

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Зв'язок ресурсних станів та рівня
психологічної адаптації внутрішньо
переміщених осіб»*

Виконав: здобувач 4 курсу

групи ПС-22зс

Спеціальності 053 «Психологія»

Пацата М. В.

Керівник: Дубінський С. В.,

канд. екон. наук, доц.

м. Дніпро

2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Пацатої Марини Володимирівни
на тему:
«Зв'язок ресурсних станів та рівня психологічної адаптації внутрішньо
переміщених осіб»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню зв'язку ресурсних станів та рівня психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Актуальність теми зумовлена значним зростанням кількості ВПО в Україні та необхідністю психологічної підтримки осіб, які переживають наслідки вимушеного переселення, хронічного стресу, втрати соціальних зв'язків і труднощів адаптації до нових умов проживання.

Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення зв'язку ресурсних станів і рівня психологічної адаптації ВПО. У роботі проаналізовано сутність психологічної адаптації, особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб, визначено основні ресурсні стани, що впливають на успішність адаптації переселенців у новому соціальному середовищі.

У дослідженні взяли участь 52 особи, з яких 28 є внутрішньо переміщеними особами, а 24 не змінювали місце проживання під час повномасштабного вторгнення. Для досягнення мети використано теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи дослідження. Застосовано психодіагностичні методики: «Методика для виявлення адаптованості/неадаптованості особистості» К. Роджерса, «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи, «Шкала резильєнтності» Коннора–Девідсона та «Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS». Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.

За результатами дослідження встановлено, що рівень психологічної адаптації ВПО безпосередньо пов'язаний із їхніми ресурсними станами. Виявлено, що високий рівень психологічної ресурсності, резильєнтності, оптимізму та соціальної підтримки сприяє успішній адаптації, емоційному комфорту та ефективній інтеграції у нові соціальні умови. Натомість недостатність внутрішніх ресурсів супроводжується тривожністю, дезадаптацією, емоційним виснаженням та труднощами соціальної взаємодії.

Практичне значення роботи полягає у розробці психологічних рекомендацій та програми психологічної підтримки ВПО, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу, розвиток ресурсних станів і зміцнення психологічної стійкості переселенців.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, психологічна адаптація, ресурсні стани, резильєнтність, соціальна підтримка, стресостійкість, психологічні ресурси.

SUMMARY

The qualification thesis of a fourth-year student majoring in Psychology (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the theoretical justification and empirical study of the relationship between resource states and the level of psychological adaptation of internally displaced persons in wartime conditions. The relevance of the topic stems from the significant increase in the number of IDPs in Ukraine and the need for psychological support for individuals experiencing the consequences of forced displacement, chronic stress, loss of social ties, and difficulties adapting to new living conditions.

The aim of the study was to provide a theoretical foundation and conduct an empirical examination of the relationship between resource states and the level of psychological adaptation among IDPs. The study analyzes the nature of psychological adaptation and the specific characteristics of adaptation among internally displaced persons, and identifies the primary resource states that influence the success of displaced persons' adaptation to a new social environment.

The study included 52 participants, 28 of whom were internally displaced persons, while 24 had not changed their place of residence during the full-scale invasion. To achieve the objective, theoretical, empirical, and mathematical-statistical research methods were employed. The following psychodiagnostic instruments were used: C. Rogers' "Method for Identifying Personality Adaptability/Maladaptability," O. Shtepa's "Questionnaire on Psychological Resourcefulness of the Individual," the Connor-Davidson "Resilience Scale," and the "Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)." Statistical analysis of the results was performed using Pearson's correlation analysis.

The study found that the level of psychological adaptation among IDPs is directly linked to their resource states. It was revealed that high levels of psychological resourcefulness, resilience, optimism, and social support contribute to successful adaptation, emotional comfort, and effective integration into new social conditions.

Conversely, a lack of internal resources is accompanied by anxiety, maladjustment, emotional exhaustion, and difficulties in social interaction.

The practical significance of this work lies in the development of psychological recommendations and a psychological support program for IDPs aimed at enhancing their adaptive potential, developing their resource states, and strengthening their psychological resilience.

Keywords: internally displaced persons, psychological adaptation, resource states, resilience, social support, stress tolerance, psychological resources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	8
1.1. Визначення і прояви психологічної адаптації особистості	8
1.2. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні	12
1.3. Модель вивчення ресурсів переселенців для оптимізації їх адаптації в нових умовах проживання.....	21
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕСУРСНИХ СТАНІВ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	29
2.1. Методика організації і проведення дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної адаптації ВПО.....	33
2.3. Визначення впливу ресурсних станів на прояви психологічної адаптації ВПО.....	44
2.4. Психологічні рекомендації для роботи психолога з підвищення адаптаційного потенціалу ВПО в нових умовах проживання.....	48
Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя в умовах війни негативно відображаються на всіх сферах функціонування українців, особливо внутрішньо переміщених осіб, які були змушені покинути рідні домівки і переїхати у більш безпечні регіони України. Кожна сім'я приймала складне рішення про переїзд під тиском обставин, має індивідуальні причини вимушеного переселення і різний стартовий потенціал для пристосування на новому місці проживання.

Водночас більшість внутрішньо переміщених осіб характеризуються подібними психологічними особливостями, що впливають на успішність їх інтеграції у соціальне середовище та адаптацію на новому місці проживання. Стресові ситуації, труднощі соціокультурної адаптації, майнові і житлові проблеми травматично впливають на психічний стан і психологічне здоров'я ВПО, зумовлюючи тривогу, депресію, ПТСР та ін.

Соціальні проблеми ВПО є каталізаторами їх психологічних негараздів, зокрема переселенці переживають труднощі щодо пристосування до нових умов життя у новій, незнайомій для себе місцевості, намагаються вирішити проблеми з пошуку житла, роботи, освітніх закладів для дітей. При цьому вони мають складну індивідуальну мотивацію вимушеного переміщення, що відрізняється у кожній сімейній історії та потребують різних видів допомоги і підтримки (соціальної, психологічної, економічної, медичної та ін.). ВПО негативно ставляться до зміни життєвих обставин, гостро переживають втрату налагодженої роками мережі підтримки (членів сім'ї, друзів, знайомих, лікарів, соціальних працівників, реабілітологів). Відчувають себе безпорадними перед сучасними викликами соціального середовища, ізольованими від соціальної підтримки, самотніми.

Психологічні особливості проблем ВПО аналізуються у працях В. Абдуллаєвої, Н. Афанасьєвої, С. Волошин, І. Гаркуші, М. Дворник, С. Дубінського, Д. Луканова, А. Стеценко, Н. Тверезовської, Я. Юрків та ін.

Особливої уваги нині потребує вивчення механізмів адаптації ВПО та розвитку у них стресостійкості, підтримки їхніх внутрішніх ресурсів. Поширеними

психологічними станами ВПО, що впливають на успішність адаптації, є тривога, депресія, хронічний стрес, ПТСР та ін. Невизначеність майбутнього, переживання хронічного стресу, психологічний дистрес, що супроводжують повсякденне життя ВПО, негативно впливають і на фізичний стан здоров'я, загострюючи різні захворювання, активуючи переживання щодо доступності медичної і психологічної допомоги. Водночас активізація ресурсних станів ВПО допоможе їм швидше та успішніше адаптуватися у нових умовах проживання, зміцнити впевненість у собі та власних здібностях долати стреси, опиратися негативним зовнішнім впливам.

Чинники, що впливають на психологічну адаптацію ВПО, включають: переживання травматичного досвіду (втрати житла, людей, розлука з родиною), тривалий стрес, тривога, страх за себе і рідних; наявність соціальної підтримки (що забезпечує відчуття безпеки, належності до своєї групи, до нового середовища); економічні умови (доступність житла, можливість працевлаштування, доступ до освітніх і медичних послуг та ін.); труднощі культурної адаптації, що пов'язані із зміною культурного середовища, традицій, мови, суспільних цінностей; психологічні ресурси (особистісна резильєнтність, стресостійкість, оптимізм, позитивне мислення, внутрішній контроль, здатність долати стрес конструктивними способами, гнучкість, відкритість до нового та ін.) (Н. Могильова).

Визначальними для успішної психологічної адаптації ВПО є ресурсні стани, що включають внутрішні ресурси (резильєнтність, життєстійкість, оптимізм, особистісні риси впевненості в собі, довіри до своїх здібностей справлятися із життєвими викликами та ін.) та зовнішні ресурси (соціальна підтримка, безпека). За допомогою активації внутрішніх і зовнішніх ресурсів можна зменшити тривогу, зміцнити стресостійкість, розвинути навички конструктивного подолання стресових ситуацій та запобігти дезадаптації ВПО. Відтак, активація оптимальних ресурсних станів (а також вміння помічати свої ресурси та ними користуватися) допомагає долати кризові ситуації, сприяє ефективній інтеграції ВПО у нове середовище.

Важливою складовою психологічної підтримки ВПО є створення соціальних умов для психосоціальної інтеграції переселенців у нових спільнотах, громадах, створення мереж соціальної підтримки, залучення місцевих жителів до допомоги мігрантам у процесі адаптації до нових умов проживання (С. Євпак, В. Кердивар, В. Платонов).

Разом з цим залишається актуальним питання пошуку шляхів активізації ресурсних станів у ВПО, що допоможуть їм успішно адаптуватися в нових умовах проживання та ефективно інтегруватися в соціальне середовище на місце релокації. Все вищевказане обумовлює вибір теми дослідження: «Зв'язок ресурсних станів та рівня психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити зв'язок ресурсних станів та рівня психологічної адаптації ВПО.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – зв'язок ресурсних станів та рівня психологічної адаптації ВПО.

Гіпотези дослідження: 1) *концептуальна гіпотеза*: на рівень психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб впливають їхні ресурсні стани; 2) *емпіричне гіпотеза* полягає у припущенні, що успішність адаптації ВПО залежить від їхньої ресурсної наповненості, здатності помічати і приймати соціальну підтримку, психологічних ресурсів (резильєнтності, оптимізму).

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати сутність, визначення і прояви психологічної адаптації особистості; розглянути проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні;

2. Визначити ресурсні стани ВПО та створити модель вивчення ресурсів переселенців для оптимізації їх адаптації в нових умовах проживання

3. Організувати емпіричне дослідження, з'ясувати особливості зв'язку ресурсних станів та рівня психологічної адаптації ВПО;

4. Запропонувати психологічні рекомендації для роботи психолога з підвищення адаптаційного потенціалу ВПО в нових умовах проживання.

Вибірку опитуваних склали 52 осіб, з них 28 осіб є ВПО і 24 осіб не переїздили з рідного дому за час повномасштабного вторгнення.

Методи, використані під час дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і синтез, дедукція, порівняння, систематизація основних положень щодо проблем адаптації ВПО та впливу ресурсних станів переселенців на успішність адаптації у нових умовах проживання;

- *емпіричні*: опитування, експеримент; застосування діагностичних методик; якісний і кількісний аналіз результатів, узагальнення результатів дослідження.

- *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу, такого як кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Пірсона).

Психодіагностичні методики: «Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості» (К.Роджерс, адаптація Л. Пляка, С. Огарь); «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа); «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (адаптація З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірон); «Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS» (адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік).

Теоретико-методологічна основа дослідження опирається на положення психологічної науки щодо проблем адаптації внутрішньо переміщених осіб в сучасних умовах життя під час війни (С. Волошин, І. Гаркуша, Л. Корменко, О. Котух, І. Леонова, С. Могильова, Л. Перелигіна, Л. Степаненко, Л. Федотова, Я. Юрків та ін.).

Цінність ресурсного підходу до вивчення проблем ВПО та можливостей активізації їх ресурсних станів зауважують у своїх дослідженнях Н. Артюхіної, Л. Комленко, О. Односталко, Т. Погуляйло, Т. Титаренко, К. Цацуріної та ін. Також серед ефективних підходів до надання допомоги ВПО виділяються соціокультурний та ресурсний підходи, що спрямовують до пошуку ефективних шляхів заміщення і відновлення ресурсів переселенців (Н. Артюхіна, Л. Зотова, Л.

Комленко, О. Котух, М. Нестеренко, Л. Перелигіна, А. Швалб, О. Штепа, К. Цацурина та ін.).

Психосоціальні шляхи надання допомоги ВПО розкриваються у методичних розвідках і напрацюваннях К. Вольської, М. Дворник, Д. Головаш, В. Климчука, О. Медведєвої, В. Пундєва, Я. Раєвської, Н. Тверезовської, Т. Титаренко та ін.

Теоретична значущість та наукова новизна – теоретично проаналізовано проблеми адаптації ВПО в нових умовах проживання; обґрунтовано вплив ресурсних станів на рівень психологічної адаптації ВПО.

Практична значущість дослідження – визначено показники впливу психологічних ресурсів (резильєнтності, оптимізму) та соціальної підтримки на успішність адаптації ВПО. Напрацьовані результати дослідження можуть використовуватися практичними психологами у роботі з ВПО при наданні їм психологічної підтримки з метою оптимізації їхньої адаптації до нових умов проживання.

Апробація роботи. За темою дослідження було опубліковано тези: Пацата М. В. Модель вивчення ресурсів внутрішньо переміщених осіб як чинник оптимізації їх адаптації до нових умов проживання. Практична психологія у сучасному вимірі: XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців: тези доповідей. Дніпро, 21 квітня 2026 року, Електронне видання. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2026. 352 с. С. 228–230.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Містить 5 рисунків, 7 таблиць, 6 додатків. Основний зміст роботи представлено на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

1.1. Визначення і прояви психологічної адаптації особистості

Російське вторгнення в українські землі викликали значні негативні геополітичні, військові, економічні, соціальні наслідки для всього населення України, загострили проблему адаптації до нових умов життя під час нестабільності і невизначеності. Небезпека для життя і здоров'я, обстріли цивільної інфраструктури, агресивні військові дії змусили багатьох громадян України до вимушених переїздів, міграції у більш безпечні місця чи закордон. Все це актуалізувало проблему адаптаційного потенціалу населення, що охоплює реакції на різні стреси, несподівані події, хронічні проблеми, і передбачає детальне вивчення самої сутності процесу адаптації та її проявів в українців, які потерпають від війни, залишаючись вдома чи змінивши місце проживання у межах країни.

Адаптація – це процес і результат пристосування в процесі розвитку та еволюції до мінливого середовища навколо [4]. При цьому вона буває активною і передбачає взаємну зміну середовища відповідно до потреб людини, яка адаптується, і пасивною, що вимагає значних ресурсів людини, зміни стратегій її поведінки, подолання нею стресових ситуацій.

У психологічній науці адаптація трактується як «процес активного пристосування індивіда до змінених умов середовища, що спрямований на досягнення і підтримання психологічної рівноваги та ефективного функціонування» [1, с. 4]. Динамічність процесу адаптації передбачає гнучке реагування людини на мінливі і нестабільні умови середовища, та «охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії відгуку на зовнішні стресові фактори» [1, с. 4].

У праці М. Гапак та О. Чекан адаптація трактується як «процес функціонального пристосування організму до оновлених, змінених умов існування. Водночас адаптація є як процесом, так і результатом адаптаціогенезу» [55, с. 106].

Загалом адаптація відображається у таких вимірах:

- психологічному (передбачає (збереження емоційної гармонії, внутрішньої стабільності та підтримання позитивного самоприйняття)⁴
- соціальному (встановлення міжособистих контактів і зв'язків, прийняття людиною соціальних норм);
- культурному (пристосування до культурних цінностей і практику у новому середовищі) [1, с. 4].

У праці Т. Погуляйло звернуто увагу на соціальний аспект адаптації, яка трактується дослідницею як «процес взаємодії людини з іншими людьми, що включає в себе пристосування, підлаштування до норм і правил, що існують певному соціальному середовищі та зрозумілі для всіх суб'єктів взаємодії» [38, с. 45].

У праці І. Гаркуші, С. Дубінського наведено таке визначення соціально-психологічної адаптації: «це складний багатовимірний процес взаємодії, внаслідок якого формується нова позитивна соціальна ідентичність людини, що адекватно відповідає соціальним змінам (зокрема пов'язаним з воєнним конфліктом); це процес розвитку потенціалу особистості та спільноти при включенні їх у систему міжособистісних взаємовідносин, залучення у соціально-політичне життя суспільства, а також знаходження умов для реалізації потреби у самоприйнятті, самоповазі, самореалізації» [11, с. 113].

О. Ткачишина, розглядаючи соціально-психологічний аспект адаптації, трактує її як процес активного і творчого пристосування індивіда до умов соціального середовища [52, с. 94]. На думку К. Андросович, соціально-психологічна адаптація – це процес активного пристосування людини до мінливого середовища за допомогою застосування різних соціальних засобів [2].

Науковці М. Лукашевич, Ф. Шандор, М. Червона визначають психологічну адаптацію як «відповідь особистості на значну новизну у зовнішньому середовищі,

що запускає процес мотивації адаптивної поведінки через формування цілей і засобів її реалізації. Відповідно до особливостей психіки індивіда перебіг психологічної адаптації кожен раз є індивідуальним, динамічним та емоційно забарвленим» [23, с. 61].

У випадку адаптації переселенців, М. Нестеренко, О. Романко дають таке визначення: «адаптація вимушених мігрантів є двохстороннім процесом, що поєднує активність переселенця, реалізація ним оптимальних стратегій виходу із стресової ситуації; та зміну нового оточення, що пристосовується до нової для них людини» [31, с. 182]. Адаптація переселенців пов'язана з інтеграцією мігранта у нове середовище, що реалізується через набуття соціального статусу, зміну соціальних уявлень, поведінки, через узгодженість його переживань та очікувань щодо таких самих очікувань членів приймаючої громади.

За поглядами І. Шапошникової, процес адаптації може позитивну і негативну спрямованість:

1) позитивною є адаптація, яка сприймається як умова життєзабезпечення особистості, що включає специфічні прояви самореалізації, соціальної творчості людини, тобто передбачає створення нею різних цінностей, корисних для суспільства;

2) негативною, що передбачає використання людиною чужих ресурсів для процесу своєї адаптації та задоволення потреб свого життєзабезпечення (людина стає залежною від цих ресурсів). За таких умов адаптація включає специфічні прояви негативного характеру – «соціальне утримання, паразитизм, своєрідну заміну трудової і соціальної діяльності із виробництва на споживання» [56, с. 144].

В однакових стресових ситуаціях люди можуть реагувати та адаптуватися по-різному. Вони мають різні адаптаційні можливості, проявляють різну адаптованість, застосовують різні механізми подолання, емоційної саморегуляції. Оскільки у людей сформовані різні індивідуальні властивості особистості, не можна однозначно спрогнозувати успішний перебіг адаптації в однакових умовах [47, с. 80].

До характеристик адаптивної особистості В. Абдуллаєва [1] відносить: здатність людини відсувати себе комфортно у різних обставинах, гнучко реагувати на невизначені умови життя, вміння приймати рішення у ситуаціях відсутності регламентованих норм. Адаптивна людина має інтерес до нового, відкрита до сприйняття нового досвіду, пізнання нетрадиційних способів вирішення проблем.

А до показників дезадаптивності науковиця відносить відчуття емоційного дискомфорту, уникання відповідальності за вирішення проблем, відсутність гнучких навичок орієнтування у стресових ситуаціях та прояви інтолерантності до невизначеності. Також характеристиками дезадаптованих осіб є прагнення уникати складності реального світу та спроби втечі у світ фантазій через механізми захисту психіки, вживання психотропних речовин, алкоголю, порушення харчової поведінки та ін. Така поведінка може бути наслідком уникання складних, заплутаних ситуацій, відсутності бачення чітких орієнтирів у житті, не вміння ставити досяжні життєві цілі, втрати контролю над своїм життям. В. Абдуллаєва також вважає, що дезадаптованим особам властива низька стресостійкість та не вміння гнучкого та своєчасного реагування у стресових ситуаціях, відсутність ініціативності та готовності до позитивного прийняття змін [1, с. 9].

За даними дослідження В. Абдуллаєвої, хороша адаптація втілюється у показниках психологічного благополуччя; емоційної стійкості; позитивного самоставлення; соціальної активності; толерантності до невизначеності. Слабка адаптивність має прояви у високій тривозі, психічному напруженні, емоційній вразливості, низькій самооцінці, відчутті емоційного дискомфорту. Такі особи незадоволені собою і життям, мають нестійкий настрій, відчують знижене благополуччя. Людям із слабкою адаптацією властиві труднощі підтримання контактів з іншими людьми та проблеми в соціальному інтегруванні [1, с. 12].

Адаптаційний потенціал залежить від індивідуальних особливостей особистості, втілюється у своєрідному поєднанні таких рис та їх унікальному прояві [48, с. 64]. При цьому за результатами Л. Степаненко, адаптаційні здібності особистості пов'язані із емоційними властивостями та виборами копінг-захисних стратегій поведінки. Зокрема, вивчаючи адаптацію ВПО, науковиця встановила, що

«успішність адаптації та емоційної саморегуляції переселенців залежить від гнучкої системи адаптивних механізмів, можливостей пошуку ресурсів, індивідуального стилю їх використання та відновлення» [48, с. 67].

До умов підвищення адаптивності особистості Л. Степаненко відносить здатність людини регулювати власні емоції та поведінку. Науковиця зазначає, що у складних умовах сьогодення, що висувають підвищені вимоги до готовності людини приймати зміни та успішно діяти з огляду на мінливість середовища, вкрай важливою навичкою є емоційна саморегуляція. Саме завдяки розвиненій регуляції людина спокійніше реагує на стресову ситуацію, свідомо розрізняє свої емоції та сутність проблеми, докладає зусиль до аналізу та вирішення труднощів. Володіння прийомами стабілізації емоцій та стійкими психологічними механізмами самоконтролю допомагаю особистості успішно адаптуватися до мінливого середовища, вирішувати складні життєві завдання [48, с. 63].

Отже, у широкому значенні адаптація трактується як пристосування до мінливих умов середовища, що включає забілювання різних ресурсів і можливостей організму, психологічних резервів психіки людини. Адаптація буває соціальною, психологічною, культурною та відображає різні аспекти пристосування до соціального середовища та його мінливих умов.

При цьому адаптація є динамічним, багатофакторним процесом, на який впливають індивідуальні властивості особистості, наявні у неї ресурси, здібності, можливості та соціальна підтримка, зовнішні впливи.

1.2. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні

Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну викликало не лише воєнні дії на значній території, а й одну із масштабних гуманітарних криз – вимушене переселення мільйонів українців. Дуже багато людей були змушені покинути своє місце постійного проживання, переїхати у більш безпечні місця в Україні чи закордон. При цьому, як вказують Л. Перелигіна. А. Швалб, «вимушене переміщення має глибокі психосоціальні наслідки, пов'язані із втратою

житла, майна, соціальних зв'язків, роботи, стабільного доходу, відчуття власного контролю над життям» [57, с. 141].

Термін «внутрішньо переміщені особи» застосовується до громадян України, які «внаслідок збройного конфлікту та інших соціально-економічних, політичних, складних причин змушені покинути місце свого постійного проживання та переїхати в інші регіони країни» [53, с. 179]. Найчастіше мотивація переміщення пов'язана із безпековими питаннями, руйнуванням житла і майна, втратою можливостей для проживання у рідному домі.

Кількість ВПО станом на лютий 2026 року офіційно становила 4 млн. 609 тисяч осіб. Найбільше переселенців із Харківщини і Донеччини [8].

При цьому остаточна кількість переселенців може бути значно більшою і постійно оновлюватися через відсутність фіксації свого статусу у чоловіків чи внаслідок зміни місця проживання мігрантів, їх повернення додому чи виїзду закордон.

Найчастіше ВПО переїзять до найближчого обласного центру чи до Києва, багато переселенців виїзять у безпечніші регіони на заході України. При цьому у Києві кількість ВПО перевищує 400 тисяч, тут вони є значною рушійною силою економічних процесів. Найменша кількість ВПО у Рівненській та Волинській областях, які відрізняються певною віддаленістю від центру України, менш розвиненою інфраструктурою. Ці регіони прихистили менше 45 тисяч ВПО [8].

Багато ВПО – це жінки з дітьми, зокрема 60% ВПО становлять жінки (2,76 млн.), майже мільйон – це діти. І дуже багато випадків, що переселенцями стають мама з дитиною, де мама працює і виховує дитину самостійно [63].

Більшість ВПО стикаються із проблемами адаптації у новому місці проживання, мають труднощі, що зумовлюють повільність їх пристосування до нових умов та змін обставин у житті.

Водночас, як зауважує В. Біленька, багато ВПО стикнулися із складними життєвими обставинами, що змусили їх прийняти рішення про переїзд. Багато ВПО втратили домівки, роботу, звичний спосіб життя. Багато з них перебували в умовах тривалої загрози для життя і здоров'я, були свідками загибелі рідних, друзів, інших

людей. Вони мають серйозні наслідки переживання психотравматичних подій, що погіршили їхнє психічне здоров'я, знизили відчуття благополуччя, поставили в умови необхідності перебудови свого життя. Саме тому ВПО так важко адаптуватися, поставити нові досяжні життєві цілі. Через те, що війна триває, а багато людей не мають можливості повернутися додому, вимушені переселенці мають адаптуватися у нових умовах проживання невизначений час, що значно погіршує їх стійкість до стресів і толерантність до невизначеності. Переселенцям необхідно активувати всі наявні ресурси, шукаючи нові, залучаючи допомогу із зовнішніх сторін [4].

М. Сірант, вивчаючи проблеми ВПО, вказує на вимушеність такого рішення, що негативно відображається на активності мігрантів, зумовлюючи їх розгубленість, не можливість сконцентруватися над вирішення проблем [44]. Мігранти, які виїхали з рідних місць проживання, маючи мотивацію заробітку чи покращення свого життя, мають зовсім інше спрямування і краще адаптуються у нових умовах соціального середовища, чим ВПО, які втратили дім та вимушені переміщатися у пошуках безпечного місця для проживання.

ВПО втікають від війни, небезпеки, залишають свої домівки чи переживають через втрату, намагаючись залишатися у межах України, але надаючи перевагу більш безпечним місцям, чим рідний регіон. Вимушене переселення вимагає від мігрантів значних ресурсів для адаптації на новому місці. Вимушене переселення значно знижує відчуття благополуччя і щастя, створює відчуття втрати контролю над своїм життям, що негативно впливає на адаптаційні можливості ВПО [4].

Процес адаптації ВПО до нового середовища, за ствердженням В. Біленької, включає декілька стадій:

- 1) «рожеві окуляри» (ейфорія), що характеризуються оптимістичним ставленням людини до нового середовища, пошуком позитивних моментів, адже люди втекли від жахів війни. Попри вимушене переселення мігрант здатний помітити переваги нового середовища, він радіє, захоплюється новими умовами, йому все подобається, він цінує безпеку і можливості для мирного життя.

2) друга стадія – мігрант відчуває чужинцем, переживає через втрату дому, підтримки друзів і родини. Помічає навколо абсолютно нове оточення, усвідомлює відсутність місця працевлаштування і перспектив. Також відчуває не розуміння особливостей регіону, культурних норм, що лякає його.

3) «межа», на цій стадії ВПО втрачає відчуття контролю, готовий здатися, він безпорадний, хоче повернутися додому до знайомих умов (незважаючи на небезпеку).

4) стадія зміни мислення, пошук позитивних моментів у своєму становищі, помічання перспектив;

5) «фініш» - мігрант адаптується та інтегрується до нового середовища. На перебіг процесу впливає вік, соціальна підтримка оточення, пережиті психотравми, особистісні характеристики [4].

Щодо віку ВПО у дослідженні Т. Погуляйло [38] зауважено, що найскладніше процес адаптації відчувається у ВПО віком 65+ років, які глибоко переживають за втраченим домом. Вони усвідомлюють кінечність свого життя і хвилюються, що не доживуть до закінчення війни і можливості повернутися у рідний регіон і домівку. Легше процес вимушеного переселення переживають діти та молодь, які включаються в освітній процес, входять у колектив однолітків та мають підтримку з боку освітніх закладів. Але кожна ситуація інтеграції ВПО у соціальне середовище приймаючої громади є індивідуальною, що актуалізує необхідність вивчення проблем адаптації ВПО та пошуку необхідних ресурсів для підвищення їх адаптаційного потенціалу, зміцнення ресурсних станів і можливостей справлятися із стресовими ситуаціями.

ВПО у процесі адаптації до нових умови проживання стикаються з багатьма психологічними викликами. Пережитий травматичний досвід втрати дому, звичного кола спілкування, втрата свого соціального середовища, зміна робота чи втрата можливостей для трудової діяльності, зміни у сталому укладі життя викликають значне і тривале психофізичне та емоційне напруження. За поглядами І. Захарченко, особливо критичною для переселенців є втрата відчуття власного

контролю над життям, що викликає недовіру до себе, не впевненість, відчуття безсилля, дезорієнтацію у поточному житті та невизначеному майбутньому [15].

Пережиті переселенцями психотравмуючі події, що пов'язані з бойовими діями, небезпекою обстрілів, провокують складні психологічні та особистісні проблеми. Зокрема, науковці Ю. Максименко, О. Морозова-Йоханнессен зауважують, що мотивація переселення зумовлена «негативним деструктивним впливом військових чи інших критичних подій, що змусили людей залишити свій дім, роботу, населений пункт, регіон» [24, с. 90].

О. Абатурова Д. Волков до негативних наслідків переживання переселенцями травматичних подій, екстремальних ситуацій, що зумовили рішення про переїзд, відносять «хворобливі емоційні стани, ризики дезадаптації, асоціальної, суїцидальної поведінки» [9, с.15].

Досліджуючи процес адаптації ВПО на новому місці проживання, Л. Степаненко зауважує його складність: «у процесі адаптації переселенців спостерігаються емоційна нестійкість, імпульсивність поведінки, не раціональність і не конструктивність дій, намагання ухилитися від відповідальності. ВПО часто незадоволені собою, не можуть аналізувати поточну ситуацію, не спроможні долати стреси» [47, с. 82]. Вони розгублені, дезорієнтовані у просторі і часі, власних можливостях і ресурсах. Також ВПО схильні використовувати не конструктивні механізми психологічного захисту, внаслідок чого стресові ситуації ніби витісняються із свідомості, інформація когнітивно викривляється і заперечується, а сутність самих проблем – заперечується.

До типових соціально-психологічних труднощів адаптації ВПО відносяться:

- нестабільність перебігу адаптації та множинність проблем цього процесу, пов'язаного соціально-психологічними аспектами – не можливістю ВПО встановлювати продуктивні контакти з місцевим населенням, не бажання мешканців підтримувати переселенців; соціальні проблеми отримання державної допомоги і підтримки, труднощі доступу до освітніх і медичних послуг, працевлаштування та ін.;

- високі прояви дезадаптації, уникання проблем, втеча від стресових ситуацій і необхідності їх вирішувати.

- відсутність активної позиції ВПО, не бажання вирішувати складні завдання, прагнення отримання допомоги і водночас вимогливість до соціальних служб, прагнення отримати піклування з боку інших і суперечливість тенденції недовіри до оточуючих;

- емоційний дискомфорт, роздратування, настороженість, тривожність, депресивні настрої, песимізм, недовіра до світу та інтолерантність до невизначеного майбутнього [16].

Також наслідками пережитих травматичних подій, що зумовити рішення про переїзд, можуть стати втрата впевненості у собі, відчуття інтолерантності до невизначеності, кризі ідентичності, що відображаються у різних емоційно-поведінкових проявах, деформації когнітивного сприйняття світу, фобіях, недовірі до себе і до інших, не прийнятті соціальної підтримки [24, с. 90].

За даними досліджень І. Захарченко, С. Могильової, «вимушене переміщення супроводжується у людей високими проявами тривоги, депресивним настроєм, хронічним стресом. ВПО часто відчують втрату ідентичності, власну соціальну ізоляцію, страх перед невідомим майбутнім, хвилювання за добробут близьких [15; 28].

До емоційних наслідків переживання ситуації вимушеного переселення Л. Степаненко відносить нестійкі емоційні властивості ВПО, широкі емоційні реакції реагування на стресові ситуації, нестабільність внутрішнього стану. Все це обумовлює їх нерациональну поведінку та вказує на порушення сприйняття стресових ситуацій, не можливість сконцентруватися на вирішенні проблем [47, с. 82].

Психологічне навантаження, яке відчують ВПО, може підвищуватися за неможливості мігрантів відновлювати свої життєві функції, якісно відпочивати, при дефіциті можливостей в отриманні соціальної і матеріальної підтримки від держави, в умовах труднощів інтеграції у нове соціальне середовище [53].

На основі аналізу праць С. Могильової [29], Л. Федотової [53] можемо відзначити, що третина ВПО мають симптоми ПТСР, у 18-22% з них спостерігається виразна тривога і депресія. Також у третини ВПО виявляються різноманітні емоційні порушення, дезорієнтація, когнітивні труднощі та ін. На психоемоційний стан ВПО значно впливають труднощі доступу до медичних і соціальних послуг, брак міжособистісної підтримки, неможливість працевлаштування, нестабільність життя, невизначеність майбутнього.

Описуючи психологічні зміни особистості переселенців, що впливають на успішність їх адаптації у новому середовищі, Ю. Максименко та О. Морохова-Йоханнессон називають: «не впевненість у собі, інтолерантність до невизначеності і до двозначності інформації, низьку адаптивність, песимізм, емоційний дискомфорт, не прийняття інших і занижену емпатію, неоднозначне ставлення до складних ситуацій, негативне сприйняття складності, новизни» [24, с. 92]. Також науковиці помітили когнітивні порушення уваги і пам'яті, труднощі концентрації на вирішенні проблем, емоційні девіації переселенців.

Однією з проблем адаптації ВПО до нових умов життя є емоційне вигорання переселенців, що виникає через «хронічний психоемоційний тиск, виразне перевантаження психічної системи, не вміння регулювати власні емоційні реакції, тривале психоемоційне виснаження» [57, с. 141].

ВПО часто опиняються в умовах стресу, тривалої невизначеності, браку соціальної підтримки, що підвищує ризик їхнього емоційного вигорання.

За даними дослідження Л. Зотової, Л. Перелигіної, А. Швалба, переміщення має «глибокий психосоціальний вплив, знижуючи життєстійкість ВПО та ослаблюючи їх здатність адаптуватися до кризи, викликаючи їхню емоційну виснаженість, вигорання» [57, с. 143].

Процес адаптації ВПО до соціокультурних умов нового регіону називається акультурацією, що сполучається із своїми труднощами. Зокрема, акультурація ВПО із східного регіону до умов проживання у західних регіонах України викликає певні труднощі, не розуміння мови, традицій, звичаїв [30, с. 200].

За результатами досліджень А. Бреус, Л. Гуменюк, молоді переселенці із східних регіонів частіше мають подвійність самовизначення – зберігаючи свої регіональні культурні цінності та сприймаючи нові, вони відчувають певні труднощі. Прагнуть злитися з українським етносом та відокремитися від культурних традицій західного регіону, зберігши свою унікальну ідентичність [13, с. 120]. Наприклад, ВПО із м. Харкова продовжують відчувати себе «харків'янами», навіть проживаючи у Львові чи Тернополі.

Досить часто проблеми адаптації ВПО включають і виразну фрустрацію переселенців через неможливість задоволення базових потреб та недостатність соціальної підтримки, неприйняття їх членами соціальної громади у місцях нового проживання [22, с. 96].

У праці Т. Погуляйло розглянуто два підходи до розуміння проблеми адаптації ВПО – соціокультурний та ресурсний. Згідно соціокультурного підходу адаптації ВПО трактується з позиції «асиміляції переселенців у нове соціальне середовище з іншою культурою» [38, с. 45].

Також у межах цього підходу, адаптація ВПО розуміється як «процес виникнення мультикультурного соціального середовища, що передбачає мирне співіснування носіїв кількох культур на одній території» [33, с. 111].

М. Нестеренко вказує на виникнення у ВПО «культурного шоку», що утворюється через різницю традицій та культурних норм переселенців і місцевого населення, неможливість спрогнозувати проконтролювати поведінку оточуючих у відповідь на свої вчинки. Це викликає підвищену тривожність, порушення когнітивних процесів сприйняття інформації та її обробки, не розуміння особливостей поведінки місцевого населення. Цей процес може тривати певний час, доки у переселенців не сформується нові когнітивні моделі розуміння іншої культури та стратегії взаємодії з місцевим населенням [30].

Розглядаючи ресурсний підхід до розуміння проблеми адаптації ВПО, Ю. Пашенко і А. Путінцев [33], Т. Погуляйло [38], виділяють чотири види ресурсів, необхідних для успішного пристосування переселенців – матеріальні, особисті, соціальні, культурні.

- Матеріальні ресурси включають житло, роботу, можливість отримання доходів (заробляння грошей), транспорт, накопичення і заощадження.

- Особисті ресурси включають насамперед вік, стать, освіту і процесію, а також індивідуально-психологічні особливості, якості, що сприяють адаптації (стійкість, гнучкість, оптимізм, товариськість, комунікабельність та ін.).

- Соціальні ресурси, що сприяють адаптації ВПО, охоплюють: соціальну підтримку членів сім'ї та мешканців приймаючої громади, доступ до соціальних, медичних, освітніх послуг.

- Культурні ресурси включають знання мови і культури, підтримання традицій українського народу.

При цьому однією з проблем, що пов'язані із труднощами адаптації ВПО, є те, що вразливі категорії мігрантів (з важкохворими членами сім'ї, з дітьми з порушеннями та ін., малозабезпечені сім'ї), часто позбавлені належної соціальної підтримки. Вони відчують значні труднощі з отриманням необхідних послуг у сфері охорони фізичного та психічного здоров'я, освітніх потреб дітей. Також ВПО відчують значний дефіцит можливостей реалізації свого професійного потенціалу у новій громаді. Це підвищує потребу в якісній соціальній та психологічній допомозі з боку держави для ВПО. Водночас, як зазначають С. Євпак, В. Кердивар, В. Платонов, в українській системі психологічної допомоги спостерігається недостатність кваліфікованих фахівців та належного фінансування, обмежені можливості швидкого реагування на численні запити ВПО на місцях, брак ресурсів для фахової підтримки постраждалих [18].

До показників успішної адаптації ВПО відносяться «перехід від режиму самовиживання до активної діяльності, самореалізації, відновлення здатності до цілепокладання». За умови успішної адаптації ВПО до нових умов життя зростають можливості мігрантів до саморозвитку, вони ставлять досяжні життєві цілі, відчують контроль над ситуацією та зростання психологічного благополуччя [4].

Отже, труднощі адаптації ВПО пов'язані із мотивацією переміщення, що в сучасних умовах життя пов'язана із втратою житла, руйнуванням майна, неможливістю залишитися у рідній домівці через небезпеку обстрілів. Адаптація на

новому місці проживання проходить у декілька етапів від ейфорії до відчуття себе чужинцем, не здатності пристосовуватися і депресивного настрою через втрату соціальних зв'язків і роботи, прагнення до повернення та поступової інтеграції у соціальну спільноту приймаючої громади.

1.3. Модель вивчення ресурсів переселенців для оптимізації їх адаптації в нових умовах проживання

Особливої актуальності в сучасних умовах життя під час війни набуває вивчення психологічних ресурсів, що допомагають людям адаптуватися до різних несподіваних обставин, при цьому особливо важливою ця проблема є для переселенців, які мають пристосовуватися до нових умов життя, облаштування житла, влаштування дітей до освітніх закладів, пошуку роботи у новому регіоні та ін.

Останнім часом все більше науковців приділяють увагу аналізу ресурсів, які необхідні переселенцям для пристосування до нових умов проживання. На думку М. Нестеренко, «процес адаптації ВПО до зміни умов життя передбачає наявність у них значних запасів ресурсів, вимагає великих зусиль, які визначають реалізацію продуктивних стратегій реагування в складних життєвих ситуаціях» [30, с. 200].

Науковиця М. Нестеренко зауважує, що «особистісні ресурси є потенціалом ВПО, що підтримують високу ймовірність реалізації їх активності у вирішенні проблем, докладання зусиль для досягнення певних цілей». 201 До переважних ресурсів, що підтримують адаптацію ВПО, вона відносить: волю, локус контролю, силу «Я», життєстійкість, усвідомлення цілей життя, цілепокладання, сміливість та ін. [30].

Серед важливих ресурсів ВПО, що оптимально впливають на успішність їх адаптації до нових умов життя, Л. Зотова, Л. Перелигіна, А. Швалб виділяють життєстійкість, яку трактують через розуміння «комплексної характеристики особистості, що забезпечує їй здатність ефективно опиратися стресу, зберігати

емоційну рівновагу та продуктивність праці, позитивну функціональність у стресових, травматичних, кризових ситуаціях» [57, с. 141].

Життестійкість вважається одним із ключових механізмів адаптації людини до стресогенних умов. У психологічному розумінні життестійкість є «інтегративною особистісною характеристикою, що визначально впливає на здатність людини зберігати внутрішню, емоційну рівновагу, пристосовуватися до стресових подій. Вона ніби виступає своєрідним «психологічним буфером», який пом'якшує кризовий вплив негативних життєвих ситуацій та подій, знижує ризик дезадаптації.

Дослідник проблеми життестійкості С. Мадді описує її через систему ключових елементів – залученості, контролю і прийняття змін як виклику [68]. При цьому у випадку з ВПО всі складові життестійкості можна трактувати так: «залученість втілюється в активній участі у своєму житті навіть при його невизначеності; контроль – відображає віру у свою спроможність впливати на різні життєві обставини (навіть кризові); прийняття змін – відображає здатність людини сприймати новизну, несподівані обставини як джерело зростання, а не загрозу» [57, с. 142].

Л. Перелигіна і А. Швалб вивчають життестійкість у зв'язку з адаптаційними здібностями людей, вказують на успішність досягнення адекватної поведінки та психологічного благополуччя в умовах стресу. Зокрема, науковці встановили, що ВПО характеризуються зниженням життестійкості (особливо щодо залученості та контролю), емоційним вигоранням та виснаженням, що потребує надання їм комплексної допомоги, цілісного підходу до підвищення «внутрішніх адаптаційних ресурсів та поєднання цієї роботи із зовнішньою соціальною підтримкою [59].

У дослідженні В. Павленко та ін. доведено зв'язки між життестійкістю, симптомами ПТСР та копінг-стратегіями у різних категорій населення. Зокрема, підтверджено прагнення уникати проблем при особливо великому стресі (дистресі) [69].

В емпіричних розвідках науковців Л. Перелигіної та А. Швалба [34; 58; 59] засвідчено, що життєстійкість ВПО допомагає їм долати проблеми емоційного вигорання, дезадаптації у нових умовах життя, вибирати проактивні стратегії подолання стресів. Це дало змогу зробити висновок, що життєстійкість є важливим чинником підвищення адаптаційних здібностей ВПО, пристосування до нових умов життя при нестабільності і невизначеності.

Крім життєстійкості, яка сприймається як особистісний ресурс, що забезпечує успішність подолання життєвих труднощів, вміння зберігати внутрішню впевненість та залишатися активним, науковці виділяють також важливість просоціальних якостей, що допомагають ВПО адаптуватися до нових умов проживання. Зокрема, на думку І. Боровинської, для переселенців важливими якостями є «товариськість, просоціальність, організованість, цілепокладання, готовність прислухатися до громадської думки, емоційна стійкість, рефлексія, конкурентоспроможність та ін.» [7, с. 211]. На думку А. Бойченко, цінною якістю для ВПО є «автономність особистості як «здатність приймати самостійні відповідальні рішення», що відіграє важливу роль під час життя в умовах війни та допомагає успішно пристосовуватися у новому середовищі проживання» [6, с. 126, 127].

До переліку життєтворчих ресурсів для ефективної психосоціальної адаптації українців Н. Артюхіна та К. Цацуріна [54] відносять: оптимізм, наявність цілей у житті, навички самоорганізації, розуміння власної самоефективності та ін. Вказані ресурси покращують психосоціальну адаптацію, позитивно впливають на спроможність вирішувати виникаючі проблеми у сучасних умовах.

Відповідно до виділених двох підходів до розгляду проблем ВПО так само представлені й підходи до надання психосоціальної допомоги мігрантам – соціокультурний та ресурсний. Л. Комленко зауважує, що соціокультурний підхід до надання допомоги ВПО включає допомоги «для подолання шоку від зміни звичного культурного оточення та необхідність пристосуватись до іншої культури, тобто адаптуватися до нових умов життя» [20, с. 176]. Водночас процес адаптації ВПО є тривалим. Перехідний період включає 1-1,5 роки, а асиміляція у нове

культурне середовище, прийняття культурних норм нового регіону, формування нової культурної ідентичності займає більше 2 років.

У сьогоднішні більше уваги приділяється ресурсному підходу, за яким «адаптація розуміється як пристосування до втрати значного обсягу ресурсів, що були у ВПО до переміщення, та отримання доступу до ресурсів у новому місці перебування» [20, с. 177].

Для відновлення втрачених ресурсів переселенців можуть використовуватися дві стратегії: або заміщення, або заміна ресурсів. Наприклад, як пояснює О. Котух, сімейна емоційна підтримка може заміщуватися на новому місці підтримкою від друзів, громадських, волонтерських, релігійних організацій. Заміна ресурсів може спостерігатися у ВПО, які не маючи можливості працевлаштуватися, більше уваги приділяють сім'ї та сімейним справам [21].

Водночас на думку Л. Комленко, у роботі з ВПО сьогодні доцільним є комплексний підхід, який об'єднує можливості підтримання мігрантів у процесі адаптації на новому місці проживання. Разом з цим важливою якістю ВПО, що допомагає їм адаптуватися до середовища, є ресурсність, що трактується значно ширше, чим просто наявність необхідних ресурсів. Ресурсність, будучи інтегральною здатністю особистості, характеризує якісні та кількісні властивості людських ресурсів [20, с. 177].

За поглядами О. Штепи, сутність поняття «ресурсність особистості» розкривається через розуміння її як «здатності людини збагачувати, використовувати та відновлювати свої ресурси для саморозвитку та підтримки інших» [60, с. 24].

Завдяки розвиненій ресурсності людина може не лише реагувати на стресові ситуації та зміну зовнішніх обставин, а й підтримувати умови для власного саморозвитку і вдосконалення. Особистісна здатність «ресурсності» визначально впливає на адаптивність людини до нових обставин життя, допомагає пристосуватися до мінливого середовища та умов проживання [20].

Відповідно до проаналізованих труднощів адаптації вимушених переселенців нами побудовано модель вивчення ресурсів ВПО для оптимізації їх адаптації у нових умовах проживання:

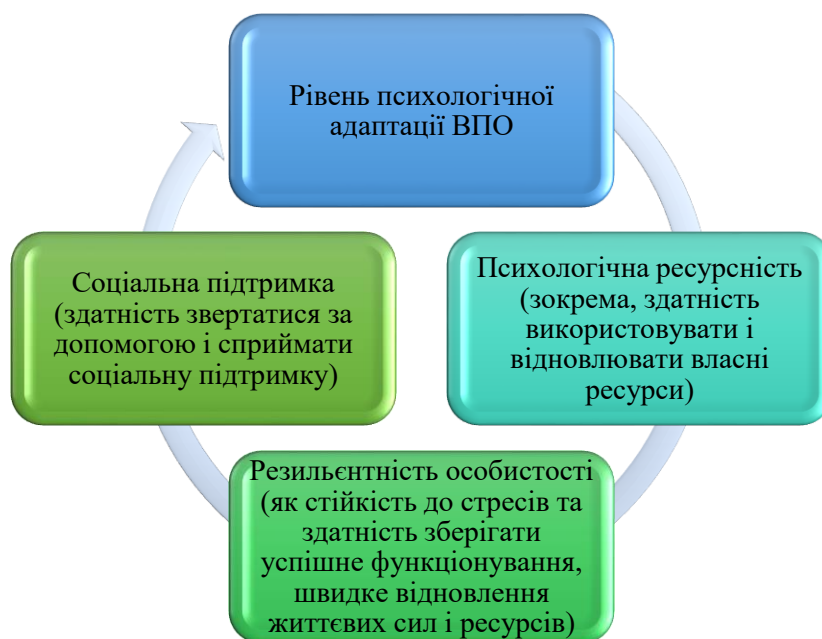


Рис. 1.1. Модель вивчення ресурсів ВПО для оптимізації їх адаптації у нових умовах проживання

Припускаємо, що рівень психологічної адаптації ВПО пов'язаний із загальною психологічною ресурсністю (зокрема, здатністю використовувати і відновлювати власні ресурси), а також із такими ресурсами особистісними ресурсами, як: резильєнтність (як стійкість до стресів та здатність зберігати успішне функціонування, швидке відновлення життєвих сил і ресурсів) та соціальна підтримка (здатність звертатися за допомогою і сприймати соціальну підтримку).

Цінними напрямками розвитку адаптаційних здібностей ВПО, підвищення їх життєстійкості Л. Золотова, Л. Перелигіна, А. Швалб вважають психосоціальні інтервенції з розвитку внутрішнього локусу контролю, відновлення ресурсів та навичок цілепокладання, підвищення їх соціального включення у життя громади та залучення ресурсів соціальної підтримки [57, с. 144]. Для цього науковці пропонують таку модель психосоціальної інтервенції у роботі з ВПО для активного

відновлення їхніх психоемоційних ресурсів, розвитку життєстійкості, підвищення адаптаційних здібностей:

- розвиток суб'єктивного контролю ВПО через залучення їх до участі у тренінгах саморегуляції, заходах з формування навичок самоуправління, цілепокладання, організації діяльності;

- підвищення залученості ВПО до свого життя завдяки активному залученню їх до соціальної активності у спільноті, запрошенню до волонтерства, наданню допомоги у професійному розвитку;

- формування можливостей ВПО до вибору конструктивних копінг-стратегій, що є важливим ресурсом пристосування до життя в умовах нестабільності та невизначеності;

- розширення можливостей соціальної підтримки ВПО, через запрошення їх до участі у групових формах психологічної допомоги [57, с. 144]. Це сприятиме зміцненню життєстійкості переселенців, покращенню їх емоційного благополуччя, розвитку адаптаційних здібностей.

Для розвитку психічної стійкості, підвищення адаптації ВПО А. Петренко, В. Шаполова пропонують такі напрями психологічної роботи, що можна рекомендувати і як способи самодопомоги і самопідтримки:

- збереження фізичного та ментального здоров'я, приділення уваги тісному зв'язку фізичної активності та ментальної витривалості, що передбачає дисципліну у дотриманні здорового способу життя;

- докладання свідомих зусиль для формування стресостійкості та розвитку навичок подолання труднощів, що включає уважне ставлення до свого стану, профілактичні заходи, відмову від зайвого ризику, обдумані вчинки;

- прийняття свого травматичного досвіду, формування стійкості через радикальне прийняття своїх труднощів, усвідомлення власної відповідальності за подальше вирішення проблем, що відкриває широкі можливості для майбутніх варіантів влаштування життя;

- дотримання раціонального харчування для підтримання психологічної стійкості, змінення адаптаційних здібностей організму, укріплення імунітету.

Наприклад, вживання у їжу продуктів, багатих та омега-3 жирні кислоти, вітамінів С і групи В, магнію підвищують адаптаційні можливості організму.

- розвиток самоконтролю та навичок управління емоційними реакціями. Ефективними методами у збереженні внутрішньої рівноваги, навчанні управляти емоціями є дихальні техніки, практики майндфулнес, медитації, спеціальні вправи для розвитку позитивного мислення та ін. [36, с. 156-157].

Важливим напрямом надання психологічної допомоги ВПО для підвищення їх адаптації у нових умовах життя є соціальна підтримка з метою «акультурації, пристосування до нового соціокультурного середовища. Зокрема, М. Нестеренко звертає увагу на пошук ефективних способів залучення соціальної спільноти приймаючої громади до надання їм психолого-педагогічної допомоги. [30, с. 201].

Я. Юрків, Д. Луканов звертають увагу на доцільність залучення ВПО до ознайомлення із культурними традиціями нового регіону, залучення їх до активної взаємодії з місцевим населенням, надання допомоги із засвоєнням діалектів української мови – для кращого розуміння і налагодження взаємодії з оточуючими [62, с. 471].

Отже, розглянуто проблему забезпечення ресурсів для ВПО у процесі адаптації, що включає необхідність розвитку у них життєстійкості, розвитку навичок саморегуляції емоцій і поведінки, цілепокладання і розуміння життєвих цілей, підвищення ресурсності та здатності відновлювати власні ресурси. Важливим фактором підвищення адаптаційного потенціалу ВПО є надання соціальної підтримки від приймаючої громади та звертання самих переселенців за допомогою до психолога, який має змогу залучати їх до групової роботи, надавати необхідну підтримку.

Висновки до першого розділу

Адаптація у загальному значенні трактується як пристосування організму до змін середовища, що потребує активації та мобілізації необхідних ресурсів та резервів організму для цього або докладання активних зусиль для зміни середовища відповідно до своїх потреб. Адаптація буває соціальна, психологічна, культурна, вона може мати позитивне чи негативне спрямування.

Особливо проблеми адаптації виникають у складних життєвих ситуаціях, до яких відноситься вимушене переселення та необхідність пристосування до нових умов проживання. Внутрішньо переміщені особи, які, втікаючи від жаху війни, покинули рідні домівки та переїхали у більш безпечні регіони України, мають психологічні проблеми з пристосуванням на новому місці. Переживаючи наслідки психотравматичних подій, які змусили їх переїхати, вони також відчують тривогу, розпач, сумують за втраченим домом, колом спілкування, членами родини. Вони переважно напружені, не вміють опиратися стресам, часто намагаються уникати відповідальності при вирішенні проблем. Труднощі адаптації ВПО сполучені зі проблемами доступу до соціальних, медичних, освітніх послуг, отримання державної і соціальної допомоги.

Важливими є соціокультурний та ресурсний підходи у наданні психологічної підтримки і допомоги для ВПО у новому місці проживання. Необхідність надання психологічної допомоги ВПО полягає в активізації їх ресурсів для вирішення життєвих завдань, підтримка у складних ситуаціях, надання інформації та спрямовування до поступового переходу до самостійного вирішення проблем життєзабезпечення. До напрямів психологічної роботи для підвищення адаптації ВПО відносяться: формування їх свідомого ставлення до збереження здоров'я; розвиток стресостійкості, життєстійкості; допомога у прийнятті ними свого травматичного досвіду; розвиток самоконтролю та навичок управління емоційними реакціями та ін.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕСУРСНИХ СТАНІВ ТА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Методика організації і проведення дослідження

Для практичного вивчення особливостей зв'язку ресурсних станів та рівня психологічної адаптації внутрішніх переселенців було проведено емпіричне дослідження.

Спочатку було побудовано модель проведення дослідження, що включає розробку цілей та завдань наступних етапів:

1. Підготовчий, що має на меті організацію емпіричного дослідження, включав виконання завдань з пошуку відповідних методик, визначення вибірки респондентів та запрошення їх до опитування;

2. Дослідницький, що має на меті проведення опитування ВПО для встановлення зв'язку ресурсних станів та рівня їхньої психологічної адаптації, включав виконання завдань з опитування ВПО, отримання даних щодо проявів адаптації та наявних ресурсів у респондентів;

3. Аналітичний, що має на меті визначення зв'язку ресурсних станів та рівня адаптації ВПО, включав виконання завдань з проведення аналізу отриманих результатів та з'ясування зв'язків між рівнями адаптації ВПО та їхніми проявами особистісної ресурсності, резильєнтності та сприйняття соціальної підтримки як характеристиками їх ресурсних станів;

4. Рекомендаційний, що має на меті надання рекомендацій для роботи психолога з підвищення адаптаційного потенціалу ВПО у нових умовах проживання, включав виконання завдань з аналізу методичної літератури для роботи психолога з ВПО та розробки практичних рекомендацій щодо організації психологічної діяльності з клієнтами вказаної категорії для підвищення їх адаптації у місцях релокації.

Вибірку опитуваних склали 52 осіб, з них 28 осіб є ВПО і 24 осіб не переїздили з рідного дому за час повномасштабного вторгнення.

У процесі дослідження використано такі **психодіагностичні методики**:

1. «Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості» (К. Роджерс, адаптація Л. Пляка, С. Огарь) (додаток А);
2. «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) (додаток Б);
3. «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (адаптація З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірон) (додаток В);
4. «Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS» (адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік) (додаток Г).

Розглянемо особливості використання обраних методик.

«Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості» (К. Роджерс, адаптація Л. Пляка, С. Огарь) (додаток А) спрямована на діагностику загального рівня адаптованості особистості.

Респонденту пропонується бланк із 82 тверджень, на які респондент має дати відповідь «так» або «ні». Також у методиці передбачена шкала об'єктивності (правдивості) (8 тверджень), відповіді за якою оцінюються найпершими (згідно ключа), що визначає щирість респондента. Якщо виявлено збіг із половиною відповідей за шкалою правдивості, подальший аналіз відповідей є неінформативним, респондент схильний до соціально вигідних відповідей, які показують його у кращому світлі, чим є насправді.

Далі аналізуються відповіді за двома шкалами – адаптивності (37 тверджень) та не адаптованості (37 тверджень) за ключем методики та підраховується сума балів за ними. Загальний рівень соціально-психологічної адаптивності підраховується на основі співвідношення суми позитивних відповідей до суми негативних (поділити). Чим вищий отриманий коефіцієнт, тим вищий рівень адаптованості. Зокрема, при наближенні до 1 – визначається середній рівень адаптації, при значеннях менше 1, трактується низький рівень адаптації, при сумі балів від 1,5 і вище – високий [37, с. 11-16].

Оптимальним є високий рівень адаптованості, що вказує на здатність до пристосування до мінливих умов середовища, готовність змінювати свою поведінку, щоб досягати високих успіхів у запланованих справах. Респондент з високим рівнем адаптивності адекватно оцінює себе, свої риси, знає і приймає свої переваги і недоліки, позитивно сприймає себе. Також він схильний до відчуття емоційного комфорту і благополуччя, переважно задоволений життям, своєю здатністю досягати бажаних успіхів, відчуває впевненість у собі, життєрадісний, стресостійкий, вміє опиратися впливу стрес-чинників. Цей респондент має стійкість, витримку, проявляє внутрішній контроль, наполегливий у вирішенні проблем. Вміє аналізувати ситуації та правильно організовувати власну діяльність з досягнення поставлених цілей. У взаємодії з іншими він може проявляти адекватні лідерські позиції, уникаючи демонстрації свого виразного прагнення до домінування чи навпаки – залежної позиції і підкорення.

«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) (додаток Б) призначений для діагностики психологічних ресурсів респондента та його вміння їх використовувати.

Опитуваному дається бланк із 67 тверджень, на які він має дати ствердну чи заперечну відповідь, позначивши її «+» чи «-». Опрацювання результатів відбувається за ключем методики, де передбачений підрахунок суми балів за 14 шкалами, що відображають наявні у респондента ресурси – «впевненість у собі», «доброта до людей», «успіх», «творчість», «відповідальність», «робота над собою», «знання ресурсів», «уміння використовувати, оновлювати ресурси» та ін.

Також підраховується загальний рівень психологічної ресурсності, де пропонується поділ на декілька рівнів, від відсутності ресурсності до високого рівня її наявності. При максимальних балах за шкалою відповіді респондента є сумнівними і визнаються не правдивими, адже жодна людина не може знати і повністю використовувати всі свої ресурси з максимальною силою їх прояву [61].

«Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (адаптація З. Кірєвої, О. Односталко, Б. Бірон) (додаток В) спрямована на діагностику резильєнтності

особистості, що трактується як стійкість до стресів, здатність швидко долати стреси та відновлюватися після їх переживання, оновлювати витрачені ресурси.

Респонденту пропонується 10 тверджень, які він має оцінити за шкалою від 0 до 4 балів, за мірою частоти або згоди із пропонованим твердженням.

Обробка результатів відбувається шляхом підрахунку загальної суми балів, що може бути у проміжку від 0 до 40 балів, чим вищий загальний бал, тим вище резильєнтність [19].

Оптимальною є висока резильєнтність, що характеризує опитуваних як здатних опиратися стресу, швидко концентруватися на вирішенні проблем, їх успішному подоланню. Також ці опитувані вміють залишатися продуктивними, швидко відновлювати затрачені сили та сприймати проблеми як можливості до саморозвитку, уроки для досвіду.

«Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS» (адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік) (додаток Г) спрямована на діагностику здатності респондента приймати соціальну підтримку від різних людей. Зокрема за методикою виділяється три шкали – сприйняття соціальної підтримки від важливої іншої людини, сім'ї та друзів.

Респонденту дається 12 тверджень, які він має оцінити, скориставшись одним із варіантів відповіді від 0 до 6 за силою згоди. Далі відбувається опрацювання результатів, де підраховується сума балів за шкалами «важлива людина», «сім'я», «друзі» (по 4 твердження). Підраховується середній бал за кожною шкалою, та загальний бал за всіма твердженнями, що вказує на сприйняття соціальної підтримки як значної (високий рівень), середньої, низької [26].

Отже, для проведення дослідження підібрано відповідні методики та визначено вибірку респондентів, що дасть змоги визначити вплив ресурсних станів на рівень психологічної адаптації внутрішніх переселенців.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної адаптації ВПО

Проаналізуємо особливості проявів адаптації внутрішніх мігрантів та порівняємо отримані результати з проявами адаптації до соціального середовища в українців, які не переїздили за час повномасштабного вторгнення російських військ.

За результатами опитування респондентів за «Методикою для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості» (К. Роджерс) встановлено наступні їх рівні адаптованості (рис. 2.1.).

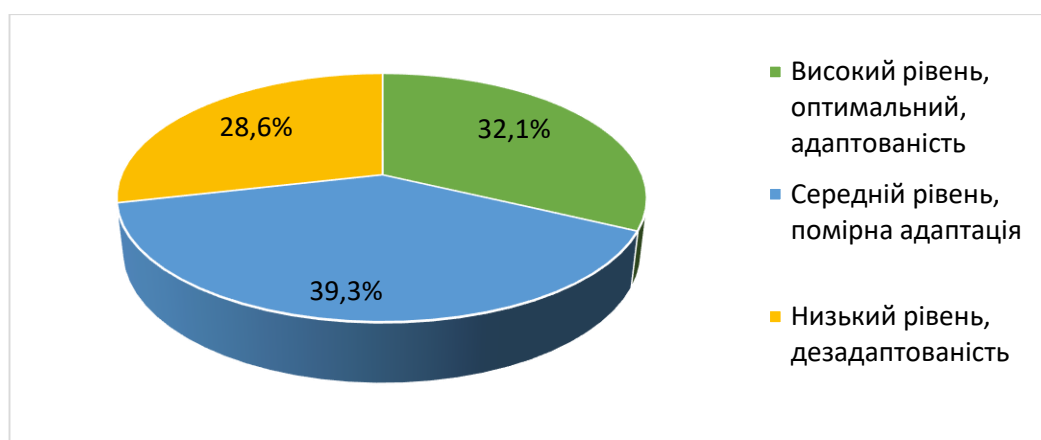


Рис. 2.1. Рівні адаптованості ВПО (за методикою К. Роджерса)

Більшість опитуваних ВПО мають середній рівень адаптованості (39,3%), вони мають помірний рівень розвитку самоприйняття та прийняття інших та допомоги, соціальної підтримки від них. Помірно стійкі до впливів різних стресових ситуацій, можуть застосовувати власні сильні сторони при подоланні життєвих проблем.

Третина ВПО мають високий рівень адаптованості (32,1%), вони характеризуються оптимальними проявами пристосування до мінливих умов середовища, позитивно ставляться до себе і до оточуючих людей, вміють налаштовувати оптимальну взаємодію з іншими. Проявляють витримку, самоконтроль, стійкість до впливів стрес-чинників, здатні наполегливо досягати поставлених цілей під час вирішення життєвих завдань. Водночас вони

відрізняються емоційним комфортом, відчуттям задоволення від життя, усвідомленням своєї здатності справлятися із виникаючими проблемами.

У решти опитуваних ВПО встановлено низький рівень адаптованості (28,6%), вони не знають своїх кращих рис, сильних сторін, не враховують їх при вирішенні проблем, не приймають допомоги інших осіб, не довіряють оточуючим. Крім того, вони відчувають емоційний дискомфорт, стани тривоги, депресії, зневіри у своїх силах, розпач і розгубленість від великої кількості проблем, які не можуть швидко подолати. Цим респондентам властивий зовнішній контроль, з одного боку вони хочуть, щоб хтось прийшов і вирішив їхні проблеми, з іншого – не довіряють людям, не приймають їхньої підтримки. Також вони переважно не доброзичливі, підозрюють інших людей у корисливих намірах, завданні шкоди. Саме ці ВПО найбільше потребують психологічної допомоги і підтримки, щоб краще сприймати мінливі обставини середовища, долати проблеми, гнучко реагувати на несподівані ситуації, опиратися стресам.

Порівняємо ці дані з проявами адаптації у респондентів, які не виїздили (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Рівні адаптованості респондентів (за методикою К. Роджерса)

Рівні	ВПО (28 осіб)		Респонденти, які не переїздили з рідного дому (24 осіб)	
	п	%	п	%
Високий рівень	9	32,1%	10	41,6%
Середній рівень	11	39,3%	11	45,8%
Низький рівень	8	28,6%	3	12,5%

Як бачимо, високий рівень адаптації властивий для третини ВПО (32,1%) і виразної частини осіб, які не переїздили з рідного дому за час повномасштабного вторгнення (41,6%). Ці опитувані схильні до гнучкого пристосування до умов середовища, вони вміють регулювати свої емоції і поведінку, змінювати плани при виникненні несподіваних обставин чи стресових ситуацій. Вони приймають свої сильні сторони і опираються на них при вирішенні проблем. Вміють підтримувати приємні стосунки з іншими людьми, приймають себе із всіма недоліками і

перевагами. Відчувають емоційний комфорт, спокій, стійкість та здатність опиратися стресу. Вони впевнені у собі, своїх здібностях долати різні проблеми, здатні брати відповідальність за своє життя. Тобто оптимальний високий рівень адаптивності незначно частіше властивий для осіб, які не переїздили (на 9,5%).

Середній рівень адаптивності мають переважна більшість обох опитаних груп (39,3% ВПО і 45,8% осіб, які не переїздили). Ці опитувані здатні до гнучкого реагування на різні життєві виклики, несподівані обставини. Водночас вони не завжди вміло використовують свої сильні сторони для вирішення проблем, помірно стійкі до впливів різних стресових ситуацій, можуть відчувати емоційний дискомфорт, роздратування, напруження та ін.

Низький рівень адаптивності мають 28,6% ВПО і 12,5% осіб, які не переїздили. Вони не здатні швидко і гнучко пристосуватися до змін обставин у середовищі, не приймають інших та їх допомогу, не довіряють оточуючим. Не схильні до прийняття своїх сильних сторін, і не враховують слабких якостей, внаслідок чого не досягають успіхів при вирішенні проблем. Відчувають емоційний дискомфорт, напруженість, тривогу, розпач, не можуть самостійно долати стреси і вирішувати проблеми. Саме ці опитувані потребують психологічної підтримки і допомоги, оптимізації розвитку їх адаптивних здібностей та підвищення їх здатності до пристосування у нових умовах життя. Низький рівень адаптованості більшою мірою властивий для ВПО (на 16,1%), чим для осіб, які не переїздили. Це може пояснюватися нижчим рівнем задоволення базових потреб (житло, умови проживання, роботи, доступ до освітніх та медичних послуг у новому середовищі проживання), меншим рівнем соціальної підтримки, втратою колишніх зв'язків з рідними та близькими, не бажанням місцевого населення спілкуватися із ВПО та ін.

Використовуючи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа), отримали дані щодо ресурсності ВПО (рис. 2.2.).

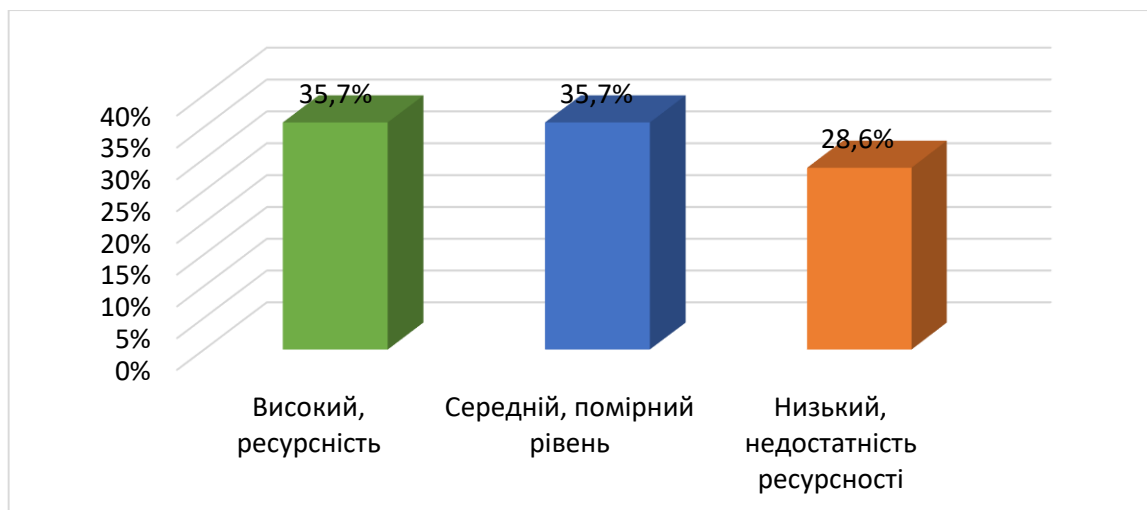


Рис. 2.2. Прояви ресурсності ВПО (за опитувальником О. Штепи)

Більшості ВПО властиві середні і високі прояви різних ресурсів, що допомагають їм успішно справлятися із негараздами життя в нових умовах проживання. Зокрема, більшості ВПО властиві віра у добро (50%), любов (42,8%), третині опитаних властиві висока впевненість у собі (32,1%), доброта до людей, успіх (35,7%), допомога іншим творчість, (28,6%), прагнення до мудрості (28,6%). Менш виразними є такі ресурси, як відповідальність (25%), робота над собою і самореалізація у професії (21,4%). Також третина ВПО мають високі прояви знань своїх ресурсів (32,1%), уміння їх використовувати (35,7%) та вміння відновлювати ресурси (28,6%). Водночас близько третини опитаних ВПО мають низькі рівні вказаних ресурсів, вони не вміють використовувати власні ресурси та відновлювати їх після пережитих стресових ситуацій.

За загальним рівнем ресурсності 35,7% ВПО мають високий рівень, володіють оптимальними проявами своїх ресурсів, знають і вміло використовують для подолання проблем, досягнення бажаних результатів у життєдіяльності. Ще третина (35,7%) ВПО мають середній рівень ресурсності, вони відрізняються помірними проявами знань та вмінь використовувати свої ресурси.

А для 28,6% ВПО властивий низький рівень ресурсності, вони не довіряють світу, собі та оточуючим, відчують розпач, безпорадність перед великою кількістю проблем. Вони не вміють вчасно використовувати свої ресурси, щоб успішно справлятися із різними викликами. Не здатні якісно відновлювати свої

сили та застосовувати конструктивні способи оновлення ресурсів. З цими респондентами варто провести психологічну роботу для підвищення їх ресурсів та вмінь ними користуватися, навчання помічати власні ресурси.

Порівнюємо дані щодо ресурсної наповненості ВПО та респондентів, які не виїздили (табл. 2.2.). Вищі прояви ресурсів властиві для респондентів другої групи, де більшість мають високі прояви доброти до людей, допомоги іншим, любові, віри у добро (58,3%), впевненості у собі, успіху, творчості, (45,8%), прагнення до мудрості (50%). Крім того, для осіб, які не переїздили, частіше доступні ресурси самореалізації у професії (у 58,3%, що на 36,9% більше, чим у ВПО), відповідальності (50%, що на 25% більше, чим у ВПО). Також опитувані з другої групи краще знають свої ресурси і вміють їх використовувати (на 26,2%), і здатні до їх оновлення (на 21,4% частіше).

За загальним рівнем ресурсності високий рівень мають 35,7% ВПО і 58,3% осіб, які не переїздили, середній рівень ресурсності встановлено у третини опитаних (35,7% ВПО і 29,2% осіб другої групи). А низький рівень, не оптимальний – властивий для 28,6% ВПО і 12,5% осіб, які не переїздили.

Тобто висока ресурсність частіше властива для респондентів, які залишалися вдома (на 22,6%), а низька – для ВПО (на 16,1%). Ймовірно, це пов'язано з тим, що ситуація вимушеного переселення значно виснажила внутрішні сили ВПО, а в новому місці проживання їм доводиться вирішувати дуже велику кількість проблем, до яких вони виявилися неготовими. Крім того, з нашого досвіду, при переміщенні в умовно безпечні місця проживання, люди часто хворіють, у них загострюються хронічні захворювання, що ускладняється обмеженим доступом до медичної допомоги у незнайомому місті. Також багато ВПО страждають через розлуку з рідним домом, переживають процес горювання за рідними, втраченим житлом і майном, відчують грікі розчарування, пов'язані із новим стилем життя, неможливістю забезпечити собі та сім'ї належні умови для життя.

Таблиця 2.2.

Прояви ресурсності респондентів (за опитувальником О. Штепи)

Ресурси та вміння ними користуватися	Рівні	ВПО (28 осіб)		Респонденти, які не переїздили з рідного дому (24 осіб)	
		п	%	п	%
Впевненість у собі	В	9	32,1%	11	45,8%
	С	10	35,7%	10	41,7%
	Н	9	32,1%	3	12,5%
Доброта до людей	В	10	35,7%	14	58,3%
	С	10	35,7%	7	29,2%
	Н	8	28,6%	3	12,5%
Допомога іншим	В	8	28,6%	14	58,3%
	С	12	42,8%	7	29,2%
	Н	8	28,6%	3	12,5%
Успіх	В	10	35,7%	11	45,8%
	С	10	35,7%	10	41,7%
	Н	8	28,6%	3	12,5%
Любов	В	12	42,8%	14	58,3%
	С	8	28,6%	8	33,3%
	Н	8	28,6%	2	8,3%
Творчість	В	8	28,6%	11	45,8%
	С	12	42,8%	10	41,7%
	Н	8	28,6%	3	12,5%
Віра у добро	В	14	50%	14	58,3%
	С	8	28,6%	7	29,2%
	Н	6	21,4%	3	12,5%
Прагнення до мудрості	В	8	28,6%	12	50%
	С	14	50%	7	29,2%
	Н	6	21,4%	5	20,8%
Робота над собою	В	6	21,4%	11	45,8%
	С	12	42,8%	10	41,7%
	Н	10	35,7%	3	12,5%
Самореалізація у професії	В	6	21,4%	14	58,3%
	С	12	42,8%	7	29,2%
	Н	10	35,7%	3	12,5%
Відповідальність	В	7	25%	12	50%
	С	13	46,4%	7	29,2%
	Н	8	28,6%	5	20,8%
Знання своїх ресурсів	В	9	32,1%	14	58,3%
	С	10	35,7%	7	29,2%
	Н	9	32,1%	3	12,5%
Уміння оновлювати ресурси	В	8	28,6%	12	50%
	С	12	42,8%	7	29,2%
	Н	8	28,6%	5	20,8%
Вміння використовувати власні ресурси	В	10	35,7%	14	58,3%
	С	10	35,7%	7	29,2%
	Н	8	28,6%	3	12,5%
Загальний рівень ресурсності	В	10	35,7%	14	58,3%
	С	10	35,7%	7	29,2%
	Н	8	28,6%	3	12,5%

Зважаючи на те, що лише третина ВПО мають високий рівень ресурсності, з рештою опитуваних варто провести психологічну роботу, спрямовану на

підвищення ресурсів ВПО, надання їм підтримки для відновлення життєвої енергії, сил, зростання впевненості у собі і спроможності долати проблем, адаптуватися у нових умовах проживання.

Застосовуючи «Шкалу резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 в опитуванні ВПО, отримали такі дані (рис. 2.3.).

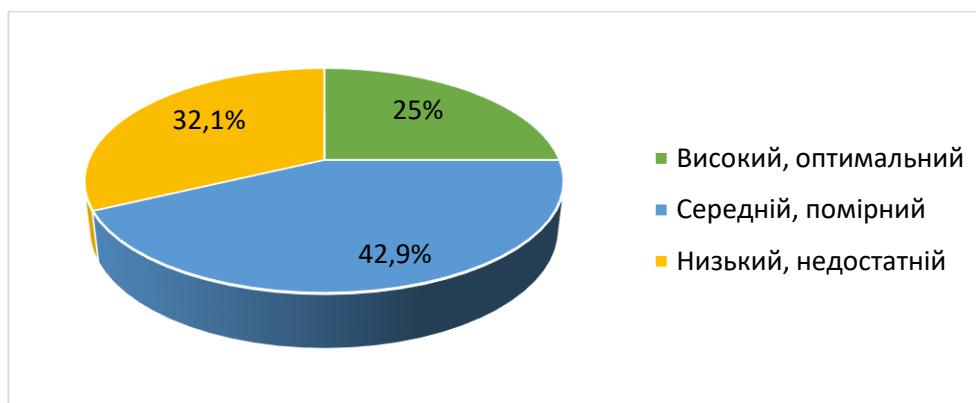


Рис. 2.3. Рівні резильєнтності ВПО (за шкалою Коннора-Девідсона)

Лише 25% ВПО мають оптимальний високий рівень резильєнтності, вони характеризуються здатністю досягати успіхів, не зважаючи на існуючі перешкоди і стресові ситуації. Також вони впевнені у собі, у тому, що можуть впоратися із різними життєвими викликами, вважають себе сильними. Вони залишаються оптимістичними у більшості складних ситуацій у житті, вміло адаптуються до змін у середовищі, можуть швидко змінювати свої плани, щоб скористатися нагодою та успішно вирішувати свої завдання.

Для ВПО властива перевага середнього рівня резильєнтності (42,9%), вони помірно здатні вирішувати проблеми, долати стреси, однак не так швидко відновлюються, як хотілося б.

Ще третина респондентів мають низький рівень резильєнтності, вони не вміють опиратися стресам (32,1%). Часто напружені, не вміють долати проблеми, концентруватися на їх вирішенні так, щоб швидко та успішно їх вирішити. Переживання негативних подій надовго знижує їхній настрій, не дає повертатися до продуктивного стилю життя. Саме ці ВПО потребують психологічної підтримки і допомоги для оптимізації розвитку їх резильєнтності, що допоможе їм адаптуватися у нових умовах проживання.

Порівняємо прояви резильєнтності ВПО та респондентів, які не переїздили з рідного дому за час повномасштабного вторгнення (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Рівні резильєнтності ВПО (за шкалою Коннора-Девідсона)

Рівні	ВПО (28 осіб)		Респонденти, які не переїздили з рідного дому (24 осіб)	
	п	%	п	%
Високий, оптимальний	7	25%	9	37,5%
Середній, помірний	12	42,9%	10	41,7%
Низький, недостатній	9	32,1%	5	20,8%

Високий, оптимальний рівень резильєнтності встановлено у 25% ВПО і 37,5% осіб, які не переїздили (на 12,5%). Ці респонденти здатні швидко адаптуватися до змін, протистояти стресовим ситуаціям, гнучко змінювати плани та досягати успіхів при вирішенні проблем.

У більшості опитаних встановлено середній рівень резильєнтності, що також залежить від їх здатності адаптуватися до змін, використовувати власні ресурси (42,9% ВПО і 41,7% осіб, які не переїздили).

Низький, недостатній рівень резильєнтності властивий для 32,1% ВПО та 20,8% осіб, які не переїздили. Вони не здатні опиратися стресу, вирішувати самостійно проблеми, не вміють звертатися за підтримкою до інших, приймати соціальну та інформаційну допомогу від оточуючих. З одного боку – ці респонденти потребують допомоги, але також вони не вміють помічати можливості, наявні у них ресурси, не здатні сприймати пропонувану їм допомогу та погоджуватися на неї. Такі респонденти підозріливі, напружені, дратівливі, не вміють регулювати власні емоції, стримуватися у висловлюваннях, чим викликають не бажання інших людей взаємодіяти з ними. Порівнюючи дві групи респондентів, в осіб, які не виїздили на 12,5% більше опитуваних з високим рівнем резильєнтності, а ВПО частіше мають низький рівень резильєнтності (на 11,3%). Тому, надаючи психологічну допомогу ВПО, варто приділяти увагу й розвитку їх резильєнтності, підвищенню впевненості у собі та власних силах щодо вирішення проблем, подолання стресів, гнучкого реагування на зміни обставин у середовищі.

Це допоможе підвищити адаптацію ВПО до нових умов проживання, загатить їхні ресурсні стани, покращить можливості відновлення енергії до активного і повноцінного життя.

Застосовуючи «Багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки», отримано дані щодо сприйняття соціальної підтримки у ВПО (рис. 2.4.).

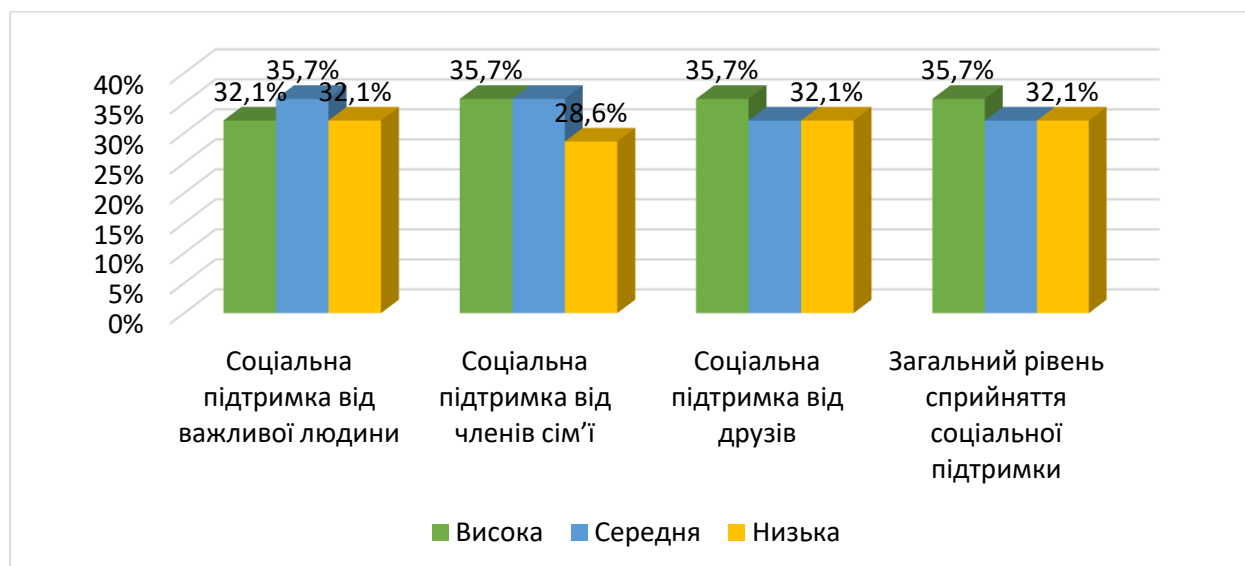


Рис. 2.4. Рівні сприйняття соціальної підтримки у ВПО (за шкалою MSPSS)

Аналізуючи соціальну підтримку від важливої людини, ВПО вважають її помірною (35,7%), і ще по 32,1% мають як високу задоволеність такою підтримкою, так і враження її недостатності.

За проявами соціальної підтримки від членів сім'ї по 35,7% ВПО мають високий і середній рівні сприйняття підтримки як значної і середньої, і ще майже третина (28,6%) мають низький рівень.

Щодо соціальної підтримки з боку друзів, ВПО мають перевагу високого рівня сприйняття їх підтримки (35,7%). По 32,1% мають середній і низький рівні такої підтримки, її відчуття та впливу на свій стан, настрій.

Загалом ВПО переважно сприймають соціальну підтримку як значну (у 35,7% встановлено високий рівень), ще по 32,1% сприймають надану їм соціальну підтримку як середню та низьку.

Проаналізуємо сприйняття соціальної підтримки у ВПО та осіб, які не переїздили з рідного дому (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Рівні сприйняття соціальної підтримки у ВПО (за шкалою MSPSS)

Рівні сприйняття соціальної підтримки	ВПО (28 осіб)		Респонденти, які не переїздили з рідного дому (24 осіб)	
	п	%	п	%
Соціальна підтримка від важливої людини				
Висока, значна	9	32,1%	11	45,8%
Середня	10	35,7%	10	41,7%
Низька	9	32,1%	3	12,5%
Соціальна підтримка від членів сім'ї				
Висока	10	35,7%	12	50%
Середня	10	35,7%	7	29,2%
Низька	8	28,6%	5	20,8%
Соціальна підтримка від друзів				
Висока	10	35,7%	14	58,3%
Середня	9	32,1%	7	29,2%
Низька	9	32,1%	3	12,5%
Загальний рівень				
Високий рівень, сприйняття соціальної підтримки як значної	10	35,7%	12	50%
Середній рівень, сприйняття соціальної підтримки як середньої	9	32,1%	9	37,5%
Низький рівень, сприйняття соціальної підтримки як низької	9	32,1%	3	12,5%

За проявами сприйняття соціальної підтримки від важливої людини високий рівень мають 32,1% ВПО і 45,8% осіб, які не переїздили. Середній рівень мають третина ВПО і 41,7% осіб з другої групи. А низький рівень мають частіше ВПО (32,1%), чим респонденти, які залишалися дома (12,5%). Тобто високий рівень частіше властивий для осіб, які не переїздили (на 13,7%), а низький – для ВПО (на 19,6%).

Щодо сприйняття соціальної підтримки від членів сім'ї високий рівень мають третина ВПО (35,7%) та половина осіб, які залишалися вдома (50%). Очевидно, що у випадку ВПО підтримка сім'ї здійснюється не лише безпосередньо за фізичної присутності, а й дистанційно, за різними каналами зв'язку, коли члени сім'ї можуть спілкуватися не постійно, і лише телефоном чи через інтернет. Вимушена міграція розлучає багато сімей, створює складні обставини взаємодії з чоловіками, які

служать у ЗСУ, чи старшими родичами, які не виїздили або ж не мають змогу виїхати із окупованих територій та ін.

Для третини респондентів властивий середній рівень підтримки від членів сім'ї (32,1% ВПО і 29,2% осіб, які не переїздили). При цьому значна частина обох груп мають низьку підтримку від сім'ї (28,6% і 20,8%), тобто на 14,3% осіб, які не переїздили мають високий рівень, а серед ВПО на 7,8% більше осіб, які сприймають соціальну підтримку сім'ї як низьку.

Соціальна підтримка від друзів на високому рівні сприймається у 35,7% ВПО і 58,3% осіб, які не переїздили. Третина опитаних мають середній рівень сприйняття такої підтримки від друзів (32,1% ВПО і 29,2% осіб, які залишалися вдома). А низький рівень, тобто сприйняття підтримки від друзів як низької мають 32,1% ВПО і 12,5% осіб, які не переїздили. Тобто на 22,6% частіше задоволені підтримкою друзів саме опитувані, які не переїздили, а ВПО на 19,6% частіше мають сприйняття соціальної підтримки від друзів як недостатньої. На жаль, не всі друзі підтримують рішення про вимушений переїзд, не можуть приділити достатньо часу для підтримання взаємодії на відстані, що викликає сум, ностальгію, жаль за втраченими соціальними зв'язками у ВПО.

Загальний рівень сприйняття соціальної підтримки як значної мають 35,7% ВПО і 50% осіб, які не переїздили. Середній рівень, тобто сприйняття підтримки як середньої мають 32,1% ВПО і 37,5% осіб, які залишалися вдома. А недостатність соціальної підтримки відчують 32,1% ВПО і 12,5% осіб, які не переїздили. Тобто серед ВПО на 14,3% менше осіб, які мають високий рівень і задоволені соціальною підтримкою від інших, і на 19,6% більше осіб, які мають незадоволеність підтримкою від сім'ї, друзів, важливих осіб.

Зважаючи на те, що соціальна підтримка є важливим ресурсом, що допомагає адаптуватися до мінливих умов середовища, нового місця проживання, складних обставин життя, вміння її помічати і приймати є важливим для ВПО. Одним із напрямів надання психологічної допомоги для ВПО у процесі сприяння їх адаптації до нових умов проживання має бути підвищення їх здатності сприймати соціальну

підтримку як ресурс, цінувати добрі слова, дії, дієву та інформаційну підтримку від інших людей.

2.3. Визначення впливу ресурсних станів на прояви психологічної адаптації ВПО

Наступним етапом нашого дослідження став аналіз того, як саме внутрішні ресурси людини допомагають їй пристосуватися до нових умов життя. Для цього ми використали кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Пірсона), який дозволяє побачити прямі зв'язки між ресурсними станами та рівнем адаптації ВПО.

Головна ідея цього аналізу полягає в тому, щоб перевірити: чи справді люди, які мають вищий рівень «ресурсності» (впевненість, вміння оновлювати сили, підтримка близьких), легше проходять процес адаптації та демонструють вищу стійкість до стресу.

Для детального аналізу всіх виявлених взаємозв'язків нами було побудовано загальну кореляційну матрицю, що охоплює 16 показників ресурсних станів та всі субшкали використаних психодіагностичних методик. З огляду на великий обсяг статистичних даних, повна матриця значущих кореляцій представлена у Додатку Д. В основному тексті роботи ми зупинимося на аналізі найбільш вагомих кореляційних зв'язків, які мають ключове значення для підтвердження гіпотез нашого дослідження. Нижче представлені результати взаємозв'язку показників ресурсних станів із результатами за методиками К. Роджерса (адаптація), К. Коннора-Дж. Девідсона (резильєнтність). Це дало нам змогу виділити ті ресурси, які є найбільш значущими для підтримки психологічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

Результати розрахунків представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Матриця кореляційних зв'язків з адаптацією та резильєнтністю

Ресурсні стани	Адаптованість	Резильєнтність
Впевненість у собі	0.61**	0.55**
Доброта до людей	0.34*	0.41*
Допомога іншим	0.29	0.38*
Успіх	0.45*	0.48*
Любов	0.52**	0.44*
Творчість	0.31*	0.39*
Віра у добро	0.42*	0.56**
Прагнення до мудрості	0.37*	0.49*
Робота над собою	0.54**	0.58**
Самореалізація у професії	0.50**	0.47*
Відповідальність	0.49**	0.51**
Знання своїх ресурсів	0.57**	0.68**
Уміння оновлювати ресурси	0.63**	0.65**
Вміння використовувати ресурси	0.60**	0.62**
Загальний рівень ресурсності	0.67**	0.72**

* - кореляція значуща на рівні $p < 0.05$; ** - кореляція значуща на рівні $p < 0.01$

Аналіз отриманих даних дозволяє детально розглянути, як кожен із ресурсних станів впливає на процес адаптації та психологічну стійкість ВПО. Найвищі показники кореляції спостерігаються за шкалою впевненості у собі, що свідчить про її фундаментальну роль: віра у власні сили допомагає ВПО не лише швидше адаптуватися до нового соціального середовища, а й зберігати психологічну цілісність під тиском обставин. Показники доброти до людей та допомоги іншим мають помірний зв'язок із резильєнтністю, що вказує на важливість просоціальної поведінки: через підтримку інших переселенці знаходять сенс і додаткові сили для власного відновлення. Ресурс успіху та самореалізації у професії демонструє значущі зв'язки з адаптованістю, підтверджуючи, що відновлення професійного статусу або досягнення навіть невеликих цілей на новому місці повертає людині відчуття контролю над життям.

Особливе значення має ресурс любові, який виступає емоційним стабілізатором, він тісно пов'язаний із загальним відчуттям безпеки та прийняття, що є критичним для емоційного комфорту ВПО. Творчість та прагнення до мудрості, хоча і мають дещо нижчі коефіцієнти, виконують роль когнітивних ресурсів, даючи особистості змогу переосмислювати травматичний досвід та

шукати нестандартні шляхи розв'язання побутових і психологічних проблем. Віра у добро виявилася потужним чинником резильєнтності, виступаючи своєрідним «оптимістичним щитом», який допомагає не втрачати надію навіть у складних обставинах. Робота над собою та відповідальність корелюють із високим рівнем внутрішнього контролю: чим більше людина схильна до саморозвитку та усвідомлення власної відповідальності за своє життя, тим успішніше вона долає труднощі адаптаційного періоду.

Найбільш значущий блок кореляцій стосується безпосередньо «ресурсних вмінь». Знання своїх ресурсів, уміння їх оновлювати та ефективно використовувати мають найвищі статистичні показники зв'язку як з адаптованістю, так і з резильєнтністю. Це підтверджує ключову гіпотезу нашої роботи: для ВПО важливо не просто мати певні внутрішні якості, а саме володіти навичками «ресурсного менеджменту» – розуміти, на що можна спертися, та знати, як відновити сили після виснаження. Зрештою, загальний рівень ресурсності виступає інтегральним показником, який фактично визначає успішність подолання кризової ситуації вимушеного переселення: висока ресурсність забезпечує комплексний захист психіки, дозволяючи людині не просто пристосуватися до нових умов, а й знайти потенціал для подальшого особистісного зростання.

Наступним кроком нашого аналізу стало дослідження зв'язку між внутрішніми ресурсними станами особистості та тим, як вона сприймає підтримку від оточення. У психології адаптації ВПО важливо розуміти: чи допомагають внутрішні ресурси (такі як впевненість, любов чи доброта) краще помічати та приймати допомогу від сім'ї, друзів та значущих людей. Для цього ми провели кореляційний аналіз між показниками ресурсності та шкалами багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS). Ми виходили з припущення, що люди з вищим рівнем внутрішньої ресурсності будуть більш відкритими до соціальної взаємодії та відчуватимуть сильнішу підтримку з боку свого оточення, що є важливим фактором для їхньої психологічної стабілізації та сприятиме їх вищій адаптації у нових умовах життя. Результати цього етапу дослідження представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Матриця кореляційних зв'язків ресурсних станів та сприйняття соціальної підтримки

Ресурсні стани	Соціальна підтримка (Загальний)	Соціальна підтримка від важливої людини	Соціальна підтримка від сім'ї	Соціальна підтримка від друзів
Впевненість у собі	0.28	0.24	0.22	0.31*
Доброта до людей	0.52**	0.35*	0.42*	0.54**
Допомога іншим	0.59**	0.32*	0.38*	0.57**
Любов	0.61**	0.59**	0.64**	0.41*
Віра у добро	0.45*	0.39*	0.44*	0.37*
Робота над собою	0.33*	0.27	0.29	0.30*
Знання своїх ресурсів	0.36*	0.34*	0.33*	0.31*
Уміння оновлювати ресурси	0.39*	0.36*	0.38*	0.35*
Вміння використовувати ресурси	0.34*	0.32*	0.34*	0.29
Загальний рівень ресурсності	0.48**	0.44*	0.49**	0.42*

* - кореляція значуща на рівні $p < 0.05$; ** - кореляція значуща на рівні $p < 0.01$

Аналіз результатів дослідження дозволяє глибше зрозуміти, як внутрішня ресурсна наповненість особистості впливає на її здатність взаємодіяти із соціумом та приймати допомогу. Показник впевненості у собі виявив значущий зв'язок саме з підтримкою від друзів, що вказує на важливість впевненої самооцінки для виходу в ширше соціальне коло: впевнена у собі людина вільніше почувається у нових компаніях та легше ініціює дружні контакти.

Особливо цікавими є результати за показниками доброти до людей та допомоги іншим, які мають сильні кореляції з підтримкою від друзів та загальним рівнем підтримки. Це підтверджує механізм соціального обміну: переселенці, які самі налаштовані альтруїстично, швидше формують нові соціальні мережі та отримують більше зворотного ресурсу від оточення, що рятує їх від почуття ізоляції.

Найпотужніші кореляційні зв'язки виявлено за параметром любові, який має високі значення за всіма шкалами соціальної підтримки, а особливо у стосунках із сім'єю та значущими людьми. Це свідчить про те, що здатність до глибоких почуттів і наявність любові у внутрішньому світі ВПО є головною умовою відчуття безпеки та міцної опори у приватному житті. Ресурс віри у добро має помірні, але стабільні зв'язки з усіма джерелами допомоги, виступаючи своєрідним фільтром сприйняття: людина, яка вірить у добро, схильна помічати позитивне ставлення до себе та частіше інтерпретує дії оточуючих як підтримуючі. Натомість показник роботи над собою більше корелює з підтримкою від друзів, що може пояснюватися прагненням до спілкування з однодумцями, які поділяють цінності саморозвитку.

Блок когнітивних ресурсів, що включає знання своїх ресурсів, уміння їх оновлювати та використовувати, демонструє стабільні позитивні кореляції зі сприйняттям підтримки від усіх суб'єктів – сім'ї, друзів та значущих людей. Це свідчить про те, що усвідомленість особистості та її навички саморегуляції дозволяють не лише ефективно використовувати внутрішні сили, а й грамотно залучати зовнішню допомогу, коли в цьому виникає потреба. Зокрема, уміння оновлювати ресурси допомагає ВПО уникати емоційного вигорання, зберігаючи відкритість до контактів.

Підсумовуючий показник загального рівня ресурсності має найбільш виражені зв'язки з підтримкою від сім'ї та загальним рівнем підтримки, що підтверджує основну тенденцію: чим вищий загальний ресурсний потенціал особистості, тим вищою є її здатність відчувати себе захищеною та підтриманою у соціумі, що стає вирішальним фактором успішної психологічної адаптації до нових життєвих умов.

2.4. Психологічні рекомендації для роботи психолога з підвищення адаптаційного потенціалу ВПО в нових умовах проживання

З метою розробки практичних рекомендацій щодо організації психологічної діяльності з клієнтами вказаної категорії для підвищення їх адаптації у місцях

релокації проаналізовано особливості психологічної підтримки ВПО для покращення їх адаптаційного потенціалу та пошуку можливостей для відновлення їхніх ресурсних станів.

Напрацьовано рекомендації для підвищення адаптаційного потенціалу ВПО та відновлення їх ресурсів:

1. Здійснюйте аналіз своїх потреб та виникаючих проблем. Відчуваючи значне накопичення проблем у своєму житті, намагайтеся їх структурувати, записавши їх і поділивши на різні сфери впливу. З'ясуйте сутність проблем, які Вас турбують, визначте кроки з їх поступового вирішення. Таке структурування допоможе повернути ясність у свої думки та спланувати шляхи вирішення проблем, підвищить можливість інтеграції у соціальне середовище на новому місці проживання.

2. Плануйте свій день, докладайте зусиль для підтримання розпорядку дня, режиму сну, відпочинку, праці. Визначайте першорядні та другорядні завдання, записуйте план на день та викреслюйте виконані справи. Найбільш важливі справи виконуйте вранці, або якщо знаєте свої кращі періоди продуктивності протягом дня – саме в цей час. Це дасть змогу відчувати контроль над своїм життям, структурує хаос думок та дій.

3. Турбуйтеся про своє здоров'я, якщо маєте хронічні заварювання, займіться профілактикою, поверніться до знайомих ритуалів догляду за здоров'ям (фізичним та ментальним), які виконували раніше вдома. Турбота про себе, вміння відновлювати власну енергію вкрай важливі у нових умовах проживання. Уважність до стану свого здоров'я, розуміння свого внутрішнього стану, проявів самопочуття, готовність звертатися за допомогою до лікарів є підтримуючим ресурсом, який дає відчуття власної здатності управляти життям, контролювати його перебіг, відчувати власну спроможність вирішувати виникаючі проблеми.

4. Дотримуйтесь правил раціонального харчування, приділяйте увагу збалансованому та достатньому харчуванню, вживайте вітаміни (зокрема, вітамін С допомагає підвищувати імунітет і стійкість організму до стресу). Уникайте

емоційного заїдання проблем і стресових ситуацій, стежте за своїм раціоном, не зловживайте кавою, алкоголем, енергетичними напоями, висококалорійною їжею.

5. Дотримуйтесь активного режиму життя, виконуйте фізичні вправи, зберігайте фізичну активність протягом дня, тижня. Частіше бувайте на свіжому повітрі, виходьте на вулицю, прогулюйтесь у парку. Робіть фотографії того, що сподобалося, що запам'яталося, здивувало на прогулянці, дозвольте собі відчувати задоволення від фізичної активності, прогулянок, того, що можете дихати на повні груди у новому місті чи селі, слухаючи тишу і маючи змогу заспокоїтися.

6. Знайомтесь із місцевістю, дізнавайтесь, де знаходяться не лише потрібні Вам заклади (освітні, медичні, соціальні), а й культурні, мистецькі заклади – музеї, театри, місця відпочинку. Це допоможе відчувати себе живими, соціально активними, дасть змогу підтримати розмову з місцевим населенням, працівниками соціальних закладів, волонтерами громадських організацій, краще налагодити взаємодію на основі спільних тем.

7. Вчіться розпізнавати власні емоції та правильно їх називати. Навіть потрапляючи у різні несподівані ситуації, Ви зможете розпізнати, що саме відчуваєте і назвати емоцію, що допоможе знизити її прояви та управляти її інтенсивністю.

8. Приділяйте увагу оволодінню навичками саморегуляції емоцій і поведінки, свідомого контролю за тим, що відчуваєте, які слова говорите, чи здатні проявляти емпатію і розуміння до інших, враховувати свій емоційний стан та емоції оточуючих у розмові. Навчившись керувати своїми емоціями, Ви станете спокійніше реагувати на стресові ситуації, що дасть Вам більше часу і можливостей сконцентруватися на вирішенні. Так Ви зможете швидше знайти кращі способи подолання стресів і проблем.

9. Розвивайте позитивне мислення, вчіться звертати увагу на позитивні сторони життя, помічайте надану Вам підтримку і допомогу. Розвивайте оптимістичне ставлення до життя, і до майбутнього.

10. Практикуйте вдячність, вчіться помічати і приймати, коли люди пропонують допомогу. Будьте вдячними, це підвищує взаєморозуміння у

стосунках, покращує обмін енергією, інформацією, підвищує адаптацію до нових умов життя. Доцільним є ведення щоденника вдячності, коли наприкінці дня Ви записуєте декілька позицій вдячності собі, іншим людям, всесвіту. Це фокусує увагу на пошуку позитивних моментів протягом дня, допомагає мозку шукати такі аспекти життя, які можна буде записати ввечері у щоденник вдячності. Поступово це допоможе підвищити рівень задоволеності собою і життям, стабілізувати емоційну сферу, розвинути стресостійкість.

11. Запобігаючи перевантаження, психоемоційного виснаження, не беріться за непосильні завдання. Намагайтесь ставити реальні досяжні цілі, які можете реалізувати. Щоб уникати невдач та розчарувань, та забезпечити собі досягнення успіху – робіть час від часу інвентаризацію своїх якостей, ресурсів, здібностей. Не обмежуйте цей список лише своїми поточними можливостями, звертайтеся за допомогою до інших людей, водночас майте раціональні межі допустимості і реальності бажаних цілей.

12. Користуйтесь ефективними техніками самонавіювання (аутотренінгу), медитації, майндфулнес-практиками, які допомагають відчувати себе у поточному місці і часі, концентруватися на внутрішніх відчуттях, стані, зосереджуватися на вирішенні проблеми. Наприклад, ефективними для зміцнення адаптаційного потенціалу ВПО можуть бути формули самозаспокоєння: «Усе буде добре», «Проблема вирішиться», «Я зможу знайти вихід», «Я зосереджений на диханні», «Я абсолютно спокійний/на», «Я успішний/на» та ін.

13. Підтримуйте соціальні зв'язки, спілкуйтесь з людьми, не лише членами своєї сім'ї, друзями, які залишилися на попередньому місці проживання чи виїхали в інші локації, а й із місцевим населенням, оточуючими. Чим більшим стане Ваше коло спілкування, тим більше можливостей для успішного прийняття себе та інших у Вас з'явиться, Ви отримаєте більше інформації про можливості вирішення різних проблем. Це дасть змогу упевнитися у широких можливостях для подолання стресів і проблем, займатися пошуком різноманітних варіантів виходу, а не зупинятися при тимчасових невдачах. Знаючи, що люди вирішують проблеми різними способами, ВПО також приділяють більше зусиль для пошуку

альтернативних способів подолання стресових ситуацій і краще адаптуються у нових умовах життя.

14. Залучайтесь до творчих способів відпочинку, розслаблення, відновлення. Наприклад, прослуховування музики також може віднести до психотерапевтичного впливу на психіку, що може давати заспокійливий, підбадьорюючий ефект. Використання кольоротерапії в одязі, оформленні житла, у побуті, у малюванні абстрактних зображень також позитивно впливає на психоемоційний стан ВПО, допомагає розблокувати доступ до внутрішніх затиснутих ресурсів, яка потрібні для адаптації у новому середовищі.

15. Звертайтеся до психологів, беріть участь у груповій роботі, яка організовується громадськими, благодійними організаціями, відвідуйте групи підтримки для ВПО, що дасть змогу познайомитися із людьми, які опинилися у подібних умовах і ситуаціях переселення, отримати більше корисної інформації про державну та соціальну допомогу, обмінятися досвідом. Також участь у психологічній груповій роботі допомагає краще пізнати себе і свої ресурси, відновити віру у власні сили, розкрити свій потенціал у пошуку нестандартних способів вирішення проблем у незнайомих обставинах і нових умовах життя. Звертання до психолога допоможе отримати як індивідуальну, так і групову підтримку, налагодити контакти між ВПО, збільшить коло знайомих, з ким можна поспілкуватися, і кому можна надати допомогу.

16. Допомагайте іншим. Взаємодопомога ВПО є корисною як для отримувачів, так і для надавачів підтримки, послуг, інформації. Переселенці, відчуючи меншовартісну позицію, залучаючись до надання допомоги іншим, насамперед, підвищують віру у свої сили і можливості бути корисними, цінними для інших. Це оптимально впливає на внутрішній стан, емоції, відчуття, активність у вирішенні проблем, адаптацію до нових умов проживання. Саме тому, турбуючись про інших, Ви також допомагаєте й собі.

Використання наданих рекомендацій у роботі психолога з респондентами-ВПО допоможе підвищити їх рівень ресурсної наповненості та адаптації до нових умов проживання.

Також для психологічної роботи з переселенцями нами розроблено програму для підвищення адаптаційного потенціалу ВПО та їхньої ресурсної наповненості у нових умовах проживання. Під час розробки занять скористалися ідеями Л. Грисюк [12], Н. Кальки та З. Ковальчук [17], Г. Могильник та М. Яцухненко [27], Л.Сімонової [43], О. Скар [45] та ін.

Програма психологічної підтримки ВПО для підвищення адаптаційного потенціалу та ресурсної наповненості має на меті: сприяти відновленню віри у себе, свої можливості досягати успіхів у житті; знижувати напруження, роздратування, допомагати наповнюватися ресурсами, шукати можливості для щасливого життя у нових умовах проживання.

Завдання: 1) ознайомити із поняттями ресурсного стану, можливостей його підтримання, розвитку навичок самоаналізу власних ресурсів; 2) допомагати у пошуку ресурсних справ і завдань, складанні списків, пам'яток, які допомагають покращувати настрій, гнучко реагувати на різні стреси, залучати інших людей до вирішення проблем; 3) стимулювати самопізнання, самостереження, розвивати навички рефлексії, саморозуміння, прийняття власних сильних і слабких сторін, врахування їх при побудові перспективного життєвого плану; 4) ознайомити із техніками саморегуляції, практикувати техніки заземлення, центрування, тілесного вибудовування; 5) залучати до виконання вправ для релаксації, розслаблення, усвідомленої візуалізації, майндфулнес-технік; 6) надати поради для стабілізації емоцій, відновлення ресурсів, пошуку можливостей для щасливого життя у нових умовах перебування; 7) стимулювати до саморозвитку, пошуку необхідних ресурсів, якостей для вирішення життєвих завдань, подолання проблем і стресів.

Структура: 6 занять по 1-1,5 год. кожне, що спрямовані на відновлення ресурсних станів учасників, формування у них уявлень про власні ресурси, можливості подолання життєвих труднощів, підвищення адаптаційного потенціалу у нових умовах проживання.

Кожне заняття включає привітання, вправи-розминки на початку (вступна частина), інформування про ресурсний стан та особливості свого збереження, відновлення ресурсів, про техніки саморегуляції, про можливості емоційної

стабілізації та побудови перспективних життєвих планів та їх втілення (основна частина); виконання вправ-рефлексій, самопізнання, напрацювання спільних порад для подолання стресів і проблем, виконання арт-технік для самопізнання, стабілізації емоцій, відновлення ресурсів, пошуку прихованих можливостей для проектування життя у майбутньому, побудови планів та ін. Наприкінці заняття проводяться вправи-релаксації, візуалізації, що допомагають відновлювати віру у себе, надихати учасників до звершень, та вправи-рефлексії для узагальнення досвіду, аналізу успішності участі у занятті (завершальна частина).

Повні матеріали програми наведено у додатку Е, нижче представлено короткий зміст структури занять (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7.

Короткий зміст занять програми психологічної підтримки ВПО для підвищення адаптаційного потенціалу та ресурсної наповненості

№ заняття	Структура
Заняття 1	Вступна частина: Привітання. Вправа-Знайомство. Вправа-релаксація «Слухаємо себе». Прийняття правил групової роботи Основна частина: Групове обговорення «Нагальні проблеми і очікування». Вправа «Мене хвилює...». Інформування «Ресурсний стан та способи його відновлення». Вправа «Подолай перевантаження». Поради для відновлення ресурсу. Вправа «Скарбничка ресурсів». Мандалотерапія «Точка опори». Завершальна частина: Рефлексія.
Заняття 2	Вступна частина: Привітання. Вправа «Будь добрішим до себе». Вправа-пам'ятка «Нагадування про важливе». Основна частина: Інформування «Як підтримати фізичну активність?». Інформування «Можливості тілесної саморегуляції». Практикум «Вправи заземлення» (виконання технік «Активізація відчуттів в ступнях ніг»; «Масаж ступнів ніг»). Практикум «Техніки центрування» (виконання технік «Пробудження сонечка»; «Дихання вздовж хребта»; «Обертання тазом»). Арт-вправа «Квітка сили / ресурсу». Вправа «Щоденник подяки». Завершальна частина: Рефлексія.
Заняття 3	Вступна частина: Привітання. Вправа-розминка «Ти – молодець». Основна частина: Вправа «Причта про Сокола». Техніка самопідтримки «5-5-5». Вправа «Ревізія пріоритетів». Вправа «Пріоритети». Вправа «Вітер змін». Вправа «Життєві плани». Арт-вправа «Дерево емоцій». Візуалізація «Маяк». Завершальна частина: Рефлексія.
Заняття 4	Вступна частина: Привітання. Вправа-розминка «Комплімент». Основна частина: Техніка «Я-стихія». Вправа саморегуляція «Дерево». Поради для стабілізації емоцій «Обійми дерево». Вправа «Лист від ідеального Я». Вправа «На що я можу вплинути?». Вправа «Пошук ресурсів і відновлення зв'язку із собою». Вправа-візуалізація «Джерело енергії». Завершальна частина: Рефлексія.

Заняття 5	Вступна частина: Привітання. Вправа «Міст між минулим і майбутнім». Основна частина: Практикум «Як пережити втрату». Вправа «Прийми свої емоції». Вправа «Самоспостереження». Вправа-релаксація «Веселка». Арт-вправа «Кольорові смуги». Інформування «Як підтримувати свій ресурсний стан». Арт-права «Ріка мого життя». Завершальна частина: Рефлексія.
Заняття 6	Вступна частина: Привітання. Вправа-пам'ятка «Мій настрій». Основна частина: Арт-вправа «Намалюй дім всередині себе». Вправа «Коли я відчуваю щастя». Техніка «Валіза щастя». Вправи для легкості в тілі. Техніка «Скриня скарбів». Вправа «Поділись досвідом». Вправа «Казка про успіх». Завершальна частина: Рефлексія.

Отже, надано рекомендації для підвищення адаптаційного потенціалу ВПО та відновлення їх ресурсів, що включають: турботу про фізичне і ментальне здоров'я; розвиток навичок саморегуляції емоцій і поведінки; формування позитивного мислення і практики вдячності, постановки реальних досяжних цілей; звертання до психологів, участь у груповій психологічній роботі та ін.

Для практичної роботи психолога з ВПО розроблено програму психологічної підтримки ВПО для підвищення адаптаційного потенціалу та ресурсної наповненості, що має на меті: сприяти відновленню віри у себе, свої можливості досягати успіхів у житті; знижувати напруження, роздратування, допомагати наповнюватися ресурсами, шукати можливості для щасливого життя у нових умовах проживання. структурно програма включає 6 занять, що спрямовані на відновлення ресурсних станів учасників, формування у них уявлень про власні ресурси, можливості подолання життєвих труднощів, підвищення адаптаційного потенціалу у нових умовах проживання.

Напрацьовані рекомендації та програма психологічної підтримки ВПО для підвищення адаптаційного потенціалу та ресурсної наповненості можуть бути використані у практичній роботі психолога з вимушеними переселенцями для відновлення їх ресурсних станів, допомоги в адаптації до нових умов проживання.

Висновки до другого розділу

За результатами емпіричного дослідження більшість опитуваних ВПО мають середній рівень адаптованості (39,3%), ще третина ВПО мають високий рівень адаптованості (32,1%), вони адекватно ставляться до себе і до оточуючих, відчують внутрішній контроль над своїм життям, відрізняються емоційною стійкістю, відчуттям комфорту. У решти опитуваних ВПО встановлено низький рівень адаптованості (28,6%), вони не впевнені у собі, тривожні, напружені, не здатні до побудови і підтримання оптимальних соціальних контактів з оточуючими, що негативно відображається на успішності вирішення ними життєвих проблем.

Від третини до половини ВПО мають оптимальні прояви різних ресурсів, що допомагають їм успішно справлятися проблемами адаптації у нових умовах проживання. Ще близько третини ВПО мають низькі рівні вказаних ресурсів, вони не вміють використовувати власні ресурси та відновлювати їх після пережитих стресових ситуацій. За загальним рівнем ресурсності 35,7% ВПО мають високий рівень, ще третина (35,7%) ВПО мають середній рівень, і для 28,6% ВПО властивий низький рівень ресурсності.

За проявами особистісних ресурсів резильєнтності лише 25% ВПО мають оптимальний високий рівень, більшість мають перевагу середнього рівня (42,9%). І ще третина ВПО мають низький рівень резильєнтності, вони не вміють опиратися стресам (32,1%). ВПО переважно сприймають соціальну підтримку як значну (у 35,7% встановлено високий рівень), ще по 32,1% сприймають надану їм соціальну підтримку як середню та низьку.

На основі кореляційного аналізу зв'язку рівня психологічної адаптації ВПО та їхніх ресурсних станів встановлено наступне. Виявлено провідну роль індивідуально-психологічних ресурсів. Найсильніший вплив на адаптованість та резильєнтність ВПО мають впевненість у собі, відповідальність та робота над собою. Встановлено, що внутрішній контроль та віра у власні сили виступають фундаментом, який дозволяє особистості зберігати психологічну цілісність у

кризових умовах. Статистично значущі кореляції показників «уміння оновлювати ресурси» та «знання своїх ресурсів» з рівнем адаптації підтверджують, що успішність пристосування залежить не лише від наявності сил, а від навичок саморегуляції. ВПО, які вміють ідентифікувати та відновлювати свій ресурсний стан, демонструють значно вищу стійкість до стресу. Кореляційний аналіз підтвердив, що альтруїстичні установки (доброта, допомога іншим) та здатність до глибоких емоційних зв'язків (любов) є предикторами високої соціальної підтримки. Ресурсні особистості швидше формують нові соціальні мережі та ефективніше використовують допомогу від сім'ї та друзів. Віра у добро та прагнення до мудрості виступають когнітивними та духовними фільтрами, які допомагають ВПО переосмислювати травматичний досвід, знижуючи рівень емоційного комфорту та запобігаючи дезадаптації.

ВИСНОВКИ

Теоретично обґрунтовано та експериментально досліджено зв'язок ресурсних станів та рівня психологічної адаптації ВПО, зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано сутність, визначення і прояви психологічної адаптації особистості; розглянуто проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Адаптація – це процес і результат пристосування до мінливого середовища, вона буває активною і пасивною, відображається у таких вимірах: психологічному, соціальному, культурному. Процес адаптації може позитивну і негативну спрямованість. Ознаками адаптованої людини є відчуття психологічного комфорту і благополуччя, наявність життєвих цілей, успішність у вирішенні життєвих завдань, усвідомлення самоефективності та ін. До ознак дезадаптації відносяться відчуття дезорієнтованості, втрати контролю над своїм життям, неможливість швидко та успішно долати стреси і проблеми, не впевненість навіть у собі, тривожність, різні емоційні і поведінкові порушення.

Однією з категорій населення, які вимушені адаптуватися до змін середовища в умовах війни, є внутрішні переселенці, які покинули рідні домівки та переїхали у більш безпечні місця у межах України. Особливості психологічної адаптації ВПО пов'язані із пристосуванням до зміни умов проживання та застосування всіх необхідних ресурсів для входження у нове середовище. При недостатності індивідуальних ресурсів ВПО відчувають значні проблеми із адаптацією, не можуть прийняти соціокультурні норми, уникають спілкування з місцевими мешканцями та ін.

До типових соціально-психологічних труднощів адаптації ВПО відносяться: нестабільність перебігу адаптації та множинність проблем; високі прояви дезадаптації, уникання проблем; відсутність активної позиції у подоланні стресів; емоційний дискомфорт, роздратування, інтолерантність до невизначеного майбутнього. ВПО переживають тривожність, ПТСР, депресивні стани, песимізм, втрату віри у себе, свою здатність справлятися із проблемами та ін. Це потребує надання психологічної допомоги ВПО у пошуку ресурсів для підвищення

адаптаційних здібностей та розвитку навичок самосійного подолання виникаючих проблем і життєвих завдань.

2. Визначено ресурсні стани ВПО та створено модель вивчення ресурсів переселенців для оптимізації їх адаптації в нових умовах проживання. Ресурсні стани переселенців включають життєстійкість, що допомагає їм долати проблеми емоційного вигорання, дезадаптації у нових умовах життя. Також зауважено цінність просоціальних якостей, що допомагають ВПО адаптуватися до нових умов проживання – товариськості, відповідальності, цілепокладання, емоційної стійкості, рефлексії, оптимізму, наявності цілей у житті, навичок самоорганізації та ін.

Для активізації адаптаційного потенціалу переселенцям варто опрацювати пережитий травматичний досвід, переосмислити і прийняти факт переїзду в безпечніші умови, спробувати визначити позитивні моменти у житті у поточній життєдіяльності та у перспективі всього життєвого шляху.

Відповідно до проаналізованих труднощів адаптації вимушених переселенців нами побудовано модель вивчення ресурсів ВПО для оптимізації їх адаптації у нових умовах проживання. Припускаємо, що рівень психологічної адаптації ВПО пов'язаний із загальною психологічною ресурсністю (зокрема, здатністю використовувати і відновлювати власні ресурси), а також із такими ресурсами особистісними ресурсами, як: резильєнтність (як стійкість до стресів та здатність зберігати успішне функціонування, швидке відновлення життєвих сил і ресурсів) та соціальна підтримка (здатність звертатися за допомогою і сприймати соціальну підтримку).

3. Організовано емпіричне дослідження, з'ясовано особливості зв'язку ресурсних станів та рівня психологічної адаптації ВПО. За результатами дослідження встановлено, що третина ВПО мають низький рівень адаптованості, відрізняються низькою ресурсністю (28,6%), недостатністю резильєнтності та низьким рівнем задоволеності соціальної підтримки від інших (32,1%). Це засвідчує доцільність надання їм психологічної допомоги для підвищення

адаптаційного потенціалу у нових умовах проживання та збагачення їх ресурсних станів для відновлення після пережитих стресових ситуацій і проблем.

Загалом оптимальні високі прояви адаптації мають 32,1% ВПО, які позитивно ставляться до себе і до оточуючих, впевнені у собі, власній здатності долати стреси, вирішувати проблеми. Вони відчувають емоційний комфорт, задоволені собою і життям, відрізняються оптимізмом та вірою у краще майбутнє навіть при його невизначеності. Також більшості ВПО властиві середні і високі прояви різних ресурсів, що допомагають їм успішно справлятися із негараздами життя в нових умовах проживання: віра у добро (50%), любов (42,8%), висока впевненість у собі (32,1%), доброта до людей, успіх (35,7%), допомога іншим, творчість, (28,6%).

Статистично доведено, що загальний рівень ресурсів прямо визначає успіх адаптації ВПО ($r=0.67$) та їхню резильєнтність ($r=0.72$). Найважливішими виявилися впевненість у собі та навички «ресурсного менеджменту» (вміння знати та оновлювати свої сили), які допомагають людині не просто виживати, а й активно пристосовуватися до нових умов. Встановлено, що внутрішні стани особистості відкривають доступ до зовнішньої допомоги: ресурси «любов», «доброта» та «допомога іншим» мають найсильніші зв'язки зі сприйняттям соціальної підтримки від сім'ї та друзів. Це підтверджує, що розвинений внутрішній ресурсний потенціал допомагає ВПО уникати ізоляції та ефективно використовувати підтримку оточення для психологічного відновлення.

Емпіричне дослідження повністю підтвердило, що рівень психологічної адаптації ВПО на пряму залежить від їхніх ресурсних станів. Особи з високим рівнем усвідомлення власних ресурсів та вірою у добро демонструють вищу резильєнтність, кращий емоційний комфорт та швидшу соціальну інтеграцію в нових громадах.

4. Запропоновано психологічні рекомендації для роботи психолога з підвищення адаптаційного потенціалу ВПО в нових умовах проживання.

Надано рекомендації для підвищення адаптаційного потенціалу ВПО та відновлення їх ресурсів, що стосуються: аналізу потреб та виникаючих проблем,

запису цих проблем та побудови алгоритму з їх вирішення; планування свого дня; турботи про власне здоров'я; дотримання правил раціонального харчування; фізичної активності та режиму життя; ознайомлення з місцевістю; навчання розпізнавати власні емоції та правильно їх називати; розвитку позитивного мислення та практики вдячності; постановки досяжних цілей; оволодіння навичками саморегуляції емоцій; користування техніками самонавіювання, медитації, майндфулнес-практиками; підтримання соціальних зв'язків, спілкування з людьми; залучення до творчих способів відпочинку, розслаблення, відновлення; звертання до психологів, участь у груповій роботі; допомоги іншим.

Також розроблено програму психологічної підтримки ВПО для підвищення адаптаційного потенціалу та ресурсної наповненості, яка має на меті: сприяти відновленню віри у себе, свої можливості досягати успіхів у житті; знижувати напруження, роздратування, допомагати наповнюватися ресурсами, шукати можливості для щасливого життя у нових умовах проживання. Програма включає 6 занять, які рекомендуємо до використання у роботі практичного психолога з ВПО для підвищення їх адаптаційного потенціалу та відновлення ресурсних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєва В. Індивідуально-психологічні детермінанти адаптації українських біженців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Випуск 24. С. 3-13.
2. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. Вип. № 3 (46). С. 20-24.
3. Афанасьєва Н.Є. Взаємозв'язок адаптаційних здібностей та задоволеності життям у внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. Випуск 50. 2023. С. 69-73.
4. Біленька В. В. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. URL: https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/view/312053/303142
5. Біскуп М. В., Волинець Н. В. Психологічні заходи підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2024. № 40. С. 521-526.
6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. №1 (01). С.125-128.
7. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.
8. Бялківський А. Кількість переселенців по областях: актуальна статистика 2026. (публікація від 27.03.2026). URL: <https://www.eurofest.org.ua/kilkist-pereselencziv-po-oblastyah-aktualna-statystyka-2026/>
9. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 12-15.

10. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
11. Гаркуша І. В., Дубінський С.В. Фактори соціально-психологічної адаптації та тривожність біженців під час війни. *Alfred Nobel university journal of pedagogy and psychology*. 2023. № 2 (26). С. 110-120.
12. Грисюк Л. А. Тренінг «Життєві цілі». URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-zittevi-cili-476839.html>.
13. Гуменюк Л.Й., Бреус А.О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2017. № 2. С. 108-122
14. Дворник М. С. Групи підтримки й адаптація українських воєнних мігранток у Каталонії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 2. 2023. С. 11-18.
15. Захарченко І. Психологічні заходи підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 98–104.
16. Ішук О.В., Лукасевич О.А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 1(15). С. 53-59.
17. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
18. Кердивар В.В., Євпак С.В., Платонов В.М. Вплив війни на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Вчені записки таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. №4. Том 36. С. 101-108. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/15>

19. Кіреєва, З., Односталко, О., Бірон, Б. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–117.
20. Комленко Л. Ресурсний підхід до адаптації внутрішньо переміщених осіб в межах психосоціальної допомоги в умовах воєнного стану. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 110-річчю Полт. нац. пед. ун-та імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 9–10 трав. 2024 р. / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2024. С. 175-179.
21. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56–61.
22. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4(29). С. 94-100
23. Лукашевич М.П., Шандор Ф.Ф., Червона Л.М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): Підручник. Ужгород: «АУТДОР-ШАРК», 2023. 208 с.
24. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 5 (69). С. 90-97.
25. Медведєва О., Раєвська Я. Програма психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Випуск 3 (68). С. 38-43.
26. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
27. Могильник Г., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ, Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі». 2023. 172 с.

28. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Випуск 2. С. 81-85.
29. Могильова С. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Часопис психології і педагогіки*. 2023. Т. 23. № 2. С. 134–142.
30. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С.200-202.
31. Нестеренко М. О., Романко О. В. Адаптація внутрішніх переселенців до нових умов життя. *«Athens, Hellenic Republic» Collection of scientific papers «SCIENTIA». The process and dynamics of the scientific path. (June 16, 2023)*. 2023. С. 181-182.
32. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. (053 – Психологія). Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, 2020. 22 с.
33. Пашенко Ю., Путінцев А. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України : сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент : Актуальні питання науки і практики*. 2019. № 9. С. 110–121
34. Перелигіна Л., Швалб А. Методологічні засади підвищення життєстійкості та профілактики емоційного вигорання у вимушених переселенців засобами соціально-психологічного тренінгу. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології : тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 28 лютого 2025 р. Київ : ДТЕУ, 2025*. С. 229–232
35. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 148-151.
36. Петренко А. В., Шаполова В. В. Психологічна стійкість як чинник адаптації особистості в суспільстві змін. *Наукова школа академіка І. А. Зязюна у*

працях його соратників та учнів : матеріали IX науково-практичної конференції 22–23 травня 2025 року / заг. ред. О. Г. Романовського. Харків : НТУ «ХП», 2025. С. 156-157.

37. Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник. Х. : НФаУ, 2016. 124 с.

38. Погуляйло Т.О. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переселених осіб у приймаючих громадах України. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2021. Випуск 1(49). С. 44-50.

39. Приходько М. В., Кочубей А. В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *«Молодий вчений»*. 2025. № 6 (137). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6519>

40. Пріснякова Л. М., Лебідь І. О. Соціально-психологічні особливості психічного стану зовнішніх переміщених осіб. *Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової*. Дніпро : ЛІРА, 2025. С. 85-108.

41. Пундєв В. В., Вольська К. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 68-73.

42. Сахарук Ю. П. Сучасні підходи до соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнного стану. *Публічне управління та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 72-79.

43. Сімонова Л. А. Тренінг «Пошук внутрішніх ресурсів» для дітей ВПО. URL: <https://vseosvita.ua/library/treninh-poshuk-vnutrishnikh-resursiv-dlia-ditei-vpo-651579.html>.

44. Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2019. № 2. С. 154-159.

45. Скар О. М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. Вип. 1 (27). С. 58-68.

46. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
47. Степаненко Л. В. Адаптивні стилі емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 80-84.
48. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 62-68.
49. Стеценко А. І., Маєвська Н. С. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Габітус*. 2025. Випуск 74. С. 354-359.
50. Таранцов Є. Ю., Гребенюк, Д. І., Валика Н. В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. *Journal of Psychology Research*. 2024. Вип. 30(13). С. 90-100.
51. Тверезовська Н. Т., Головаш Д. А. Основні проблеми внутрішньо переміщених осіб та шляхи їх подолання. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2023. Vol 14 (3) С. 116-130.
52. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 3. С. 93-98.
53. Федотова Л. Психологічні особливості переживань внутрішньо переміщених осіб. *Наукові записки факультету соціальної та психологічної освіти*. 2023. С. 178–196.
54. Цацуріна К., Артюхіна Н. Вплив життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації в дорослому віці. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 25-31.
55. Чекан О. І., Гапак М. І. Теоретико-методологічні засади соціальної адаптації дітей. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2016. Вип. 1 (3). С. 105–108.

56. Шапошникова І. В. Моделювання процесу соціалізації сучасної молоді. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. Вип. 6. С. 141–152.
57. Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А., Зотова Л. М. Життєстійкість та емоційне вигоранням внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: емпіричний Аналіз та психологічна інтервенційна модель. *Габітус*. 2025. Випуск 77. Т. 2. С. 141-145.
58. Швалб А., Перелигіна Л. Життєстійкість та емоційне вигорання: особливості проявів у внутрішньо переселених осіб та вимушених емігрантів. *Modern Movement of Science : Proc. of the 16th Intern. Sci. And Pract. Internet Conf.*, October 14–15, 2024. Dnipro : FOP Marenichenko V.V., 2024. P. 424–426.
59. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова І. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених емігрантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 100–112.
60. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
61. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Кам'янець-Подільський: аксіома, 2018. Вип. 39. С. 380–399.
62. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
63. Якобчук А. Де в Україні проживає найбільше переселенців і як змінюється їхня кількість: актуальна статистика. Публікація від 5.01.2026. URL: <https://slovoproslovo.info/vpo-ukraine-rehiony-statystyka-2025>
64. Achotegui J. (2019) Migrants Living in Very Hard Situations: Extreme Migratory Mourning (The Ulysses Syndrome). *Psychoanalytic Dialogues*, 29, 252-268.

65. Cantegreil, A., Bonnet, M. (2022) Social isolation and mental health among Ukrainian refugees in France. *European Journal of Migration Studies*, 14(3), pp. 215–230.
66. Klaassens, M., van Hout, J. (2023) The mental health status of Ukrainian refugees in the Netherlands: A quantitative study. *Journal of Refugee Studies*, 36(2), pp. 145–160.
67. Klymenko O., Salnikova S., Dembitskyi S. (2024) Social Trauma vs Adverse Childhood Experiences of Ukrainian Children of Forced Migrants. *Sociological Studios*, 1(24), pp. 60–68. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2024-01-32-32>
68. Maddi S.R. (2013) Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. *Springer Handbook of Positive Psychology*. P. 125–134.
69. Pavlenko V., Kurapov A., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. (2024) Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among Ukrainian refugees and internally displaced persons. *International Journal of Social Psychiatry*. Vol. 70. №, 6. DOI: 10.1177/00207640231238945
70. Sydorov M., Kovalska Ye. (2022) Status Characteristics and Peculiarities of Accommodation of Ukrainian War Refugees in Germany (Konstanz). *Sociological Studios*, 2(21), pp. 20-32.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості (автор К.Роджерс (варіант за Л.В. Плякою, С.В. Огарь)

Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості особистості

Автори: К.Роджерс, Р. Даймонд

Модернізований варіант діагностичного опитувальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У запропонованому переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто досить успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища. Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому ознакою адаптації вважається збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати уміння, що могли б допомогти в нових умовах.

Така ж кількість тверджень характеризує не адаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості зі зміною ситуації, у якій вона знаходиться. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те, що життя змінилося і досить істотно. Природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від соціального оточення, зазнає багато труднощів.

Інструкція: На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» залежно від того, якою мірою це твердження відноситься до Вас.

Текст опитувальника

1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.

3. Перед навколишніми я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

4. Я часто переживаю почуття неповноцінності серед ровесників, у спілкуванні з викладачами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистість.

5. У мене теплі, гарні стосунки з одногрупниками, викладачами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.

6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких повинні діяти люди.

11. У мене мало власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає відчуття ненависті до всього світу, усім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій навколишнім. Важко стримуюся.

13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад цілком відключитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ тоді, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту чи звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилось зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходиться зі мною по товариські більше, ніж я того очікую.
17. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
18. Я завжди кажу тільки правду.
19. Я ніколи не спізнююся.
20. Усі свої звички я вважаю хорошими.
21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття в спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.
22. Зазвичай я легко ладжу з навколишніми.
23. Зазвичай в житті я відчуваю себе не ведучим, а ведомим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.
24. Я відчуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хтось ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.
25. Мені найважче боротися із самим собою.
26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – у навчанні, у відносинах у колективі, в особистому житті.
27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
28. Я відчуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.
29. Більшість тих, хто мене знає, ставиться до мене добре, любить мене і поважає.
30. У мене гарна фігура.
31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організуватися, аби моя робота була більш ефективною, приносила мені дійсне задоволення.
32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було цікаво, тепер я до них (неї) збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
33. Зазвичай я можу прийняти рішення і твердо дотримуватися його.
34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми, успіхами в навчанні.
35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони іноді мене підводять.
36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий.
39. Мені здається, що те, що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, аби відверто подивитися на факти, тлумачу їх на свій розсуд, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття.
40. Я намагаюся ніколи не задумуватися над своїми проблемами.
41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжусь розумно.
42. Я терпимий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
43. Я сором'язливий, легко ніяковію.
44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, аби міг довести справу до кінця.
45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість.
46. Я – честолубний, небайдужий до успіхів, похвали.
47. У процесі навчання (роботі) я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
48. Я себе зараз зневажаю.
49. Буває, що я брешу.
50. Трапляється, що я веду мову про речі, в яких зовсім не розбираюся.
51. Іноді я люблю похвастати.
52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.

54. У цілому я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
55. Коли мої стосунки з кимсь із однолітків псуються, мені неприємно, що це стане усім відомо.
56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся в його правильності.
57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо настояти на своєму.
58. Я не вдоволений собою.
59. Я перебуваю в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалося в мене.
60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
61. Я приємна, симпатична людина, яка приваблює до себе інших.
62. Я, можливо, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість.
63. Я нехтую будь-яким спілкуванням з дівчатами (жінками).
64. Я нехтую будь-яким спілкуванням з юнаками (чоловіками).
65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що надто б тривожило мене.
66. Я вмію завзято працювати, якщо це необхідно.
67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід настояти, і я поступлюся, зламаюся.
69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої почуття стають більш зрілими.
70. Я вважаю себе розумним, вмію твердо аналізувати й оцінювати себе й інших.
71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
72. Я часто буваю змушений захищати себе, шукати докази, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими.
73. Я намагаюся завжди і в усьому покладатися на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу.
74. Я відрізняюся від інших людей.
75. Я не поважаю себе.
76. Я безнадійний. Приймаю рішення і відразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а поробити із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.
77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію.
78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з навколишніми.
79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покластися.
80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
81. Мої сили і можливості цілком відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою.
82. Мої думки занадто зайняті особистим, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

Обробка результатів

Шкала об'єктивності (щирості відповідей):

відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20;

відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52.

Якщо збіглося більш половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції на предмет щирості відповідей з боку того хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала неадаптованості: позитивні відповіді на питання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей по шкалі адаптованості до суми позитивних відповідей по шкалі не адаптованості.

Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх

43. Я не займаюсь саморозвитком
 44. Професія не є сферою моєї самореалізації
 45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
 46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
 47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
 48. Я не бачу перспектив саморозвитку
 49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
 50. Я не потребує самоаналізу
 51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини,
 а вже потім – власне

52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
 53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
 54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
 55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
 56. Я вмію створити собі гарний настрій
 57. Я не знаю, якими є мої переваги
 58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
 59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
 60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
 61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
 62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
 63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
 64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
 65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
 66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
 67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Ключ ОПРО

№ шкали	№ № тверджень та відповідь ключа									Сума балів
1. Упевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+		
2. Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+		
3. Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+		
4. Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+		
5. Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+		
6. Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+		
7. Віра у добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+		
8. Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+		
9. Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+		
10. Самореалізація у професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+		
11. Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+		
12. Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+		
13. Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-		
14. Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+		
15. Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього									

Рівні психологічної ресурсності:

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;
57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;
70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;
93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;
107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (адаптація З. Кірєвої, О. Односталко, Б. Бірон)

Шкала є однією з найбільш високо оцінених шкал серед використовуваних для досліджень резильєнтності методик завдяки своїм психометричним характеристикам.

Методика дозволяє вимірювати кілька компонентів резильєнтності:

- здатність пристосовуватися до змін;
- здатність впоратися зі стресом;
- здатність залишатися зосередженим і чітко мислити;
- можливість не відступати перед невдачею;
- здатність впоратися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкалу CD-RISC-10 розробили L. Campbell-Sills і M. Stein (2007) на основі факторного аналізу. Шкала складається з десяти оригінальних найбільш інформативних пунктів.

Шкала складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills, & Stein, 2007), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру напроти кожного з них:

0 = повністю невірно;

1 = зрідка вірно;

2 = вірно час від часу;

3 = часто вірно;

4 = вірно майже у всіх випадках. Пам'ятайте, що в даному випадку правильних чи «неправильних» відповідей бути не може».

№	Твердження	Варіанти відповіді				
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Обробка результатів

Кількісний показник психофізіологічної стійкості за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Додаток Г

Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) (адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік)**ІНСТРУКЦІЯ:**

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

Бланк відповідей

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

Будь-який середній бал за шкалою від 1 до 2,9 можна вважати низькою підтримкою; бал від 3 до 5 — помірною підтримкою; а бал від 5,1 до 7 — значною підтримкою.

Бал	Рівень сприйняття соціальної підтримки
1 - 2,9	Сприйняття соціальної підтримки як низької
3 – 5	Сприйняття соціальної підтримки як середньої
5,1 - 7	Сприйняття соціальної підтримки як значної

Окрім загальної шкали, в опитувальнику виділяють три субшкали, які можуть слугувати для додаткового аналізу джерел підтримки:

- Субшкала «Важлива інша людина» - пункти 1, 2, 5, 10.
- Субшкала «Сім'я» - пункти 3,4, 8, 11.
- та Субшкала «Друзі» – пункти 6, 7, 9, 12.

Хоча чітких нормативів для субшкал MSPSS немає, загальноприйнято використовувати ті самі порогові значення, що й для загального балу:

- 1,0 – 2,9: низький рівень підтримки
- 3,0 – 5,0: помірний (середній) рівень підтримки
- 5,1 – 7,0: високий (значний) рівень підтримки

Ці порогові значення застосовуються до кожної субшкали окремо. Цей підхід дозволяє оцінити рівень підтримки з кожного джерела окремо.

Матриця кореляційних зв'язків

Ресурсні стани	Адаптованість	Резильєнтність	Соціальна підтримка (Загальній)	Соціальна підтримка від важливої людини	Соціальна підтримка від сім'ї	Соціальна підтримка від друзів
Впевненість у собі	0.61**	0.55**	0.28	0.24	0.22	0.31*
Доброта до людей	0.34*	0.41*	0.52**	0.35*	0.42*	0.54**
Допомога іншим	0.29	0.38*	0.59**	0.32*	0.38*	0.57**
Успіх	0.45*	0.48*	0.22	0.26	0.20	0.18
Любов	0.52**	0.44*	0.61**	0.59**	0.64**	0.41*
Творчість	0.31*	0.39*	0.18	0.15	0.12	0.21
Віра у добро	0.42*	0.56**	0.45*	0.39*	0.44*	0.37*
Прагнення до мудрості	0.37*	0.49*	0.25	0.21	0.24	0.22
Робота над собою	0.54**	0.58**	0.33*	0.27	0.29	0.30*
Самореалізація у професії	0.50**	0.47*	0.29	0.31*	0.25	0.28
Відповідальність	0.49**	0.51**	0.21	0.20	0.22	0.19
Знання своїх ресурсів	0.57**	0.68**	0.36*	0.34*	0.33*	0.31*
Уміння оновлювати ресурси	0.63**	0.65**	0.39*	0.36*	0.38*	0.35*
Вміння використовувати ресурси	0.60**	0.62**	0.34*	0.32*	0.34*	0.29
Загальний рівень ресурсності	0.67**	0.72**	0.48**	0.44*	0.49**	0.42*

* - кореляція значуща на рівні $p < 0.05$; ** - кореляція значуща на рівні $p < 0.01$

Програма психологічної підтримки ВПО для підвищення адаптаційного потенціалу та ресурсної наповненості

Мета: сприяти відновленню віри у себе, свої можливості досягати успіхів у житті; знижувати напруження, роздратування, допомагати наповнюватися ресурсами, шукати можливості для щасливого життя у нових умовах проживання.

Завдання: 1) ознайомити із поняттями ресурсного стану, можливостей його підтримання, розвитку навичок самоаналізу власних ресурсів; 2) допомагати у пошуку ресурсних справ і завдань, складанні списків, пам'яток, які допомагають покращувати настрій, гнучко реагувати на різні стреси, залучати інших людей до вирішення проблем; 3) стимулювати самопізнання, самоспостереження, розвивати навички рефлексії, саморозуміння, прийняття власних сильних і слабких сторін, врахування їх при побудові перспективного життєвого плану; 4) ознайомити із техніками саморегуляції, практикувати техніки заземлення, центрування, тілесного вибудовування; 5) залучати до виконання вправ для релаксації, розслаблення, усвідомленої візуалізації, майндфулнес-технік; 6) надати поради для стабілізації емоцій, відновлення ресурсів, пошуку можливостей для щасливого життя у нових умовах перебування; 7) стимулювати до саморозвитку, пошуку необхідних ресурсів, якостей для вирішення життєвих завдань, подолання проблем і стресів.

Структура: 6 занять по 1-1,5 год. кожне, що спрямовані на відновлення ресурсних станів учасників, формування у них уявлень про власні ресурси, можливості подолання життєвих труднощів, підвищення адаптаційного потенціалу у нових умовах проживання.

Заняття 1

Привітання

Вправа-Знайомство

Учасники знайомляться, називають ім'я та три свої основні риси, які допомагають їм вирішувати проблеми, залишатися стійкими, якими вони пишаються (тільки у позитивному значенні).

Вправа-релаксація «Слухаємо себе»

Мета: сприяти зняттю м'язової і емоційної напруги.

Інструкція: Сісти в зручній позі, протягом 1-2 хвилин закрити очі, розслабитися і подумати: що кожен відчуває, який у нього настрій. В цей час на дошку повісити плакат різних емоційних станів: Радість; злість; страх; смуток; здивування; спокій. Попросити учасників розповісти, як вони себе відчувають (не розплющуючи очі), який у них настрій.

Після розплющити всім очі і подивитися на схему.

Описати. Замалювати в щоденнику свій стан.

Прийняття правил групової роботи

Мета: прийняття правил роботи в групі, налаштування на активну участь у тренінгах.

Психолог пропонує обговорити і прийняти правила групової роботи на заняттях:

1. Спілкування на основі довіри.
2. Бути «тут і тепер».
3. «Я-висловлювання», кожен говорить тільки за себе.
4. Щирість спілкування, чесність з іншими.
5. Конфіденційність щодо всього, що відбувається в групі.
6. Визначення сильних сторін особистості. Підтримання себе та інших.
7. Створення безоцінного середовища спілкування.
8. Активна участь у тому, що відбувається.
9. Повага до того, хто говорить.

Групове обговорення «Нагальні проблеми і очікування»

Психолог пропонує учасникам висловити свої потреби та очікування щодо участі у програмі занять, сформулювати орієнтовний запит, з яким вони прийшли на зустріч. Це дає змогу сформулювати уявлення про потреби групи, запланувати подальшу діяльність з учасниками.

Вправа «Мене хвилює..» (Л. Сімонова)

Мета: допомогти у вирішенні проблем ВПО, отримати поради і рекомендації щодо можливих шляхів розв'язання проблем.

Учасники записують на листочках ситуацію, яка їх хвилює. Листочки складаються у в коробочку. Перемішуються.

Кожен учасник тягне по листочку та спробує дати пораду, як вирішити цю ситуацію. Психолог допомагає.

Інформування «Ресурсний стан та способи його відновлення»

Ресурсний стан — це наявність фізичних та психоемоційних ресурсів, які дають людині енергію та мотивацію вирішувати щоденні справи, справлятися з труднощами та будувати своє життя. Ресурсний стан характеризується відчуттям задоволення, впевненості, свободи.

Для того, щоб визначити рівень вашого ресурсного стану, скористайтесь шкалою від 0 до 10, де десять — найвищий рівень енергії. Це дозволить вам оцінити, яку кількість часу потрібно виділити на відновлення, а також — скласти відповідний план. Пам'ятайте, що важливо підтримувати баланс між тим, скільки енергії ви витрачаєте та скільки — поповнюєте.

Як відновлювати ресурсний стан?

1. Зверніть увагу на ваші потреби

Щоб добре функціонувати, людина потребує якісної їжі та води, достатньої кількості сну, прихистку та зв'язку з іншими. Особливо важливо дбати про задоволення цих потреб під час війни, коли рівень хронічного стресу постійно високий. Скористайтесь тарілкою здорового харчування, щоб скласти щоденний раціон, який буде поповнювати енергію. Для налагодження режиму та якості сну, послуговуйтеся рекомендаціями на сторінці Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Також пам'ятайте про задоволення базових емоційних потреб: у безпечній прив'язаності, автономії та визнанні, правилах і межах, висловлюванні емоцій, спонтанності та гри.

В умовах війни не всі потреби можливо задовольнити у звичний для вас спосіб. Скористайтесь вправою «Мозковий штурм»: візьміть папір та ручку, напишіть у центрі певну потребу та накидайте різноманітні ідеї, як ви можете її задовольнити. Не здавайтеся, якщо спочатку вам буде складно. Дайте собі час. Також ви можете запитати в друзів чи знайомих, як вони задовольняють свої потреби, та спробувати ті способи, які вам сподобалися.

2. Почніть робити ресурсні активності

Пам'ятайте, що в часи випробувань вам знадобиться ще більше ресурсних активностей, аніж у більш стабільні часи. Ресурсна активність — це певна справа, яка близька вам до душі та приносить енергію. Є проста вправа: спробуйте придумати заняття, які вас надихатимуть, на кожну літеру алфавіту.

Це може бути «З» — зарядка, «М» — малювання, «П» — прогулянка.

Щоб розширити свій список ресурсних активностей, згадайте, що вам подобалося робити в дитинстві, — такі заняття також є потужним джерелом відновлення.

Ще один спосіб поповнити джерело енергії — вправи-антистрес. Вони теж прості, однак добре впливають на психоемоційний стан через тіло. Скористайтесь «Аптечкою психологічної самопомогі», щоби підібрати вправи, які вам до вподоби.

3. Проаналізуйте, на що витрачається ваша енергія

Протягом одного тижня спробуйте записувати, на що ви витрачали фізичні на ментальні ресурси. Не обмежуйтеся тільки списком справ, які зробили за певний час. Врахуйте також кількість часу, яку ви витратили на обдумування чи проживання певних ситуацій. Пам'ятайте, що емоційні переживання, зокрема відчуття тривоги, забирають багато енергії.

Спробуйте виконати ще одну вправу: протягом тижня записуйте ваш рівень енергії до та після певної справи. Для цього скористайтесь шкалою від 0 до 10, де десять — найвищий рівень енергії.

Завдяки цим вправам ви зможете побачити себе з іншого боку та оцінити, які заняття варто скоротити, а які – робити частіше.

4. Перегляньте свої пріоритети

Однією з причин низького ресурсного стану є неправильна постановка пріоритетів, яка виснажує організм. Це можуть бути нереалістичні пріоритети або такі, які не збігаються з вашими внутрішніми бажаннями.

Почніть ревізію пріоритетів із визначення ваших цінностей. Далі проаналізуйте, що хочете підтримувати, покращувати чи змінювати у своєму житті. Наступний крок — оцініть свій час та свій емоційний ресурс. Пам'ятайте, що тут важлива реалістична оцінка, без самокритики. Після цього запишіть ваші пріоритети та будьте готові їх переглядати, зважаючи на різноманітні обставини та ваш стан.

5. Зверніться по допомогу

Ресурсний стан буває складно налагодити самостійно, тому не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців із ментального здоров'я. Ваш сімейний лікар, який пройшов навчання за програмою BOOЗ mhGAP, надасть вам базову психологічну допомогу, а також за потреби направить до інших фахівців.

Не бійтеся також звернутися до психолога чи психотерапевта. Ви можете знайти цих спеціалістів за допомогою онлайн-карти Національної служби здоров'я України.

Вправа «Подолай перевантаження» (О. Гаркавець)

Буває стан, коли завдань настільки багато, що мозок просто вимикається і настає перевантаження. Головна пастка – намагатися вирішити все й одразу.

Пам'ятайте: ви не зобов'язані бути супергероєм 24/7. Коли стає важко – зосередьтеся на наступному маленькому кроці.

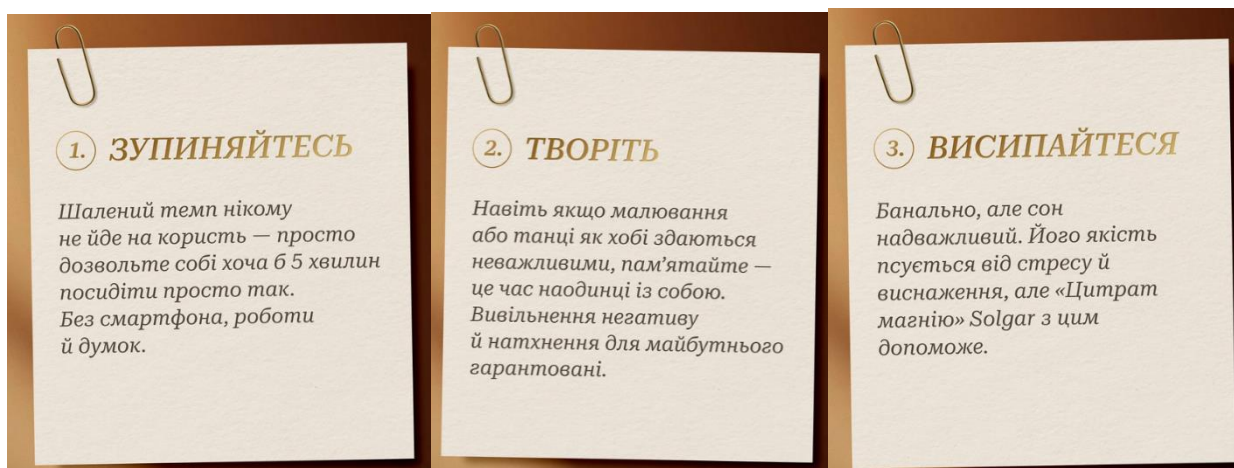
Поверніться до цього матеріалу, коли відчуєте, що ресурс на нулі.



Поради для відновлення ресурсу

Мета: ознайомити із рекомендаціями для відновлення ресурсів у напружених, стресових ситуаціях, вчити турбуватися про себе.

Психолог пропонує учасникам розглянути ілюстрації та обговорити кожну з них, відзначити їх важливість.



Групове обговорення: Яку пораду ви візьмете для втілення вже сьогодні?

Вправа «Скарбничка ресурсів» (Г. Могильник)

Мета: пошук ресурсів, тобто різноманітних «точок опори», які є джерелом сил і позитивних емоцій – важливий елемент і психотерапії, і самодопомоги.

Вправа, яка допоможе скласти список таких ресурсів, що заповнюють – «Скарбничка ресурсів», до якої можна повертатися при необхідності в складні моменти життя, коли відчуваєте, що необхідно чимось «підживитися».

1. Заплющте очі і запитайте себе:

- Як я заповнюю себе?
- Які люди, місця чи заняття пов'язані з добрими почуттями, мені подобаються, надають мені сили?
- Уявіть, як ви насолоджуєтесь цими елементами, що заповнюють у своєму житті.
- Постарайтеся згадати та випробувати емоції щастя, любові, комфорту тощо, які пов'язані з цими людьми, місцями, речами, заняттями.

2. Поділіть сторінку на три стовпчики. Зробіть такі заголовки для кожного з них: «Ресурсні люди» – «ресурсні місця» – «ресурсні заняття».

У кожен стовпчик впишіть пункти зі свого життя, які підходять під кожную категорію.

Не забувайте поповнювати свою «скарбничку ресурсів» і звертатися до неї за необхідності.

Обговорення своїх ресурсів, наповненості скарбнички ресурсів.

Мандалотерапія «Точка опори» (Н. Калька)

Мета: відновлення та наповнення ресурсом.

Обладнання: аркуш паперу, клей, крупи, мак, кава, шматки тканин, гудзики, фурнітура, фарби, пензлик.

Вид арт-терапії: мандалотерапія.

Інструкція: Намалуйте на аркуші паперу велике коло. Визначте його центр. Центр кола символізує «Я», у ньому розмістіть те, що Вам хочеться. Далі спробуйте розбити коло на сектори, круги, кола, дуги тощо. Кожна з частин кола мандали повинна символізувати когось або щось у Вашому житті. Заповніть кожную частину доступними Вам допоміжними матеріалами, щоб отримати цілісну і наповнену композицію. Мандала завершена лише тоді, коли, дивлячись на неї, Ви відчуваєте спокій і задоволення.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Розкажіть про наповнення мандали і що воно символізує для Вас.
- Які сфери життя і люди є значущими і наповнюють Вас ресурсом?
- Який символ центру мандали? Як він відображає Вашу сутність?
- Яка частина або елемент мандали найбільше подобається?
- Яка назва цієї мандали?
- Де б Ви хотіли розмістити цю мандалу?

Деякі аспекти інтерпретації: Спробуйте проаналізувати символи центру, верхньої та нижньої частин мандали. Матеріали, які обрано, їх фактура та особливості чітко відображають специфіку та роль певних сфер, осіб у житті людини та їхній вплив на наповнення ресурсом особистості.

Рефлексія.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Заняття 2

Привітання

Вправа «Будь добрішим до себе»

Ми часто забуваємо, що жити під час війни та невизначеності — це вже величезна робота, яка потребує неабияких зусиль.

Спробуй замінити більшість «я мушу» на любов та турботу про себе, прослухайте повідомлення і доповніть його реченням (запишіть):

- «Сьогодні я не вимагаю від себе...»

Повідомлення:

Не вимагай від себе:

- високої продуктивності, якщо вночі був обстріл і ти мало спав/ла. Сьогодні твоє важливе завдання – потроху відновлювати власний ресурс.

- нормального життя та стабільного настрою, коли навколо все нестабільне. Ти можеш почуватися по-різному, і це нормально.

- швидких рішень і чітких планів на майбутнє. Це абсолютно нормально не розуміти, що робити далі. Спробуй зосередитися на маленьких діях, які можеш зробити сьогодні.

- бути приємним співрозмовником/цею чи активним другом. Якщо сил вистачає лише на побут і роботу. Обирай себе.

- постійно ставати «кращою версією себе». А що, якщо ти уже ця «краща версія»?

- робити те, чого насправді робити не хочеш. Кожне твоє «ні» звільняє сили для того, що для тебе насправді важливо.

- великих досягнень, щоб «заслужити» право на радість. Життя не почнеться поті, воно триває уже зараз, і ти маєш право на його світлі і радісні моменти.

- сьогоднішньої мудрості для вчинків минулого. Твоє тодішнє рішення залежно від ресурсу і досвіду, який був у тебе тоді.

Вправа-пам'ятка «Нагадування про важливе»

Невелике нагадування: за щоденними турботами не забувайте про те, що дійсно важливо.

НІХТО НЕ ЗАПАМ'ЯТАЄ:



- Твою зарплату чи модель авто.
- Твою зайнятість.
- Бренд твоєї сумки чи годинника.

ЛЮДИ НЕ ПОМІТЯТЬ:



- Прищик або невдалу зачіску.
- Твою дрібну помилку в словах.
- Те, що ти в тому ж взутті, що й вчора.

ЛЮДИ ЗАПАМ'ЯТАЮТЬ:



- Як вони почувалися поруч із тобою.
- Чи тримаєш ти своє слово.
- Чи могли вони на тебе розраховувати.

ЛЮДИ ПОМІТЯТЬ:



- Твою щиру посмішку.
- Твій візуальний контакт.
- Твою впевненість та енергію.

Ми так сильно намагаємося бути добрими і зручними для когось, залишаючись злими до себе. Не треба так!

ЦЕ НЕ ЕФЕКТИВНІСТЬ:



- Працювати по 12 годин без перерв.
- Пишатися своїм вигоранням.
- Бути онлайн у робочих чатах 24/7.

РІДНИМ НЕ ТРЕБА:



- Твої дорогі подарунки замість уваги.
- Твоє вічне «я зараз, тільки допишу повідомлення».
- Твій статус чи кількість підписників.

ЦЕ ЕФЕКТИВНІСТЬ:



- Зробити головне за 3 години фокусу.
- Вміти вчасно вимкнути телефон.
- Відпочивати без почуття провини.

РІДНИМ НАСПРАВДІ ТРЕБА:



- Твоя повна присутність тут і зараз.
- Твій спокій та емоційна стабільність.
- Відчуття, що вони важливіші за твій дедлайн.

Відомий актор Кіану Рівз сказав: «Гроші нічого не означають для мене. Я заробив багато, але хочу насолоджуватися життям. Ми всі знаємо, що здоров'я та стосунки з близькими набагато важливіші».

Інформування «Як підтримати фізичну активність?»

Рух – запорука здоров'я. Тому дорослі й діти щодня мають виконувати певну фізичну активність. Лише одне-два тренування на тиждень можуть зменшити ризик серцевих захворювань або інсульту. Водночас, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 25% дорослих і понад 80% підлітків не дотримуються рекомендацій щодо рівня фізичної активності.

Чим корисна фізична активність?

- Допомагає підтримувати психічне й фізичне здоров'я.
- Знижує ризики розвитку неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, рак і діабет.
- Зменшує симптоми тривожності і депресії.
- Покращує когнітивні здібності.
- Забезпечує здоровий розвиток дітей та молоді.
- Сприяє здоров'ю кісток та м'язів.
- Покращує загальне самопочуття.

Як вимірюють рівень фізичної активності?

Його вимірюють, обрахувавши загальну кількість хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності на тиждень. Оптимальним рівнем є 150 хвилин (або більше) помірної фізичної активності або 75 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень – для дорослих; 420 хвилин або більше на тиждень – для дітей віком від 6 років.

Вправи помірної інтенсивності – це ті дії, під час виконання яких спалюється від 3,5 до 7 ккал на хвилину (ходіння, їзда на велосипеді з середньою швидкістю, йога). Під час інтенсивних навантажень спалюється понад 7 ккал на хвилину (біг, швидке ходіння, бойові мистецтва, футбол чи баскетбол).

Що робити, якщо ви вирішили повернутися до спорту або починаєте займатися вперше?

Особливості фізичного навантаження різняться від віку, рівня фізичної підготовки, а також загального стану здоров'я. Якщо ви давно не займалися спортом, порадьтеся зі своїм сімейним лікарем – він допоможе визначити, чи запланована активність та її інтенсивність відповідають вашій формі.

Якщо у вас малорухомий спосіб життя, намагайтеся додати щонайменше годину фізичних активностей на день. Почніть із прогулянок на свіжому повітрі, ранкової зарядки, відмовтеся від ліфта, натомість підіймайтеся на свій поверх сходами.

Інформування «Можливості тілесної саморегуляції» (О. Скар)

Мета: дати інформацію про тілесну саморегуляцію.

Серед ознак поточної ситуації, що впливають на психологічний стан людей, можна виділити такі: невизначеність; занадто багато новизни і несподіванок, зовнішні обставини, на які неможливо впливати; нерозуміння того, що відбувається, і які будуть наслідки (для здоров'я, свого матеріального статку і стану, звичного життєустрою / образу життя і т.д.); відсутність можливості прогнозувати своє життя; втрата можливості людини задовольняти певні важливі, життєві потреби.

Якщо зовнішні опори руйнуються, або недостатні, а порядок – непередбачуваний, завжди можна зміцнювати себе зсередини, підсилювати себе, створювати свій внутрішній порядок, ще більше приділяти увагу своїм внутрішнім опорам, нарощувати їх міць. Стрес (як і емоції, які його супроводжують) неможливо вимкнути, «погасити», зупинити тільки зусиллям волі. Тому рекомендації за типом «Візьми себе в руки!», або «Зберися!» в цьому випадку – не працюють.

Дієвим інструментом психологічної самодопомоги є використання тілесних навичок емоційної саморегуляції.

Активізація тілесних ресурсів людини відкриває шлях до можливості:

- почути, побачити, відчувти зв'язок з тілом;
- зробити тіло «видимим» і зрозумілим для себе;
- встановити теплий контакт із собою;
- збалансуватись;
- наблизитись до цілісності;
- досягти внутрішньої зібраності;
- відчувти стійкість і стабільність;
- набути спокою і організованості;
- «вибудувати» себе зсередини – назовні;
- стати ближче до правди про Себе.

Серед тілесних технік, що добре себе зарекомендували у контексті заявленої тематики – практики заземлення, центрування, контейнерування, тілесне вибудовування, а також робота з психологічними кордонами. «Заземлення» – поняття, введене Олександром Лоуеном (А. Лоуен, 2000), що означає усвідомлене відчуття опори, вкорінення та енергетичного зв'язку з ґрунтом під ногами, що є «аналогом» психологічної опори, стійкості людини в різних життєвих обставинах. Якість заземлення відображає внутрішнє відчуття безпеки особистості. Коли людина є заземленою, вона відчуває себе безпечно і впевнено на ногах. Адже чим краще людина відчуває свій контакт із землею (іншими словами – з реальністю), чим міцніше тримається за неї – тим більше психологічне навантаження вона здатна витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися (А. Лоуен, 1975). Тож заземлення дає відчуття опори, що забезпечує стійкість і можливість рухатися по життю. Заземлення – це не тільки здатність «твердо стояти на ногах», а й метафора зв'язку людини з реальністю та здатність цю реальність «перевіряти».

Таким чином, з психологічної точки зору, заземлення означає здатність бути у контакті з реальністю, добре її відчувати, тестувати, та спиратися на те, що людина має (землю, контакти, інших людей, свої якості, здібності і здатності, таланти і т.д.), а також – вкорінення у духовну реальність (здатність спиратися на Віру).

Як відомо, стопи (або ступні ніг) людини – це частини тіла, які мають найбільш близький і частий контакт із землею, коли людина активна. Вони можуть бути основою і базою для хорошого заземлення. Робота з метафорами заземлення також є ефективною та дає гарні результати.

Практикум «Вправи заземлення» (О. Скар)

Психолог пропонує виконати декілька дієвих технік заземлення.

ТЕХНІКА 1. Активізація відчуттів в ступнях ніг.

Встаньте. Поставте стопи паралельно, під тазостегновими суглобами, кобчик підверніть «під себе». Переведіть свою увагу на стопи і проскануйте їх.

Коли ви стоїте – чи спираєтесь ви на всю стопу, чи на якусь її частину більшою мірою? Чи є упор на п'яту .., або на носок ..? ... на внутрішнє ребро стопи .., або на зовнішнє..? Просто спостерігайте ...

Чи повністю до підлоги прилягають пальці ніг, чи вони навіть не торкаються підлоги? Відзначайте це, не оцінюючи. Як ви відчуваєте поверхню, на якій стоїте? Яка вона для вас? Які при цьому відчуття в стопах?

По-переступайте з ноги на ногу, переносячи вагу тіла по черзі з однієї ноги на іншу (хоча б пару хвилин). Як при цьому відчуваються стопи?

Поперекочуйтеся з носка на п'яту... (принаймні декілька хвилин). Спостерігайте при цьому за відчуттями в стопах.

Як вони змінилися? Як змінився ваш стан після цієї практики?

ТЕХНІКА 2. Масаж ступнів ніг.

Сядьте зручно, так, щоб ви легко діставали до своїх ступнів ніг.

Наприклад, можна в положенні сидячи повернути ногу в тазостегновому суглобі, зігнути в коліні і покласти поверх коліна іншої ноги. Погладьте поверхню ступні. Почніть розминати кожен пальчик на нозі, кожен фалангу, подушечку, поступально просуваючись від одного пальця – до іншого.

Промасуйте область стопи, що знаходиться під пальцями ніг .., бічну область стопи .., п'ятку .., всю-всю поверхню стопи. Регулюйте силу і глибину натиску при масажі так, щоб вам було приємно і комфортно. По-плескайте (або легенько постучіть) по всій поверхні стопи, регулюючи силу плескання так, щоб вам подобалось.

Як тепер ви відчуваєте свою стопу? Чи відрізняються відчуття в ній від другої стопи? У чому різниця?

Поміняйте положення ніг і зробіть аналогічний масаж другої ступні. Відзначте для себе, які тепер відчуття в ступнях ніг? Як ви їх відчуваєте? Як змінився ваш стан після цієї практики?

Практикум «Техніки центрування» (О. Скар)

Важливою технікою саморегуляції є центрування. З психологічної точки зору воно означає здатність бути собою, підтримувати контакт і зв'язок із собою (відчувати свої потреби (що мені потрібно і необхідно); рухатись за власними імпульсами; «не губити» себе, не підлаштовуватись, не втрачати контакт з власними бажаннями в присутності інших людей, тощо).

Серед тілесно-орієнтованих вправ, спрямованих на центрування – ті, що сприяють, активізують, підсилюють відчуття 1) Центру тіла та 2) хребта.

Хребет – внутрішня вісь, стержень людини, на якому тримаються всі частини скелета, які структурують внутрішній простір особистості. На психологічному рівні він «відповідає» внутрішній опорі людини. Важливо, щоб хребет був у своєму природному положенні. При цьому кобчик – трохи підвернути «під себе», що є найбільш здоровою позицією.

Серед найпростіших практик центрування можна назвати такі:

- практики тілесного усвідомлення (концентрація уваги в області фізіологічного центру тіла: два пальці нижче пупка);

- обертання тазом по колу: спочатку в одну, а потім – в іншу сторону.

Важливо спочатку коректно вибудувати тіло: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, кобчик підвернутий «під себе».

- «малювання» тазом вісімок (у обидві сторони, по черзі);

- спрямована увага у поєднанні з тілесним контактом;

- активізація відчуттів хребта.

Виконання технік

ТЕХНІКА 1. «Пробудження сонечка» (активізація чутливості фізичного центру тіла).

Виконується стоячи. Прийміть нейтральне положення тіла: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, кобчик підвернутий «під себе», а маківка спрямована вгору. Спочатку зосередьтесь на своєму диханні – спостерігайте за ним, не оцінюючи: як ви вдихаєте

повітря... і як ви його видихаєте..., вдих... і видих..., вільне і зв'язне дихання без пауз, вдих... і видих..., в якийсь момент ви можете помітити, що вдихаєте більш прохолодне повітря, а видихаєте – більш тепле... просто спостерігайте... (кілька хвилин).

Покладіть одну руку трохи нижче пупка, а другу – на крижеч («крестец» – проекція центру). Які відчуття під долонями? Просто спостерігайте внутрішній зором, не очікуючи... Чи стає під долонями тепліше... чи холодніше..., чи з'являються «мурахи» або легкі поколювання..., чи виникає під долонями розслаблення... чи напруження..., чи якось по-іншому? Все, що відбувається – добре. Просто помічайте, як тіло реагує на ваші доторки? А тепер уявіть, що у вас в тілі, в зоні, позначеній руками, пробуджується сонечко. Спостерігайте, як воно плавно прокидається, м'яко потягується і починає дбайливо торкатися вас своїми промінчиками, зігрівати вас теплом зсередини, наповнювати ніжним світлом, з любов'ю і повагою до вашого простору. Ви можете дати йому стільки місця, скільки вам комфортно.

Які зараз відчуття в Тілі? Як змінився ваш стан?

ТЕХНІКА 2. Дихання вздовж хребта.

Виконується стоячи (бажано), з нейтральної позиції тіла (див. початок попередньої техніки). Або із позиції сидючи, з рівним хребтом. Можна почати із вільного дихання, концентруючи увагу на самому процесі (1-2 хв.). Бажано добре заземлитись.

Уявіть, що ви вдихаєте у маківку і вдихом «проходите» шлях всередині хребта, від маківки до кобчика, і видихаєте – у кобчик. Тепер вдихніть у кобчик – глибокий і вільний, розтягнутий вдих, що долає шлях до маківки, і видихніть – у маківку. І ще – вдих у маківку, а видих – у кобчик... просто спостерігайте за процесом. І знову – вдих у кобчик, а видих – у маківку.

Якщо вам хочеться, можна додати колір, приміром золотистий. І ще кілька циклів. В якийсь момент ви можете помітити, що із часом, потік повітря все вільніше і вільніше рухається всередині (або вздовж) хребта... в обидві сторони, а внутрішній простір всередині хребта ніби розширився. Як зараз ви відчуваєте свій хребет? Які відчуття в тілі? Як змінився ваш стан?

ТЕХНІКА 3. Обертання тазом (активізація фізичного центру тіла).

Початок – аналогічно вправи «Пробудження сонечка». Тепер перенесіть вагу тіла на праву ногу, таз м'яко відведіть максимально вправо (утримуючи кобчик «під себе», а корпус тіла вгору), потім – вліво. Повторіть кілька раз, пам'ятаючи про коректну поставу тіла.

Порухайте тазом уперед – назад (принаймні пів хвилини). А тепер почніть обертати тазом по колу – спочатку в одну сторону (наприклад, 3-6 раз), а потім – в іншу (таку само кількість раз). Слідкуйте, щоб рухався передусім таз – він «задає» рух і головний у цьому процесі.

Які відчуття зараз у тілі? Що змінилося? Як відчувається зараз центр тіла? Відзначте, як ви себе тепер почуваєте.

Що стосується тілесного вибудовування, то йдеться про «повернення» людини до витоків ергономіки тіла. Тіло було задумано як ідеальний інструмент, в якому все налагоджено для гармонійного Життя. У процесі життєвого шляху неекологічно прожиті події фіксуються в тілі, змінюючи положення і взаємодію різних його частин. Щоб тіло могло стати хорошою опорою в різних життєвих ситуаціях, важливо відновити його природність.

Тілесні практики центрування, заземлення та тілесного вибудовування сприяють відновленню відчуття безпеки, стійкості, внутрішньої стабільності особистості та щирого контакту із собою, власним «Я». Усвідомлення особистістю власних центрів заземлення та центрування (та їх тілесне практикування) дозволяє людині рухатись по життю, відчуваючи себе центром власного всесвіту, жити, спираючись на себе.

Якщо навички регулярно відпрацьовувати в стабільному стані, то у стресі вони можуть стати в нагоді та надати людині суттєву підтримку.

Арт-вправа «Квітка сили / ресурсу»

Мета: допомогти визначити ресурси соціальної підтримки та вміння її помічати.

Інструкція: Намалуйте квітку позначте на пелюстках людей, які вас підтримують та дають ресурс.

За бажанням – можна намалювати галявину квітів і підписати кожну квітку ім'ям людини, яка підтримує учасникам.

Це може бути багато квітів, чи одна квітка, не важливо, якого розміру Ваша галявина, головне, що є люди, добрі до Вас і готові допомогти.

Вправа «Щоденник подяки»

Мета: вчити помічати приємні моменти в житті, підтримку від інших людей.

Інструкція : «Запишіть 5-10 речей, за які ви вдячні сьогодні – собі, людям чи життю.

Подяка – це гарний спосіб переключити увагу з того, чого не вистачає, на те, що вже є. І коли ми починаємо це помічати, змінюється і стан і відчуття внутрішньої опори.

Рефлексія.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

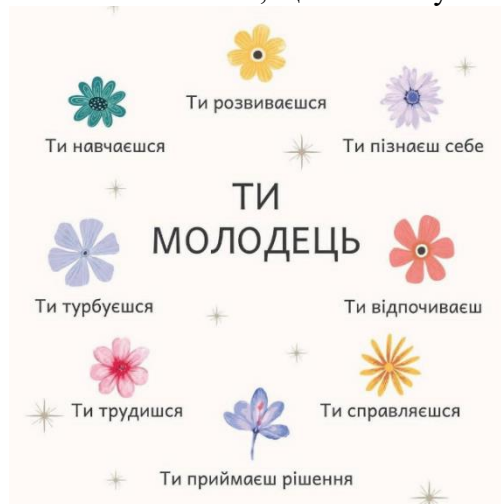
Заняття 3

Привітання

Вправа-розминка «Ти – молодець»

Психолог пропонує учасникам подивитися на ілюстрацію, і використовуючи пропоновані слова та створюючи власні висловлювання – похвалити сусіда справа і зліва.

Психолог стежить, щоб кожен учасник отримав похвалу і добрі слова.



Вправа «Причта про Сокола»

Одного разу королю подарували пташеня сокола. Але сокіл відмовлявся залишати гілку дерева, куди його посадили. Ловчий поскаржився, що нічого не може вдіяти з соколом, що навіть їжу для нього доводиться носити до дерева і піднімати до гілки. Король звернувся з проханням по допомогу і, прокинувшись наступного ранку, побачив літаючого над садами сокола.

«Покажіть мені автора цього чуда!» До нього привели простого селянина.

«Розкажи, як ти змусив його полетіти» – запитав король. Селянин щасливо посміхався: «Це було не так складно, ваше величносте! Я просто спиляв гілку, на якій сидів сокіл, після чого він зрозумів, що у нього є крила, і полетів».

Мораль: деякі з нас сидять на гілках (тримаються за свої шкідливі звички) тому, що просто не знають, що у них є крила. Так діє наш звичний спосіб життя. У деяких людей є все, але вони літати просто не хочуть.

Деяким людям події життя ламають звичну гілку надійності, й тоді вони дізнаються, що можуть літати. Іноді скрутні обставини життя або тілесні хвороби, які здаються дуже страшними, обертаються можливістю злетіти ... Може, навіть необхідно, щоб хто-небудь спиляв цю гілку, щоб ми спробували полетіти?!

Тож, не слід боятися щось змінювати у своєму житті, особливо якщо ці зміни сприятимуть душевному й тілесному оздоровленню.

Обговорення: Що змінилося у Вашому житті на краще після того, як Ви переїхали у цей новий для Вас регіон, оселилися у новому місці?

Техніка самопідтримки «5-5-5» (О. Шабловська)

Техніка «5-5-5» - це простий спосіб подивитися на проблем з різної відстані та прийняти мудре рішення.

Техніка «5-5-5» — це психологічний метод, який допомагає зменшити емоційну напругу, подивитися на проблему ширше та прийняти більш зважене рішення.

Суть техніки полягає в тому, щоб поставити собі три запитання:

- ✓ Як я буду сприймати цю ситуацію через 5 хвилин?
- ✓ Через 5 днів?
- ✓ Через 5 років?

Такий підхід допомагає вийти з емоційного перевантаження, побачити реальний масштаб проблеми та переключитися з миттєвої реакції на більш усвідомлене і стратегічне мислення.

Техніка особливо корисна у стані тривоги, стресу, внутрішніх сумнівів або складного вибору.

Як це працює:



Учасникам пропонується заповнити комірки таблиці, розписавши сутність проблеми та можливі кроки з вирішення проблеми у поточному моменті, змінити своє ставлення до неї.

	5 хвилин	5 днів	5 років
СИТУАЦІЯ:	Що я відчуваю зараз?	Як я буду дивитися на це через кілька днів?	Як я буду сприймати це через кілька років?
	Що я можу зробити прямо зараз?	Що може змінитися? Яку інформацію я можу отримати?	Чи буде це важливо для мене? Що буде справді цінним у моєму житті?

Слова психолога: «нагадайте собі: Все, що зараз відбувається, здається дуже важливим, може змінити свою вагу з часом. Ви сильніші, чим думаєте! Погляд у часі – це крок до мудрості».

Обговорення: Який висновок ви можете зробити після цієї вправи?

Вправа «Ревізія пріоритетів» (програма ментального здоров'я «Ти як?»)

Мета: допомогти розставити пріоритети у житті

У повсякденному житті легко заплутатися у термінових справах, які не завжди є важливими чи корисними. Війна посилює цю плутанину: невизначеність змушує реагувати на різноманітні тригери та адаптовуватися до нових обставин. Саме тому в часи випробувань важливо вміти відділяти головне від другорядного.

Зосередження на пріоритетах — найважливіших для вас речах — допоможе плекати психологічну стійкість. Ви зможете зосередитися на тому, що дійсно виходить контролювати, а отже витратити свої ресурси ефективніше та ухвалювати більш корисні рішення щодо свого життя.

Крок 1. Почніть із визначення своїх цінностей.

Важливо, щоб основою пріоритетів були ваші цінності. Цінності — це фундаментальні переконання людини, які мотивують її рухатися вперед та визначають, як людина хоче жити й діяти незалежно від обставин.

Цінності не є чимось, що можуть нав'язати інші люди; цінності — це те, що ви обираєте вільно. Важливо відрізняти цінності від цілей та очікувань. Цінності — це те, що є з людиною завжди, на що можна спертися в часи випробувань.

Щоб визначити свої цінності, поставте собі такі запитання:

- Що для мене в житті найважливіше?
- Що є сенсом мого життя?
- Яке життя я хочу прожити та як?
- Якою людиною я хочу бути?

Не хвилюйтеся, якщо не матимете відповіді на ці запитання одразу. Пошук цінностей не відбувається в один момент, це — процес, який триває протягом усього життя людини.

Цінності не є чимось, що можуть нав'язати інші люди; цінності — це те, що ви обираєте вільно.

Також спробуйте такі способи, які допоможуть вам виокремити свої цінності:

- Згадайте історії людей, що вас надихають, та подумайте, що мотивувало їх до певної поведінки, яка вас захоплює;
- Подумайте про свою велику мрію: що ви хочете зробити та заради чого;
- Проаналізуйте різні сфери свого життя: як би ви хотіли жити;
- Виокреміть, як би ви не хотіли поводитися та якою людиною не хотіли б бути;
- Спробуйте подивитися на своє життя з майбутнього. Уявіть себе в старшому віці та подумайте, що б ви хотіли побачити у своєму житті, коли будете озиратися назад.
- Пам'ятайте, що цінності — це завжди про те, як ви хочете жити, тобто вони є дієсловом або способом описати дію. Заведіть нотатник, де ви зможете записувати свої цінності та повертатися до них, коли будете коригувати свої пріоритети.

Крок 2. Проаналізуйте, що Ви хочете підтримувати, покращувати чи змінювати у своєму житті.

Випишіть, що ви хочете підтримати, покращити або змінити в різноманітних сферах вашого життя:

- Фізичне та ментальне здоров'я;
- Родина;
- Друзі та знайомі;
- Освіта й навчання;
- Відпочинок та розваги;
- Робота та кар'єра;
- Фінанси;
- Самовдосконалення, духовність.

Розгляньмо цей крок на прикладі. Можливо, ви помітили, що не встигаєте відпочивати, оскільки працюєте та доглядаєте за дітьми. Відтак ви втомлюєтесь і хотіли б покращити цей аспект життя — виділяти більше часу для себе. Або ви відчуваєте, що вам потрібно змінити стосунки з друзями: із кимось старатися підтримувати контакт, з деяким — завершити спілкування.

Пам'ятайте, що ви можете проаналізувати свої сфери життя з огляду на короткострокову чи довгострокову перспективу. Обирайте комфортний для себе відрізок часу, зважаючи на обставини у вашому житті.

Крок 3. Оцініть свій час та емоційний ресурс.

Ретельно проаналізуйте, на що витрачається ваш час та енергія. Для цього ви можете взяти певний відрізок часу, наприклад, тиждень, та виписати по годинах, яким аспектам життя

приділяєте найбільше уваги. Або ж можете виписати список своїх сфер життя та навпроти кожної з них написати, скільки часу та енергії витрачаєте на неї у відсотках.

Потім проаналізуйте, які справи приносять вам користь, а також — який результат ви отримуєте у тому чи іншому аспекті життя.

Далі важливо оцінити, як можна вивільнити свій час та енергію для тих аспектів життя, яким ви хочете приділити більше уваги. Для цього скористайтеся матрицею Ейзенхауера. Вона допомагає структурувати справи в щоденному житті, розділивши їх поміж чотирьох секторів:

- Важливі та термінові. Це ті справи, які точно потребують негайного вирішення.
- Важливі, але не термінові. справи, які стосуються довгострокових цілей, однак їх можна розділити на маленькі кроки та виконувати поступово.
- Термінові, але неважливі. Такі справи можуть забирати у вас багато ресурсу, тому старайтеся їх мінімізувати або делегувати.
- Не термінові та не важливі. Варто відмовитися від таких справ у повсякденному житті.

Крок 4. Розставте свої пріоритети.

На цьому етапі у вас може виникнути великий список короткотермінових та / чи довготермінових пріоритетів. Саме тому важливо прийняти, що ви не можете встигати все, і це нормально.

Визначте, на яких двох чи трьох пріоритетах ви сфокусуєтесь протягом певного відрізка часу. Це — ті пріоритети, на які ви виділятимете найбільше своїх ресурсів. До прикладу, якщо ви визначили розвиток кар'єри найпершим пріоритетом, то можете виділити більше часу, енергії та грошей на розвиток певних навичок.

Далі вам варто подумати, які щоденні дії будуть свідчити про те, що ви фокусуєтесь на певних пріоритетах. Пам'ятайте, що йдеться не про будь-які дії, а — про ефективні. Скажімо, якщо ви обрали пріоритетом покращення фізичного здоров'я, то однією з ефективних дій може бути щоденна прогулянка. Неefективною дією в такому випадку може бути купівля різноманітних дорогих вітамінів без консультації з лікарем.

Ознаки ефективної дії:

- Пов'язана із вашими цінностями;
- Сфокусована на головних завданнях;
- Продумана, виважена, мудра;
- Витривала, допомагає формувати корисні звички;
- Може бути пов'язана з іншими — є співдією.

Крок 5. Переглядайте та регулярно коректуйте свої пріоритети.

Пріоритети можуть втрачати актуальність залежно від змін у вашому житті. Це — нормальний процес, оскільки змінюються цінності, життєві обставини, цілі чи бажання. Також на зміну пріоритетів можуть впливати сильні життєві потрясіння: війна, втрата близьких, захворювання.

Будьте готові до того, що вам може знадобитися змінити чи скорегувати ваші пріоритети. Також прийміть те, що від деяких пріоритетів може бути важко відмовитися, коли того вимагають обставини. Пам'ятайте, що при коригуванні пріоритетів потрібно зважати на те, щоб вони базувалися на ваших цінностях.

Чому важливо визначати пріоритети?

На будь-яких життєвих етапах визначення пріоритетів допоможе вам:

Ефективно використовувати свої ресурси. Ви зможете навчитися відсіювати речі, які є некорисними або виснажують вас, забирають час та енергію. Оскільки пріоритети базуються на ваших цінностях, ви зможете фокусуватися на тому, що важливо для вас, а не нав'язане кимось іншим.

Ухвалювати корисні рішення. Завдяки пріоритетам ви зможете легше відмовлятися або погоджуватися на пропозиції інших людей. Визначення пріоритетів допоможе жити більш усвідомлено в щоденних справах.

Знизити рівень переживань. Якщо ви сумніваєтеся, на чому зосередитися у своєму житті, то можете не розуміти, куди рухатися. Тоді у вас можуть виникати надмірні хвилювання, які змушують братися за велику кількість справ. Коли ж ви знаєте свої пріоритети, то можете окреслити свій маршрут у житті.

Вправа «Пріоритети» (Л. Грисюк)

Мета: формувати вміння визначити й усвідомити свої життєві цінності, будувати життєві цілі і плани.

Для початку обговорюються правила визначення життєвих цілей:

1. Цілі повинні бути в гармонії між собою, не суперечити одне одному.
2. Цілі повинні бути достатньо (хоча б на 50 %) досяжними.
3. Цілі повинні бути різними: матеріальними і нематеріальними, кількісними і якісними, короткострокові і довгострокові, середньострокові.

Завдання для самостійної роботи учасників:

1. Визначте і розставте в порядку пріоритету 5 головних цілей у Вашому житті.
2. Визначте, які Ваші три основні життєві цілі в даний момент.
3. Що б Ви робили, якщо б дізналися, що жити Вам залишилось тільки 6 місяців?
4. Що Ви будете робити, якщо я сьогодні отримаєте 1 млн. євро?
5. Що Ви завжди хотіли зробити, але боялись спробувати?
6. Що Вам подобається робити?
7. Яка Ваша найсміливіша мрія, якщо б Ви знали, що не зазнаєте невдачі?
8. Сформулюйте Ваші цілі на найближчі 5-10 років.

Групове обговорення

Вправа «Вітер змін» (Л. Грисюк)

Мета: сформувати уміння будувати стратегії і тактики конструктивних дій у стресових ситуаціях.

Психолог зауважує, що ця вправа допомагає знайти раціональні рішення проблеми. Він говорить: «Якщо дме вітер змін – слід будувати не щит від вітру, а вітряні млини».

Психолог дає завдання перерахувати і записати події життя, які потребують підтримки і формування нового ставлення (зрада, звільнення, розлучення).

Він пропонує скласти лаконічний лист і опустити його в «поштову скриньку», яка стоїть у центрі кола. Кожен отримає лист з проханням про допомогу. Тренер роздає їх зі словами: «Вам лист».

Завдання адресата: прочитавши лист, раціоналізувати ситуацію, знайти в ній позитивні сторони, оптимістично налаштувати автора, дати йому пораду. Можливо також, щоб над одним листом працювало декілька учасників. Рішення обговорюються, фіксуються і після цього оформляються у вигляді листа-відповіді.

Групове обговорення

Вправа «Життєві плани»

Мета: стимулювати учасників до визначення життєвих планів та побудови алгоритму із кроків їх втілення.

Психолог пропонує учасникам скласти 2-3 короткострокові плани (на день, на тиждень) та розписати кроки з їх втілення. І так само обрати одну довгострокову ціль, розписати її кроки із втілення, побудувати план досягнення.

Арт-вправа «Дерево емоцій»

Допомагає проаналізувати свої емоційні ресурси та можливості втілення майбутніх планів.

Інструкція: учасникам: «Намалюйте дерево, де коріння — це ваші ресурси, стовбур — сила, а гілки — емоції та плани».

Обговорення: Що вдалося зрозуміти про себе? Якими ресурсами володієте?

Вправа-візуалізація «Маяк»

Мета: сприяти зняттю м'язової та емоційної напруги.

Інструкція: «Маяк». Уявіть маленький скелястий острів оддалік землі. На вершині острова маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелі. Ваші стіни товсті, міцні, навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть вас похитнути. З вікон верхнього поверху ви посилаєте могутній пучок світла, який служить орієнтиром для судів. Пам'ятайте про енергетичну систему, яка підтримує постійність вашого світла, що є символом безпеки. Тепер намагайтеся відчути внутрішнє джерело світла в собі, який ніколи не гасне.

Використовуйте коли відчуваєте себе беззахисним і покинутим.

Рефлексія.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Заняття 4

Привітання

Вправа-розминка «Комплімент»

Мета: налаштувати на групову взаємодію.

Кожен учасник говорить один комплімент до наступного і один комплімент, який почув у свою адресу за останній час, чи колись давно, чи який вразив його.

Техніка «Я-стихія» (Н. Калька)

Мета: робота з емоціями та емоційними ресурсами.

Обладнання: аркуші формату А4, фарби, пензлики.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Спробуйте уявити себе однією з чотирьох стихій (вогонь, вода, земля, повітря) та намалуйте її.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

– Опишіть особливості стихії, зображеної на малюнку.

– Назвіть п'ять характеристик цієї стихії, дивлячись на зображення.

– У чому сила цієї стихії?

– У чому небезпека цієї стихії?

– Як ця стихія допомагає Вам?

– Як ця стихія допомагає іншим?

– В чому основна функція цієї стихії?

– Продовжіть речення: «Я (назва стихії....) можу.....».

Деякі аспекти інтерпретації

Відповідно до обраної стихії можна охарактеризувати індивідуально-типологічні характеристики особистості. Ресурсний стан клієнта можна оцінити, спираючись на опис особливостей, сили та функцій стихії.

Характеристики стихії вказують на ті особистісні якості, які є потужним особистісними ресурсом клієнта. У результаті продовження фрази «Я (назва стихії....) можу.....» можна виявити усі сильні сторони особистості, на наявність яких варто спиратися у психоконсультативній та психокорекційній роботі з клієнтом.

Вправа саморегуляція «Дерево»

Техніка «Дерево» – ефективна техніка саморегуляції, що допомагає зняти напругу, знайти внутрішню стійкість та емоційно заземлитися. Вона базується на метафорі, де людина уявляє себе міцним деревом, що корінням тримається за землю, а гілками тягнеться до сонця, допомагаючи стабілізувати емоційний стан.

Як виконувати тілесну практику «Дерево»:

1. Станьте прямо: Розставте ноги на ширині плечей, злегка зігніть їх у колінах.

2. Заземлення: Відчуйте, як п'яти міцно натискають на підлогу, уявляючи, що з них виростає коріння глибоко в землю.

3. Постава: Випряміть спину, відчуваючи міцний стовбур, що символізує вашу внутрішню силу.

4. Руки-гілки: Підніміть руки вгору, трохи розвівши їх у сторони, ніби гілки тягнуться до сонця. Можна злегка розгойдуватися, як дерево на вітрі.

5. Дихання: Зробіть кілька глибоких, спокійних вдихів і видихів, фокусуючись на відчутті стабільності та спокою.

6. Завершення: Уявіть, що ви — могутнє дерево, яке не хитають жодні життєві шторми.

Поради для стабілізації емоцій «Обійми дерево»

Іноді людині потрібно не море, не відпустка й навіть не тиша.

А просто... кілька хвилин поруч із деревом.

Без телефону. Без поспіху. Босоніж.

Звучить дивно, але багато людей після такого контакту справді відчують:

- спокій,
- ясність у голові,
- менше тривоги,
- і навіть фізичне полегшення.

І це не лише про «езотерику».

Наука давно підтверджує: природа реально впливає на наш організм.

Контакт із землею та деревами допомагає нервовій системі перейти зі стану напруги у стан відновлення. У цей момент знижується рівень кортизолу — гормону стресу — а тіло починає буквально «видихати».

Дерева виділяють природні речовини — фітонциди. Дослідження показують, що вони можуть позитивно впливати на імунітет, сон і загальне самопочуття.

А ще поруч із деревами ми дихаємо інакше. Повільніше. Глибше. Спокійніше.

Можливо, саме тому після прогулянки лісом чи парком людям часто стає легше навіть без жодних пояснень.

Є ще одна цікава річ.

Коли людина торкається кори руками, відчуває її текстуру, прохолоду, запах — мозок поступово перемикається з постійного інформаційного шуму на «тут і зараз».

Іноді це працює краще за мотиваційні поради.

Тому наступного разу, коли відчуєте втому чи перевантаження — просто знайдіть дерево.

Старе. Живе. Справжнє.

І постійте поруч хоча б кілька хвилин.

Можливо, вашому організму зараз потрібно саме це!

Вправа «Лист від ідеального Я»

Мета: формувати мотивацію до побудови життєвих завдань і цілей, що відповідають ідеальному образу «Я».

Інструкція: «Напиши собі листа від «Я - ідеального». Тобто від себе самого, але того, яким ти мрієш бути.

«Я- ідеальне в листі має дати тобі раду щодо того, як ефективно поводитись у житті, що треба робити, щоб мати успіх».

Групове обговорення.

Вправа «На що я можу вплинути?»

Розглядаючи ілюстрацію, підлітки наводять приклади, погоджуються чи заперечують можливість свого впливу на певні події, фактори у житті.

Також мають прокоментувати кожен позицію свого впливу, написавши по 1 реченню, як саме вони можуть вплинути на цю сферу життя.



Вправа «Пошук ресурсів і відновлення зв'язку із собою» (група «Психолог на зв'язку Г. Могильник, М. Яцухненко)

Спочатку психолог запитує учасників, що вони знають про способи відновлення, про можливості наповнення ресурсів, далі пропонує розглянути ілюстрації і висловити свою думку.

Роби так, якщо хочеш відновити зв'язок із собою:

1. Присвяти один день «життю навпаки». Випий чай замість кави або додай яскраву деталь до звичного одягу.
2. Запитай себе, чого ти хочеш прямо зараз? Фісташкового морозива? Сходи за ним в обідню перерву.
3. Уяви, що святкуєш своє 90-річчя. Що б ти хотів / хотіла почути про себе? Це і є твій набір цінностей.
4. Склади список із 10+ пунктів про те, що тобі точно не подобається. Холодна їжа, голосові повідомлення, англіцизми, рожевий колір... Що у твоєму списку?
5. Згадай, про що тебе найчастіше просять інші. З нічого зробити свято, пояснити складну тему дитині, заразити всіх сміхом. Ти у цьому супер-пупер, так і знай це про себе.
6. Перетворюй заздрість на ідею. Хтось спробував нове вражаюче хобі – подумай, що нового хочеш і ти зробити для себе.
7. Діставай речі «для особливого» випадку: костюм, скатертину чи блокнот. Використовуй їх: сьогодні і кожен день – чудовий привід.
8. Протестуй свої бажання. Колись хотів/-па піти на курси кераміки? Спробуй це хоча б один раз.
9. Перевір свої «мушу» на міцність. А що, як ти не мусиш дочитувати всі книжки чи готувати вечерю з трьох страв? (Так і є)
10. Роби паузи перед тим, як сказати «так». Сконцентруйся на тому, що відчуваєш — легкість у тілі чи напругу. Вони стануть тобі підказкою.
11. Заведи нотатку для бажань. Протягом дня записуй абсолютно все: «хочу почути, що я справляюся», «хочу вийти з робочого чату», «хочу побути на самоті». Ти здивуєшся, як багато своїх потреб можеш фоново ігнорувати.
12. Згадай, коли тобі востаннє було дуже добре на душі. Що саме а тому моменті дало тобі стільки ресурсу? Знайди цей інгредієнт і додай його у свій план на тиждень.

Обговорення: Що нового дізналися про себе?

Вправа-візуалізація «Джерело енергії»

Мета: допомогти подолати м'язову та емоційну напругу, стабілізувати настрій.

Інструкція: Уявіть перед собою якесь джерело енергії.

Воно зігріває вас, дає вам енергію. Намагайтеся відчуті, як енергія впливає на передню частину вашого тіла. Вдихніть її. Уявіть таке ж джерело за вашою спиною. Відчуйте, як хвилі енергії ковзають вниз і вгору по вашій спині.

Помістіть енергію справа (зліва). Відчуйте її дію.

Уявіть джерело над головою. Під ногами.

Енергія зігріває ваші ступні, потім підіймається вгору по вашому тілу. Уявіть, що ви посилаєте енергію комусь з ваших близьких.

Робіть цю вправу, коли ви відчуваєте занепад сил і енергії.

Рефлексія.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Заняття 5

Привітання

Вправа «Міст між минулим і майбутнім»

Психолог пропонує намалювати себе, свій стан, метафору власного життя, яке було у них у минулому, у вигляді одного берегу річки.

А на іншому березі – намалювати очікуване майбутнє (у світлих тонах), і пропонує подумати, що має відбутися на шляху між цими берегами, яким має бути міст, чи переправа, хто може допомогти побудувати цей міст, чи з ким би хотілося перейти через нього до свого майбутнього.

Не обов'язково процес переходу до кращого життя та очікуваного майбутнього може бути складним чи тривалим. Іноді учасники уявляють міст-телепорт, який миттєво транспортує їх до майбутнього.

У такому випадку потрібно проаналізувати, які риси, якості необхідні учаснику для здійснення такого переходу, хто може допомогти перенестися у майбутнє швидко та безболісно, чия допомога є найбільш цінною? А кого хочеться залишити у минулому і ніколи більше не повертатися до спілкування з цією людиною чи ситуацією.

Практикум «Як пережити втрату»

Психолог пропонує прослухати уривок із книги та обговорити, які слова відгукнулися, що відчували учасники.

Втрата у кожного своя, водночас всіх ВПО об'єднує втрата відчуття рідного і безпечного дому, втрата звичного способу життя, втрата себе колишнього.

«Реальність у тому, що ви будете сумувати вічно. Ви не “переживете” втрату, а навчитеся жити з нею. ... Ви зцілитесь і станете цілісними, але вже ніколи не будете такими, як раніше.» - Елізабет Кюблер Росс.

Втрата — це одна з тих речей, після яких людина вже ніколи не повертається до попередньої версії себе.

Вона не просто ранить — вона перекроює нас із-середини. Зсуває внутрішні опори. Змінює кут зору на світ. Те, що колись здавалося важливим, тьмяніє. Те, чого ми не помічали, раптом стає безцінним.

Нам часто кажуть, що час лікує. Але час, мабуть, не лікує так, як хочеться вірити. Він не стирає і нічого не повертає. Не робить вигляд, ніби нічого не сталося. Він лише вчить жити з відсутністю. І, вчить торкатися болю так, щоб не роздирати себе до крові щоразу наново.

Бо є рани, які не минають.

Вони просто перестають бути відкритими.

З часом не щезають — лише вростають у нас, як шрами, як тиха пам'ять тіла й душі про те, що колись було любов'ю, домом, опорою та цілим світом.

Втрату неможливо “пережити” в простому, побутовому сенсі, ніби це застуда чи складний етап, який треба просто витримати. Вона не минає після правильно дібраних слів, не

розчиняється в календарі та не зникає від того, що ми стали сильнішими. Вона залишається. Не поруч – у нас всередині.

Особливо коли йдеться не лише про людину, а й про життя, яке обірвалося в певній точці.

Про себе колишнього.

Про дім, який уже не той.

Про час, у який ми вже ніколи не повернемося.

Сум за втраченим не щезає назавжди. Він просто змінює форму. Спершу він схожий на чорну воду, що накриває з головою. Потім — на тінь, яка йде за тобою слідом. А згодом стає мовчазною присутністю в серці — не нищівною, але постійною. І, можливо, це теж одна з форм любові. Любові, яка вже не може бути висловлена в обіймах, голосі чи дотику, але нікуди не зникає. Вона просто вчиться жити інакше.

Після втрати ми не стаємо “такими, як раніше”.

І, можливо, в цьому найбільша правда.

Бо втрата не відступає — вона переплавляє.

Ми стаємо іншими: глибшими, тихішими, обережнішими до чужого болю. Ми починаємо гостріше відчувати крихкість життя. Більше цінуємо те, що раніше здавалося дрібницею: звичайну розмову, теплий голос, присутність, світло у вікні, чийось руку поруч. Те, що колись було фоном, після втрати стає майже святом.

Навчитися жити з втратою — не означає забути.

Не означає відпустити так, ніби любов можна акуратно скласти в шухляду й більше не торкатися.

Це значить знайти в собі мужність жити далі, не зраджуючи пам'яті.

Відкритися новим людям.

Дозволити собі нові сенси.

Не замикати серце назавжди лише тому, що одного разу воно було розірване.

І це не зрада тим, кого ми любили.

Навпаки. Це, можливо, найчесніший спосіб продовжити їх у собі.

Нести далі їхнє світло. Їхню любов, присутність, яка вже не має форми, але має силу.

Втрата вчить нас тому, чого не навчить жодна теорія успіху, жодна мудра книжка, жодна чужа порада: життя не можна втримати в долонях. Воно крихке. Воно вислизає. Воно змінює правила без попередження. Але попри все — триває. І ми теж триваємо. Не такими, як були. Але, можливо, справжнішими. Мудрішими. Глибшими. Людянішими.

Можливо, справжня цілісність — не в тому, щоб не мати тріщин.

А в тому, щоб навчитися жити зі своїми тріщинами так, аби крізь них усе одно проходило світло.

- Уривок з книги "Життя, як валіза", автор Khrystyna Syrova-Kovalyshyn

Групове обговорення: Які слова відгукнулися? Як переживаєте необхідність адаптуватися до нових умов життя?

Вправа «Прийми свої емоції»

Психолог ознайомлює учасників із різними емоціями, пропонує проаналізувати, які найчастіші відчуття та емоції вони відчувають, і що можуть зробити, щоб продовжувати досягати бажаних успіхів.

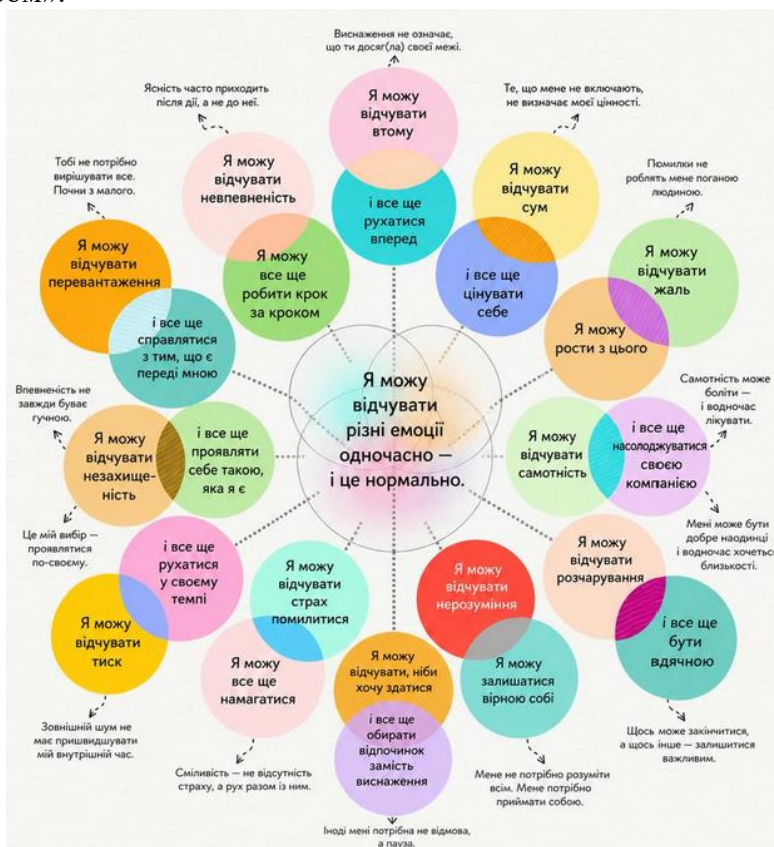
Слова психолога: «Іноді ми намагаємось «вибрати правильне відчуття». Бути або сильними, або вразливими. Або спокійними, або тривожними. Але нервова система так не працює.

В ній можуть одночасно жити: втома і рух вперед, страх і дія, самотність і потреба в близькості. І це не суперечність. Це — ознака того, що ви живі.

Проблема не в тому, що ви «забагато відчуваєте». Проблема в тому, що вас ніколи не вчили витримувати кілька станів одночасно.

Без вимоги «визначитись». Без тиску «заспокоїсь вже». І саме тут починається безпека: не коли стало тихо, а коли з'явилося місце для всього, що є.

Коли вам здається, що ви не справляєтесь, знайте, що Ви справляєтесь. Просто не одним способом».



Вправа «Самоспостереження»

Мета: допомогти проаналізувати внутрішні відчуття, вчити визначати і називати свої емоційні стани.

Психолог пропонує уважно прислухатися до внутрішніх відчуттів, спробувати визначити, які емоції переважають – позитивні чи негативні, які відчуття у тілі – енергійності чи втоми.

Далі ознайомлює із способами подолання негативних станів і відчуттів.

Якщо відчуваєш втому, спробуй ці прості кроки, щоб не виснажуватися ще дужче;

- Якщо є можливість, відклади хоча б одну нетермінову задачу на потім;
- Влаштувай собі мікроперерви кожні 30-60 хвилин: встань, пройчись, потягнися або просто кілька хвилин посидь без екрана;
- Постав поруч воду й нагадай собі поїсти щось поживне, навіть якщо «немає сил думати про їжу»;
- Якщо можеш, дай тілу трохи відпочинку: короткий сон, тиша, теплий душ чи просто полежати без задач і новин.

Почуваєшся у відчаї?
Це природна реакція на те, що тобі довелося пережити

- ☁ Розкажи про свої почуття людині, якій довіряєш
- ☁ Зосередься на тому, на що можеш вплинути зараз: побутові справи, догляд за собою, турбота про інших
- ☁ Роби рутинні дії. Навіть найменша, але виконана звична дія зменшує почуття безпорадності

Якщо тебе все дратує і злить (це окей) 🙌

- 🧑💪 Інтенсивно потруси руками й ногами, ніби струшуєш із себе воду
- 🧑💪 Випиши всі «злі» думки на папір чи у телефон
- 🧑💪 Порухайся активно: поприсідай або зроби кілька випадів

Це допоможе твоєму тілу відпустити напругу від стресу

Які б відчуття не хвилювали тебе зараз, пам'ятай: це окей, і ти не мушиш бути сильним/-ою. Бережи себе та свій спокій, попри все!

Вправа-релаксація «Веселка»

Вправа, яка сприяє зняттю м'язової і емоційної напруги.

Інструкція: Сісти зручно, уявити собі легку, повітряну веселку, прекрасну гру фарб і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані, відпочиваючим. Обговорення відчуттів. Потім встати, потягнутися, зобразити руками над головою дугу веселки.

Арт-вправа «Кольорові смуги»

Мета: формувати навички саморегуляції; знижувати напруження; сприяти переосмисленню свого життя.

Психолог: «Чи знаєте Ви, що життя – це не зебра із чорних і білих смуг, а веселка, де Ви самі можете розфарбувати свої смуги життя у потрібний колір?

Пропоную намалювати Вашу веселку Вашого життя із тих кольорів, які Вам подобаються, можете відобразити свій життєвий шлях, настрій, сподівання на майбутнє, все, що забажаєте. Ця вправа допомагає знижувати негативні переживання, розфарбувати своє життя у приємні, бажані для Вас кольори.

Після малювання учасники обговорюють свої відчуття, враження, інсайти у процесі малювання.

Інформування «Як підтримувати свій ресурсний стан» (Всеукраїнська програма «Ти як?»)

1. Продовжуйте dbати про свої потреби

Коли ви відчуваєте більше енергії, може з'явитися бажання знову повернутися до звичного режиму. Однак не поспішайте, виділіть час на достатнє відновлення. Важливо, щоб ваш спосіб життя враховував справи та активності, спрямовані на задоволення ваших потреб – фізичних та емоційних.

Часом вам може бути складно навчитися зважати на свої потреби, однак пам'ятайте, що це – навичка, яку можна опанувати.

2. Фізична активність

Рух важливий не тільки для фізичного, а й для ментального здоров'я. Регулярна фізична активність зменшує симптоми депресії та тривожності, покращує когнітивні здібності та загальне самопочуття.

Інтенсивність фізичних навантажень протягом дня залежить від віку, рівня фізичної підготовки та загального стану здоров'я. Обирайте ті фізичні активності, які вам до вподоби. Це може бути прогулянка, танці, йога, розтяжка чи силові вправи в спортзалі. Спробуйте різні види спорту, щоб знайти те, що приносить вам задоволення.

3. Розвивайте емоційну компетентність

Емоційна компетенція – це навичка, яка дозволяє розуміти, регулювати свої емоції, висловлювати їх та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Стратегій для покращення емоційної компетентності є безліч.

4. Уникайте перфекціонізму

Перфекціонізм – прагнення до ідеалу – здається корисною характеристикою, однак він забирає багато енергії та є однією з причин емоційного вигорання. Перфекціонізм проявляється по-різному. Наприклад, ви ставите перед собою нереалістичні цілі та очікуєте від себе постійної високої продуктивності. Або ж ваше прагнення зробити все ідеально супроводжується постійним відчуттям тривоги.

Пам'ятайте, що прагнення ідеального є корисним допоки воно не починає негативно впливати на якість життя. Плекайте гнучкість та прийміть те, що важливо робити справи достатньо добре, а не ідеально.

5. Дбайте про якість стосунків з іншими

Для підтримки ресурсного стану важливо мати достатньо добрі стосунки з оточенням. Це не означає, що вам потрібно замовчувати непорозуміння або намагатися всім подобатися. Достатньо добрі стосунки – це ті, у яких вас поважають, а ваші потреби вважають важливими.

Уникайте спілкування з людьми, які негативно впливають на ваш емоційний стан. Також зважайте на якість стосунків на роботі, адже вони також впливають на рівень напруги, мотивації та задоволення.

Для розвитку емоційної компетентності ви можете скористатися такими кроками:

- помітити та назвати емоцію;
- прийняти емоцію;
- знайти безпечний спосіб вираження емоції;
- діяти, коли це доцільно;
- плекати позитивні стани;
- розвивати навичку доброзичливості до себе.

АРТ-права «Ріка мого життя» (Могильник, Яцухненко)

Іноді ми дивимося на своє життя як на набір помилок або випадковостей. А що, якщо це – ріка з поворотами, порогами, тихими плесами й бурхливими потоками?

Ця вправа допомагає побачити свій шлях цілісно – як процес, у якому було все: і втрати, і підтримка, і сила. Її можна виконувати самостійно або разом із близькими

Як це зробити?

1. Візьміть аркуш (А4 або А3). Виберіть колір, який асоціюється з вашою рікою життя.

2. Проведіть лінію від лівого до правого краю – це Ваш шлях від дитинства до сьогодні, а можливо, й у майбутнє.

3. Додайте важливі елементи:

джерело – початок, дитинство;

притоки – люди й події, які вплинули на Вас;

пороги й вир – кризи, втрати, переїзди;

тихі ділянки – моменти спокою та любові.

4. Намалюйте береги – те, що тримало Вас на шляху (люди, цінності, віра, справа).

5. Подивіться на свою ріку збоку й проаналізуйте:

- яка вона – широка чи вузька, пряма чи звивиста;
- який її стан зараз;
- про що це говорить Вам.

Запитайте себе: Де в моїй річці найбільше сили? Що допомагало рухатися далі? Куди вона тече?

Під час малювання ми помічаємо не лише труднощі, а й те, що нас несло вперед. І навіть якщо течія здається повільною, ріка життя продовжує свій рух.

Рефлексія.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Заняття 6

Привітання

Вправа-пам'ятка «Мій настрій»

Мета: налаштувати на групову роботу, сприяти самопізнанню, аналізу своїх відчуттів, пошуків ресурсів для покращення настрою.

Учасники по колу аналізують, з яким настроєм вони прийшли на заняття, як себе почувають у поточному моменті, за можливості можуть пояснити стан свого настрою.

Після того, як всі учасники назвали свій настрій, всі разом складають пам'ятку – список порад для себе і оточуючих, як можна покращити настрій, якими способами, як потурбуватися про себе.

АРТ-вправа «Намалюй дім всередині себе» (Г. Могильник, М. Яцухненко)

Мета: сприяння розвитку внутрішньої опори.

Іноді нам бракує не сили, а місця, де можна відчувати спокій.

Дім – це не лише стіни, а й відчуття безпеки, тепла і прийняття.

Навіть якщо зовнішній світ нестабільний, у кожного може бути внутрішній простір, куди можна повертатися подумки.

Спробуйте сьогодні побути в цьому «домі всередині» хоча б кілька хвилин.

І поділіться, який він у вас вийшов.



Інструкція:

Закрийте очі, уявіть дім, в якому Вам добре. Можливо, це місце з дитинства. Можливо дім людей, теплих Вашому серцю. Можливо, це Ваш теперішній дім. А можливо – омріяний.

Подивіться уважно і спробуйте відповісти на такі запитання:

1. Якого він кольору?
2. Скільки в ньому поверхів?
3. Що його оточує – поля, гори, море, інші будинки?
4. Як там зараз пахне?
5. Яка зараз пора року і який час доби?
6. Хто там поруч з Вами?
7. Чи Ви там самі?
8. Чи є з Вами поруч хтось особливо цінний?

Навіть ті, кого вже немає поруч, можуть жити у цьому домі – в пам'яті і серці.

9. І головне – що Ви відчуваєте там? Спокій? Тепло? Безпеку?

Намалюйте цей дім олівцями, фарбами або подумки.

Якщо не хочете малювати – напишіть його опис та історію.

Побудьте там скільки, скільки хочете. Розкажіть комусь про цей дім, або створіть його вдома з дітьми. Це може бути цікавою грою, яка об'єднає вас.

Коли немає зовнішнього дому, залишається дім всередині – місце, куди можна повертатися в думках, коли сумно, гірко або важко.

Метафора дому повертає нас до коренів. Навіть якщо дитинство було непростим – згадайте хоча б одну мить, коли було добре. Щось точно знайдеться.

Повертайтеся до цього образу дому, коли потрібно відновитися. У психологічних школах називають цю практику «Безпечним місцем».

Нехай вона стане Вашою внутрішньою опорою.

Вправа «Коли я відчуваю щастя» (Л. Сімонова)

Мета: сприяти рефлексії внутрішнього відчуття щастя, благополуччя.

Кожен учасник дає по 3-7 відповідей на питання «Коли я відчуваю щастя» та по черзі озвучує свої відповіді.

Учасники разом обговорюють багатоманіття варіантів, та усвідомлюють власні можливості у досягненні щастя в житті.

Техніка «Валіза щастя» (автори Н. Калька, З. Ковальчук)

Арт-терапевтична методика, спрямована на усвідомлення власних ресурсів, переоцінку минулого досвіду та формування позитивного образу майбутнього. Вона допомагає відпустити непотрібне та забрати з собою лише те, що наповнює теплом і силою

Покрокове проведення техніки

- Візуалізація «валізи»: Уявіть або намалюйте свою «невидиму валізу», з якою ви йдете по життю. Вона символізує ваш досвід, емоції та спогади.
- Інвентаризація: Роздивіться, що ви несете у валізі. Що з цього обтяжує (страх, провина, образи), а що підтримує (досвід, радість, любов)?.

- **Сортування:**

- Відпустіть: Уявіть, як важкі речі (негативні спогади) перетворюються на дим або світло і зникають.

- Залиште: Покладіть у валізу лише те, що робить вас сильнішими, з вдячністю.

- Наповнення ресурсами: Додайте у валізу нове: спокій, віру в себе, підтримку, мрії. Зробіть її легкою та «світлою».

- **Фіксація:** Уявно закрийте валізу і відчуйте, як вона стала легшою та приємною на дотик.

- **Рефлексивний аналіз (запитання для обговорення)**

- Що ви помітили в собі, коли відкрили валізу?

- Що було найважче відпустити?

- Які ресурси ви вирішили взяти з собою у майбутнє?

- Як змінилося ваше самовідчуття зараз?

Вправи для легкості в тілі

Стрес проявляє себе по-різному: тривожними думками, втомою чи фізичним дискомфортом — коли паморочиться в голові, бракує повітря, стискає щелепу чи плечі підіймаються до вух.

І часто саме тіло реагує першим (ще до того, як ти встигнеш усвідомити, що з тобою відбувається).

Спробуй ці прості три вправи, щоб зняти напругу в тілі, повернути собі опору й трішки перезавантажитися

Активуй повільне дихання Заплющ очі ↓ Відчуй опору під ногами ↓ Повільно вдихни через ніс, рахуючи до 3-х ↓ А тепер повільно видихни через рот, рахуючи до 6 (так, щоб повітря опустилося до самого низу легень) Повтори вправу щонайменше 4 рази. Цього буде достатньо, щоб твоє тіло помітило різницю 🍌	Струси з себе стрес Підними ногу й добре потряси нею, ніби скидаєш взуття після довгого дня (і спробуй повністю розслабити м'язи) ↓ Так само потряси іншу ногу, а потім — руки ↓ Уявляй, як струшуєш з себе втому та тривогу Повторюй стільки разів, скільки захочеш. Помітив/-ла, як напруга поступово зникає?
Стисни й розслаб м'язи Стисни руки в кулаки на кілька секунд і м'яко відпусти напруження ↓ Тепер зроби те саме з усім тілом: коротке напруження → плавне розслаблення Якщо відчуваєш, що якісь м'язи ще напружені, повтори вправу саме з ними	Тіло буде вдячне за твою увагу Дай йому ці кілька хвилин — і помітиш, як тобі стає легше

Техніка «Скрина скарбів» (Н. Калька)

Мета: рефлексія та аналіз особистого досвіду, концентрація на значущих аспектах життя, пошук ресурсу.

Обладнання: аркуш А4, пензлики, фарби.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: Клієнтам пропонують заплющити очі і уявити скриню зі скарбами. Відтак – розплющити очі і на аркуші паперу А4 намалювати побачене.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яку скриню Ви бачите?
- Де вона знаходиться?
- Що знаходиться довкола неї?
- Які звуки і запахи біля скрині?
- Опишіть себе біля скрині (вік, одяг, думки, емоційний стан тощо).
- Чи готові Ви відчинити скриню?
- Чи легко її відчинити?
- Чи є в ній щось важливе, по що Ви прийшли?
- Опишіть її вміст.
- Що найбільше привертає Ваш погляд?
- Що найцінніше в скрині?
- Які емоції викликає ця річ?
- Кому належить ця річ?
- Яке значення вона має?
- Яке послання вона несе?
- Чи може вона бути корисною для Вас у майбутньому?
- Чи може вона Вас чомусь навчити?
- Чи володіє ця річ силою чи енергією?
- Чи є в скрині щось, чого хотілося б позбутися? Що саме?
- Що Вам хочеться з цим зробити?
- Щоб Вам хотілося зробити наостанок?

Після відповідей на запитання пропонуємо намалювати те, що найбільше запам'яталося, невідомією рукою.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу

- Чи подобається малюнок?
- У якому настрої Ви його малювали?
- Що подобається найбільше, а що – найменше?
- Що намальоване першим, яке значення воно має в житті?
- Чи намальовані Ви?
- Яка назва малюнку?
- Які образи і символи Ви бачите, якщо повертати малюнком?
- Як можна назвати малюнок із цього ракурсу?

Деякі аспекти інтерпретації: Аналізуємо основні елементи малюнку (розмір, колір, вміст, символи);

- скриня – символ життєвого досвіду;
- вміст скрині – ідентичність, цінності людини, спогади.
- матеріал, з якого зроблена скриня, характеризує тип особистості (дерево, глина – депресивний тип особистості, скло – істеричний тип особистості; метал – шизоїдний тип особистості; золото, срібло – нарцисичний тип особистості);
- можливість відчинити скриню – вміння використовувати свій досвід;
- цінна річ – цінний життєвий досвід.

Вправа «Поділись досвідом» (Л. Сімонова)

Мета: обговорити ідеї для подолання стресу і зниження тривоги, відновлення енергії і ресурсів у житті ВПО.

Кожен учасник має намалювати те, що йому допомагає покращити настрій та знизити внутрішню тривогу, відновити ресурси, наповнити себе енергією.

Далі учасники презентують свої малюнки, обговорюють можливі способи зниження стресу і тривоги, складають спільний список способів самодопомоги у стресових ситуаціях.

Вправа «Казка про успіх» (Н. Калька)

Інструкція до учасниць: Пропоную Вам написати казку «Про успіх».

Після того, як учасниці виконують завдання, психолог пропонує здійснити рефлексивний аналіз.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (Калька Н., Ковальчук З.):

- Хто головний герой казки?
- Перелічіть його сильні та слабкі сторони?
- Чого хоче досягнути Герой?
- Чи хтось йому допомагає у цьому?
- Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху?
- Чому Герой хоче досягнути цілі?
- Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
- Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой?
- Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм?

Як саме?

- Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Рефлексія.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття. Аналізують цінність участі у програмі занять, визначають, чи вдалося наблизитися до реалізації очікувань, які були висловлені під час першого заняття.