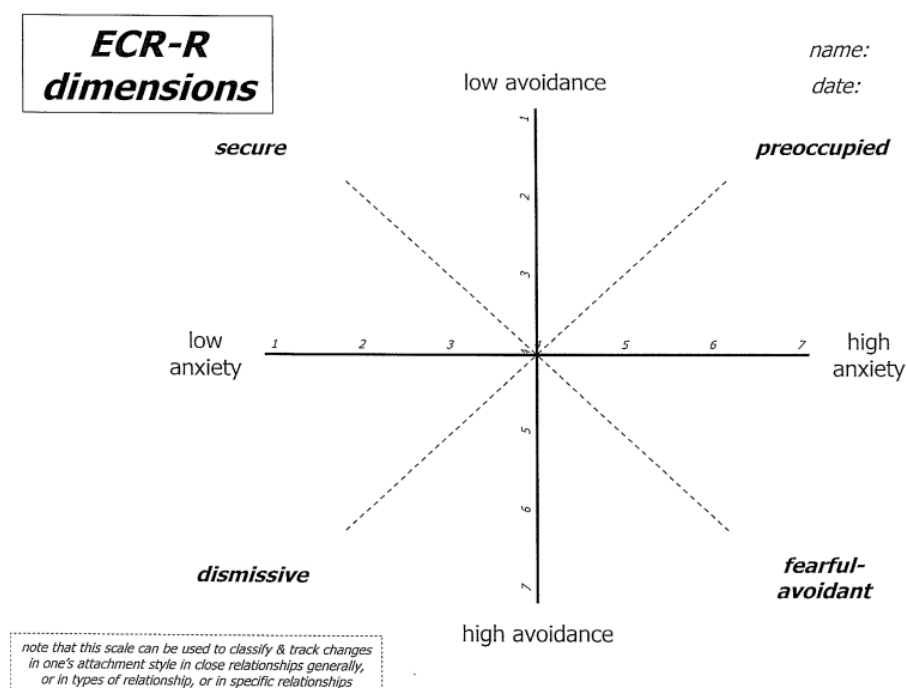


Рис. 2.1 Наочне зображення шкал опитувальника ECR-R

К. Бартолом'ю запропонував двофакторну модель індивідуальних відмінностей в почуттях прихильності, яка базується на 330 твердженнях про переживання у близьких відносинах. Для факторизації була використана широка вибірка з 22 000 осіб, в результаті чого було виявлено два фактори, які використовувались для створення методів оцінки якості прихильності дорослих [98].

Різноманітні дослідження валідності та надійності методики підтверджують, що остання відповідає вимогам валідності та надійності. Тест-ретест надійність методики на період 8 тижнів становить понад 0,7, що свідчить про стабільність результатів у часі. Коефіцієнт надійності альфа

близький до 0,90 для кожної шкали. Автори дослідження підкреслюють, що ця методика відповідає всім психометричним стандартам, що підтверджує її надійність та валідність [17]. Тому, для поточного дослідження, розробленого для даної дипломної роботи, було вирішено використовувати цю методику, оскільки її надійність та валідність підтвержені психометричними стандартами та попереднім досвідом її використання, а також вона є досить простою та доступною для учасників дослідження.

Автор методики Фрейлі багато років розмірковував, чи є стилі прихильності категоріальними змінними (тобто питання типу), чи безперервними (питання ступеня). Врешті-решт він наполегливо рекомендує не класифікувати людей у групи згідно отриманим балам, оскільки це, з його точки зору, знижує точність вимірювань та статистичну силу даних [71]. Але все ж таки, якщо для дослідження потрібно це зробити, то Фрейлі рекомендував застосовувати формулу, яку ми навели у Додатку А [71].

Щодо оцінювання рівня суб'єктивного психологічного благополуччя, був обраний опитувальник “Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості” авторів Шаміонова Р. та Бєскової Т. 2018-го року.

Опитувальник містить 34 твердження та є 5 варіантів відповіді на кожне, в залежності від ступеня згоди, від “повністю згоден” до “повністю не згоден”.

Розробники методики повідомляють, що в основі створення останньої лежить ідея, що суб'єктивне благополуччя складається з різноманітних компонентів, які відображають різні аспекти життя людини, – такі як її власна особистість, її емоції, діяльність та світогляд, включеність у спільність та суспільство. Під час створення методики була перевірена її надійність та валідність за допомогою різних критеріїв, що підтвердило її надійність та валідність для діагностики загального рівня суб'єктивного благополуччя та його компонентів. Методика складається з п'яти шкал, які відображають різні аспекти суб'єктивного благополуччя, зокрема: емоційне благополуччя, екзистенційно-діяльнісне благополуччя, его-благополуччя, гедоністичне

благополуччя та соціально-нормативне благополуччя. Ці шкали дозволяють швидко та якісно діагностувати різні аспекти суб'єктивного благополуччя людини [47].

Шкала емоційного благополуччя відображає радість, оптимізм, щастя, гарний настрій, натхнення [47].

Шкала екзистенційно-діяльнісного благополуччя поєднує характеристики докладених зусиль для досягнення добробуту та їх результативність, а також подієво-сміслову насиченість життя [47].

Шкала еґо-благополуччя описує задоволеність собою, своїм характером, зовнішністю, впевненість у собі та самоузгодженість особистості [47].

Шкала гедоністичного благополуччя відображає ступінь задоволення базових потреб – у безпеці, прийнятних житлових умовах, доходах та екологічних умовах проживання [47].

Шкала соціально-нормативного благополуччя відображає ступінь відповідності людини соціальним нормам та моральним цінностям, які вона усвідомлює та інтеріоризує. Цей аспект суб'єктивного благополуччя характеризує соціальну узгодженість та конгруентність особистості зі своїм оточенням. Шкала оцінює відповідність дій та вчинків людини соціальним нормам, які можуть включати етику, поведінкові очікування та загальносуспільні цінності. Цей фактор є важливим для багатьох людей, оскільки соціальне відчуття відповідності та приналежності може бути важливим для їх загального благополуччя [47].

Для аналізу результатів методики рекомендується використовувати середні бали за кожною з п'яти шкал, оскільки кількість тверджень в кожній з них є різною. Це дозволяє порівнювати результати різноманітних аспектів суб'єктивного благополуччя, які відображаються на різних шкалах. Також важливо зазначити, що всі шкали методики показали достатню внутрішню узгодженість (коефіцієнт альфа Кронбаха більше 0,75), що свідчить про їхню надійність та валідність [47].

Методика має декілька переваг. Зокрема, конструкт методики дозволяє якісно та швидко діагностувати загальний рівень суб'єктивного благополуччя та його компонентів, що може бути корисним для дослідження впливу різних факторів на загальне відчуття благополуччя та сукупності його складових, а також для оцінки ефективності програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя. Крім того, методика є легко доступною та простою в застосуванні, що дозволяє її використовувати в різних наукових та практичних контекстах [47].

Автори методики вважають, що Одним з недоліків методики є нерівномірний розподіл пунктів опитувальника за різними шкалами. Наприклад, якщо шкали емоційного та екзистенційно-діяльнісного благополуччя містять по 10 пунктів, то шкали гедоністичного, соціально-нормативного та его-благополуччя містять по 4, 5 та 5 пунктів відповідно. Це може ускладнити порівняння рівня виразності різних компонентів суб'єктивного благополуччя, оскільки доведеться використовувати не суми, а середні бали [47].

Нижче ми у деталях розглянемо опитувальник, який ми обрали для вивчення особливостей ставлення респондентів особисто до себе.

Опитувальник самоствавлення, спрямований на виявлення рівня власне ставлення респондента до себе, був розроблений В.В. Століним та С.Р. Пантілесвим у 1985 році. Методика дозволяє виявити три рівні самоствавлення, які розрізняються ступенем узагальненості [16]:

- глобальне самоствавлення, що охоплює загальне ставлення людини до себе;
- самоствавлення, диференційоване за такими характеристиками, як самоповага, симпатія до себе особисто, зацікавленість в собі та очікуване ставлення інших людей до себе;
- конкретні дії та готовності до них, – що відображає наявність у людини цілей та планів щодо свого Я [16].

Опитувальник складається з 57 питань-суджень, на які можна відповісти або ствердно (“так”) або заперечно (“ні”). Методика включає наступні п’ять шкал [16]:

1. Шкала S – глобальне самоствавлення; вимірює інтегральне відчуття “за” або “проти” власного Я випробуваного;
2. Шкала I – самоповага; тут об’єдналися твердження щодо самопослідовності, саморозуміння та самовпевненості;
3. Шкала II – аутосимпатія; описує дружність або ворожість особи щодо себе; має під собою самоприйняття та самозвинувачення;
4. Шкала III – зацікавленість в собі, своїх думках та почуттях, також впевненість в тому, що я цікава людина;
5. Шкала IV – очікуване ставлення від інших людей – чи то позитивне, чи негативне [16].

Методика включає також сім шкал, які спрямовані на вимірювання виразності установки особи на ті чи інші внутрішні дії щодо власного Я респондента. Отже, ці шкали включають [16]:

1. самовпевненість;
2. ставлення інших;
3. самоприйняття;
4. самокерівництво та самопослідовність;
5. самозвинувачення;
6. самозацікавленість;
7. саморозуміння [16].

В цій методиці базово прийнято, що образ власного Я описує знання чи уявлення людини про себе, включаючи самооцінювання власних рис та якостей. Однак, самоствавлення відображає емоційну реакцію людини на ці знання про себе. Знання про себе можуть бути різними для різних людей, але самоствавлення є унікальними для кожної особистості. Крім того, самоствавлення є динамічним процесом і змінюється з часом, відповідно до життєвого досвіду та взаємодії зі світом [16].

У методиці для кожного фактору визначається кількість тверджень, які відповідають цьому фактору із позитивним або негативним знаком, і їх сума рахується як сирий бал за цей фактор. Далі, за допомогою таблиць переведення, цей сирий бал перетворюється на відсоткове відношення до загальної кількості тверджень, що дозволяє порівнювати результати різних випробуваних та здійснювати аналіз досліджуваного феномену [16].

Автори методики надають ключ та таблиці переведення сирого балу у накопичені частоти (у відсотках) по шкалам, та інструкції до інтерпретації результатів.

Нижче розглянемо детально Опитувальник міжособистісних стосунків (МС), який ми вирішили використати в дослідженні для цієї наукової роботи. Його автор А.А. Рукавишніков адаптував опитувальник FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), який у свою чергу був розроблений американським психологом В.Шутцем. Поточний опитувальник призначений для діагностики міжособистісних стосунків у діадах та групах, а також для вивчення комунікативних характеристик особистості, і може бути корисним у консультативній та психотерапевтичній роботі. Ця методика ґрунтується на тривимірній теорії міжособистісних стосунків В.Шутца, яка стверджує, що у кожної особистості є характерний спосіб соціальної орієнтації щодо інших людей, який визначає її поведінку у стосунках з іншими людьми. Шутц виділив 3 моделі поведінки людини: дефіцитарну, надмірну та ідеальну, – все в залежності від того, як людина обирає задовольняти чи не задовольняти свої потреби, та баланс між цими двома спрямованостями [28].

Опитувальник МС оцінює міжособистісну поведінку людини по трьох основних сферах потреб: “включення” (I), “контроль” (C) і “афект” (A). Кожна з цих сфер містить два напрями міжособистісної поведінки: “виражене” (e), тобто, думка про інтенсивність своєї поведінки у цій сфері, і “потрібне” (w), тобто, інтенсивність поведінки, яку індивід потребує від оточуючих. Розвиток потреби у “включенні” залежить від того, наскільки дитина була включена в сім’ю; потреба в “контролі” залежить від того, чи

давали батьки достатньо свободи або ж надто контролювали; потреба в “афекті” залежить від відчуття відторгнутості або ж прийнятості дитини її рідними. Якщо ці потреби не були задоволені в дитинстві, людина в дорослому віці може відчувати себе незначною, нібито недостатньою та нерозумною, некомпетентною. Для подолання цих почуттів людина розвине захисні механізми, які буде видно по відповідній поведінці в стосунках. Поведінка, що сформована була в дитинстві, залишиться в дорослому житті та безумовно буде впливати на те, як людина проявляється в соціумі, як взаємодіє [28].

Отже, опитувальник МС складається з 54 питань та вміщає в себе шість шкал із твердженнями, що повторюються дев'ять разів з деякими змінами. Кожне твердження вимагає вибору респондентом однієї з відповідей в рамках шестибальної оціночної шкали. Дослідник в результаті отримує бали по цим шести шкалам: Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw, на основі яких складається характеристика особливостей міжособистісної поведінки особи [28].

Далі оглянемо опитувальник на визначення рівня соціальної фрустрованості, який було розроблено у 2004-му році авторами Л.І. Вассерманом, Б.В. Іовлєвим та М.А.Беребіним. У цій методиці соціальна фрустрованість розглядається як складна структурна змінна, що є рівнем задоволеності чи незадоволеності в 20 сферах стосунків, які експертами визначені найбільш значущими для дорослої людини. Поняття соціальної фрустрованості тут розглядається як наслідок неможливості реалізувати свої актуальні соціальні потреби. Важливість задоволеності цих потреб є індивідуальною для кожної особистості та залежить від її самосвідомості, цінностей, здібностей й досвіду розв'язання кризових ситуацій. А тому соціальна фрустрованість визначає рівень стресу особистості за спроби реалізувати соціальні потреби, наприклад покращити, змінити стосунки у сім'ї чи у трудовій діяльності, покращити працездатність, вплинути на навчання, статус, здоров'я. Тривала дія стресорів та дестабілізуючих соціальних факторів викликає напругу, невдоволення та врешті-решт



дезадаптацію, – тим серйознішу, чим слабкіші психологічні захисти особистості [19].

Нижче детально опишемо досліджувану групу.

Для досягнення поставленої мети і реалізації завдань дослідження було сформовано дослідницьку вибірку, яку склали 86 жінок, які на даний момент знаходяться у вимушеній еміграції за межами України. Більшість (67%) з них має особисті стосунки з партнером, решта (33%) ні.

Вік вибірки від 24 до 51 року. Середній вік та медіана – 35. Стандартне відхилення віку було 7 років.

Далі наведемо статистику країн перебування респонденток, яку можна подивитись нижче у таблиці 2.1. Більшість жінок перебувають у Польщі, Німеччині та Іспанії.

Табл. 2.1

Країни перебування українських мігранток

Країна	Процентне співвідношення, %	Кількість осіб від загальної
Польща	21	18
Німеччина	20	17
Іспанія	13	11
Чехія	8	7
Португалія	8	7
Великобританія	6	5
Франція	6	5
Швеція	3	3
Австрія	2	2
Італія	2	2
Туреччина	2	2
Румунія	2	2
Нідерланди	2	2

Таїланд	1	1
Індонезія	1	1
постійно змінює місце проживання	1	1

Нижче в таблиці 2.2 наведемо процентне відношення респонденток за освітою. Переважна більшість – 81,4% – учасниць має повну вищу освіту.

Табл. 2.2

#### Розподіл учасниць за освітою

Тип освіти	Процентне співвідношення, %	Кількість осіб від загальної
повна вища	81,4	70
неповна вища	14	12
професійно-технічна	2,3	2
середня	2,3	2

Статистика щодо наявності особистих стосунків (шлюб, партнерство) наведена у таблиці 2.3 нижче.

Табл. 2.3

#### Наявність особистих стосунків

Чи маєте стосунки?	Процентне співвідношення, %	Кількість осіб від загальної
так	67	58
ні	33	28

Для цілей дослідження також було зроблено зріз по задоволеності поточними стосунками. Далі у таблиці 2.4 ми наводимо огляд ступеня задоволеності стосунками (або ж суто їх відсутність). Легко бачити, що майже третина жінок не має стосунків, п'ята частина жінок частково незадоволена стосунками.

Табл. 2.4

## Розподіл учасників за ступенем задоволеності стосунками

<b>Чи задоволені стосунками?</b>	<b>Процентне співвідношення, %</b>	<b>Кількість осіб від загальної</b>
так	42	36
ні	7	6
дещо задоволена, дещо ні	21	17
немає стосунків	30	27

Учасницям були запропоновані додаткові питання в анамнестичній анкеті, відповіді на які можна буде розглянути в контексті теми психологічного благополуччя. Отже розглянемо статистику відповідей нижче.

Згідно запитання “Чи маєте близьких друзів?” абсолютно всі 100% респонденток відповіли “так”, тож не будемо наводити це у вигляді окремої таблиці.

Результати відповідей учасниць на запитання “Чи маєте дітей?” наведемо в таблиці 2.5.

Табл. 2.5

## Розподіл учасниць за наявністю/відсутністю у них дітей

<b>Чи маєте дітей?</b>	<b>Процентне співвідношення, %</b>	<b>Кількість осіб від загальної</b>
так	47	40
ні	53	46

Результати відповідей на запитання “Чи маєте постійну роботу?” представлені в таблиці 2.6.

Табл. 2.6

## Розподіл учасниць за наявністю/відсутністю постійної роботи

<b>Чи маєте постійну роботу?</b>	<b>Процентне співвідношення, %</b>	<b>Кількість осіб від загальної</b>
так	54	45
ні	46	41

Результати відповідей на запитання “Чи маєте хатніх улюбленців?” представлені в таблиці 2.7.

Табл. 2.7

Розподіл учасниць за наявністю/відсутністю хатніх тваринок

Чи маєте хатніх улюбленців?	Процентне співвідношення, %	Кількість осіб від загальної
так	49	44
ні	51	42

Досліджуваним було запропоновано п'ять методик: “Досвід Близьких Стосунків - переглянутий” (скорочено ECR-R); “Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості” (Шаміонов та Бєскова); Опитувальник самоствавлення (Столін та Пантілєєв); Опитувальник міжособистісних стосунків (Рукавішников); Опитувальник “Рівень соціальної фрустрованості”; також була запропонована коротка анамнестична анкета з питаннями щодо віку, освіти, наявності близьких особистих стосунків та ступеня задоволеності ними, наявності дітей, друзів, хатніх тварин.

Результати опитування збиралися за допомогою Google Forms.

Після завершення процедури опитування всіх учасниць результати були завантажені у програму для роботи з електронними таблицями OpenOffice Spreadsheet для редагування та кодування відповідей і після цього отримані дані були проаналізовані у застосунку для статистичного аналізу даних – jamovi.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Вивчення залежностей між психологічним благополуччям та іншими особистісними чинниками (на кшталт рівня самоствавлення, міжособистісних стосунків, рівня соціальної фрустрованості та тривожності-уникнення прихильності) ми почали з діаграми розподілу (Scatter plot в jamovi).

Для наглядності того, які залежності ми будемо досліджувати, нижче ми навели діаграму, рис. 2.2.

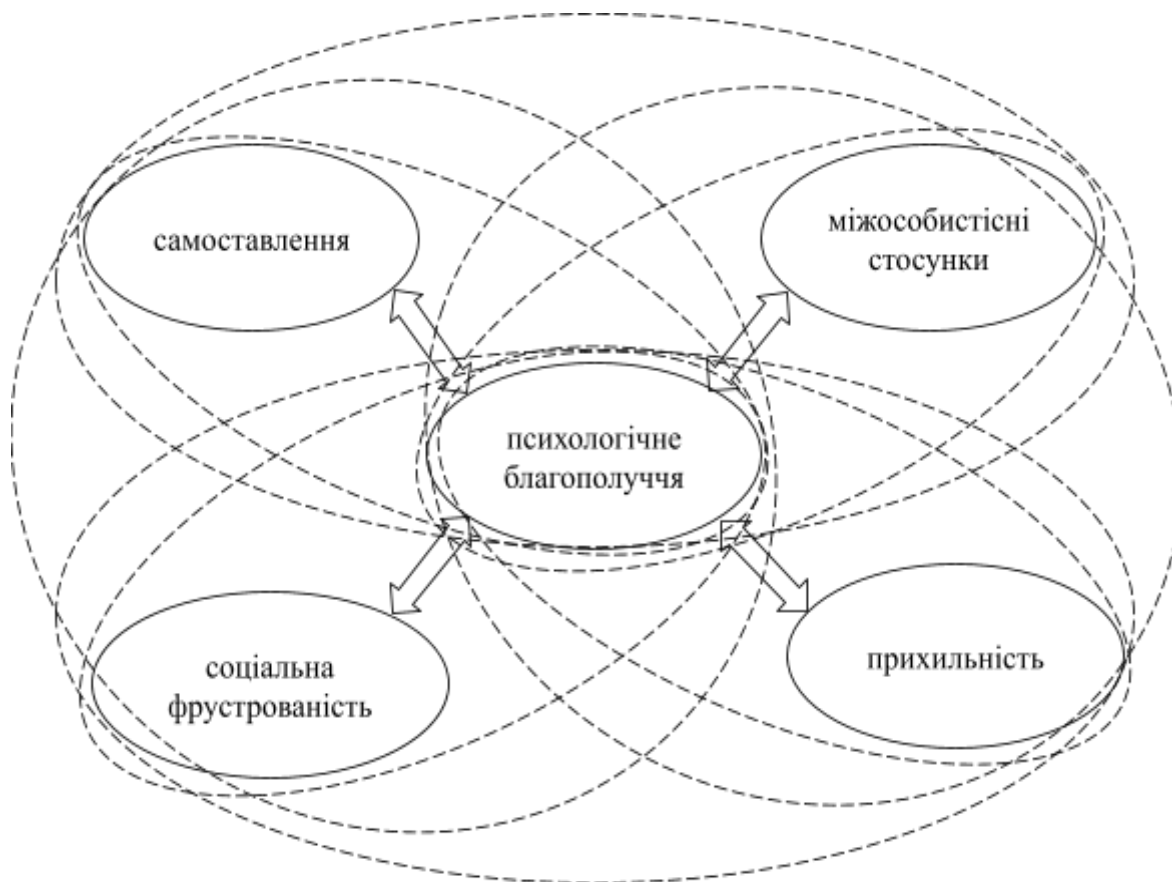


Рис. 2.2. Наочне зображення аналізу залежностей, які нижче буде проаналізовано

Було виявлено, що в цілому зростання рівня самоствлення позитивно впливає на рівень благополуччя, – особливо на емоційне, екзистенційно-діяльнісне, его- та соціально-нормативне. Діаграму прямопропорційної залежності благополуччя від самоствлення наведено нижче на рис. 2.3.

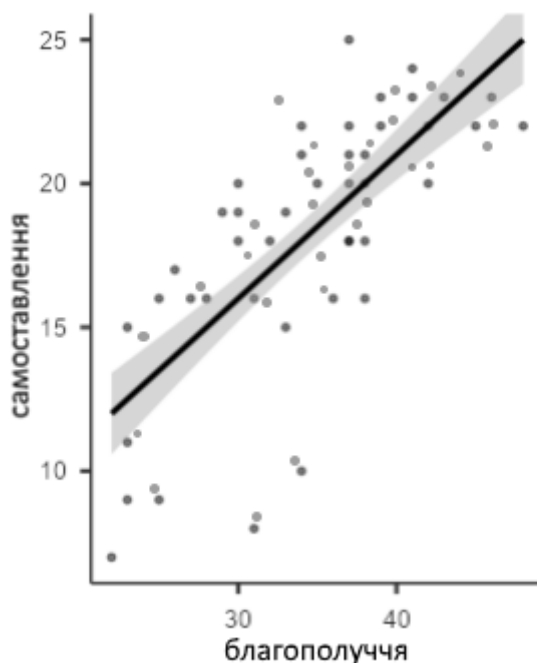


Рис. 2.3. Графік прямопропорційної залежності благополуччя від загального самоствавлення

Додатковий зріз по питанню анамнестичної анкети щодо освіти (повна вища; неповна вища; спеціально-технічна; середня) показав описану вище картину, окрім того, що двома видами освіти – спеціально-технічною та середньою – маємо знехтувати, оскільки таких учасниць було дуже мало, щоб зробити з цього висновки.

Окремий зріз по країнах (розглянемо лише найбільш інформативні, де є достатня кількість респондентів) показав нам наступне нижче. Перебування в Польщі та Німеччині показує нам ту саму прямо пропорційну залежність між благополуччям та самоствавленням. Перебування в Великобританії показало майже горизонтальну лінію, тобто зростання рівня самоствавлення майже не впливає на відчуття благополуччя; або ж навпаки – благополуччя не чинить вплив на самоствавлення. Перебування в Іспанії та Чехії показує ріст прямої залежності, нібито незначне зростання рівня самоповаги викликає стрімкий ріст рівня благополуччя; чи навпаки – стрімке зростання благополуччя викликає досить помірний ріст самоствавлення. Ці спостереження можна побачити на рис. 2.4 нижче.

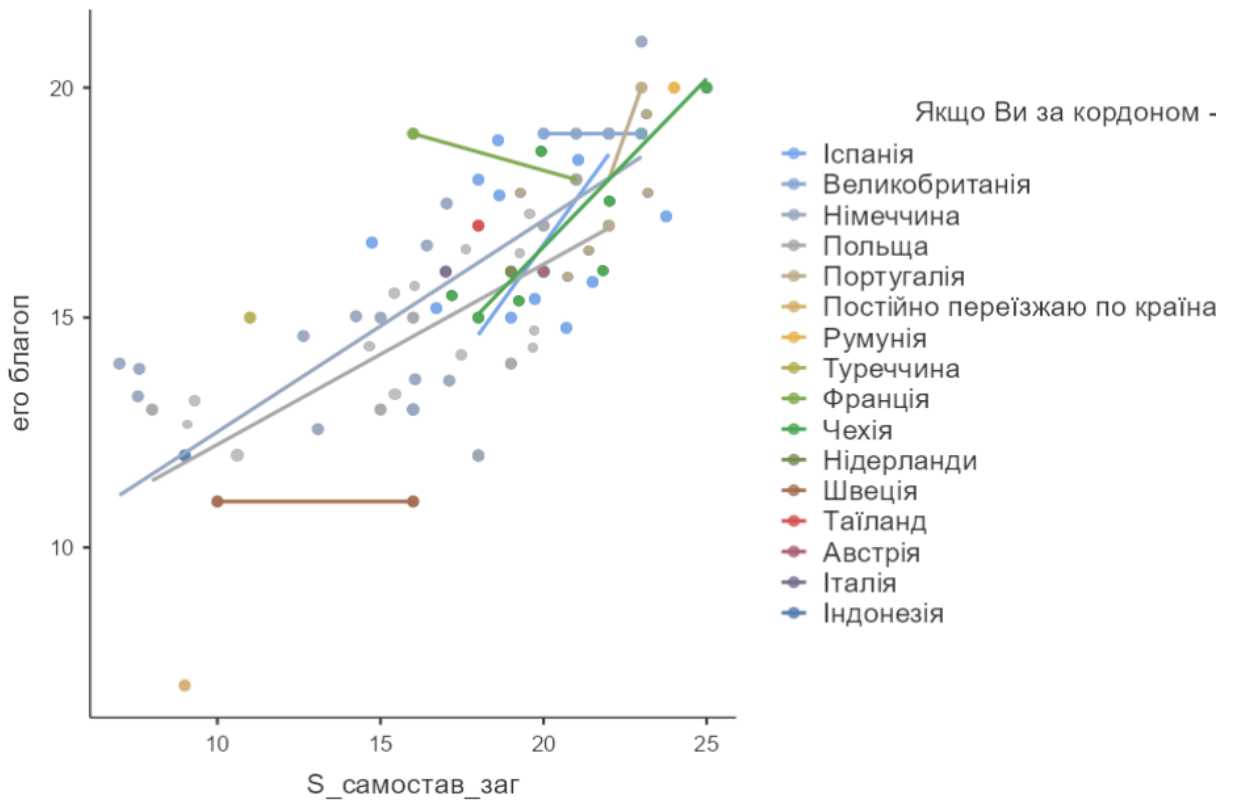


Рис. 2.4. Графік залежності благополуччя (тут – его-благополуччя) та загального самоствавлення; зріз по країні перебування

Наявність особистих стосунків досить посередньо вплинула на залежність благополуччя та самоствавлення, тому окремо розглядати це не будемо. Наявність дітей також не змінювала картину суттєво. Те саме можна сказати й про наявність домашніх тварин.

Наявність близьких друзів стало неінформативним питанням, оскільки всі учасниці відповіли ствердно і немає даних для дослідницького порівняння.

Зріз по наявності постійної роботи давав більш різку залежність між благополуччям та самоствавленням, вони росли прямо пропорційно та відповідно один одному – крива під  $45^\circ$  – ніж в ситуації відсутності постійної роботи, – там графік був дещо згладжений. Його можна подивитись у нижче на рис. 2.5.

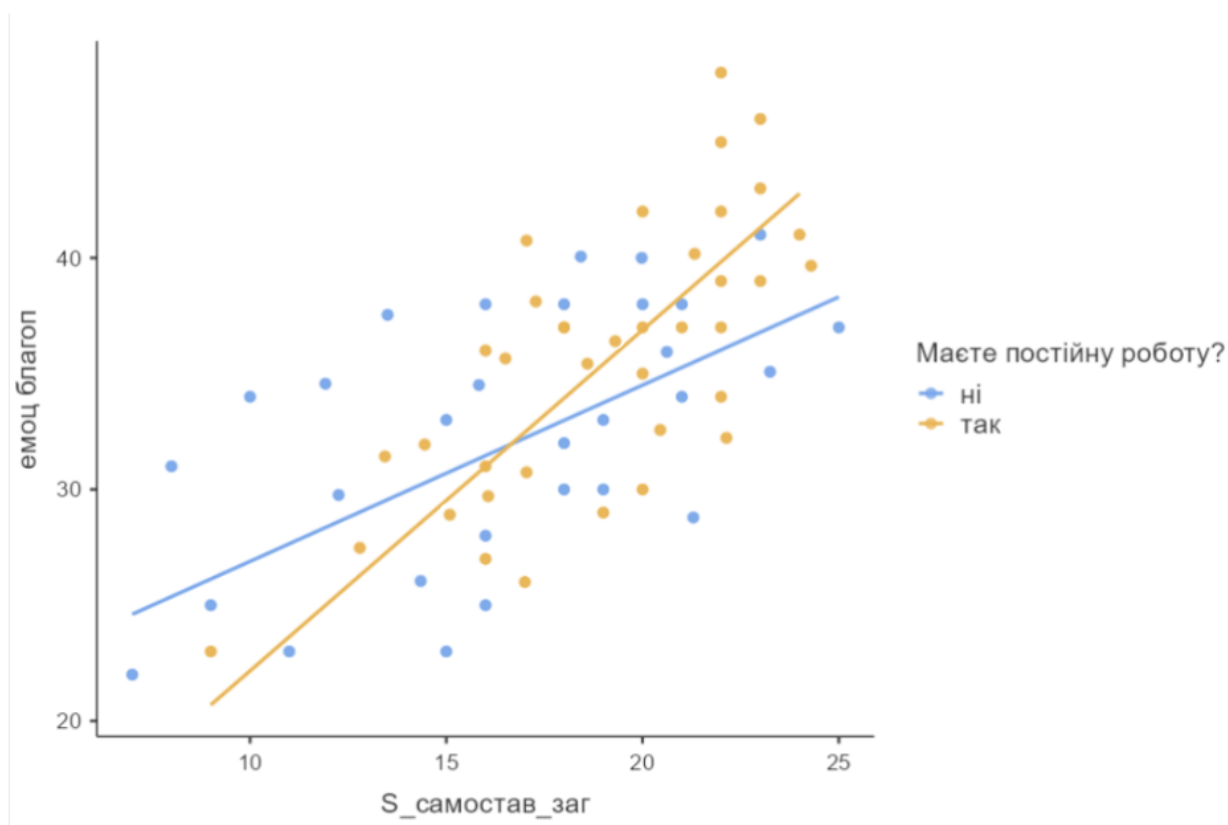


Рис. 2.5. Графік залежності благополуччя (тут – емоційного) та загального самоствавлення; зріз по наявності роботи

Також на графіках розподілу ми вивчили зв'язки між благополуччям та шкалами міжособистісних стосунків (їх три: включеність, контроль та афект). Далі опишемо те, що було побачено. Для прикладу візьмемо у опис емоційне благополуччя. Ми помітили, що рівень включеності – як прагнення приналежності до соціальних груп (шкала Іw), так і залучення інших людей до своїх активностей (шкала Іe) – доволі слабо впливає на благополуччя. Рівень контролю Се як прагнення людини впливати на оточуючих (шкала Се) – також не показує суттєвого впливу. Рівень афекту Аw як бажання аби оточуючі були емоційно близькими до людини – також не спостерігається помітного впливу на благополуччя, нахил кривої залежності цих двох змінних досить непомітний. Для всіх трьох випадків залежність прямо пропорційна: зростання включеності в соціум або потяг до впливу на оточуючих або очікування близьких стосунків з людьми – все це дуже м'яко і згладжено чинить нерадикальний вплив на емоційне благополуччя.



Варто тут описати зворотну залежність між благополуччям та двома шкалами міжособистісних стосунків. Ми помітили, що збільшення потреби керівництва з боку іншої людини (шкала Sw) та обережність й вибірковість у встановленні людиною близьких стосунків (шкала Ae) – демонструють нам обернено пропорційний зв'язок з емоційним благополуччям. Можливо, це можна трактувати як те, що низька потреба у менеджменті іншої людини над собою (можливо ще й неприйняття контролю; ймовірно, що людина може впоратися самостійно та бере керівництво своїм життям на себе) дає нам картину кращого емоційного благополуччя; а зі збільшенням потреби в контролі іншим – викликає зниження емоційного благополуччя (можливо, це свідчить про розгубленість, інтенцію до пошуків того, хто допоможе). Ці залежності можна переглянути наглядно на рис. 2.6.

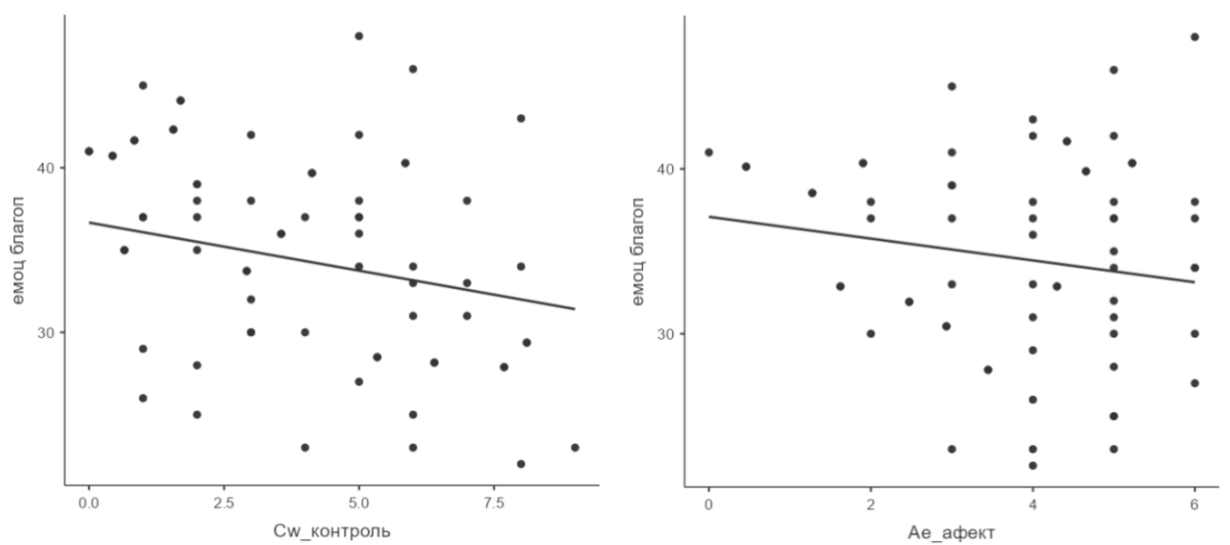


Рис. 2.6. Графік зворотно пропорційної залежності благополуччя (тут – емоційного) від контролю іншої людини (Sw) та від встановлення близьких стосунків (Ae)

Абсолютно таку ж картину, як описано вище, ми спостерігаємо і для інших видів благополуччя (екзистенційно-діяльнісного, его-, гедоністичного, соціально-нормативного).

Додатково ми зробили зріз по питанням з анамнестичної анкети.

Наприклад, зріз по освіті дає пряму залежність – але досить незначну – благополуччя та Sw контролю, якщо ця освіта неповна вища. Можливо, це

пояснюється тим, що керування та взяття відповідальності іншою людиною трохи може підвищити рівень благополуччя. А от для повної вищої освіти залежність обернена: чим більше керівництва над респондентом, тим гірше його відчуття благополуччя. Можливо, це пов'язано з необхідністю омолодації своєї освіти в країні перебування.

Доречі, перебування в Польщі та Німеччині показало саме обернено пропорційний зв'язок між керівництвом від іншої людини (Sw) та благополуччям. А Іспанія навпаки, показує прямо пропорційний зв'язок. Можливо, це пов'язано з меншою потребою у контролі в тих людей, хто обрав цю країну перебування. Детальніше цю картину можна побачити на рис. 2.7.

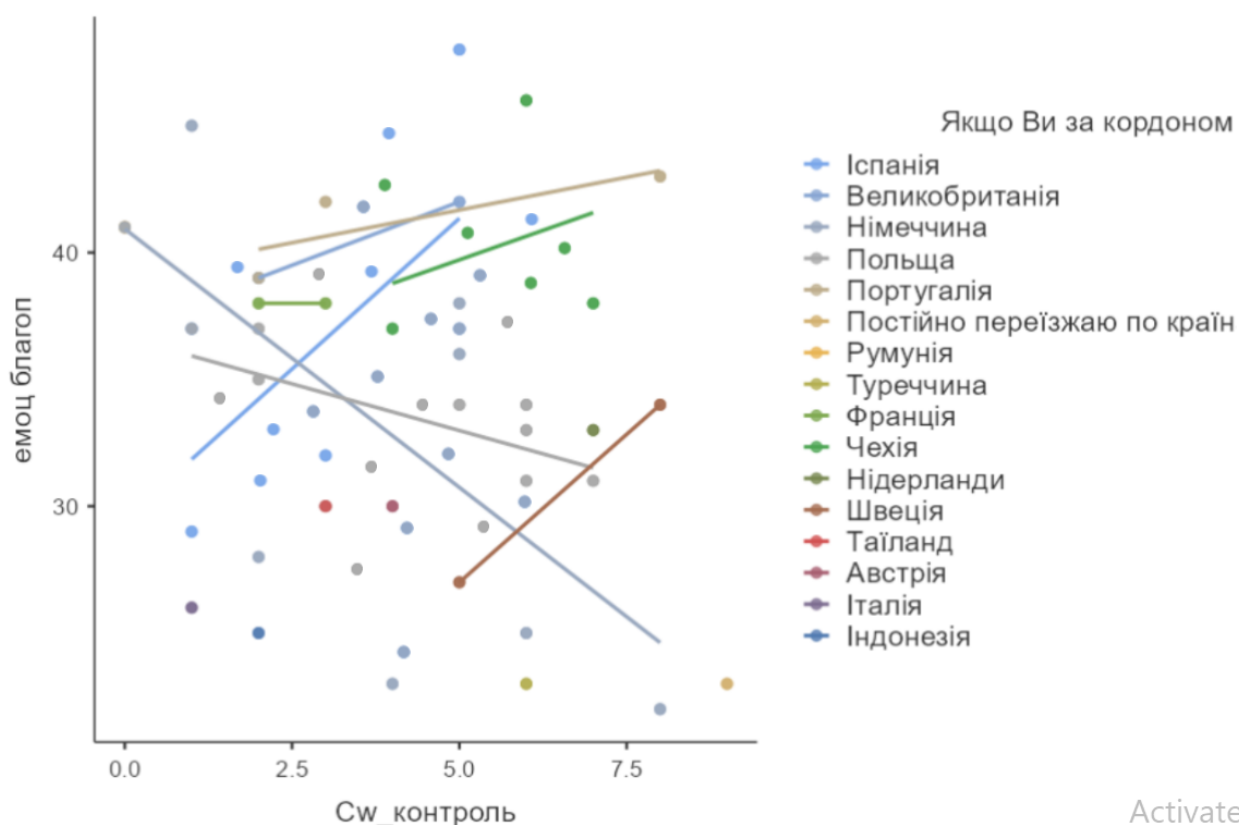


Рис. 2.7. Графік залежності благополуччя (тут – емоційного) від потреби в контролі від іншої людини (Sw), зріз по країні перебування

Також перебування в Німеччині показало зворотну залежність між благополуччям та ініціативою до встановлення близьких стосунків (Ae): тобто чим менша ця ініціативність, тим вище відчуття благополуччя. Можливо, це пояснюється специфікою менталітету у цій країні перебування.

Іспанія та Польща показали пряму залежність: вище ініціативність до контакту – вище благополуччя.

Нижче ми розглянемо діаграму розподілу залежності благополуччя та соціальної фрустрованості. Видів соціальної фрустрованості у використаній нами методиці виділяється п'ять: 1) задоволеність стосунками з близькими та рідними; 2) задоволеність найближчим соціальним оточенням; 3) задоволеність своїм соціальним статусом (освіта, професійна діяльність); 4) своїм соціально-економічним положенням; 5) своїм здоров'ям та працездатністю. Отже, для взаємозв'язку між благополуччям та соціальною фрустрованістю (враховуючи і кожен окремо, і загальний рівень фрустрованості) ми помітили доволі очевидну зворотну залежність: чим вищий рівень фрустрованості, тим нижчі рівні благополуччя. Наглядно це можна на рис. 2.8.

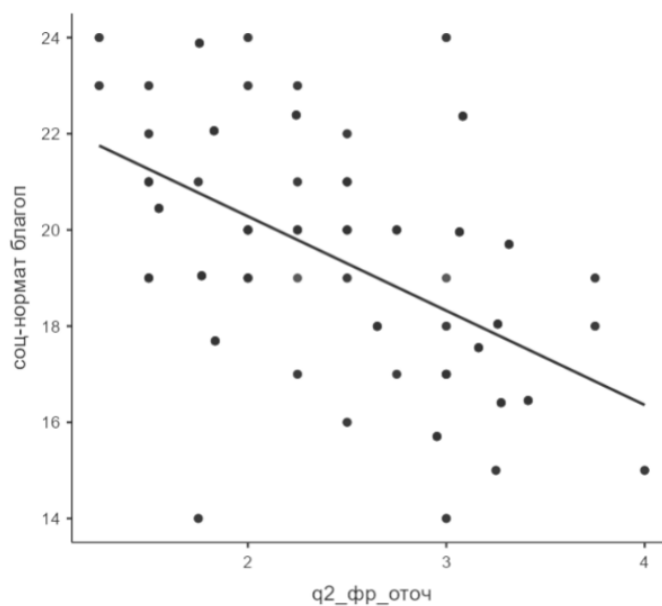


Рис. А.8. Графік зворотно пропорційної залежності благополуччя (тут – соціально-нормативного) від рівня соціальної фрустрованості (тут – задоволеність найближчим оточенням)

Надалі зробимо на діаграмі розподілу аналіз зв'язку між благополуччям та шкалами тривожності та уникнення близьких стосунків опитувальника досвіду близьких стосунків ECR-R. Цілком легко передбачити, що цей зв'язок є, він обернено пропорційний: чим вищий рівень тривожності або

уникнення, тим нижчий рівень благополуччя. Єдине що вибивалось з загальної картини – це залежність его-благополуччя від рівня тривожності прихильності, – а саме те, що із зростанням тривожності прихильності дуже мало змінюється рівень его-благополуччя, тобто це майже горизонтальна пряма. Нагадаємо тут, що шкала его-благополуччя описує задоволеність собою, своїм характером, зовнішністю, впевненість у собі та самоузгодженість особистості [43]. Можливо, цю картину можна пояснити тим, що рівень тривожності прихильності, переймання бути покинутим близькою людиною або бути відторгнутим – чи то низький, чи то підвищений рівень – незначно впливає на задоволеність від себе та свого характеру чи зовнішності. Цю зворотну залежність – по стилям прихильності – можна побачити на рис. 2.9. Особливо показова картина та стрімке зменшення благополуччя із зростанням тривожності прихильності – спостерігається для боязкого стилю прихильності.

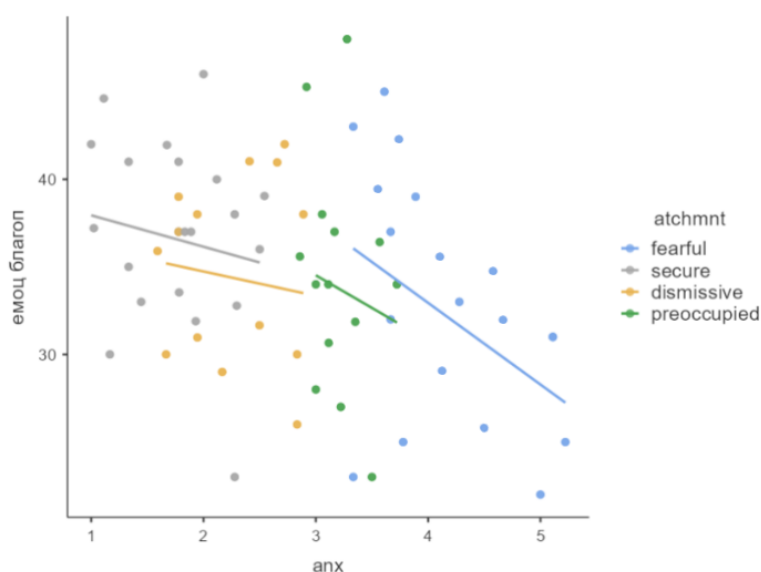


Рис. 2.9. Графік зворотно пропорційної залежності благополуччя (тут – емоційного) від рівня тривожності прихильності; зріз по стилям прихильності

Нижче ми розглянемо регресійний аналіз (Partial Correlation у jamovi), аби статистично підтвердити наші спостереження вище, поки ми аналізували діаграму розкиду значень (scatter plot), щоб проаналізувати можливий вплив

третіх факторів на взаємозв'язок психологічного благополуччя з самостваленням, міжособистісними стосунками, соціальною фрустрованістю та стилем прихильності.

Почнемо аналіз з розгляду взаємозв'язку між благополуччям та самостваленням, припускаючи, що на них впливає рівень соціальної фрустрованості. Раніше ми вже розглянули, що цей взаємозв'язок присутній і він прямопропорційний: зростання загального самоствалення призводить до зростання відчуття благополуччя (наприклад емоційного); або ж навпаки. Найсильніші та статистично значущі зв'язки благополуччя спостерігаються зі шкалами самоповаги та аутосимпатії; є деяка кореляція – від слабкої до середньої сили – зі шкалами очікуваного ставлення від інших та самоінтересу. Цього разу ми додамо до розгляду соціальну фрустрованість як контрольну змінну. Наш розподіл не є Гаусовським (нормальним), тому ми будемо використовувати критерій Спірмена для орієнтування у статистичній значимості зв'язку між змінними.

Отже, без включення додаткової (третьої) контрольної змінної – загальної соціальної фрустрованості – ми бачимо статистично значимі середні чи сильні зв'язки між психологічним благополуччям та загальним самостваленням:  $p\text{-value} < .001$ ,  $\rho$  Спірмена коливається від 0.33 (як для гедоністичного благополуччя) до 0.84 (для еґо-благополуччя). Цей зв'язок зі знаком “+”, – а значить підтверджується ще раз, що він прямопропорційний.

Це взаємовідношення наглядно представлено у таблиці 2.8.

Табл. 2.8

Кореляційні зв'язки між психологічним благополуччям та самостваленням (по рядках – шкали самоствалення, по стовпцях – шкали благополуччя; в клітинках перше значення – коефіцієнт Спірмена, друге –  $p\text{-value}$ )

Шкали	емоційне	екзистенційно-діяльнісне	еґо-	гедоністичне	соціально-нормативне

<b>загальне самоствале ння</b>	0,767*** <.001	0,756*** <.001	0,837*** <.001	0,338*** <.001	0,589*** <.001
<b>самоповага</b>	0,699*** <.001	0,730*** <.001	0,785*** <.001	0,317** 0.003	0,678*** <.001
<b>аутосимпаті я</b>	0,697*** <.001	0,603*** <.001	0,660*** <.001	0,108 0.324	0,436*** <.001
<b>очікуване ставлення від інших</b>	0,122 0.261	0,188 0.082	0,202 0,062	0,225* 0.037	0,145 0.182
<b>самоінтерес</b>	0,062 0.574	0,194 0.074	0,278** 0.010	0,206 0.057	0,378 <.001

Додамо нашу контрольну змінну (соціальну фрустрованість) в цей аналіз. Бачимо по  $p$ -value, що зв'язок загального самоствалення з гедоністичним благополуччям перестав бути статистично значущим; це не дивно, бо без включення контрольної змінної зв'язок й так був не надто сильним. Наглядно цей опис можна подивитись в таблиці Б.1 в Додатку Б.

Наступним зменшилося статистичне значення залежності самоствалення та соціально-нормативного благополуччя ( $p=0.01$ ,  $p=0.28$ ). Зв'язки ж з емоційним, екзистенційно-діяльним та его-благополуччям все ще залишились значимими, але дещо послабшали: тепер  $r$  коливається від 0.48 до 0.5 (між середнім та сильним, ближче до сильного). Виходячи з цього, цілком логічно припустити, що загальна соціальна фрустрованість негативно впливає та послаблює прямопропорційний зв'язок між благополуччям та самостваленням. Якщо розглянути вплив кожного виду соціальної фрустрованості, – такий, як (не)задоволеність стосунками з рідними, то послаблюється наш зв'язок несуттєво ( $r$  коливається від 0.5 до 0.8, залишаючи зв'язок сильним). Те саме можна сказати і про (не)задоволеність найближчим соціальним оточенням, соціальним статусом, соціально-економічним положенням та здоров'ям.

Якщо ж перевірити вплив шкал прихильності – тривожність та уникнення у стосунках – на вже підтверджене раніше взаємовідношення

благополуччя та загального самоствавлення, – то ми не спостерігаємо значного та радикального впливу. Сила їх зв'язків залишається сильною:  $\rho$  переважно коливається в межах 0.7 - 0.8; лише-но незначно послаблюється й так несильний зв'язок самоствавлення з гедоністичним благополуччям ( $\rho$  було 0.3, стало 0.1).

Пройдемося по окремим шкалам самоствавлення. Цей аналіз наглядно можна подивитись в Додатку Б, таблиця Б.2.

Наприклад, розглядаючи зв'язок благополуччя та самоповаги, за впливу прихильності, ми спостерігаємо, що зв'язки слабшають. Доцільно буде зробити припущення, що тривога та уникнення прихильності впливає на відчуття самовпевненості та ставлення до себе і це в свою чергу негативно впливає на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Вивчаючи зв'язок благополуччя з аутосимпатією (дружність/ворожість до власного Я), та маючи вплив показників прихильності, бачимо, що статистично значущими залишаються зв'язки з емоційним, екзистенційно-діяльним та его-благополуччям, їх зв'язки виглядають наступним чином:  $\rho$  з 0.77 стало 0.63, з 0.76 стало 0.5, з 0.84 стало 0.55 (у відповідному порядку до згаданих вище видів благополуччя). Тобто неважко бачити, що зв'язки дещо послаблюються, але все ще сильні ( $>0.5$ ). Схоже, що прихильність послаблює зв'язок між нашими змінними незначно.

У випадку перевірки впливу шкал прихильності на зв'язок між очікуваним ставленням оточення та благополуччям наше  $p$ -value взагалі перестає бути статистично значущим; це означає, що ми не можемо відхилити нульову гіпотезу, яка стверджує про відсутність зв'язків між благополуччям та очікуваним ставленням від оточуючих. Це видно й з того, якщо прибрати будь-який вплив змінних прихильності: так, зв'язку немає. Нагадаємо, що шкала ставлення від інших вимірює очікуване позитивне чи негативне ставлення до себе від інших людей. Можемо тут зробити припущення, що навіть можливі спроби людини здогадатись про наміри інших людей щодо себе ніяк не впливають на її відчуття психологічного

благополуччя. Єдине виключення: є статистично значущий слабкий зв'язок ( $p\text{-value}=0,037$ ;  $\rho=0.225$ ) між гедоністичним благополуччям та очікуваним ставленням.

Щодо аналізу впливу шкал прихильності на зв'язок благополуччя та самоінтересу спостерігаємо незначні зміни у соціально-нормативному благополуччі. Якщо подивитись чистий зв'язок самоінтересу та благополуччя, то статистично значимим є лише той, що стосується соціально-нормативного: сила зв'язку середня – 0.38. А коли додаємо вплив шкал прихильності, то цей зв'язок майже не послаблюється, також й слабшає його статистична значущість ( $p$  стає 0.004 замість  $<0.001$ ); і ми все ще можемо відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язків між самоінтересом та цим видом благополуччя, за впливу прихильності. Нагадаємо, що соціально-нормативне благополуччя описує відповідність вчинків соціальним нормам, а шкала самоінтересу каже нам про зацікавленість у власних думках і почуттях. Можливо, показники прихильності впливають на інтерес до себе і це в свою чергу впливає на відчуття благополуччя.

Також є сенс подивитись на зв'язок між благополуччям та рівнем соціальної фрустрованості, припускаючи, що на них впливають міжособистісні стосунки. Так, попередньо ми вже бачили, що є статистично сильний зв'язок між благополуччям та загальною соціальною фрустрованістю (наглядно це можна подивитись у таблиці В.3 в Додатку В).

Тепер додамо вплив на цей зв'язок нашого рівня включеності (прагнення приналежності або залучення інших до своєї діяльності, шкали Ie та Iw відповідно, кожен додамо для вивчення впливу окремо по черзі). Судячи зі значень  $p\text{-value}$  та значень критерія Спірмена, вплив дуже несуттєвий:  $p\text{-value}$  все ще показує на статистичну значущість зв'язку, а критерій Спірмена змінюється на соті долі від цілого. Тобто схоже, що міжособистісні стосунки майже не впливають на тісний зв'язок між благополуччям та загальною фрустрованістю.



Далі роздивимось чи впливає рівень контролю у міжособистісних стосунках, прагнення до керівництва над оточуючими або ж бути керованим кимось (шкали  $C_e$  і  $C_w$  відповідно). Статистична значущість зв'язку між благополуччям та загальною фрустрованістю знову збережена згідно  $p$ -value; критерій Спірмена дуже несуттєво змінюється (ну тисячні долі), десть зв'язки слабшають, десть посилюються, але значення критерія Спірмена  $\rho$  все одно вказує на сильний зв'язок; трохи посилює контроль  $C$  цей зв'язок між фрустрованістю та гедоністичним благополуччям (був Спірмен  $-0.471$  без додавання контрольної змінної -  $C$ , а потім Спірмен став  $-0.532$ ).

Далі роздивимось чи впливає рівень афекту  $A$  (залучення інших до близьких стосунків та потреба щоби залучали до себе; шкали  $A_e$  і  $A_w$  відповідно). Отже, афект  $A$  помітно не впливає майже на жоден зв'язок – критерій Спірмена змінюється в десятих-сотих долях. Афект некритично посилює зв'язок соціально-нормативного благополуччя та загальної фрустрованості: Спірмен був  $-0.565$ , став  $-0.636$ .

Тепер хочемо детальніше розглянути зв'язок благополуччя та соціальної фрустрованості по окремих її шкалах, із врахуванням впливу міжособистісних стосунків (теж по шкалах  $I$ ,  $C$ ,  $A$ ).

Отже, яку картину ми спостерігаємо, якщо поки не включати до впливу міжособистісні стосунки? Тим паче, що в діаграмі розкиду значень ми вже бачили, що ця залежність є, вона у більшості своїй обернено пропорційна та середня або сильна, статистична значущість присутня ( $p \leq 0.001$ ). Виняток – відсутність залежності між гедоністичним і соціально-нормативним благополуччям та соціальною фрустрованістю стосовно здоров'я і працездатності. Можливо, це тому, що задоволеність побутовими умовами та відповідність вчинків соціальним нормам справді слабко пов'язані з задоволеністю своїм фізичним та психоемоційним станом.

Тепер включимо вплив міжособистісних стосунків. Нижче опишемо що ми бачимо. Наглядне зображення цієї взаємозалежності можна побачити у таблиці Б.4 в Додатку Б.

Додамо вплив міжособистісної включеності (Ie, Iw). Суттєвого впливу на взаємозалежність благополуччя та різноманітних типів соціальної фрустрованості ми не побачили. Десь зв'язки посилились, десь ослабли, але все в межах сотих чи десятих часток від цілого.

Спробуємо тепер додати вплив міжособистісного контролю (Ce, Cw). Зв'язок благополуччя та соціальної фрустрованості зберігся, зміни відбулися несуттєві. Наприклад, дуже незначно посилюється зв'язок між емоційним, еґо-, соціально-нормативним благополуччям та задоволеністю рідними; також між емоційним, еґо-благополуччям та задоволеністю оточенням; посилюється зв'язок між соціально-нормативним благополуччям та задоволеністю економічним положенням.

Якщо додати вплив міжособистісного афекту (Ae, Aw), то ми теж не спостерігаємо суттєвого впливу на наші показники р Спірмена.

У зв'язку з цим ми можемо припустити тут, що міжособистісні стосунки майже ніяким чином не посилюють і не послаблюють взаємозв'язок благополуччя та соціальної фрустрованості, він сильний, обернено пропорційний та зберігається.

Ще хочемо подивитись на зв'язок благополуччя і шкал прихильності у стосунках (тривожності та уникнення) за впливу на них міжособистісних стосунків. Якщо поки не включати вплив міжособистісних стосунків, то маємо наступні спостереження, які ми описали нижче (дані у вигляді таблиці див. в Додатку Б, табл. Б.5).

Легко бачити, що залежність є і вона обернено пропорційна (зі зростанням тривожності/уникнення слабшає психологічне благополуччя); сила зв'язків коливається від середньої до сильної (0,3-0,5).

Подивимось чи зміниться картина, і як зміниться, якщо додамо вплив міжособистісних стосунків, шкалу І (включеність). Те, що вийшло, наводимо в таблиці Б.6 в Додатку Б. Легко помітити, що додавання включеності І вплинуло дуже несуттєво, змінивши зв'язки у десятих-сотих долях від цілого. Таку ж ситуацію ми бачимо при включенні впливу контролю С та афекту А.

Тут знову можемо зробити припущення, що вплив міжособистісних стосунків на взаємозв'язок благополуччя та прихильності дуже несуттєвий.

Наостанок проаналізуємо зв'язок між благополуччям та соціальною фрустрованістю, та вплив на них прихильності. У таблиці Б.7 Додатку Б ми навели базовий зв'язок між змінними, без впливу шкал прихильності.

Бачимо, що залежність безперечно є, вона обернено пропорційна (зростання рівня фрустрованості призводить до зниження рівня благополуччя). Тепер подивимось, що буде, якщо додати вплив шкал прихильності (точні дані див. табл. Б.7 Додатку Б).

Можемо бачити, що вплив прихильності дещо послаблює зв'язок благополуччя та фрустрованості, особливо для гедоністичного та соціально-нормативного благополуччя, на десять долі; сила залежності все ще коливається між середньою та сильною. Можемо зробити припущення, що прихильність майже не послаблює чи не посилює цей зв'язок.

Аналіз залежності благополуччя та міжособистісних стосунків показав те, що ініціатива включеності в соціальні групи не впливає на відчуття благополуччя. Присутній слабкий зворотно пропорційний зв'язок між прагненням бути включеним в соціальні групи та соціально-нормативним благополуччям; схоже, що чим сильніша потреба людини бути включеної в соціальні групи, тим нижче її відчуття соціальної узгодженості. Також соціально-нормативне та екзистенційно-діяльнісне благополуччя має статистично середній зворотній зв'язок з прагненням бути керованим; можливо, що чим сильніша потреба у тому, хто візьме відповідальність, тим менше бажання робити зусилля щодо змістовності свого життя та своєї відповідності соціальним нормам. І нарешті благополуччя не залежить від прагнення будувати емоційно близькі стосунки.

Цікаво, що включення впливу прихильності в цю залежність навіть посилило описані вище зв'язки.

Ми вирішили додатково проаналізувати останній взаємозв'язок, що залишився – це вплив міжособистісних стосунків на залежність

самоствалення та благополуччя. Ми знаємо, що точно є прямопропорційна залежність між благополуччям та самостваленням, і вона між середньою та сильною, в залежності від суто виду благополуччя, на який дивимось. Аби не наводити тут дуже детальний опис, але аналіз критерію Спірмена та статистичної значущості показав нам, що вплив міжособистісних стосунків на вищезгаданий зв'язок знов дуже несуттєвий (зв'язок лишається між середнім та сильним, не посилюється і не послаблюється).

## **Висновки до розділу 2**

В рамках цього емпіричного дослідження було виявлено, що існує сильна прямопропорційна взаємозалежність між психологічним благополуччям та самостваленням. Включення сюди впливу соціальної фрустрованості чинить негативний вплив на цей зв'язок, послаблюючи його. Ти не менш, він все одно залишається статистично значущим і сильним. Цілком логічно, що незадоволеність соціальних потреб є негативним чинником як для благополуччя, так і для ставлення людини до себе. Було помічено цікаве виключення: очікуване ставлення від інших людей ніяк не впливає на відчуття людиною суб'єктивного благополуччя. Можемо тут зробити припущення, що спроби людини здогадатись про наміри інших щодо себе не можуть вплинути на її відчуття психологічного благополуччя. Також було проаналізовано вплив чинника міжособистісних стосунків на залежність благополуччя та самоствалення і він був статистично несуттєвий.

Було вивчено зв'язок благополуччя та прихильності: він обернено пропорційний та коливається між статистично середнім та сильним. Додатково було розглянуто вплив шкал тривожності та уникнення прихильності на зв'язок благополуччя і самоствалення. Отже, проблеми прихильності послаблюють цей зв'язок, але нерадикально, він лишається статистично сильним. Доцільно буде зробити припущення, що тривога та уникнення прихильності дещо негативно впливає на відчуття самовпевненості та ставлення до себе і це в свою чергу послаблює відчуття суб'єктивного благополуччя.

Була проаналізована залежність між благополуччям та соціальною фрустрованістю: отже, вона зворотно пропорційна та статистично сильна. Виняток – відсутність залежності між гедоністичним благополуччям та фрустрованістю стосовно здоров'я і працездатності. Можливо, це тому, що задоволеність побутовими умовами справді слабко пов'язана з задоволеністю своїм фізичним та психоемоційним станом. Міжособистісні стосунки, як фактор, чинять дуже незначний вплив на цю взаємозалежність.

Аналіз залежності благополуччя та міжособистісних стосунків показав нам, що очікування бути залученим та бути керованим у соціальних групах має зворотній статистично середній зв'язок з соціально-нормативним та екзистенційно-діяльним благополуччям. Можливо, що чим сильніша потреба у тому, хто візьме відповідальність, тим менше потреба робити зусилля щодо змістовності свого життя та своєї соціальної конгруентності. А включення впливу прихильності статистично посилює описані зв'язки, тобто прихильність чинить вплив на якість міжособистісних стосунків, а це в свою чергу впливає на відчуття благополуччя.

## **РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **3.1. Підходи до корекції самоствавлення**

Емпіричне дослідження показало нам, що психологічне благополуччя має сильний прямопропорційний зв'язок з самоствавленням; інші зв'язки обернено пропорційні (від середніх до сильних). Тож було вирішено, що для психокорекційної роботи буде доцільніше обрати розвиток самоствавлення, бо ми вважаємо, що посилення вже наявного сильного прямопропорційного взаємозв'язку буде логічніше та перспективніше, ніж вплив на обернено пропорційні та більш слабкі зв'язки.

В цьому підрозділі ми зробимо огляд підходів, що існують, для психокорекційної роботи з самоствавленням. Є багато досліджень з використанням наукових методів корекції з доведеною ефективністю [90].

Нагадаємо, що самоствавлення – це внутрішнє, часто недиференційоване, відчуття за та проти самого себе [22]. Наше емпіричне дослідження показало, що суб'єктивне благополуччя має тісні зв'язки з двома шкалами опитувальника самоствавлення: самоповага та аутосимпатія. Шкала самоповаги описує віру в свої сили та здібності, самостійність та адекватна оцінка своїх можливостей, розуміння себе взагалі. А шкала аутосимпатії відображає схвалення самого себе, прийняття або звинувачення себе, довіра або недовіра, позитивна чи негативна самооцінка [22]. Тож орієнтуватися ми будемо на цей опис.

Наш огляд підходів до психокорекції самоствавлення ми почнемо з когнітивно-поведінкової терапії. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним підходом до лікування різних психічних розладів, включаючи депресію, тривожність та проблеми зі ставленням до себе. КПТ базується на теорії, що наші думки, переконання та уявлення про себе та світ можуть впливати на наші емоції та поведінку. Тому, якщо ми можемо змінити свої думки та уявлення, то можемо змінити наші емоції та поведінку.

Сучасна КПТ базується на двох китах: поведінковій терапії (її автором є Вольпе та інші) та когнітивній терапії (автор Аарон Бек). Взагалі, поведінкова терапія виникла у 1950-1960-х роках у протигагу фрейдистському психоаналізу та в основі своїй має теорію научіння. Психологічна наука в ті роки поставила психоаналітичний підхід під сумнів по причині браку емпіричних доказів його ефективності [3].

КПТ має емпірично доведену ефективність, у світі мається багато наукових досліджень, де фокусом корекційної роботи також була самооцінка [74]. Основний протокол КПТ для покращення ставлення до себе – це протокол роботи з негативними переконаннями про себе (Negative Core Beliefs). Цей протокол має декілька етапів [63; 80]:

1. ідентифікація негативних переконань про себе. Цей етап полягає у виявленні тих думок та переконань, які спричиняють негативні емоції та погане самопочуття. Наприклад, можливі переконання: “Я ні на що не здатен”, “Я нікому не потрібен”, “Я завжди роблю помилки”;
2. аналіз доказів, які спричинили ці негативні переконання. Цей етап полягає у пошуку доказів, що підтверджують чи спростовують ці переконання. Наприклад, якщо переконання “Я ні на що не здатен”, то можна шукати докази, які підтверджують, що людина насправді здатна на багато речей, якщо робить їх крок за кроком;
3. розробка більш здорового та позитивного переконання про себе. Цей етап полягає у створенні нових переконань, які є більш здоровими та позитивними, та які можуть замінити негативні переконання. Наприклад, інтроект “Я нікому не потрібен” можна замінити на твердження, які доводять зворотне: “Я потрібен деяким людям”; і важливо, щоб людина зробила список людей, які, як вона думає, вважають її потрібною і важливою їм;
4. практика нових переконань. Цей етап полягає в тому, щоб взяти нові переконання та застосовувати їх у повсякденному житті. Наприклад, якщо нове переконання – “Я здатен на успіх у різних сферах життя”,

можна почати виконувати маленькі кроки, щоб довести собі, що це правда, наприклад, зареєструватися на курси, які цікавлять людину;

5. визначення бар'єрів та розвиток стратегій для їх подолання. Цей етап полягає у виявленні бар'єрів, які можуть заважати людині закріплювати нові переконання, та у розробленні стратегій для їх подолання. Наприклад, якщо людина має переконання “Я нікому не потрібен”, то цілком можливо, що їй також важко звертатися по допомогу до інших людей. Тому можна розробити стратегії, які допоможуть подолати цей бар'єр, наприклад, почати спілкуватися з новими людьми, або звертатися до професійної підтримки.

Ці етапи протоколу можуть бути модифіковані та адаптовані для кожної конкретної людини. Важливою складовою успіху є співпраця з досвідченим терапевтом, який може допомогти виявити негативні переконання, розвивати позитивні, та підтримувати людину під час процесу змін. Насамперед, КПТ може допомогти людям зрозуміти, як їхні думки та переконання впливають на їхнє самопочуття, а також вивчити практичні навички, які можуть допомогти замінити негативні переконання на більш позитивні та здорові. Це може покращити ставлення до себе та зменшити негативні симптоми, пов'язані з негативним самоставленням. Застосування КПТ може допомогти людям зробити позитивні зміни у своєму житті, знизити рівень стресу та покращити якість життя. Крім того, КПТ може допомогти людям розвивати більш гнучку та ефективну ментальну модель, що дозволяє краще реагувати на життєві труднощі та досягати своїх цілей. Узагалі, КПТ є широко використовуваним методом для лікування різних психічних розладів та проблем, пов'язаних із ставленням до себе. Протоколи КПТ можуть варіюватися в залежності від конкретної ситуації та проблеми, яку потрібно вирішити. В будь-якому випадку, для успішного використання КПТ важливо мати високу мотивацію для змін та дотримуватися порад та рекомендацій досвідченого терапевта.



Наступним підходом для психокорекційної роботи самоставленням розглянемо психодинамічну терапію. Психотерапевтичний підхід, відомий як психодинамічна терапія, зосереджується на несвідомих процесах та тому, як вони проявляються у поведінці клієнта. Метою психодинамічної терапії є збільшення самосвідомості клієнта та розуміння того, як минуле може впливати на його поведінку в теперішньому моменті. В рамках короткого психодинамічного підходу, клієнт має можливість досліджувати невирішені конфлікти та симптоми, які можуть виникати через дисфункціональні стосунки у минулому та проявлятися у потребі та бажанні зловживати речовинами. Існує декілька різних підходів до короткої психодинамічної психотерапії, які базуються на психоаналітичній теорії та використовуються для лікування різноманітних психічних розладів [64]. В останні роки з'явилося все більше досліджень, які підтверджують ефективність цих підходів [67].

Психодинамічна терапія є однією з найдавніших методів психотерапії, який базується на високорозвиненій та багатогранній теорії людського розвитку та взаємодії. Психодинамічна терапія базується на роботі з підсвідомим рівнем усвідомлення, що дозволяє людині зрозуміти свої невирішені конфлікти та заборонені бажання, які можуть бути джерелом проблем у поведінці та ставленні до себе. Під час терапії клієнт отримує можливість висловити свої думки та емоції, що дозволяє покращити самопізнання та підвищити самоусвідомлення. Хоча психодинамічна терапія є підходом, розробленим давно, вона все ще застосовується в сучасній медицині та психології. Вона може бути ефективним методом для лікування різних психічних розладів та проблем, пов'язаних із ставленням до себе, та допомагає людям зрозуміти свої емоції та поведінку [64]. Довгострокова психодинамічна терапія передбачає процес зцілення та змін, який може зайняти щонайменше два роки регулярних сеансів. Основна причина такої тривалості – це те, що метою терапії є зміна певного аспекту ідентичності чи особистості, або інтеграція ключового етапу розвитку, який клієнт пропустив,

застрягши на більш ранній стадії емоційного розвитку. Під час довгострокової психодинамічної терапії клієнт має можливість вивчити більш глибокі та складні аспекти своєї особистості та відносин з іншими людьми. Процес зміни та зцілення може зайняти багато часу, оскільки це вимагає ретельної роботи з підсвідомим рівнем свідомості та розуміння того, як минулі події вплинули на теперішній стан клієнта. Проте, за допомогою терапевта, клієнт може дійти до пізнання себе та побачити свої проблеми з нової перспективи, що може допомогти йому зробити значні зміни в своєму житті. Практики короткої психодинамічної терапії вважають, що деякі зміни можуть відбутися швидше, або що початкове коротке втручання може розпочати безперервний процес змін, який не потребує постійної участі терапевта. Центральна концепція короткої терапії полягає в тому, що в терапії має бути один головний фокус, на відміну від більш традиційної психоаналітичної практики, яка дозволяє клієнту вільно спілкуватися та обговорювати різні питання. У короткій терапії центральний фокус визначається під час початкового процесу оцінки, який відбувається під час першого або двох сеансів. Цей фокус повинен бути узгоджений між клієнтом і терапевтом. Центральний фокус виділяє найважливіші проблеми і таким чином створює структуру та визначає мету лікування. Під час короткої терапії очікується, що терапевт буде досить активним, зосереджуючи сеанс на головному питанні. Наявність чіткого фокусу дає змогу виконувати інтерпретаційну роботу за відносно короткий час, оскільки терапевт звертається лише до окресленої проблемної області. Кількість сеансів короткої психодинамічної терапії може варіюватися від одного підходу до іншого. Зазвичай вважається, що коротка психодинамічна терапія складається з не більше 25 сеансів. Оскільки цей тип терапії створює структуру та мету лікування, то може бути ефективним для клієнтів, які не хочуть проводити довгий період часу у терапії. Коротка психодинамічна терапія може бути особливо корисною для тих, хто має конкретну проблему, – наприклад, низьку самооцінку, з якою вони хочуть впоратись швидко [65].

Наступним підходом до психокорекційної роботи самоставлення ми розглянемо гуманістичний напрямок. На початку 1960-х років гуманістична психологія з'явилася у США як самостійний напрям на протипагу біхевіоризму та психоаналізу, і отримала назву "третьої сили". До цієї школи належать відомі науковці, такі як А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей та інші. Гуманістична психологія ґрунтується на філософському напрямі екзистенціалізму [7].

Гуманістичний підхід психотерапії спрямований на розвиток позитивного самовизначення та підвищення самооцінки, що в свою чергу може призвести до покращення самоусвідомлення, аутосимпатії та кращого розуміння себе та своїх почуттів. Одним із ключових принципів гуманістичної психотерапії є підхід, зосереджений на людині, який наголошує на розвитку потенціалу людини та на тому, що кожна людина має внутрішні ресурси, щоб знайти свій власний шлях до здоров'я та щастя [59]. Гуманістична психотерапія фокусується і наголошує на важливості підтримки та емпатії, що може допомогти клієнтам відчувати себе більш позитивно [64]. Техніки гуманістичної психотерапії можуть допомогти клієнтам розуміти свої почуття та емоції, а також розвивати навички самопізнання та самореалізації. Однак варто зазначити, що гуманістичний підхід не є універсальним рішенням для всіх людей та всіх видів психічних проблем. Індивідуальні потреби та проблеми клієнта повинні бути враховані при виборі підходу. Отже, спочатку терапевт проводить співбесіду з клієнтом з метою встановлення довіри та розуміння проблем, з якими стикається клієнт. Терапевт створює безпечне та емпатичне середовище, де клієнт може вільно висловлюватися та спілкуватися. Далі, терапевт спрямовує клієнта на розвиток позитивного самовизначення та підвищення самооцінки. Техніки – такі як позитивне підкріплення, активне слухання та діалог, можуть допомогти клієнтам розуміти свої почуття та емоції, а також розвивати навички самопізнання та самореалізації. Терапевт також може використовувати техніки з метою зняття стресу та розвитку навичок

самокерівництва, що може допомогти клієнтам відчувати більшу підтримку та сприймати себе більш позитивно. Однак, гуманістична психотерапія – це процес, який потребує часу та зусиль з боку клієнта, і результати можуть бути різними для різних людей.

Продовжимо огляд психокорекційних підходів самоствавлення за допомогою майндфулнес (усвідомленість). Метод майндфулнес – це практика свідомості, яка допомагає зосередитися на поточному моменті та приймати його без засудження і оцінки, дивлячись на свої думки та почуття ніби збоку. Майндфулнес бере своє коріння в стародавній східній та буддійській філософії, яка існує вже близько 2500 років. Концепція усвідомленості надихала багатьох дослідників, але саме Джон Кабат-Зінн та його колеги з Массачусетського університету зробили вагомий внесок у її поширення на Заході. Кабат-Зінн познайомився з усвідомленістю під час своїх практик з вчителями дзен-буддійської медитації [82]. Використання методу майндфулнес для покращення самоствавлення та аутосимпатії може бути дуже корисним, оскільки він допомагає знизити рівень стресу та тривоги, збільшити концентрацію та покращити загальний настрій [61]. У світі існують дослідження щодо ефективності цього методу для підвищення самооцінки, для покращення психологічного благополуччя та отримання позитивних емоцій, співчуття до себе, ефективності у навчанні й роботі [66; 88].

Кроками до введення практики майндфулнес можуть бути такі [40]:

1. почати можна з дихальних вправ. Глибоке дихання може допомогти заспокоїти мозок та зменшити рівень стресу. Зосередьте свою увагу на диханні, помічайте, як повітря входить у ваші легені, а потім виходить. Повторюйте це кілька разів;
2. концентрація уваги на тілі. Почніть звертати увагу на своє тіло, прислухайтеся до його потреб та відчуттів. Помічайте, як ваше тіло реагує на різні ситуації та емоції;

3. відстеження думок та емоцій. Важливо стати спостерігачем за своїми думками та емоціями, а не втомленою жертвою. Помічайте, коли ви починаєте оцінювати себе чи інших, та спробуйте приймати ці думки без засудження;
4. практика самоспостереження та аутосимпатії. Ставтеся до себе з турботою та розумінням. Дозвольте собі приймати свої емоції та думки без засудження, та знайдіть спосіб, щоб виразити свої потреби та бажання;
5. практикуйте майндфулнес регулярно. Щоб отримати максимальну користь від практики майндфулнес, важливо практикувати її регулярно. Рекомендується проводити практику хоча б 10-15 хвилин кожного дня. Ви можете зробити це самостійно або приєднатися до групи зі спільною практикою;
6. також важливо зосереджувати свою увагу на поточному моменті та відчуттях, а не на минулому або майбутньому;
7. помічайте, коли ви починаєте відчувати стрес чи тривогу, та спробуйте приймати ці емоції без засудження. Знайдіть спосіб виразити свої потреби та бажання, щоб знайти баланс у своєму житті;
8. майндфулнес може допомогти вам покращити свої стосунки з собою та іншими. Діалог з іншими людьми, улюблені справи та здоровий спосіб життя можуть також допомогти покращити самоусвідомленість, самоставлення та аутосимпатію;
9. важливо знайти спосіб, щоб включити майндфулнес у своє життя, який є найбільш придатним: наприклад, практикувати майндфулнес вранці або ввечері, перед тим, як лягти спати. Також можливо практикувати майндфулнес під час повсякденних справ, наприклад, під час приготування їжі або прибирання вдома;
10. також важливо бути терплячими та дбайливим до себе, до свого здоров'я та емоційного стану;

11. практикувати майндфулнес необхідно з поступовим збільшенням часу.

Почати краще за все буде з невеликих сесій по 5-10 хвилин.

Наступним психокорекційним методом самоствавлення ми розглянемо терапію прийняття та рішучості («ТПТР», англ. Acceptance and commitment therapy, АСТ). АСТ базується на розумінні того, що людина має приймати свої внутрішні відчуття та думки, незалежно від того, наскільки вони неприємні. АСТ наголошує на тому, що людина має зосередитися на своїх цінностях та цілях та вести життя відповідно до цього, незважаючи на внутрішні відчуття та думки, які можуть її стримувати. АСТ було розроблено на початку 2000-х років професором психології Стівеном Хейсом разом з колегами. Хейс був розчарований у традиційних когнітивно-поведінкових підходах до психотерапії, які зазвичай зосереджувалися на тому, щоб змінити вміст думок, що викликають дискомфорт. Хейс та його колеги розробили новий підхід, який зосереджується на акцептуванні внутрішніх відчуттів та думок, які можуть бути джерелом страждання, та зобов'язанні діяти відповідно до власних цінностей та мети життя. Використання АСТ має доведену ефективність у покращенні самоствавлення в проведених наукових дослідженнях [62]. АСТ був успішно використаний в лікуванні різних порушень (тривожні розлади, депресія, залежність, посттравматичний стресовий розлад), а також у допомозі при більш загальних проблемах з міжособистісними стосунками та самооцінкою. Терапія прийняття та рішучості (ТПТР) припускає, що психологічні процеси людей часто можуть бути деструктивними. Основна ідея ТПТР полягає в тому, що психічні страждання зазвичай виникають через уникнення досвіду, когнітивну заплутаність та, в результаті, психологічну негнучкість, яка заважає людині діяти відповідно до власних цінностей. В аббревіатурі цього напрямку закладені принципи “АСТ”: Accept your thoughts and emotions (прийняття своїх думок та емоцій); Choose a valued direction (вибір ціннісного напрямку); Take action (вживання заходів) [41].

ТПтР ґрунтується на кількох основних принципах. Ось декілька з них [54]:

1. прийняття: полягає в тому, щоб прийняти себе таким, який ви є, з усіма своїми перевагами та недоліками. Це допомагає зменшити страждання та сприяє зосередженню на позитивних аспектах життя;
2. розуміння цінностей: ціль в тому, щоб зрозуміти та визначити свої цінності в житті. Це дає можливість відповідати на питання про те, які дії та поведінка є згідними з цінностями, а які - ні;
3. присутність: полягає в тому, щоб бути присутнім в даний момент і відчувати свої емоції, думки та тіло. Це допомагає зосередитися на тому, що відбувається в даний момент, та наприклад зменшити тривогу та депресію;
4. дія: зосередження на діях та вчинках, які ведуть до досягнення мети. Це сприяє зменшенню стресу та тривоги, а також збільшує відчуття впевненості та ефективності.

Завершимо огляд світових практик психокорекції самоствалення методом діалектичної поведінкової терапії (Dialectical Behavior Therapy; DBT). Автором цього підходу є Марша Лінехан, американський психолог, спеціаліст по межовим розладам особистості, суїцидальній поведінці та зловживанню ПАВ [81]. Також DBT був розроблений для лікування людей, які стикаються з емоційною неврівноваженістю, неефективною регуляцією емоцій, імпульсивними діями та іншими симптомами, пов'язаними з такими психічними розладами, як біполярний розлад та боротьба з відчуттями пустоти та безнадії (що характерно для межового розладу особистості). Основа DBT – використання комбінації когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), зосередження на моменті та мінливості того, що відбувається. Цей метод також має ефективність, доведену дослідженнями [74]. Одним із ключових елементів DBT є психокорекція, яка допомагає людині розвивати навички регулювання емоцій та покращувати якість життя.

Ось детальніший опис процесу психокорекції за допомогою метода DBT [8]:

1. розуміння емоцій: навчання людини розуміти власні емоції та вплив, який вони мають на неї. Людина навчається ідентифікувати емоції, дізнаватися, як вони виникають та проявляються, та розуміти, що за ними стоїть;
2. регулювання емоцій: навчання навичкам регулювання емоцій. Це включає в себе вміння звертати увагу на емоції, контролювати їх та реагувати на них ефективним способом;
3. збереження внутрішньої стійкості: навчання зберігати внутрішню стійкість та збалансованість навіть в ситуаціях стресу;
4. соціальні навички: навчання соціальним навичкам та міжособистісній ефективності. Людина навчається ефективно спілкуватися з іншими та відстоювати свої межі;
5. стратегії вирішення проблем: DBT також допомагає людині навчитися вирішувати проблеми ефективним способом. Це може включати розвиток стратегій пошуку рішень, розробку планів дій та здатність до зміни поглядів;
6. зосередження на моменті: DBT сприяє зосередженню на моменті та допомагає людині насолоджуватися тим, що відбувається в даний момент. Це допомагає зменшити стрес та тривогу, покращити здатність до релаксації та підвищити емоційну регуляцію;
7. застосування мінливості: допомога людині відчути себе більш гнучкою та спроможною до змін. Людина навчається розвивати навички мінливості, тобто здатність до адаптації до нових обставин та до зміни своїх поглядів на різні ситуації;

Усі ці елементи DBT взаємодіють між собою та сприяють розвитку навичок регулювання емоцій та покращенню якості життя. Для досягнення найкращого результату, людині можуть бути надані окремі або групові заняття, які охоплюють усі аспекти психокорекції.



### **3.2. Програма психологічної інтервенції “Корекція самоствавлення у вимушено переміщених за кордон жінок”**

В результаті емпіричного дослідження було виявлено взаємозв'язок між психологічним благополуччям та самоствавленням у жінок, які знаходяться у вимушеній міграції за кордоном. Відповідно до цього була розроблена програма психологічної інтервенції для корекції самоствавлення осіб, які мають зниженні його показники.

Психотерапевтичним підходом, який було використано для розробки програми психологічної інтервенції, обрано гуманістичний напрям психотерапії – а саме гештальт-терапію. Гештальт-терапія – це форма психотерапії, що зосереджується на особистій відповідальності та досвіді “тут і зараз” в терапевтичному сеансі. Вона вважає, що люди мають природні здібності до саморегуляції і саморозвитку, але ці процеси можуть бути заблоковані нерозв'язаними конфліктами або незакінченими справами. Гештальт-терапія передбачає активне використання експериментів в терапевтичному процесі: рольові ігри, творчі вправи, рухи та інші дії, які допомагають клієнтам досліджувати нові способи взаємодії з оточенням, пізнання себе та свої внутрішні конфлікти. Гештальт-терапія може бути особливо ефективною в груповому форматі, де учасники можуть отримувати зворотній зв'язок один від одного щодо себе та розвивати глибокі міжособистісні зв'язки [38; 42].

**Умови до проведення програми.** Програма психологічної інтервенції розрахована на 10 регулярних групових зустрічей 1 раз на тиждень; тривалість зустрічі 240 хвилин (4 години). Кількість учасників – 8-10. Для проведення групових сеансів необхідно окреме приміщення без відволікаючих факторів. Розмір приміщення має забезпечувати вільне пересування учасників та можливість створити коло. Програму також можливо адаптувати під проведення в онлайн форматі.

**Мета програми.** Розвинути навички самоповаги, самоспостереження, аутосимпатії у жінок, які знаходяться у вимушеній еміграції.

### **Завдання програми:**

1. розвинути в учасників навички усвідомлення особистого досвіду та патернів самоствавлення, дослідження своїх сильних сторін та успіхів, аутосимпатії та самоспівчуття;
2. розвинути навички саморегуляції, самоспостереження своїх думок й емоцій “тут і зараз” у контексті самоствавлення;
3. на практичному досвіді з учасниками групи розвинути навички відкритого та емпатичного спілкування, новій формі здорових відносин зі своїм внутрішнім Я та з іншими учасниками групи.

**Критерії залучення учасників.** Програма розрахована на участь осіб, які мають знижене самоствавлення. В нашому випадку ми спиралися на показники самоствавлення, отримані в результаті емпіричного дослідження.

**Критерії ефективності програми психологічної інтервенції.** Визначення показників самоствавлення після закінчення програми за методикою “Опитувальник самоствавлення” авторства В.В. Століна та С.Р. Пантилеєва. Очікується підвищення цих показників – до середнього чи вище – згідно визначеному раніше в емпіричному дослідженні середньому значенню.

### **Структура сеансу групової психотерапії:**

1. вітання учасників між собою, коротка розповідь про себе: думки, почуття, події, які зараз нагальні (“шеринг”); орієнтовно 5-7 хвилин на кожного, сумарно 70 хвилин;
2. виконання індивідуальних чи групових завдань, експериментів, – згідно запропонованих ведучим; 30 хвилин на все;
3. перерва 15 хвилин;
4. кожен учасник розповідає про свої результати виконання завдання, експеримента – іншим учасникам; зворотні зв’язки учасників один одному, обговорення; орієнтовно 10 хвилин на кожного, сумарно 100 хвилин;

5. прощання, розповідь учасників про свої враження від групового сеансу, фінальний шеринг; до 25 хвилин.

Нижче надамо опис групових сеансів.

**Короткий опис групових психотерапевтичних зустрічей.** Кожен сеанс керується структурою групових сеансів, наведених вище. Детальний опис згаданих тут вправ можна подивитись в Додатку В.

Сеанс групової психотерапії № 1.

Мета: розвиток навички усвідомлення своїх емоцій, тілесних відчуттів, безоцінового спостереження за тим, що оточує, з фокусом на тут-і-зараз.

Учасники залучаються до виконання вправи “Континіум усвідомлення”, після цього діляться з іншими своїми думками та враженнями від виконання завдання, обговорюють, за бажання – дають зворотній зв’язок на думки інших учасників.

Сеанс групової психотерапії № 2.

Мета: розвиток навички усвідомлення та вербалізації емоцій.

Учасники залучаються до виконання вправи “Продовжіть речення”, після цього діляться з іншими тим, що усвідомили та помітили в процесі виконання завдання, відгукуються на розповіді інших учасників.

Сеанс групової психотерапії № 3.

Мета: розвиток навички критичного мислення щодо своїх думок про себе.

Учасники виконують вправу “Виявлення та привласнення інтроєктів”, потім обговорюють результати (думки, почуття, усвідомлення), дають зворотній зв’язок – щодо вправи, щодо почутих думок від інших.

Сеанс групової психотерапії № 4.

Мета: розвиток навички критичного мислення щодо уявних думок оточуючих про учасника.

Учасники разом виконують вправу “Читання думок”, потім обговорюють результати того, що помітили під час виконання завдання, дають зворотній зв’язок – щодо вправи, щодо почутих думок від інших.

#### Сеанс групової психотерапії № 5.

Мета: розвиток навички вирішення внутрішнього конфлікту та утримання себе від активних дій.

Учасники залучаються ведучим до виконання вправи “Напруженість м’язів та ретрофлексія”, після виконання обговорюють результати (думки, почуття, усвідомлення), дають зворотній зв’язок на почуті від інших учасників думки.

#### Сеанс групової психотерапії № 6.

Мета: розвиток навички прямого звернення учасників один до одного, навички чесних висловлювань про себе.

Учасники залучаються ведучим до виконання вправи “Скажи прямо”, після виконання обговорюють свої враження від вправи, від зворотного зв’язку інших учасників на себе.

#### Сеанс групової психотерапії № 7.

Мета: розвиток та дослідження своїх сильних сторін, поведінки у стресовій ситуації.

Учасники залучаються ведучим до виконання вправи “Шапка”, після виконання обговорюють свої спостереження, думки, почуття, дають зворотній зв’язок – щодо вправи, щодо почутих думок від інших.

#### Сеанс групової психотерапії № 8.

Мета: розвиток навички розгортання назовні, експресії думок.

Учасники залучаються ведучим до виконання вправи “Пустий стілець”, після виконання обговорюють особисті результати вправи, дають зворотній зв’язок – щодо вправи, щодо почутих думок від інших.

#### Сеанс групової психотерапії № 9.

Мета: розвиток навички усвідомлення своїх сильних сторін та успіхів.

Учасники залучаються до виконання вправи, що передбачає письмово написати список “За що мене похвалили б”, розповідають про це іншим учасникам, дають зворотні зв’язки – щодо вправи, щодо почутих думок від інших.

Сеанс групової психотерапії № 10.

Мета: асимілювання отриманого досвіду, прощання учасників.

Учасники обговорюють враження від досвіду, отриманого в групі (думки, почуття, усвідомлення); ведучий заохочує до асимілювання того, що було цінним в групі, що учасник утримав від вираження, що нового дізнався про себе, про оточуючих, про світ; учасники обговорюють між собою запропонований формат прощання, дають зворотній зв'язок один на одного.

### **Висновки до розділу 3**

В попередньому розділі в результаті аналізу даних, отриманих в емпіричному дослідженні, ми побачили, що існує статистично сильний прямопропорційний взаємозв'язок між психологічним благополуччям та самостваленням у вимушено переміщених за кордон жінок, і отже ми вирішили взяти цю залежність в роботу, для розробки програми психологічної інтервенції, припустивши, що позитивний вплив тренінгу на самоствалення спричинить також покращення відчуття суб'єктивного благополуччя.

В поточному розділі ми зробили огляд вже існуючих у світі підходів для психологічної корекції самоствалення, а саме: когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гуманістичний, майндфулнес, терапію прийняття та рішучості, діалектичної поведінкової терапії.

На базі гуманістичного напрямку, – а саме гештальт-терапії – була розроблена програма психологічної інтервенції “Корекція самоствалення у вимушено переміщених за кордон жінок”, де фокусом роботи є, власне, самоствалення. Запропонована програма має груповий формат, який передбачає 10 зустрічей тривалістю 4 години кожна. Критерієм відбору учасників був знижений (нижче середнього по вибірці) показник самоствалення згідно методики “Опитувальник самоствалення” авторства Століна В.В. і Пантілеєва С.Р.. В цьому підрозділі ми описали загальну структуру зустрічей та фокус роботи окремо для кожної зустрічі, з коротким

описом вправ для учасників. Більш детальний опис вправ надається у Додатку В.

## ВИСНОВКИ

На початку 2022-го року населення України зіткнулось з повномасштабною воєнною агресією з боку російської федерації, – що призвело до вимушеної міграції громадян до більш безпечних регіонів всередині країни та за кордон. Дослідження показують, що деякі люди демонструють вищу здатність до адаптації у вимушеній еміграції, маючи певні особистісні характеристики.

З метою вивчення особистісних чинників суб'єктивного благополуччя жінок, вимушено переміщених за кордон, була проаналізована наукова література з цієї тематики, підготовлено та проведено емпіричне дослідження, отримані дані якого були проаналізовані і інтерпретовані. Результати аналізу вказали нам на існування статистично сильного зв'язку між психологічним благополуччям та самостваленням, – а отже останнє ми зробили фокусом роботи при розробці програма психологічної інтервенції “Корекція самоствалення у вимушено переміщених за кордон жінок”. Програма передбачає 10 групових сеансів та базується на гештальт-підході.

В результаті вивчення цієї проблеми були зроблені наступні висновки:

1. деякі науковці пов'язують поняття психологічного благополуччя безпосередньо з відчуттям щастя, інтенсивністю та частотою позитивних емоцій, в той час як інші розглядають психологічне благополуччя як успішну реалізацію людиною свого потенціалу. Наукові дослідження вказують на те, що наявність деяких особистісних рис сприяє психологічному благополуччю вимушених мігрантів та кращій адаптації. Серед таких допомагаючих рис називають стійкість (resilience), стратегії подолання (strategies of coping), позитивність, пошук опор в інших, відсутність або згладженість попередніх психічних розладів, активна включенність в життя соціуму та інше;
2. в рамках цієї роботи ми вирішили дослідити взаємозв'язок психологічного благополуччя та таких чинників, як самоствалення, міжособистісні стосунки, соціальна фрустрованість та стиль

прихильності. Щодо оцінювання рівня психологічного благополуччя був обраний опитувальник “Методика діагностики суб’єктивного благополуччя особистості” авторів Шаміонова Р. та Бєскової Т. 2018-го року. Для оцінювання самоствавлення було обрано власне опитувальник самоствавлення за авторством В.В. Століна та С.Р. Пантілєєва. Для дослідження особливостей міжособистісних стосунків обраний власне опитувальник міжособистісних стосунків (МС), автором якого є А.А. Рукавішніков. Опитувальник на визначення рівня соціальної фрустрованості 2004-го року розроблений авторами Л.І. Вассерманом, Б.В. Іовлєвим та М.А.Беребіним. Дослідницьку вибірку склали 86 жінок, які знаходяться у вимушеній еміграції за кордоном. Вік вибірки від 24 до 51 року. Середній вік – 35. Більшість перебуває у Польщі та Німеччині, решта – переважно в інших Європейських країнах; одиниці з них знаходяться в Таїланді та Індонезії. Більшість жінок має особисті стосунки з партнером. Переважаюча більшість учасниць має вищу освіту. Приблизно половина жінок має дітей. І також половина наразі має постійну роботу;

3. в результаті аналізу та інтерпретації емпірично отриманих даних була виявлена статистично сильна прямопропорційна залежність між психологічним благополуччям та самоствавленням: чим вищий рівень самоствавлення, тим вищими були показники благополуччя. Тут можна зробити припущення, що самоствавлення людини, її здатність до самопідтримки та аутосимпатія сприяють кращій адаптації у приймаючій країні, позитивно впливаючи на відчуття благополуччя. Взаємозалежність між благополуччям і прихильністю, а також між благополуччям і соціальною фрустрованістю зворотно пропорційна. Припускаємо, що труднощі, пов’язані з прихильністю, зі здатністю людини мати близькі стосунки, – ті фактори, які, цілком ймовірно, впливають на рівень стресу у вимушеній еміграції – чинять вплив і на відчуття благополуччя. Також цілком логічно, що чим вищий рівень



соціальної фрустрованості, тим нижчий рівень благополуччя має людина. Між благополуччям та міжособистісними стосунками спостерігалась особлива ситуація: рівень включеності людини до соціальних груп, здатність людини впливати на оточуючих, бажання аби оточуючі проявляли ініціативу у знайомстві з людиною – доволі несуттєво впливає на благополуччя та має прямопропорційну залежність; зворотна залежність спостерігається між благополуччям та потребою керівництва з боку іншої людини, а також з прагненням людини до встановлення близьких стосунків. Припускаємо, що чим вищий рівень благополуччя має людина, тим нижча її потреба в тому, хто візьме на себе відповідальність за її життя; і також чим вищий рівень благополуччя, тим спокійніше і безпечніше людині заводити нові знайомства;

4. згідно проінтерпретованим емпіричним даним, фокусом впливу при розробці програми психологічної інтервенції було вирішено зробити корекцію самоствавлення. Були оглянуті сучасні психотерапевтичні підходи й за основу програми було прийнято гештальт-підхід. Розроблено програму “Корекція самоствавлення у вимушено переміщених за кордон жінок”. Критерієм відбору учасників є знижені показники самоствавлення згідно обраній попередньо методиці. Програма має груповий формат та передбачає 10 зустрічей тривалістю 4 години кожна. Була описана структура групових сесій та практичних групових завдань для кожної сесії.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бахмутова Л.М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – № 22, 2022. – С. 3-18.
2. Бакаев О.В., Римаренко Ю.І. Міграція. Т. 3 / Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана; ред. кол.: Шемшученко Ю.С. (відп. ред.) та ін. К., 2001. 792 с.
3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
4. Вимушена міграція і війна в Україні (24 лютого - 24 березня 2022) [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://cedos.org.ua/researches/vymushena-migracziya-i-vijna-v-ukrayini-24-lyutogo-24-berezhnya-2022/>
5. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. №21. С. 142-147
6. Всеукраїнський перепис населення [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Всеукраїнський\\_перепис\\_населення](https://uk.wikipedia.org/wiki/Всеукраїнський_перепис_населення)
7. Гуманістична психологія [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Гуманістична\\_психологія](https://uk.wikipedia.org/wiki/Гуманістична_психологія)
8. ДБТ (Київський Центр КПТ) [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://uccbt.com.ua/dbt/>
9. Деменев А. Г. Эвдемонистические и гедонистические теории в современных исследованиях счастья // Вестник ВГУ. Серия: Философия. 2016. №4. С. 15-23
10. Демографічна трагедія України: другий голодомор? [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.epravda.com.ua/publications/2022/06/28/688487/>

11. Дорога додому. Як повернути в Україну біженців з-за кордону [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.rbc.ua/ukr/news/doroga-domoy-vernut-ukrainu-bezhentsev-rubez-ha>
12. Карамушка, Л., Карамушка, Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни // Організаційна психологія. Економічна психологія. – № 2(26), 2022, С. 48-59.
13. Крайніков Е.В. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів у США / Едуард Крайніков, Євгеній Прокопович, Оксана Фіяло // Київський журнал сучасної психології та психотерапії. — № 1, 2021. — 80 с. — С. 30–39.
14. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною // Організаційна психологія. Економічна психологія. – № 1(28), 2023. – С. 45-55.
15. Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф. та ін. Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» [Електронний ресурс] // Організаційна психологія. Економічна психологія. – № 3(27), 2022, С. 6-25. Код доступу: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/357>
16. Куди українці їдуть від війни [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://tsn.ua/exclusive/kudi-ukrayinci-yidut-vid-viyni-skilki-nashih-viyihalo-kudi-ta-scho-proponuyut>
17. Кузнецова Е.А. Психологическое благополучие: теоретические подходы [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://psy.su/feed/6510/>
18. Манукян В.Р., Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. № 2. С. 77–85.

19. Методика “Уровень социальной фрустрированности” [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://psylab.info/Методика\\_Уровень\\_социальной\\_фрустрированности](https://psylab.info/Методика_Уровень_социальной_фрустрированности)
20. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://psylab.info/Методика\\_диагностики\\_социально\\_психологической\\_адаптации\\_Роджерса\\_Даймонд](https://psylab.info/Методика_диагностики_социально_психологической_адаптации_Роджерса_Даймонд)
21. Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі [Електронний ресурс]. Код доступа: [https://psylab.info/Методика\\_диагностики\\_межличностных\\_отношений\\_Лири](https://psylab.info/Методика_диагностики_межличностных_отношений_Лири)
22. Методика исследования самоотношения [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://psylab.info/Методика\\_исследования\\_самоотношения](https://psylab.info/Методика_исследования_самоотношения)
23. Методы и методики исследования особенностей психологического благополучия работающих женщин и его связи с другими субъективными факторами [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://studexpo.net/687758/psihologiya/metody\\_metodiki\\_issledovaniya\\_особенностей\\_psihologicheskogo\\_blagopoluchiya\\_rabotayuschih\\_zhenschin\\_svyazi\\_drugimi](https://studexpo.net/687758/psihologiya/metody_metodiki_issledovaniya_особенностей_psihologicheskogo_blagopoluchiya_rabotayuschih_zhenschin_svyazi_drugimi)
24. Міграція населення [Електронний ресурс]. Код доступа: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Міграція\\_населення](https://uk.wikipedia.org/wiki/Міграція_населення)
25. Мінекономіки: 2,75 млн українців, які виїхали за межі України, - працездатного віку <https://finbalance.com.ua/news/minekonomiki-275-mln-ukrantsiv-yaki-vikhal-i-za-mezhi-ukrani---pratsezdatnoho-viku>
26. Найбільша криза біженців із часів Другої світової <https://evacuation.city/articles/259146/najbilsha-kriza-bizhenciv-iz-chasiv-dru-goi-svitovoi-skilki-ukrainciv-poihali-z-domu-cherez-vijnu>
27. Населення України [https://uk.wikipedia.org/wiki/Населення\\_України](https://uk.wikipedia.org/wiki/Населення_України)

28. Опросник межличностных отношений [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://psylab.info/Опросник\\_межличностных\\_отношений](https://psylab.info/Опросник_межличностных_отношений)
29. Опросник самоотношения [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://psylab.info/Опросник\\_самоотношения](https://psylab.info/Опросник_самоотношения)
30. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [Електронний ресурс]. Код доступа: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
31. Психическое здоровье [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психическое\\_здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психическое_здоровье)
32. Психическое здоровье и благополучие [Электронный ресурс]. Код доступа: <https://mentalhealthtx.org/ru/психическое-здоровье-и-благополучие/>
33. Психічне здоров'я [Електронний ресурс]. Код доступа: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Психічне\\_здоров%27я](https://uk.wikipedia.org/wiki/Психічне_здоров%27я)
34. Психологическое благополучие [Электронный ресурс]. Код доступа: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологическое\\_благополучие](https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологическое_благополучие)
35. Рябова Л.О. Проблематика громадського здоров'я [Електронний ресурс]. Код доступа: [http://cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya\\_446.html](http://cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya_446.html)
36. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 87-93.
37. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114.
38. Старак Я., Кей Т., Олдхейм Д. Техники гештальт-терапии на каждый день. Рискните быть живым. М.: Психотерапия, 2014. 176 с.
39. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник

наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України—Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – № 17.— Київ, 2017. – С. 124-133.

40. Сумарюк Б. Mindfulness – подолай тривогу самотужки [Електронний ресурс] // Буковинський державний медичний університет. 2022. Код доступу:  
<https://www.bsmu.edu.ua/blog/mindfulness-podolaj-tryvogu-samotuzhky/>
41. Терапія прийняття та рішучості [Електронний ресурс]. Код доступу:  
[https://uk.wikipedia.org/wiki/Терапія\\_прийняття\\_та\\_рішучості](https://uk.wikipedia.org/wiki/Терапія_прийняття_та_рішучості)
42. Третьяк Л.Л., Федоров А.П. Техники современной гештальт-терапии. Методические материалы к учебному курсу. М.: Добросвет, 2017. 62 с.
43. Тимошенко Д. Міграція в Україні: наскільки проблема масштабна? [Електронний ресурс] // Радіо Свобода. 2019. Дата оновлення: 17.03.2019. Код доступу:  
<https://www.radiosvoboda.org/a/donbas-realii--mihracija/29826553.html>
44. У ДПСУ розповіли, скільки людей за останню добу виїхали з України [Електронний ресурс]. Код доступу:  
<https://www.slovoidilo.ua/2023/01/01/novyna/suspilstvo/dpsu-rozpovily-skilk-y-lyudej-ostannyu-dobu-vyyixaly-ukrayiny>
45. Українські мігранти підіймають економіку Європи. Що буде з Україною без них? [Електронний ресурс]. Код доступу:  
<https://www.epravda.com.ua/publications/2023/01/10/695807/>
46. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания: пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2013. 464 с.
47. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности [Електронний ресурс] // Психологические исследования. 2018. № 11(60). Код доступу:  
<https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/277>
48. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.Д. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95-121.

49. Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта PANAS [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://psylab.info/Шкала\\_позитивного\\_аффекта\\_и\\_негативного\\_аффекта](https://psylab.info/Шкала_позитивного_аффекта_и_негативного_аффекта)
50. Шкала психологического благополучия Рифф PWB [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://psylab.info/Шкала\\_психологического\\_благополучия\\_Рифф](https://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф)
51. Шкала социального самоконтроля Снайдера [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://psylab.info/Шкала\\_социального\\_самоконтроля\\_Снайдера](https://psylab.info/Шкала_социального_самоконтроля_Снайдера)
52. Шкала удовлетворённости жизнью SWLS [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://psylab.info/Шкала\\_удовлетворённости\\_жизнью](https://psylab.info/Шкала_удовлетворённости_жизнью)
53. Що стимулюватиме українських біженців повернутися додому [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.epravda.com.ua/publications/2023/03/20/698183/>
54. Що таке “Терапія Прийняття та Відповідальності” (Київський Центр КПТ) [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://ucebt.com.ua/ast/>
55. "Як ми вас усіх зберемо?". Чому не всі біженці повернуться в Україну [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.epravda.com.ua/publications/2022/05/30/687530/>
56. A Short Version of the Revised ‘Experience of Close Relationships Questionnaire’: Investigating Non-Clinical and Clinical Samples [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3367387>
57. Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness // Subjective well-being: an interdisciplinary perspective / e.Y.: Pergamon Press, 1991. P. 77–100.
58. Attachment measures [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://en.wikipedia.org/wiki/Attachment\\_measures](https://en.wikipedia.org/wiki/Attachment_measures)
59. Bland A.M., DeRobertis E.M. Humanistic Perspective [Електронний ресурс] // Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Електрон. текст. дані. 2017. Дата оновлення: 4 груд. 2018. Код доступу:

[https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1484-2](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8_1484-2)

60. Bradburn N.M., Caplovitz D. Reports on Happiness. Chicago: Aldine, 1965. 195 p.
61. Britton W., Desbordes G., Acabchuk R., et al. From Self-Esteem to Selflessness: An Evidence (Gap) Map of Self-Related Processes as Mechanisms of Mindfulness-Based Interventions. // Front. Psychol. Електрон. текст. дані. 2021. Vol. 12, № 21. Дата оновлення: 25 лис. 2021. Код доступу: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.730972/full>
62. Carvalho S., Gillanders D., Forte T., et al. Self-compassion in Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain: a pilot study. // Scand J Pain. Електрон. текст. дані. 2021. Дата оновлення: 22 груд. 2021. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34954932/>
63. CBT Treatment for Low Confidence. Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://cogbtherapy.com/cbt-for-improving-low-confidence>
64. Center for Substance Abuse Treatment. Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse. // Treatment Improvement Protocol (TIP) Series. Електрон. текст. дані. 1999. № 34. Код доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64939/>
65. Center for Substance Abuse Treatment. Chapter 7 – Brief Psychodynamic Therapy. // Treatment Improvement Protocol (TIP) Series. Електрон. текст. дані. 1999. № 34. Код доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64952/>
66. Chandna S., Sharma P., Moosath H. The Mindful Self: Exploring Mindfulness in Relation with Self-esteem and Self-efficacy in Indian Population. // Psychol Stud (Mysore). Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 67, № 2. Код доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8808471/>



67. Crits-Christoph P. The efficacy of brief dynamic psychotherapy: a meta-analysis. // *Am J Psychiatry*. Електрон. текст. дані. 1992. Vol. 149, №2. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1531169/>
68. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 34–43.
69. Erol E., Koyuncu Z., Batgi D. Quality of Life, Depressive Symptoms, and Personality Traits in Syrian Refugee Adolescents. // *Child Indic Res*. Електрон. текст. дані. 2023. Vol. 16, № 2. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36310917/>
70. Fadhliа T., Sauter D., Doosje, B. Adversity, emotion, and resilience among Syrian refugees in the Netherlands. // *BMC Psychol*. Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 10, № 257. Код доступу: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00963-w>
71. Fraley R., Waller N., Brennan K. An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78, № 2. P. 350-365.
72. Ghazinour M., Richter J., Eisemann M. Personality related to coping and social support among Iranian refugees in Sweden. // *J Nerv Ment Dis*. Електрон. текст. дані. 2003. Vol. 191, № 9. P. 595-603. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14504569/>
73. Ghazinour M., Richter J., Emami H., et. al. Do parental rearing and personality characteristics have a buffering effect against psychopathological manifestations among Iranian refugees in Sweden? // *Nord J Psychiatry*. Електрон. текст. дані. 2003. Vol. 57, № 9. P. 419-28. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14630547/>
74. Gillespie C., Murphy M., Kells M., et. al. Individuals who report having benefitted from dialectical behaviour therapy (DBT): a qualitative exploration of processes and experiences at long-term follow-up. // *Borderline Personal*

- Disord Emot Dysregul. Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 9, № 1. Код доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8885141/>
75. Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Adult Attachment Questionnaire [Електронний ресурс]. Код доступу: <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/ecrr.htm>
76. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being // Proceedings of the National Academy of Sciences. Електрон. текст. дані. 2010. Vol. 107, № 38. Код доступу: <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1011492107>
77. Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff, C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. // Journal of Personality and Social Psychology. Електрон. текст. дані. 2002. Vol, 82, № 6. P. 1007–1022. Код доступу: <https://psycnet.apa.org/record/2002-02942-010>
78. Langford K., McMullen K., Bridge L., et. al. A cognitive behavioural intervention for low self-esteem in young people who have experienced stigma, prejudice, or discrimination: An uncontrolled acceptability and feasibility study. // Psychol Psychother. Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 95, № 1. P. 34-56. Код доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9292341/>
79. Latzman R., Malikina M., Hecht L., et. al. The Contribution of Personality and Refugee Camp Experience to Callous and Unemotional Traits Among Immigrant Adolescents in the United States: Implications for the DSM-5 "Limited Prosocial Emotions" Specifier. // Child Psychiatry Hum Dev. 2016. Vol. 47, № 2. P. 215-225. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26049411/>
80. Low Self Esteem & CBT Therapy. CBT Clinic. Healthy Mind Experts [Електронний ресурс]. Код доступу: <http://www.thebctclinic.com/low-self-esteem-cbt-therapy>
81. Marsha M. Linehan [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://en.wikipedia.org/wiki/Marsha\\_M.\\_Linehan](https://en.wikipedia.org/wiki/Marsha_M._Linehan)

82. Origin of Mindfulness [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://www.physio-pedia.com/An\\_Introduction\\_to\\_Mindfulness#:~:text=Mindfulness%20originated%20from%20ancient%20eastern,it%20in%20the%20western%20world](https://www.physio-pedia.com/An_Introduction_to_Mindfulness#:~:text=Mindfulness%20originated%20from%20ancient%20eastern,it%20in%20the%20western%20world)
83. Psychological wellbeing of refugees and asylum seekers in Serbia, 2019 Research Report [Електронний ресурс]. Код доступу: [https://psychosocialinnovation.net/wp-content/uploads/2020/09/PSYCHOLOGICAL-WELLBEING-OF-REFUGEES-AND-ASYLUM-SEEKERS-IN-SERBIA-%E2%80%93-2019-RESEARCH-REPORT\\_compressed.pdf](https://psychosocialinnovation.net/wp-content/uploads/2020/09/PSYCHOLOGICAL-WELLBEING-OF-REFUGEES-AND-ASYLUM-SEEKERS-IN-SERBIA-%E2%80%93-2019-RESEARCH-REPORT_compressed.pdf)
84. Psychological Wellness [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://myusf.usfca.edu/hps/wellness-matters/psychological#:~:text=According%20to%20the%20World%20Health,to%20his%20or%20her%20community,%E2%80%9D>
85. Richter J., Brändström S., Emami H., et. al. Temperament and character in cross-cultural comparisons between Swedish and Iranian people and Iranian refugees in Sweden--personality in transition? // Coll Antropol. 2004. Vol. 28, № 2. P. 865-876. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15666622/>
86. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. // Journal of Personality and Social Psychology. Електрон. текст. дані. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727. Код доступу: <https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001>
87. Seven Dimensions of Wellness [Електронний ресурс]. Код доступу: <https://students.wlu.ca/wellness-and-recreation/health-and-wellness/wellness-education/dimensions.html>
88. Tran M., Vo-Thanh T., Soliman M., et. al. Self-compassion, Mindfulness, Stress, and Self-esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well-being and Positive Emotion as Mediators. // Mindfulness (NY). Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 13, № 10. P. 2574-2586. Код доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9476386/>

89. Ukraine [Електронний ресурс] // The World Factbook. Central Intelligence Agency. Електрон. текст. дані. 2023. Дата оновлення: 21 січ. 2023. Код доступу: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/ukraine/>
90. Van Zyl J.D., Cronjé E.M., Payze C. Low Self-Esteem of Psychotherapy Patients: A Qualitative Inquiry. // The Qualitative Report. Електрон. текст. дані. 2006. Vol. 11, № 1. P. 182-208. Код доступу: <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol11/iss1/10/>
91. Veronese G., Cavazzoni F., Fiorini A., et. al. Human (in)security and psychological well-being in Palestinian children living amidst military violence: a qualitative participatory research using interactive maps. // Child Care Health Dev. Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 48, № 1. P. 159–169. Код доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cch.12917>
92. Veronese G., Cavazzoni F., Russo S., et. al. Risk and Protective Factors Among Palestinian Women Living in a Context of Prolonged Armed Conflict and Political Oppression. // Journal of Interpersonal Violence. Електрон. текст. дані. 2021. № 36. P. 19–20. Код доступу: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260519865960>
93. Walther L., Amann J., Flick U., et. al. A qualitative study on resilience in adult refugees in Germany. // BMC Public Health. Електрон. текст. дані. 2021. Vol. 21, № 1. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33931077/>
94. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. // Journal of Personality and Social Psychology. Електрон. текст. дані. 1993. Vol. 64, № 4. P. 678–691. Код доступу: <https://psycnet.apa.org/record/1993-25585-001>
95. Wei M., Russell D., Mallinckrodt, B., et al. The experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure. // Journal of Personality Assessment. Електрон. текст. дані. 2007. № 88, P. 187-204. Код доступу:

<https://novopsych.com.au/assessments/formulation/experience-in-close-relationship-scale-short-form-ecr-s/>

96. Wilson N., Turner-Halliday F., Minnis H. Escaping the inescapable: risk of mental health disorder, somatic symptoms and resilience in Palestinian refugee children. // Transcult Psychiatry. Електрон. текст. дані. 2021. Vol. 58, № 2. Р. 307–320. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33522455/>
97. Wilson W.R. Correlates of avowed happiness. // Psychological Bulletin. Електрон. текст. дані. 1967. Vol. 67, № 4. Р. 294–306. Код доступу: <https://psycnet.apa.org/record/1967-07352-001>
98. Yang F., Oka T. The role of mindfulness and attachment security in facilitating resilience // BMC Psychol. Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 10, № 69. Дата оновлення: 16 бер. 2022. Код доступу: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00772-1>
99. Zetl M., Akin Z., Back S., et. al. Identity Development and Maladaptive Personality Traits in Young Refugees and First- and Second-Generation Migrants. // Front Psychiatry. Електрон. текст. дані. 2022. № 12. Дата оновлення: 21 січ. 2022. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35126207/>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Спосіб розподілення людей на стилі прихильності у методиці Досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationships revised, ECR-R) [71].

Спочатку визначаємо показники median:

MAVOID – значення median для шкали уникнення.

MANX – значення median для шкали тривоги.

Далі ми розподіляємо людей на 4 групи Бартоломью, орієнтуючись на умови нижче:

- якщо показник тривоги  $< \text{MANX}$  та показник уникнення  $< \text{MAVOID}$ , то поміщаємо людину у групу надійної (secure) прихильності
- якщо показник тривоги  $< \text{MANX}$  та показник уникнення  $\geq \text{MAVOID}$ , то поміщаємо людину у групу відторгуючої (dismissive) прихильності
- якщо показник тривоги  $\geq \text{MANX}$  та показник уникнення  $\geq \text{MAVOID}$ , то поміщаємо людину у групу боязкої (fearful) прихильності
- якщо показник тривоги  $\geq \text{MANX}$  та показник уникнення  $< \text{MAVOID}$ , то поміщаємо людину у групу стурбованої (preoccupied) прихильності.

## Додаток Б

Табл. Б.1

Кореляція між психологічним благополуччям та самоствавленням, за впливу соціальної фрустрованості (по рядках – шкали самоствавлення, по стовпцях – шкали благополуччя; в клітинках перше значення – коефіцієнт Спірмена, друге – p-value)

Шкали	емоційне	екзистенційно-діяльнісне	его-	гедоністичне	соціально-нормативне
загальне самоствавлення	0,475*** <.001	0,457*** <.001	0,505*** <.001	-0,079 0.470	0,275* 0.011
самоповага	0,379*** <.001	0,448*** <.001	0,462*** <.001	-0,047** 0.666	0,470*** <.001
аутосимпатія	0,526*** <.001	0,371*** <.001	0,445*** <.001	-0,201 0.065	0,185 0.090
очікуване ставлення від інших	-0,143 0.191	-0,042 0.700	-0,111 0.312	0,093 0.397	-0,039 0.723
самоінтерес	-0,261* 0.016	-0,060 0.585	-0,005 0.961	0,057 0.601	0,242* 0.026

Табл. Б.2

Кореляція між психологічним благополуччям та самоствавленням, за впливу шкал прихильності (по рядках – шкали самоствавлення, по стовпцях – шкали благополуччя; в клітинках перше значення – коефіцієнт Спірмена, друге – p-value)

Шкали	емоційне	екзистенційно-діяльнісне	его-	гедоністичне	соціально-нормативне
загальне самоствавлення	0,727*** <.001	0,689*** <.001	0,775*** <.001	0,110 0.318	0,444*** <.001
самоповага	0,632*** <.001	0,667*** <.001	0,728*** <.001	0,100 0.366	0,560*** <.001

<b>аутосимпатія</b>	0,633*** <.001	0,497*** <.001	0,547*** <.001	-0,142 0.198	0,265* 0.015
<b>очікуване ставлення від інших</b>	0,064 0.562	0,104 0.346	0,091 0,412	0,169 0.124	0,102 0.354
<b>самоінтерес</b>	-0,045 0.688	0,087 0.430	0,164 0.137	0,104 0.349	0,308*** 0.004

Табл. Б.3

Кореляція між благополуччям і соціальною фрустрованістю,  
коефіцієнт Спірмена  $\rho$

	<b>емоц.</b>	<b>екзист.-діял</b>	<b>его</b>	<b>гедоніст.</b>	<b>соціал.-нормат.</b>
Коеф. $\rho$	-0,704***	-0,697***	-0,834***	-0,471***	-0,565***
p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Табл. Б.4

Кореляція між благополуччям і соціальною фрустрованістю, за впливу міжособистісних стосунків, коефіцієнт Спірмена  $\rho$

	<b>емоц.</b>	<b>екзист.-діял</b>	<b>его</b>	<b>гедоніст.</b>	<b>соціал.-нормат.</b>
Коеф. $\rho$	-0,724***	-0,679***	-0,819***	-0,508***	-0,609***
p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Табл. Б.5

Кореляція між благополуччям та прихильністю, регресійний аналіз,  
коефіцієнт Спірмена  $\rho$

	<b>стат. знач.</b>	<b>емоц.</b>	<b>екзист.-діял.</b>	<b>его</b>	<b>гедоніст.</b>	<b>соціал.-нормат.</b>
тривож.	$\rho$	-0,3	-0,4	-0,505	-0,353	-0,322
	p-value	0,005	<0,001	<0,001	<0,001	0,003
уникн.	$\rho$	-0,344	-0,317	-0,354	-0,385	-0,493



	p-value	0,001	0,003	<0,001	<0,001	<0,001

Табл. Б.6

Кореляція між благополуччям та прихильністю, із включенням впливу міжособистісних стосунків; регресійний аналіз, коефіцієнт Спірмена  $\rho$

	I	стат. знач.	емоц.	екзист.-діял.	его	гедоніст.	соціал.-нормат.
тривож.	Ie	$\rho$	-0,319	-0,395	-0,492	-0,355	-0,317
		p-value	0,003	<0,001	<0,001	<0,001	0,003
	Iw	$\rho$	-0,302	-0,385	-0,505	-0,359	-0,292
		p-value	0,005	<0,001	<0,001	<0,001	0,007
уникн.	Ie	$\rho$	-0,339	-0,353	-0,422	-0,412	-0,537
		p-value	0,002	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	Iw	$\rho$	-0,356	-0,36	-0,374	-0,393	-0,595
		p-value	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Табл. Б.7

Кореляція між благополуччям і соціальною фрустрованістю, із включенням впливу прихильності; регресійний аналіз, коефіцієнт Спірмена  $\rho$

	емоц.	екзист.-діял.	его	гедоніст.	соціал.-нормат.
Коеф. $\rho$	-0,654***	-0,610***	-0,766***	-0,317**	-0,450***
p-value	<0,001	<0,001	<0,001	0,003	<0,001

## Додаток В

**Вправа “Континіум усвідомлення”.** Вправа “Континіум усвідомлення” [38, с.23-29; 42, с.14-15] в гештальт-терапії – це техніка, яка допомагає клієнтам стати більш свідомими до своїх поточних відчуттів, думок, емоцій та поведінки. Вона розроблена для збільшення самоусвідомленості “тут і зараз”, – що є центральною концепцією гештальт-терапії.

Нижче описані базові кроки цієї вправи.

1. Підготовка: знайдіть тихе, комфортне місце, де ви зможете зосередитися на своїх відчуттях. Ви можете сісти або лягти, – як вам більше подобається.
2. Фокус на відчуттях: почніть із заплющення очей та зосередження на своєму диханні. Потім почніть переносити свою увагу на різні частини тіла, відчуваючи будь-які фізичні відчуття, що виникають. Це можуть бути відчуття тепла, холоду, тиску, болю, розслабленості тощо.
3. Фокус на думках: потім перенесіть свою увагу на свої думки. Що ви думаєте прямо зараз? Намагайтеся спостерігати за своїми думками, а не оцінювати або аналізувати їх.
4. Фокус на емоціях: далі переключіться на свої емоції. Що ви відчуваєте зараз? Знову ж таки, намагайтеся спостерігати за своїми емоціями, а не оцінювати або аналізувати їх.
5. Фокус на поведінці: нарешті, зосередьтеся на своїй поведінці. Що ви робите прямо зараз? Як ваше тіло рухається або не рухається?

Рефлексія: після завершення вправи приділіть кілька хвилин на обміркування свого досвіду. Що ви помітили? Що ви відчули? Які нові відкриття ви зробили про себе?

**Вправа “Продовжіть речення”.** В гештальт-терапії заохочується відновлення зв’язку емоція-ситуація; до деякої ситуації виникла емоція. А тому вербалізація емоцій без адресата трансформується в терапії пошуком такої форми озвучування, щоб людина могла усвідомити, з чим конкретно пов’язана емоція, з чимось зовнішнім чи внутрішнім. Приклад діалогу:

“Терапевт: що ти відчуваєш зараз?”

Клієнт: мені сумно...

Терапевт: спробуй продовжити речення “мені сумно від того, що...” [38, с.25].

**Вправа “Виявлення та привласнення інтроєктів”** [42, с.44]. Інтроєкт – це привласнення ідей без критичної психологічної їх обробки. Інтроєкти фіксують думки і поведінку людини щодо різноманітних життєвих ситуацій, у тому числі і у ставленні до себе. Інтроєкти негнучні і неадаптивні. Гештальт-терапевти заповнюють, що інтроєкти треба “жувати”: опрацювати кожен окремо або їх групу, піддаючи їх критичному обдумуванню, переосмисленню та можливій заміні на інший інтроєкт – той, який більше підходить людині у житті зараз.

Отже, вправа полягає у тому, щоб усвідомити внутрішнього критика. Клієнт сідає зручно та заплющує очі, уявляючи, що дивиться на себе зі сторони ніби сидячого навпроти. Клієнт обдумує та уявляє в якій позі він сидить, як одягнений, який в нього вираз обличчя. Клієнт подумки критикує цей образ, уявляючи ніби він звертається до іншої людини. Клієнт досліджує свої інтроєкти, промовляючи тому уявному образу себе речення, які починаються з “Ти повинен...” і “Ти маєш зробити...”. Клієнт дослухається до голосу критика, який він чує; він може навіть помітити та зробити висновок, що голос належить комусь з тих людей, яких він знає чи знав раніше. Потім клієнт міняється місцями з уявним образом себе, – тобто тепер сідає на його місце та слухає голос критика, уявляє, що може йому відповісти. Дослухається до того, що відчуває, коли чує критику; дослухається до тембру та швидкості та гучності свого голосу; відмічає різницю у тілесних відчуттях в обох запропонованих ролях [42, с.44].

**Вправа “Читання думок”** [38, с.44]. В груповій терапії клієнтів зручно робити цю вправу на привласнення клієнтських проєкцій себе – на інших людей. У людей з соціальною тривогою можуть зустрічатись фантазії про внутрішній діалог учасників (“читання думок”). Ведучий спонукає до того,

аби диференціювати зовнішні прояви іншого учасника (позу, міміку, поведінку, голос) та їх суб'єктивну інтерпретацію клієнтом. Якщо клієнт спробує побути актором та зобразить ставлення інших до себе, він може вийти на зв'язок з травматичним досвідом, отриманим від іншої людини колись. Головне питання ведучого тут – це “як ти дізнаєшся про це зараз?”. Це питання допомагає переосмислити та піддати сумніву проєкції, а також привласнити їх собі. Далі ведучий пропонує учаснику стати на місце того, яким він описує іншу людину (“стань такою людиною, як ти описуєш іншого”). Останнє дозволяє привласнити самому собі ті частини особистості, які він не усвідомлює та відторгує від себе назовні. Іноді під час виконання вправи клієнт може знайти схожість інших із батьківськими фігурами [42, с.44].

**Вправа “Напруженість м'язів та ретрофлексія”** [38, с.92]. Займіть комфортне положення і закрийте очі. Дозвольте своїй свідомості охопити ваше тіло повністю. Зосередьтеся на м'язах, зокрема на тих областях, де ви відчуваєте напруженість, дискомфорт або втомленість. Коли ви помічаєте, що відбувається у цих областях, намагайтеся посилити дискомфорт, напружуючи ті самі м'язові групи, де ви відчуваєте напругу. Чи вдається усвідомити, які рухи ви обмежуєте себе виконувати? Під час виконання цих рухів стисніть м'язи, в яких ви відчуваєте напругу. Чи утримує це стиснення вас від виконання агресивних рухів? Рухи можуть супроводжуватись напруженням обличчя або іншими діями одночасно. Хоча агресія найчастіше виражається у формі внутрішнього напруження, інші емоції також можуть бути затримані всередині [38, с.92].

**Вправа “Напруженість м'язів та ретрофлексія”** [42, с.29]. В гештальт-терапії вітається прямі та безпосередні звернення учасників один до одного. Логічно, що це емоційно ризиковано, тому підтримка ведучого та створення безпечного середовища необхідні умови таких експериментів. Викривлення прямого звернення зазвичай виглядає як уникнення та різноманітні форми пасивної агресії.

Ведучий в цьому експерименті спостерігає за проявами учасників, за використанням ними виразів “якби”, “начебто”, “мабуть”, “здається”, “можливо”, “трохи”, “дещо”. Якщо вони використовуються часто, то можуть бути саме ознакою уникнення прямих висловлювань та звернень до учасників. Ведучий спонукає такого учасника посилити цього разу вживання згаданих вище слів та прислухатись до свого емоційного фону при цьому. Потім просить учасника сказати те саме, що хоче виразити клієнт, але без вживання згаданих слів, прослідкувавши знов за своїми відчуттями від цього досвіду [42, с.29].

**Вправа “Шапка”.** Вправа сфокусована на тому, щоб кожен учасник подосліджував свою поведінку, емоції та мислення у стресовій ситуації, яка вимагає миттєвого прийняття рішень. Для виконання цього групового експерименту знадобиться реквізит – щонайменше дві шапки; можна попросити учасників завчасно принести їх на зустріч групи. Ведучий пропонує учасникам обрати собі суперника. Двоє виходять в коло, одягнувши шапки. Ідея експерименту в тому, що учасники намагаються зісмикнути шапку з голови суперника та не дати забрати свою шапку. Фізичне насилля, кидки, стусани, шлепки, удари, штовхання – під заборонаю. Вправа для конкретної пари учасників завершується тоді, коли одна шапка вже стягнута. Переможець цього поєдинку переходить на слідуючий раунд і бути суперником для переможця з іншої попередньої пари. Врешті-решт залишається один переможець. Потім учасники сідають на свої місця, а ведучий пропонує їм обговорити свої враження, думки, усвідомлення щодо своєї участі та участі інших.

**Вправа “Пустий стілець”.** Ця вправа дозволяє вам більш свідомо сприймати власні емоції, досвід і вплив втрати або відсутності на ваше самопочуття. Вона також надає можливість виявити потреби, які можуть бути пов’язані з втратою або відсутністю, і розвивати здатність до самопідтримки та самовираження. Опис вправи "Пустий стілець" в гештальт-терапії:

- Підготуйте два стільці, розмістивши їх на невеликій відстані один від одного. Один стілець буде представляти “пустий стілець”, а інший – “твій стілець”.
- Сідайте на стілець, що символізує “твій стілець”. Сфокусуйтеся на своїх почуттях, емоціях і думках, які з’являються у вас в даний момент. Спостерігайте за своїм диханням і фізичними відчуттями в тілі.
- Потім пересідайте на “пустий стілець”. Це стілець, який символізує відсутність або втрату чогось важливого для вас – може бути втрачена людина, стосунок, можливість або якась якість.
- Зосередьтеся на тому, як ви відчуваєте себе на “пустому стільці”. Дозвольте собі виразити свої почуття і емоції, які виникають у вас, перебуваючи на “пустому стільці”. Ви можете використовувати слова, рухи, звуки або будь-які інші форми самовираження, що відповідають вашому внутрішньому досвіду.
- Переключайтеся між стільцями, відчуваючи різницю у своєму досвіді. Спостерігайте за впливом “пустого стільця” на ваше самопочуття і зв’язки з оточуючими елементами.
- Під час вправи спробуйте звернути увагу на фізичні відчуття і сенсорні сприйняття. Зауважте, як ваше тіло реагує на різні стільці: чи відчуваєте ви напругу, розслаблення, стиснення або вільність? Зверніть увагу на дихання, пульсацію та будь-які інші фізичні ознаки, які виникають.
- Поступово повертайтеся до “твого стільця” і відчуйте різницю у своєму досвіді. Сфокусуйтеся на відновленні ресурсів, енергії і внутрішньої сили, яку ви отримуєте, сидячи на цьому стільці.
- Підсумуйте свій досвід під час виконання вправи. Запишіть свої спостереження, враження та важливі відкриття, які ви зробили під час цієї вправи.

**Вправа “За що мене похвалили б”.** Ведучий пропонує учасникам абстрагуватись від своєї свідомості та уявити людину, яка добре ставиться,

після цього необхідно написати список сильних сторін, успіхів і того, що ця уявна людина могла б помітити та похвалити за це, визнавши цінність цього. Потім учасники зачитують вголос свої списки, а інші можуть відгукуватись на це своїми думками, додаючи те, що хорошого помітили в учаснику. Потім можна обговорити свої враження, думки та усвідомлення від цього завдання.